



หลักสูตร : การพัฒนาตนเองเพื่อพิชิตเป้าหมายอย่างมืออาชีพ

หลักการและเหตุผล

การทำงานให้ประสบความสำเร็จนั้น ต้องประกอบไปด้วยหลากหลายปัจจัยที่สำคัญ องค์กรจึงจำเป็นต้องมีพนักงานที่มีศักยภาพที่โดดเด่น 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...สำคัญภายใต้ความรู้สึกรู้สึกของตนเองที่ก่อให้เกิดความรู้สึกเหล่านี้
- 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 และดูภาพยนตร์ 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 8-9 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 การพัฒนาตนเองเริ่มต้นอย่างไร ? เรียนรู้การพัฒนาตนเองผ่านวงจรพฤติกรรมการเปลี่ยนแปลง - การปรับความคิด ความเชื่อ เพื่อสร้างพลังแห่งการเปลี่ยนแปลง จากภายในสู่ภายนอก - แนวคิดการพัฒนาตนเองด้วย Growth Mindset	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ดูคลิป VDO
10.30 - 10.45 น.	พักเบรก 15 นาที		
10.45 - 11.30 น.	เรียนรู้การสร้างทัศนคติเชิงบวก	เรียนรู้หลักคิดการสร้างทัศนคติเชิงบวกต่อตนเองและการทำงานเพื่อความสำเร็จที่ยั่งยืน Work Shop การสร้าง Growth Mindset ในการทำงาน ผู้เข้าอบรมนำเสนอ วิทยากรสรุป -วิเคราะห์ปัจจัยที่เกิดจากปัญหา -หลักคิดในเชิงบวก และ หลักคิดในเชิงลบ	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ คลิป VDO กระดาษฟริบชาร์ตกลุ่มละ 1 แผ่น ปากกาเคมีกลุ่มละ 2 แท่ง ไม้บรรทัดกลุ่มละ 1 เล่ม

เวลา	หัวข้อ	เนื้อหา / รายละเอียด	รูปแบบการเรียนการสอน
11.30 - 12.00 น.	การทำงานเชิงรุกและการทำงานอย่างมืออาชีพ	<p>เทคนิคการสร้างตนเองให้มีพฤติกรรมในการทำงานเชิงรุก (Proactive) และการทำงานอย่างมืออาชีพ (Professional)</p> <p>- เรียนรู้และค้นหาคุณค่าและประโยชน์จากการทำงาน</p> <p>กรณีศึกษา สาคร แห่งน้ำตาลมิตรผล</p> <p>Work Shop ค้นหาประโยชน์ในการทำงาน</p> <p>- 4 ข้อคิดการทำงานให้ประสบความสำเร็จ</p> <p>- เรียนรู้วิธีคิดการทำงานอย่างมืออาชีพที่องค์กรต้องการ (Professional)</p> <p>Work Shop อุปนิสัยพนักงานมืออาชีพ (กิจกรรมกลุ่ม)</p> <p>ค้นหาความหมายของอวัยวะร่างกายตั้งแต่หัวจรดเท้าจำนวน 8 ข้อที่สื่อถึงการทำงานอย่างมืออาชีพ</p> <p>- ผู้เข้าอบรมนำเสนอ</p> <p>- วิทยากรสรุป</p>	<p>- วิทยากรบรรยาย</p> <p>- แลกเปลี่ยนเรียนรู้</p> <p>ดูคลิป VDO สาคร</p> <p>กิจกรรมรายบุคคล</p> <p>กระดาษ Post IT คนละ 1 แผ่น</p> <p>กระดาษฟรียบชาร์ต 1 แผ่น</p> <p>กิจกรรมกลุ่ม</p> <p>- กระดาษ A4 กลุ่มละ 1 แผ่น 1 ใสแผ่นรองเขียน</p> <p>- ป้ายชื่อคล้องคอหัวหน้างาน</p>
12.00 - 13.00 น.	พักทานข้าวกลางวัน 1 ชั่วโมง		
13.00 - 13.15 น.	ละลายพฤติกรรม		
13.15 - 14.30 น.	เรียนรู้หลักการบริหารงานให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด	<p>เรียนรู้หลักคิดการสร้างเป้าหมายทั้งด้านชีวิตและการทำงาน เพื่อความสำเร็จในอนาคต</p> <p>- แนวคิดการพัฒนาจุดแข็งด้วย SWOT</p> <p>- เรียนรู้ การสร้างเป้าหมายและการวางแผนเพื่อการทำงานที่มีประสิทธิภาพด้วยหลัก SMART</p> <p>- เรียนรู้หลักการวางแผน บริหารเวลาในการทำงานแต่ละวัน</p> <p>อะไรคือ ความสำคัญ อะไร ไม่สำคัญในแต่ละวันเพื่อสร้างการวางแผนงานให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด</p> <p>เรียนรู้การจัดลำดับความสำคัญ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.เรียนรู้หลักสำคัญ เร่งด่วน 2.เรียนรู้หลักสำคัญ แต่ไม่เร่งด่วน 3.เรียนรู้หลักไม่สำคัญ แต่เร่งด่วน 4.เรียนรู้หลักไม่สำคัญ และไม่เร่งด่วน <p>- หลักคิดกฎพาเรโต 80:20</p>	<p>วิทยากรบรรยาย</p> <p>แลกเปลี่ยนเรียนรู้</p> <p>Work Shop รายบุคคล</p> <p>คลิป VDO</p>
14.30 - 14.45 น.	พักเบรก 15 นาที		

เวลา	หัวข้อ	เนื้อหา / รายละเอียด	รูปแบบการเรียนการสอน
14.45 - 15.30 น.	เกมส์สูงเจียดฟ้า	ฝึกผู้เข้าอบรมคิดในเชิงเป้าหมายที่ชัดเจน และการวางแผนเพื่อการทำงานภายใต้เวลาที่กำหนด 3 คอนเซ็ปต์ คือ ชัดเจน วัดได้ และ ทำท่าย (เป้าหมาย 100 ซม.) เกณฑ์คะแนน 1.แข็งแรง รับ 1,000 คะแนน 2.ถึงเป้าหมาย 100 ซม. รับ 3,000 คะแนน 3.สูงที่สุดรับ 6,000 คะแนน คะแนนรวม 10,000 คะแนน -กลุ่มไหนส่งงานก่อนรับ 2,000 คะแนน - ผู้เข้าอบรมนำเสนอแนวคิดกลุ่มละ 3 ข้อ - วิทยากรสรุปแนวคิด PDRCA	ทำกิจกรรมกลุ่ม อุปกรณ์ - กระดาษหนังสือพิมพ์กลุ่มละ 10 แผ่น - กรรไกรกลุ่มละ 1 เล่ม - เทปกาวกลุ่มละ 1 ม้วน - เชือกยาว 100 ซม กลุ่มละ 1 เส้น - ลูกอมโอเล่กลุ่มละ 1 ถุง
15.30 - 15.50 น.	แนวทางการพัฒนาตนเองให้คิดแบบ 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 กระดาษฟรียบชาร์ต 1 แผ่น

หมายเหตุ : กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสมและบริบทของลูกค้าครับ