



## หลักสูตร การบริหารความเครียดเพื่อความสำเร็จ

### หลักการและเหตุผล

ในชีวิตของคนทำงานในปัจจุบัน ต้องเผชิญกับความท้าทายจากสถานการณ์ต่างๆ และความเครียดจากการแก้ไขปัญหาประจำวัน ถึงแม้ว่าเราจะมีควมรู้ความสามารถ (IQ) มีประสบการณ์ในการทำงาน (Experience) มากมายแค่ไหนก็ตาม แต่เราก็ต้องเจอกับบททดสอบความอดทนและการควบคุมอารมณ์ จะแสดงออกอย่างไร? ที่ จะควบคุมอารมณ์ด้านลบของเราไม่ให้ส่งผลกระทบต่อบุคคลรอบข้าง ไม่ทำให้ผู้อื่นเสียหาย เสียหน้า เสียใจ และ เสียความรู้สึกล

หลักสูตร "การบริหารความเครียดเพื่อความสำเร็จ" จะช่วยเสริมสร้างให้ผู้เข้ารับการอบรมมีแนวทาง และเทคนิคในการสร้างความฉลาดในการแก้ไขปัญหา การฟันฝ่าอุปสรรค และความยากลำบากในการทำงาน มีความอดทน สามารถควบคุมอารมณ์ เสริมสร้างทัศนคติเชิงบวก ทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข พร้อมสร้างความรับผิดชอบที่เกิดจากตนเอง นำองค์กรพิชิตเป้าหมายตามแผนที่วางไว้ได้อย่างสัมฤทธิ์ผล

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมเรียนรู้เทคนิคในการแก้ไขปัญหา มีแนวทางในการค้นหาทางเลือกใหม่ๆ ไม่ยึดติดและจมอยู่กับปัญหา และสามารถตัดสินใจแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมทัศนคติเชิงบวก ต่อการใช้ชีวิตและการทำงาน ทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข
3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้เรียนรู้กระบวนการบริหารอารมณ์เชิงลบ (EQ) เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีในการทำงานที่ตีร่วมกัน

### หัวข้อการอบรม

#### [Module 1] ความสามารถในการรับมือและการบริหารจัดการกับปัญหา (Adversity Quotient)

1. เรียนรู้หลักการเปลี่ยนแปลงตนเองเชิงบวกในด้านพฤติกรรม ด้วยคำถามชวนคิด
2. เรียนรู้การกำหนดและแยกประเภทของปัญหา และค้นหาวิธีการแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์
3. การปรับพฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อการแก้ไขปัญหา การยืดหยุ่นในการเผชิญกับปัญหา ไม่ย่อท้อต่อปัญหา รวมถึงการมองปัญหาเป็นเรื่องที่ทำหาย
4. เรียนรู้หลักความหมายที่แท้จริงของการสร้างทัศนคติที่ดี ในการนำไปใช้แก้ไขปัญหาต่อตนเองและการทำงาน



## [Module2] ความสามารถในการควบคุมและตอบสนองต่อเหตุการณ์ (Emotional Quotient)

5. เรียนรู้หลักการบริหารอารมณ์เชิงลบ การมองเห็นตนเองเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้มี

ความสุข

- กรณีศึกษา การบริหารอารมณ์หงุดหงิด เรียนรู้ถึงสาเหตุแห่งอารมณ์และวิธีแก้ไขอย่างยั่งยืน
- กรณีศึกษา การบริหารอารมณ์กังวลใจ เรียนรู้ถึงสาเหตุแห่งอารมณ์และวิธีแก้ไขอย่างยั่งยืน
- กรณีศึกษา การบริหารอารมณ์เบื่อหน่าย ท้อถอย เรียนรู้ถึงสาเหตุแห่งอารมณ์และวิธีแก้ไขอย่างยั่งยืน

### กลุ่มเป้าหมาย

ผู้บริหาร ผู้จัดการ หัวหน้างาน พนักงาน และผู้สนใจทั่วไป

### รูปแบบการสัมมนา

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

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เข้าอบรมสามารถสร้างมุมมองความรู้ความเข้าใจในการสร้างทัศนคติที่ดีต่อชีวิตในการนำไปแก้ไขปัญหาการทำงานและการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข
2. ผู้เข้าอบรมสามารถจัดการอารมณ์เชิงลบของตนเองเพื่อการทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข
3. ผู้เข้าอบรมสามารถสร้างตนเองให้เป็นมืออาชีพในการทำงานที่องค์กรปรารถนา

