



หลักสูตร : การพัฒนาตนเองเพื่อพิชิตเป้าหมายอย่างมืออาชีพ

หลักการและเหตุผล

การทำงานให้ประสบความสำเร็จนั้น ต้องประกอบไปด้วยหลากหลายปัจจัยที่สำคัญ องค์การจึงจำเป็นต้องมีพนักงานที่มีศักยภาพที่โดดเด่น มีความรู้ความสามารถในการบริหารจัดการงาน และเป็นผู้ที่มีทัศนคติเชิงบวก หลักสูตร “การพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน” จะเป็นแนวทางและจุดเริ่มต้นในการพัฒนาตนเองให้กับพนักงานที่ต้องการเป็น “มืออาชีพในการทำงาน” พร้อมทั้งจะพัฒนาตนเอง โดยการทำความเข้าใจถึงการวางแผนพัฒนา ตนเองอย่างเป็นระบบ มุ่งเน้นการสร้างแนวคิด ปรับเปลี่ยนมุมมอง ทัศนคติและเสริมสร้างลักษณะนิสัยของ การทำงานแบบมืออาชีพ ให้สอดคล้องกับความต้องการขององค์กรที่ต้องการ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเรียนรู้วิธีคิดและเทคนิคการแก้ไขปัญหาเชิงบวกในการทำงาน
2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรม มีแนวทางและเครื่องมือในการพัฒนาการทำงานเพื่อลดความผิดพลาดและบรรลุเป้าหมาย
3. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีแผนพัฒนาตนเองในเชิงรูปธรรมเพื่อความสำเร็จในการทำงานบรรลุเป้าหมาย KPI ขององค์กร

หัวข้อการอบรม

Module 1 :

1. การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เพื่อการพัฒนาตนเอง
 - ด้านความคิด
 - ด้านความรู้สึกลึก
 - ด้านการปฏิบัติงาน
2. การสร้างความเชื่อมั่นในการพัฒนาตนเอง
 - วิธีการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง
 - การสร้างขวัญกำลังใจในการทำงาน
3. การเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานให้ประสบความสำเร็จ
 - การประเมินผลการทำงานของตนเอง
 - วิเคราะห์สาเหตุของปัญหาในการทำงาน



- วิธีการปรับปรุงคุณภาพในการปฏิบัติงาน
 - เคล็ดลับในการทำงานให้ประสบความสำเร็จ
4. ปัญหา และแนวทางการแก้ไขปัญหาในการทำงาน
- ความหมายของปัญหา
 - ขั้นตอนการแก้ไขปัญหา
 - การลดความขัดแย้งในการทำงาน
5. เทคนิคการบริหารความเครียด สร้างสุขในการทำงาน

Module 2 :

6. การปรับเปลี่ยนวิธีคิด Mind Set ในการพัฒนาตนเอง
7. ค้นหาสาเหตุ...สำคัญภายใต้ความรู้สึกของตนเองที่ก่อให้เกิดความรู้สึกเหล่านี้
- เกิดความหงุดหงิด เบื่อหน่าย ท้อแท้ไม่ชอบงานที่ทำ
 - อยากเป็นคนเก่งแต่หาจุดแข็งของตนเองไม่เจอ
 - ต้องการเป็นคนสำคัญ
 - ไม่สามารถทำงานร่วมกับคนอื่นได้ ฯลฯ
8. การจัดทำกลยุทธ์และการวางแผนในการพัฒนาตนเอง
- การทำ SWOT Analysis วิเคราะห์จุดแข็ง จุดอ่อน ของตนเองให้ตรงจุด
 - Set Goal การกำหนดเป้าหมายในการพัฒนาตนเอง
 - การพัฒนา Competency (ความสามารถ) ของตนเอง
9. การจัดทำ IDP (Individual Development Plan) ด้วยตนเอง

กลุ่มเป้าหมาย

ระดับพนักงานขึ้นไป

รูปแบบการสัมมนา

1. การบรรยาย 40 %
2. เกมส์ / กิจกรรมกลุ่ม / ฝึกปฏิบัติ Workshop และการนำเสนอผลงานกลุ่ม 50%
3. กรณีศึกษา และภาพยนตร์ 10 %



ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เข้าอบรมเรียนรู้วิธีคิดและเทคนิคการแก้ไขปัญหาเชิงบวกในการทำงาน
2. ผู้เข้าอบรม มีแนวทางและเครื่องมือในการพัฒนาการทำงานเพื่อลดความผิดพลาดและบรรลุเป้าหมาย
3. ผู้เข้าอบรมมีแผนพัฒนาตนเองในเชิงรูปธรรมเพื่อความสำเร็จในการทำงานบรรลุเป้าหมาย KPI ขององค์กร

กำหนดการ

เวลา 09.00-16.00 น.

