



## หลักสูตร : การสร้างแรงจูงใจเพื่อพัฒนาการทำงานให้มีประสิทธิภาพ

### หลักการและเหตุผล

Covid 19 ทำให้เกิดสภาวะความเครียด ความวิตกกังวลจนก่อให้เกิดความทุกข์ในการใช้ชีวิตและการทำงาน และหากชีวิตมีแต่ความทุกข์ ย่อมส่งผลกระทบต่อการทำงานในภาพรวม ลองถามใจตัวเองว่า งานจะดีได้อย่างไร หากวันนี้ใจเรายังไม่มีความสุข

สถาบันฝึกอบรม Dr.fish ได้จัดหลักสูตร “การสร้างแรงจูงใจเพื่อพัฒนาการทำงานให้มีประสิทธิภาพ” เพื่อให้พนักงานในองค์กร เกิดความสุขต่อตนเอง มองเห็นภาพตนเองอย่างมีเป้าหมายทำงานเชิงรุกและเป็นมืออาชีพ มีการคิดในการสร้างความสำเร็จอย่างเป็นรูปธรรม มีจิตสำนึกการรักองค์กรมีความเชื่อมั่นและศรัทธาในองค์กร มีการทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข พร้อมสร้างความรับผิดชอบที่เกิดจากตนเอง นำองค์กรพิชิตเป้าหมายตามแผนที่วางไว้ได้อย่างสัมฤทธิ์ผล

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจในหลักการ แนวคิด การพัฒนาทัศนคติเชิงบวกต่อตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อสร้างแนวคิดในการทำงานด้วยพลังเชิงบวกและเสริมการทำงานเชิงรุกอย่างมืออาชีพ
3. เพื่อสร้างแนวคิดการพัฒนาจุดแข็งของตนเองในการทำงานให้เกิดประสิทธิภาพ
4. เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจในการทำงานร่วมกันต่อผู้อื่นเพื่อให้เกิดความรัก ความผูกพัน ความสามัคคีในการทำงานร่วมกัน

### หัวข้อการอบรม

1. การปรับความคิด ความเชื่อ เพื่อสร้างพลังแห่งการเปลี่ยนแปลงจากภายในสู่ภายนอก
2. เรียนรู้หลักคิดการสร้างทัศนคติเชิงบวกต่อตนเองและการทำงานเพื่อความสุขและความสำเร็จในชีวิต
3. เรียนรู้หลักการสร้างกำลังใจเพื่อสร้างความสุขในการปรับอารมณ์แห่งการพักผ่อนในการทำงาน
4. เรียนรู้หลักการสร้างตนเองให้ทำงานเชิงรุกและเสริมสร้างความเป็นมืออาชีพที่องค์กรคาดหวัง
5. เรียนรู้จุดแข็งจุดอ่อนพฤติกรรมตนเองเพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืนด้วยแนวคิดงล้อ 4 ทิศ
6. เรียนรู้การตระหนักรู้และยอมรับในความเป็นตัวตนของตนเองด้วยแนวคิด The Johari Window
7. 10 เคล็ดลับในการสร้างความสุขและความสำเร็จ



### กลุ่มเป้าหมาย

ผู้บริหาร ผู้จัดการ หัวหน้างาน พนักงาน และผู้สนใจทั่วไป

### รูปแบบการสัมมนา

1. การบรรยาย 40 %
2. กิจกรรมกลุ่ม Work Shop 50 %
3. กรณีศึกษา และคลิปการเรียนรู้ 10 %

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เข้าอบรมมีความรู้ความเข้าใจในหลักการ แนวคิด การพัฒนาทัศนคติเชิงบวกต่อตนเองและผู้อื่น
2. ผู้เข้าอบรมมีแนวทางการทำงานด้วยพลังเชิงบวกและเสริมการทำงานเชิงรุกอย่างมืออาชีพ
3. ผู้เข้าอบรมมีเครื่องมือในการพัฒนาจุดแข็งของตนเองเพื่อการทำงานให้เกิดประสิทธิภาพ
4. ผู้เข้าอบรมมีความเข้าใจการทำงานกับผู้อื่นเพื่อให้เกิดความรัก ความผูกพัน ความสามัคคีในการทำงานร่วมกัน

กำหนดการ

เวลา 09.00-16.00 น.

