



## หลักสูตร (1 Day) : Positive Thinking For Life งดงามในชีวิตด้วยวิธีคิดบวก

### หลักการและเหตุผล

ในสังคมแห่งการแข่งขัน และเป็นยุคแห่งทุนนิยม ทำให้เกิดสภาวะความเครียด ความวิตกกังวลจนก่อให้เกิดความทุกข์ในการใช้ชีวิตและการทำงาน และหากชีวิตมีแต่ความทุกข์ ย่อมส่งผลกระทบต่อการทำงานในภาพรวม ลองถามใจตัวเองว่า งานจะดีได้อย่างไร หากวันนี้ใจเรายังไม่มีความสุข

สถาบัน Dr.fish ได้จัดหลักสูตร "Positive Thinking for life งดงามในชีวิตด้วยวิธีคิดบวก" เพื่อให้พนักงานในองค์กร เกิดความสุขต่อตนเอง มองเห็นภาพตนเองอย่างมีเป้าหมายมีการคิดในการสร้างความสำเร็จอย่างเป็นรูปธรรม อีกทั้งยังสร้างให้พนักงานมีจิตสำนึกการรักองค์กร มีความเชื่อมั่น และศรัทธาในองค์กร มีการทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข พร้อมสร้างความรับผิดชอบที่เกิดจากตนเอง นำองค์กรพิชิตเป้าหมายตามแผนที่วางไว้ได้อย่างสัมฤทธิ์ผล

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรม สร้างมุมมองการทำงานด้วยทัศนคติที่ดีในชีวิตและการทำงาน อย่างมีประสิทธิภาพ และมีความสุข
2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้เรียนรู้กระบวนการบริหารอารมณ์เชิงลบเพื่อสร้างทิศทางในการแก้ไขปัญหาทั้งชีวิตและการทำงานอย่างมีความสุข
3. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเรียนรู้การสร้างวัฒนธรรมองค์กรด้วยหลักคิดเชิงบวกและมีจิตสำนึกของการรักองค์กรเพื่อสร้างความผูกพันต่อองค์กรอย่างยั่งยืน
4. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสร้างจิตสำนึกความรับผิดชอบในการทำงานต่อตนเองและการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### หัวข้อการอบรม

1. เรียนรู้หลักการเปลี่ยนแปลงตนเองในเชิงบวก เพื่อการพัฒนาตนเองอย่างมีความสุข
2. เรียนรู้หลักความหมายที่แท้จริงของการสร้างทัศนคติเชิงบวก ในการนำไปใช้แก้ไขปัญหาต่อตนเองและการทำงาน
3. เรียนรู้หลักการบริหารอารมณ์เชิงลบ (Emotional Quotient) การมองเห็นตนเองเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้มีความสุข  
กรณีศึกษา การบริหารอารมณ์หงุดหงิด เรียนรู้ถึงสาเหตุแห่งอารมณ์และวิธีแก้ไขอย่างยั่งยืน



- กรณีศึกษา การบริหารอารมณ์เป้าหมาย ท้อถอย เรียนรู้ถึงสาเหตุแห่งอารมณ์และวิธีแก้ไขอย่างยั่งยืน
- กรณีศึกษา การบริหารอารมณ์กังวลใจ เรียนรู้ถึงสาเหตุแห่งอารมณ์และวิธีแก้ไขอย่างยั่งยืน
4. เรียนรู้หลักการเป็นพนักงานมืออาชีพและการทำงานเชิงรุกเพื่อความสำเร็จอย่างยั่งยืน
  5. เรียนรู้หลักการสร้างทัศนคติเชิงบวกต่อคนรอบข้างเพื่อการทำงานอย่างมีความสุข
  6. เรียนรู้หลักการสื่อสาร ประสานงาน เพื่อลดความขัดแย้งในการทำงานที่มีประสิทธิภาพ
  7. เรียนรู้หลักคิดการสร้างควมรับผิดชอบในการพัฒนาตนเองเพื่อพัฒนาองค์กรอย่างยั่งยืน
  8. Commitment / แลกเปลี่ยนเรียนรู้ถามตอบ

### กลุ่มเป้าหมาย

ผู้บริหาร ผู้จัดการ หัวหน้างาน พนักงาน และผู้สนใจทั่วไป

### รูปแบบการสัมมนา

1. การบรรยาย 40 %
2. เกมส์ / กิจกรรมกลุ่ม / ฝึกปฏิบัติ Workshop และการนำเสนอผลงานกลุ่ม 40%
3. กรณีศึกษา และคุณภาพยนตร์ 20 %

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เข้าอบรมได้เครื่องมือ แนวคิดในการนำไปสร้างความสุขในเรื่องการทำงานและการใช้ชีวิตอย่างยั่งยืน
2. ผู้เข้าอบรมสามารถจัดการอารมณ์เชิงลบของตนเองเพื่อการทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข
3. ผู้เข้าอบรมสามารถสร้างตนเองให้เป็นมืออาชีพในการทำงานที่องค์กรปรารถนา
4. ผู้เข้าอบรมมีจิตสำนึกของการตระหนักรู้องค์กรและสามารถสร้างจิตสำนึกความรับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ของตนเองเพื่อสร้างผลลัพธ์ที่ดีในการทำงานให้องค์กรอย่างมีประสิทธิภาพ

กำหนดการหลักสูตร งดงานในชีวิตด้วยวิถีคิดบวก

เวลา 09.00-16.00 น.