เวลา	หัวข้อ	เนื้อหา / รายละเอียด	รูปแบบการเรียนการสอน
09.00 - 09.50 น.	กิจกรรมละลายพฤติกรรม	สร้างสมาธิและกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ แนะนำตัวเอง 2 นาที แบ่งกลุ่มย่อย 4 กลุ่ม กลุ่มละ 7 คน ปลุกยักษ์ + แนะนำตัว ชื่อเล่น และ อุปนิสัยในกลุ่มตนเอง แต่งตั้งหัวหน้ากลุ่ม มอบหมายภารกิจ ตั้งชื่อกลุ่ม + สโลแกนประจำกลุ่ม แจ้งกติกาการแข่งขันในการเก็บคะแนน	ทำกิจกรรมสนุกสนาน และสร้างความสัมพันธ์ที่ดี ระหว่างผู้เรียนกับผู้เรียน และผู้เรียนกับวิทยากร
09.50 - 10.30 น.	ปรับแนวคิด	คำถามที่ 1 องค์กรเผชิญความท้าทายอะไรบ้าง ? เรียนรู้ความท้าทายที่องค์กรเผชิญการเปลี่ยนแปลงจากโลก ภายนอก เพื่อสร้างมุมมองให้เกิดความรักต่อองค์กร และสร้างมุมมองในการเป็นเจ้าขององค์กรร่วมกัน คำถามที่ 2 การพัฒนาดตนเองเริ่มต้นอย่างไร ? เรียนรู้การพัฒนาดตนเองผ่านวงจรพฤติกรรมการเปลี่ยนแปลง - การปรับความคิด ความเชื่อ เพื่อสร้างพลังแห่งการเปลี่ยนแปลง จากภายในสู่ภายนอก 3 ความเชื่อเพื่อก้าวสู่ความสำเร็จ - เชื่อว่าทำได้ (ตามหลักความเป็นจริง) - ไม่มีคำว่าดีที่สุดแล้ว หากผิดพลาดจงปรับปรุง หากสำเร็จ จง พัฒนาต่อวันละ 1 % - ไม่ยึดติดกับความคิดเดิม ๆ	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ คลิป VDO กระดาษ Post IT คนละ 2 แผ่น กระดาษฟลิปชาร์ต 2 แผ่น
10.30 - 10.45 น.	พักเบรก 15 นาที		
10.45 - 11.30 น.	เรียนรู้การสร้างทัศนคติเชิงบวก	เรียนรู้หลักคิดการสร้างทัศนคติเชิงบวกต่อตนเองและการ ทำงานเพื่อความสำเร็จที่ยั่งยืน -วิเคราะห์ปัจจัยที่เกิดจากปัญหา -หลักคิดในเชิงบวก และ หลักคิดในเชิงลบ -กรณีศึกษา สมการสู่ความสำเร็จของคุณ คาซูโอะ อินาโมริ	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ คลิป VDO