**กำหนดการ**

**เวลา 09.00-16.00 น.**

เวลา	หัวข้อ	เนื้อหา / รายละเอียด	รูปแบบการเรียนการสอน
09.00 - 10.00 น.	กิจกรรมละลายพฤติกรรม	สร้างสมาธิและกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ ละลายพฤติกรรมระหว่างผู้เรียน และ วิทยากร - แบ่งกลุ่มเพื่อการแข่งขันระหว่างการเรียนรู้ 5 กลุ่ม - แต่งตั้งหัวหน้ากลุ่ม - แจกกติกาการแข่งขัน	ทำกิจกรรมสนุกสนาน และสร้างความสัมพันธ์ที่ดี ระหว่างผู้เรียนกับผู้เรียนและ ผู้เรียนกับวิทยากร
10.00 - 10.30 น.	ปรับแนวคิด	1.เรียนรู้หลักการเปลี่ยนแปลงตนเองเชิงบวกในด้าน พฤติกรรม ด้วยคำถามชวนคิด - คำถามชวนคิด ปรับทัศนคติและวิธีคิดให้เป็นไปในทิศทาง เดียวกัน 1.คิดบวกและคิดลบสามารถคิดพร้อมกันได้ไหมครับ 2.ใครที่มีความคิดเชิงบวกมากที่สุดระหว่างเด็ก วัยรุ่น และผู้ใหญ่ 3.คนส่วนใหญ่ชอบจับอะไร จับผิด หรือ จับถูก 4.คำถามการกระโดดข้ามจะเข้า - เรียนรู้จากจนพฤติกรรมกรรมการเปลี่ยนแปลงตนเองซึ่งเริ่มจากความ เชื่อ ความคิด และความรู้สึก ในการลงมือทำ	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ถามตอบ เก็บคะแนน
10.30 - 10.45 น.	พักเบรก 15 นาที		
10.45 - 11.15 น.	ขอบเขตปัญหา	2.เรียนรู้การกำหนดและแยกประเภทของปัญหา และค้นหา วิธีการแก้ไขปัญหอย่างสร้างสรรค์ - แนวคิดปัญหา 2 ปัจจัย คือ ควบคุมได้ และ ควบคุมไม่ได้	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้
11.15 - 12.00 น.	แนวคิด AQ	3.การปรับพฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อการแก้ไขปัญหา การ ยืดหยุ่นในการเผชิญกับปัญหา ไม่ย่อท้อต่อปัญหา รวมถึง การมองปัญหาเป็นเรื่องที่ทำหาย - แนวคิด AQ เพื่อการปรับตัวในโลก VUCA WORLD - แนวคิด Growth Mindset และ Fixed Mindset <b>Work Shop การสร้างความแตกต่างระหว่าง Growth VS Fixed Mindset</b> ผู้เข้าอบรมนำเสนอ วิทยากรสรุป	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ Work Shop นำเสนอ คลิป VDO กระดาษฟริบชาร์ตกลุ่มละ 1 แผ่น ปากกาเคมีกลุ่มละ 2 แท่ง ไม้บรรทัดกลุ่มละ 1 อัน
12.00 - 13.00 น.	พักทานข้าวกลางวัน 1 ชั่วโมง		