เวลา	หัวข้อ	เนื้อหา / รายละเอียด	รูปแบบการเรียนการสอน
09.00 - 10.00 น.	กิจกรรมละลายพฤติกรรม	แนะนำตนเอง 1-2 นาที สร้างสมาธิและกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ - แบ่งกลุ่ม 4 กลุ่ม - แนะนำตัวเองกับสมาชิกในกลุ่ม ชื่อเล่น + อุปนิสัยเพื่อแต่งตั้งหัวหน้ากลุ่ม / ตั้งชื่อกลุ่ม / แจกกติกาการแข่งขัน	ทำกิจกรรมสนุกสนานและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้เรียนกับผู้เรียนและผู้เรียนกับวิทยากร
10.00 - 10.30 น.	ปรับทัศนคติในการสร้างจิตสำนึกคุณภาพในการทำงาน	1.เรียนรู้หลักการเปลี่ยนแปลงตนเองในเชิงบวก เพื่อการพัฒนาตนเองอย่างมีความสุข -เรียนรู้หลักวงจรพฤติกรรม ความเชื่อ ความคิด ความรู้สึก การกระทำ พฤติกรรม และนิสัย - เรียนรู้การสร้างความสำเร็จ 3 ข้อ <b>กิจกรรม เขียน รูปวาด ชื่อจริง ชื่อเล่น ตำแหน่งงาน และเป้าหมาย โดยใช้มือที่ไม่ถนัด</b>	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ Work Shop คลิป VDO คนเดินข้ามเชือก
10.30 - 10.45 น.	<b>พักเบรก</b>		
10.45 - 11.30 น.	การสร้างทัศนคติเชิงบวก	2.เรียนรู้หลักความหมายที่แท้จริงของการสร้างทัศนคติเชิงบวก ในการนำไปใช้แก้ไขปัญหาต่อตนเองและการทำงาน -เรียนรู้แนวคิดปัญหาที่แก้ไขได้ และ ปัญหาที่แก้ไขไม่ได้ - เรียนรู้วิธีการป้องกันปัญหา - เรียนรู้วิธีการแก้ไขปัญหา - เรียนรู้หลักคิดสิ่งที่ต้องระมัดระวังทางความคิด	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้
11.30 - 12.00 น.	กรณีศึกษาการปรับอารมณ์หงุดหงิด	3.เรียนรู้หลักการบริหารอารมณ์เชิงลบ (Emotional Quotient) การมองเห็นตนเองเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้มีความสุข เรียนรู้การบริหารอารมณ์หงุดหงิดจากการทำงาน สาเหตุแห่งอารมณ์และวิธีแก้ไข เพื่อสร้างสติในการทำงานและการใช้ชีวิต <b>Work Shop ค้นหาอารมณ์เชิงลบของตนเอง</b>	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ คลิป VDO พ่อลูกนั่งในสวน Work Shop ระบายบุคคล
12.00 - 13.00 น.	<b>พักทานข้าวกลางวัน</b>		
13.00 - 13.15 น.	ละลายพฤติกรรม เกมส์ปรบมือเรียกชื่อ		