เวลา	หัวข้อ	เนื้อหา / รายละเอียด	รูปแบบการเรียนรู้ สอน
11.30 - 12.00 น.	การทำงานเชิงรุกและ การทำงานอย่างมืออาชีพ	เทคนิคการสร้างตนเองให้มีพฤติกรรมในการทำงานเชิงรุก (Proactive) และการทำงานอย่างมืออาชีพ (Professional) - เรียนรู้และค้นหาคุณค่าและประโยชน์จากการทำงาน Work Shop การค้นหาประโยชน์ในการทำงาน กิจกรรมรายบุคคล กรณีศึกษา สาคร แห่งน้ำตาลมิตรผล - 4 ข้อคิดการทำงานให้ประสบความสำเร็จ - เรียนรู้วิธีคิดการทำงานอย่างมืออาชีพที่องค์กรต้องการ (Professional) Work Shop อุปนิสัยพนักงานมืออาชีพ (กิจกรรมกลุ่ม) - ผู้เข้าอบรมนำเสนอ - วิทยากรสรุป	- วิทยากรบรรยาย - แลกเปลี่ยนเรียนรู้ คลิป VDO สาคร กิจกรรมรายบุคคล - กระดาษฟรียชาร์ต 1 แผ่น - กระดาษ Post IT คนละ 1 แผ่น กิจกรรมกลุ่ม - กระดาษฟรียชาร์ตกลุ่มละ 1 แผ่น / ปากกาเคมีกลุ่มละ 2 ด้าม ไม้บรรทัด 1 อัน ข้างเคียง 100 คะแนน
12.00 - 13.00 น.	พักทานข้าวกลางวัน 1 ชั่วโมง		
13.00 - 13.15 น.	ละลายพฤติกรรม		
13.15 - 14.30 น.	เรียนรู้หลักการ บริหารงานให้เกิด ประสิทธิภาพสูงสุด	เรียนรู้หลักคิดการสร้างเป้าหมายทั้งด้านชีวิตและการทำงาน เพื่อความสำเร็จในอนาคต - เรียนรู้ การสร้างเป้าหมายและการวางแผนเพื่อการทำงานที่มีประสิทธิภาพ 3 คอนเซ็ปต์ คือ ชัดเจน วัดได้ และท้าทาย - เรียนรู้หลักการวางแผน บริหารเวลาในการทำงานแต่ละวัน อะไรคือ ความสำคัญ อะไร ไม่สำคัญในแต่ละวันเพื่อสร้างการวางแผนงานให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด เรียนรู้การจัดลำดับความสำคัญ 1.เรียนรู้หลักสำคัญ เร่งด่วน 2.เรียนรู้หลักสำคัญ แต่ไม่เร่งด่วน 3.เรียนรู้หลักไม่สำคัญ แต่เร่งด่วน 4.เรียนรู้หลักไม่สำคัญ และไม่เร่งด่วน Work Shop จัดลำดับการทำงาน - หลักคิดกฎพาเรโต 80:20	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ Work Shop รายบุคคล คลิป VDO



เวลา	หัวข้อ	เนื้อหา / รายละเอียด	รูปแบบการเรียนรู้ สอน
14.30 - 14.45 น.	พักเบรก 15 นาที		
14.45 - 15.30 น.	การบริหารงาน เกมส์มาสเมโล่ ชาเลนจ์	ฝึกผู้เข้าอบรมคิดในเชิงเป้าหมายที่ชัดเจน และการวางแผนเพื่อการทำงานภายใต้เวลาที่กำหนด 3 คอนเซ็ปต์ คือ ชัดเจน วัดได้ และ ทำท่าย (เป้าหมาย 50 ซม.) เกณฑ์คะแนน 1.แข็งแรง รับ 10 คะแนน 2.ถึงเป้าหมาย 50 ซม. รับ 30 คะแนน 3.สูงที่สุดรับ 60 คะแนน คะแนนรวม 100 คะแนน -กลุ่มไหนส่งงานก่อนรับ 20 คะแนน - ผู้เข้าอบรมนำเสนอแนวคิดกลุ่มละ 3 ข้อ - วิทยากรสรุปแนวคิด PDRCA	ทำกิจกรรมกลุ่ม อุปกรณ์ มาสเมโล่กลุ่มละ 1 ก้อน สเปกเตอร์กลุ่มละ 20 เส้น เชือก ยาว 90 ซม. กลุ่มละ 1 เส้น เทปขาว 90 ซม. กลุ่มละ 1 เส้น กรรไกรกลุ่มละ 1 เล่ม เชือกยาว 50 ซม. กลุ่มละ 1 เส้น
15.30 - 15.50 น.	แนวทางการพัฒนา ตนเองให้คิดแบบ Growth Mindset	เรียนรู้รูปแบบการสร้าง Growth Mindset เพื่อความก้าวหน้าในการทำงาน - เรียนรู้การ Disrupt ตนเองเพื่อสร้าง Growth Mindset - เรียนรู้การสร้างกุญแจแห่งความสำเร็จ - เรียนรู้การพัฒนาตนเองวันละ 1 %	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้
15.50 - 16.00 น.	ปิดการสัมมนา	Commitment 1 ข้อในการพัฒนาตนเอง ถามตอบ / แจกของรางวัล / ถ่ายรูปเป็นที่ระลึก	วิทยากรบรรยาย ผู้เข้าอบรมสร้างสัญญาใจ กระดาษ Post IT คนละ 1 แผ่น กระดาษฟรียชาร์ต 1 แผ่น

หมายเหตุ : กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสมและบริบทของลูกค้าครับ