เวลา	หัวข้อ	เนื้อหา / รายละเอียด	รูปแบบการเรียนการสอน
13.00 - 13.45 น.	เครื่องมือการป้องกัน ปัญหาและการแก้ไข ปัญหาในเชิงบวก	4.เรียนรู้หลักความหมายที่แท้จริงของการสร้างทัศนคติที่ดี ในการนำไปใช้แก้ไขปัญหาต่อตนเองและการทำงาน -แนวคิด การป้องกันปัญหาด้วยหลักคิดลบเชิงบวก -แนวคิด การแก้ไขปัญหาด้วยหลักคิดบวกเชิงบวก -แนวคิด การระมัดระวังการคิดบวกในเชิงลบ -แนวคิด การระมัดระวังการคิดลบในเชิงลบ	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้
13.45 - 14.15 น.	เครื่องมือการบริหาร อารมณ์	5.เรียนรู้หลักการบริหารอารมณ์เชิงลบ การมองเห็นตนเอง เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้มีความสุข - เรียนรู้แนวคิด The Zone of Regulation ในการบริหารอารมณ์ - เรียนรู้การปรับแนวคิดตาม Zone ต่าง ๆ คือ Blue Zone , Green Zone , Yellow Zone , Red Zone	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ Work Shop แบบทดสอบ 16 ข้อ
14.15 - 14.30 น.	กรณีศึกษา การปรับอารมณ์ หงุดหงิด	-กรณีศึกษา การบริหารอารมณ์หงุดหงิด เรียนรู้ถึงสาเหตุ แห่งอารมณ์และวิธีแก้ไขอย่างยั่งยืน <b>Work Shop การค้นหาอารมณ์หงุดหงิดในตนเอง</b> <b>- นำเสนอแนวคิด</b> - 4 วิธีสร้างสติแบบง่าย ๆ	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ Work Shop นำเสนอ คลิป VDO พอลูกนั่งในสวน
14.30 - 14.45 น.	<b>พักเบรก 15 นาที</b>		
14.45 - 15.15 น.	เรียนรู้การปรับ อารมณ์กังวลใจ	-กรณีศึกษา การบริหารอารมณ์กังวลใจ เรียนรู้ถึงสาเหตุ แห่งอารมณ์และวิธีแก้ไขอย่างยั่งยืน - เรียนรู้ 3 หลักคิดในการลดความกังวลใจ - เรียนรู้หลักคิดการสร้างเป้าหมายทั้งด้านชีวิตและการทำงาน เพื่อความสำเร็จในอนาคต	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ คลิป VDO
15.15 - 15.45 น.	เรียนรู้อารมณ์ที่ถอย กับการทำงาน สร้างทัศนคติความ เป็นมืออาชีพและ ทำงานเชิงรุก	-กรณีศึกษา การบริหารอารมณ์เปื้อน่าย ท้อถอย เรียนรู้ ถึงสาเหตุแห่งอารมณ์และวิธีแก้ไขอย่างยั่งยืน - เรียนรู้หลักคิดในการทำงานเชิงรุกและการทำงานอย่างมือ อาชีพเพื่อปลดปล่อยศักยภาพที่มีในการทำงานต่อองค์กร <b>Work Shop การสร้างพนักงานมืออาชีพในการทำงาน</b> - ผู้เข้าอบรมเตรียมข้อมูล 8 ข้อเพื่อนำเสนอ - วิธีการนำเสนอให้ส่งตัวแทนออกมาแข่งยกมือ 8 รอบ ๆ ละ 20 คะแนน กลุ่มไหนยกมือชนะในแต่ละรอบ ได้สิทธิตอบคำถาม - วิทยากรสรุปแนวคิดภาพรวม	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ Work Shop นำเสนอ คลิป VDO



เวลา	หัวข้อ	เนื้อหา / รายละเอียด	รูปแบบการเรียนการสอน
15.45 - 16.00 น.	สรุปบทเรียนที่ได้รับ	<p>Commitment ร่วมกันในการพัฒนาตนเองเพื่อพัฒนาองค์กรให้เกิดความยั่งยืน</p> <p>- สร้าง <b>Commitment</b> ในการพัฒนาตนเองเพื่อองค์กรของเรา พร้อมหลักคิดในการสร้างความรับผิดชอบร่วมกันเพื่อทำให้องค์กรเกิดการเติบโตและสามารถแข่งขันกับธุรกิจภายนอกได้อย่างยั่งยืน</p> <p><b>วิทยากรสรุป</b></p> <p>- บทสรุปการอบรม ฝากอีก 5 Q ที่ข้อมีเพิ่มเติม คือ</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.IQ ความฉลาดทางสติปัญญา</li><li>2.CQ ความฉลาดในการริเริ่มสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ</li><li>3.MQ ความฉลาดทางศีลธรรม จริยธรรม</li><li>4.PQ ความฉลาดในการเล่น</li><li>5.SQ ความฉลาดในการอยู่ร่วมกับคนอื่น ๆ ในสังคม</li></ol> <p>- ประกาศรางวัลผู้ชนะ</p> <p>- ถ่ายรูปเป็นที่ระลึก</p>	<p>วิทยากรบรรยาย</p> <p>แลกเปลี่ยนเรียนรู้</p> <p>Work Shop เขียนสัญญาใจ</p> <p>คนละ 1 ข้อ</p>

หมายเหตุ : กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสมและบริบทของลูกค้าครับ