



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

กลุ่มเป้าหมาย

ผู้บริหาร ผู้จัดการ หัวหน้างาน พนักงาน และผู้สนใจทั่วไป

รูปแบบการสัมมนา

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

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

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

กำหนดการหลักสูตร

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.	ปรับทัศนคติในการพัฒนาตนเอง	1.เรียนรู้หลักการเปลี่ยนแปลงตนเองในเชิงบวก เพื่อการพัฒนาตนเองอย่างมีความสุข - ทำไมเราต้องพัฒนาตนเอง ? - การพัฒนาตนเองเริ่มต้นอย่างไร ? - เรียนรู้แนวคิดปัญหาที่แก้ไขได้ และ ปัญหาที่แก้ไขไม่ได้	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ คลิป VDO
10.30 - 10.45 น.	พักเบรก		
10.45 - 11.30 น.	การสร้างทัศนคติเชิงบวก	2.เรียนรู้หลักความหมายที่แท้จริงของการสร้างทัศนคติเชิงบวก ในการนำไปใช้แก้ไขปัญหาต่อตนเองและการทำงาน - เรียนรู้วิธีการป้องกันปัญหา - เรียนรู้วิธีการแก้ไขปัญหา - เรียนรู้หลักคิดสิ่งที่ดีองระมัดระวังทางความคิด - เรียนรู้หลักการบริหารอารมณ์ The Zones of Regulation	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้
11.30 - 12.00 น.	กรณีศึกษาการปรับอารมณ์หงุดหงิด	3.เรียนรู้หลักการบริหารอารมณ์เชิงลบ (Emotional Quotient) การมองเห็นตนเองเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้มีความสุข Work Shop การจัดการอารมณ์หงุดหงิด - นำเสนอ 1 กลุ่ม - วิทยากรสรุปแนวคิด	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ คลิป VDO พอลูกนั่งในสวน Work Shop กลุ่ม นำเสนอ
12.00 - 13.00 น.	พักทานข้าวกลางวัน		
13.00 - 13.30 น.	กรณีศึกษาการปรับอารมณ์กังวลใจ	3.เรียนรู้หลักการบริหารอารมณ์เชิงลบ (Emotional Quotient) การมองเห็นตนเองเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้มีความสุข Work Shop การจัดการอารมณ์กังวลใจเรื่องงานและเรื่องเงิน - นำเสนอ 1 กลุ่ม - วิทยากรสรุปแนวคิด	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ Work Shop กลุ่ม นำเสนอ

เวลา	หัวข้อ	เนื้อหา / รายละเอียด	รูปแบบการเรียนการสอน
13.30 - 14.00 น.	กรณีศึกษา การปรับอารมณ์เพื่อน นาย ท้อถอย	3.เรียนรู้หลักการบริหารอารมณ์เชิงลบ (Emotional Quotient) การมองเห็นตนเองเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้มีความสุข Work Shop การจัดการอารมณ์ที่ถ้อยกับงานและคน - นำเสนอ 1 กลุ่ม - วิทยากรสรุปแนวคิด	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ คลิปสาคร Work Shop กลุ่ม นำเสนอ
14.00 - 14.30 น.	สร้างพนักงานมือ อาชีพ	4.เรียนรู้หลักการเป็นพนักงานมืออาชีพและการทำงานเชิงรุกเพื่อความสำเร็จอย่างยั่งยืน เรียนรู้การสร้างตนเองให้มีความเป็นมืออาชีพตั้งแต่ หัวจรดเท้า Work Shop อุปนิสัยพนักงานมืออาชีพ - ให้แต่ละกลุ่มวาดคน พร้อมอธิบายอวัยวะ 8 ส่วนที่สื่อถึงความ เป็นมืออาชีพในการทำงาน - กลุ่มไหนเสร็จก่อนและตรงตามรูปแบบมากที่สุดได้รับ บวก 20 คะแนน - ผู้เข้าอบรมนำเสนอ เก็บคะแนน 100 คะแนน - วิทยากรสรุป	วิทยากรบรรยาย Work Shop กลุ่ม นำเสนอ กระดาษปริบชาร์ตกลุ่มละ 1 แผ่น ปากกาเคมีกลุ่มละ 2 ด้าม
14.30 - 14.45 น.	พักเบรก 15 นาที		
14.45 - 15.15 น.	การสร้างทัศนคติ บุคคลรอบทิศทางใน เชิงบวก	5.เรียนรู้หลักการสร้างทัศนคติเชิงบวกต่อคนรอบข้าง เพื่อการทำงานอย่างมีความสุข Work Shop จับถูก มากกว่า จับผิด โดยให้โจทย์ 5 ข้อ คือ จับถูกต้องลูกค้า , องค์กร , หัวหน้างาน , เพื่อนร่วมงาน และ ผู้ได้บังคับบัญชา - ผู้เข้าอบรมนำเสนอ - วิทยากรสรุป - แนวคิดการทำงานเป็นทีม	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ คลิป VDO Work Shop กลุ่ม นำเสนอ
15.15 - 15.45 น.	การสร้างมนุษย์ สัมพันธ์	6.เรียนรู้หลักการสื่อสาร ประสานงาน เพื่อลดความ ขัดแย้งในการทำงานที่มีประสิทธิภาพ - วิธีการสื่อสารเพื่อสร้างมนุษย์สัมพันธ์ Work Shop ฝึกการสื่อสารผ่านคำพูดและภาษากาย	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ คลิป VDO
15.45 - 16.00 น.	พัฒนาตนเองสร้าง ความรับผิดชอบใน การทำงาน	7.เรียนรู้หลักคิดการสร้างยอมรับผิดชอบในการ พัฒนาตนเองเพื่อพัฒนาองค์กรอย่างยั่งยืน เรียนรู้หลักคิดสร้างยอมรับผิดชอบเพื่อพัฒนาตนเอง Commitment คนละ 1 ข้อในการพัฒนาตนเองลง - วิทยากรสรุปหลักคิดในการพัฒนาตนเอง 36 ประการ	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ กระดาษปริบชาร์ต 1 แผ่น กระดาษ Post IT คนละ 1 แผ่น



บริษัท ด็อกเตอร์ฟิช จำกัด (สำนักงานใหญ่)

www.drfish.training Email : dr.fishtraining@gmail.com

Tel. 083-6224415 , 063-3649356 เลขประจำตัวผู้เสียภาษี 0105556159245

P.5

เวลา	หัวข้อ	เนื้อหา / รายละเอียด	รูปแบบการเรียนการสอน
16.00 - 16.10 น.	ปิดงาน	คำถาม, แจกของรางวัล ,ถ่ายรูปหมู่ร่วมกัน	วิทยากรสรุปการบรรยาย