เวลา	หัวข้อ	เนื้อหา / รายละเอียด	รูปแบบการเรียนการสอน
13.15 - 13.30 น.	กรณีศึกษา การปรับอารมณ์กังวลใจ	3.เรียนรู้หลักการบริหารอารมณ์เชิงลบ (Emotional Quotient) การมองเห็นตนเองเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้มีความสุข เรียนรู้การบริหารอารมณ์กังวลใจ สาเหตุแห่งอารมณ์และวิธีแก้ไขเพื่อสร้างหลักคิดในการสลายความกังวลใจ ผ่านการเรียนรู้การอยู่กับปัจจุบัน การมีเป้าหมาย และการวางแผนที่ดี	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ คลิป VDO อาหนึ่ง
13.30 - 14.00 น.	กรณีศึกษา การปรับอารมณ์เบื่อง่าย ท้อถอย	3.เรียนรู้หลักการบริหารอารมณ์เชิงลบ (Emotional Quotient) การมองเห็นตนเองเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้มีความสุข เรียนรู้การบริหารอารมณ์ที่ถอดอยจากการทำงาน สาเหตุแห่งอารมณ์และวิธีแก้ไข เพื่อสร้างตนเองให้มีความมุ่งมั่น มีความเป็นมืออาชีพและทำงานเชิงรุกได้ในทุก ๆ วัน <b>Work Shop ค้นหาประโยชน์ในการทำงาน เขียนข้อมูลประโยชน์จากการทำงานโดยไม่เกี่ยวข้องกับเงินลงในกระดาษ Post IT</b> - ผู้เข้าอบรมล้อมวงสนทนาภายในกลุ่ม	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ คลิปสาคร กระดาษปริบชาร์ต 1 แผ่น กระดาษ Post IT คนละ 1 แผ่น
14.00 - 14.30 น.	สร้างพนักงานมืออาชีพ	4.เรียนรู้หลักการเป็นพนักงานมืออาชีพและการทำงานเชิงรุกเพื่อความสำเร็จอย่างยั่งยืน เรียนรู้การสร้างตนเองให้มีความเป็นมืออาชีพตั้งแต่ หัวจรดเท้า <b>Work Shop อุปนิสัยพนักงานมืออาชีพ</b> - ให้แต่ละกลุ่มวาดคน พร้อมอธิบายอวัยวะ 8 ส่วนที่สื่อถึงความความเป็นมืออาชีพในการทำงาน - กลุ่มไหนเสร็จก่อนและตรงตามรูปแบบมากที่สุดรับ บวก 20 คะแนน - ผู้เข้าอบรมนำเสนอ / วิทยากรสรุป	วิทยากรบรรยาย Work Shop กลุ่ม นำเสนอ กระดาษปริบชาร์ตกลุ่มละ 1 แผ่น ปากกาเคมีกลุ่มละ 2 ด้าม <b>เก็บคะแนน 100 คะแนน</b>
14.30 - 14.45 น.	<b>พักเบรก 15 นาที</b>		
14.45 - 15.30 น.	การสร้างทัศนคติ บุคคลรอบทิศทางใน เชิงบวก	5.เรียนรู้หลักการสร้างทัศนคติเชิงบวกต่อคนรอบข้าง เพื่อการทำงานอย่างมีความสุข <b>Work Shop จับถูก มากกว่า จับผิด</b> <b>โดยให้โจทย์ 5 ข้อ คือ จับถูกต้องลูกค้า , องค์กร , หัวหน้างาน , เพื่อนร่วมงาน และ ผู้ได้บังคับบัญชา</b> - กลุ่มไหนเสร็จก่อนและตรงตามรูปแบบมากที่สุดรับ บวก 20 คะแนน - ผู้เข้าอบรมนำเสนอ / วิทยากรสรุป	วิทยากรบรรยาย Work Shop กลุ่ม นำเสนอ กระดาษปริบชาร์ตกลุ่มละ 1 แผ่น ปากกาเคมีกลุ่มละ 2 ด้าม คลิปเจ็ดตาตลาดแตก <b>เก็บคะแนน 100 คะแนน</b>



เวลา	หัวข้อ	เนื้อหา / รายละเอียด	รูปแบบการเรียนการสอน
15.30 - 15.50 น.	การสร้างมนุษย์สัมพันธ์	6.เรียนรู้หลักการสื่อสาร ประสานงาน เพื่อลดความขัดแย้งในการทำงานที่มีประสิทธิภาพ -เรียนรู้ปัญหาการสื่อสารและแนวทางการแก้ไข -วิธีการสื่อสารเพื่อสร้างมนุษย์สัมพันธ์ <b>Work Shop ฝึกการสื่อสารผ่านคำพูดและภาษากาย</b> - ผู้เข้าอบรมนำเสนอ /วิทยากรสรุป	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ คลิป VDO สุนัขตอบแทนคน เก็บคะแนน 100 คะแนน
15.50 - 16.00 น.	พัฒนาตนเองสร้างความรับผิดชอบในการทำงาน	7.เรียนรู้หลักคิดการสร้างความรับผิดชอบในการพัฒนาตนเองเพื่อพัฒนาองค์กรอย่างยั่งยืน เรียนรู้หลักคิดสร้างความรับผิดชอบเพื่อพัฒนาตนเอง <b>Commitment</b> คนละ 1 ข้อในการพัฒนาตนเองลงในกระดาษ Post IT จากนั้นล้อมวงนำเสนอภายในกลุ่ม - วิทยากรสรุปหลักคิดในการพัฒนาตนเอง 36 ประการ - วิทยากรสรุปหลักคิดเชิงบวกเพื่อสร้างความสุขและความสำเร็จ 7 ข้อ	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ สร้าง Commitment ร่วมกัน กระดาษปริบชาร์ต 1 แผ่น กระดาษ Post IT คนละ 1 แผ่น
16.00 - 16.10 น.	ปิดงาน	คำถาม, แจกของรางวัล ,ถ่ายรูปหมู่ร่วมกัน	วิทยากรสรุปการบรรยาย