เวลา	หัวข้อ	เนื้อหา / รายละเอียด	รูปแบบการเรียนการสอน
09.00 - 10.00 น.	กิจกรรมละลายพฤติกรรม	- วิทยากรแนะนำตัว - แบ่งกลุ่มทำกิจกรรม แนะนำตัวด้วยชื่อเล่น และ อุปนิสัย - แต่งตั้งหัวหน้าทีม พร้อมบทบาทหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบ - ตั้งชื่อกลุ่ม พร้อมสโลแกนประจำกลุ่ม - แฉงกติกการทำกิจกรรมตลอดทั้งวัน	ทำกิจกรรมสนุกสนานและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้เรียนกับผู้เรียนและผู้เรียนกับวิทยากร
10.00 - 10.30 น.	ปรับทัศนคติในการพัฒนาตนเอง	1.การปรับความคิด ความเชื่อ เพื่อสร้างพลังแห่งการเปลี่ยนแปลงจากภายในสู่ภายนอก <b>- ทำไมเราต้องพัฒนาตนเอง</b> เพื่อสร้างความเข้าใจในการพัฒนาตนเองเพื่อพัฒนาการทำงานให้สามารถแข่งขันได้ในยุคปัจจุบัน <b>- การพัฒนาตนเองเริ่มต้นอย่างไร</b> เพื่อสร้างแนวคิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองในเชิงบวก ตั้งแต่ความเชื่อ ความคิด ความรู้สึก การกระทำ พฤติกรรม และนิสัย	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ Work Shop นำเสนอ
10.30 - 10.45 น.	<b>พักเบรก 15 นาที</b>		
10.45 - 11.30 น.	หลักคิดในการแก้ไขปัญหาจากการทำงานและการใช้ชีวิตประจำวัน	2.เรียนรู้หลักคิดการสร้างทัศนคติเชิงบวกต่อตนเองและการทำงานเพื่อความสุขและความสำเร็จในชีวิต - เรียนรู้การสร้างทัศนคติเชิงบวกต่อปัญหาที่เจอ - เรียนรู้หลักคิดในปัญหาที่ควบคุมได้ และควบคุมไม่ได้ - หลักคิดบวก (เชิงบวก และ เชิงลบ) - หลักคิดลบ (เชิงบวก และ เชิงลบ) - เรียนรู้แนวคิดการบริหารอารมณ์เชิงลบ - สรุป โมเดลทัศนคติเชิงบวก	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ คลิป VDO อินาโมริ
11.30 - 12.00 น.	ปรับอารมณ์ที่ผ่อนคลายกับการทำงาน	3.เรียนรู้หลักการสร้างกำลังใจเพื่อสร้างความสุขในการปรับอารมณ์แห่งการผ่อนคลายในการทำงาน - หลักคิดการค้นหาประโยชน์ในการทำงานเพื่อสร้างกำลังใจในการทำงาน <b>Work Shop ค้นหาประโยชน์ในการทำงาน</b>	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ คลิป VDO สาคร Work Shop
12.00 - 13.00 น.	<b>พักทานข้าวกลางวัน</b>		

เวลา	หัวข้อ	เนื้อหา / รายละเอียด	รูปแบบการเรียนการสอน
13.00 - 13.45 น.	การทำงานเชิงรุก อย่างมืออาชีพ	4.เรียนรู้หลักการสร้างตนเองให้ทำงานเชิงรุกและ เสริมสร้างความเป็นมืออาชีพที่องค์กรคาดหวัง - การทำงานเชิงรุก คืออะไร ? - การทำงานอย่างมืออาชีพ ทำอย่างไร ? <b>Work Shop เปรียบเทียบอวัยวะร่างกายให้ทำงานอย่างมือ อาชีพ</b> - ผู้เข้าอบรมนำเสนอ - วิทยากรสรุป	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ Work Shop นำเสนอ
13.45 - 14.30 น.	เรียนรู้หลักการสื่อสาร ด้วยเครื่องมือ กงล้อ 4 ทิศ	5.เรียนรู้จุดแข็งจุดอ่อนพฤติกรรมตนเองเพื่อการพัฒนา อย่างยั่งยืนด้วยแนวคิดกงล้อ 4 ทิศ - แบบทดสอบกงล้อ 4 ทิศเพื่อจัดกลุ่มคนแต่ละสไตล์ - แบ่งกลุ่มเรียนรู้พฤติกรรมคน 4 แบบตามหลักกงล้อ 4 ทิศ กระทิง = พฤติกรรมเชิงรุก มีความมุ่งมั่นในการทำงานสูง อินทรี = พฤติกรรมเชิงรุก ชอบทำงานร่วมกับผู้อื่น หนู = พฤติกรรมเชิงรับ ชอบช่วยเหลือผู้อื่น หมี = พฤติกรรมเชิงรับ ชอบความสมบูรณ์แบบ	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ผู้เข้าอบรมทำแบบทดสอบ ประเมินตนเอง 10 ข้อ
14.30 - 14.45 น.	<b>พักเบรก 15 นาที</b>		
14.45 - 15.30 น.	เรียนรู้หลักการสื่อสาร ด้วยเครื่องมือ กงล้อ 4 ทิศ (ต่อ)	5.เรียนรู้จุดแข็งจุดอ่อนพฤติกรรมตนเองเพื่อการพัฒนา อย่างยั่งยืนด้วยแนวคิดกงล้อ 4 ทิศ - เรียนรู้การปรับตัวเข้าหาผู้อื่นด้วยรูปแบบกงล้อ 4 ทิศ <b>Work Shop ค้นหาแนวทางการปรับตัวเข้าหากัน</b> - ผู้เข้าอบรมนำเสนอ - วิทยากรสรุป - เรียนรู้การบริหารอารมณ์ - การสังเกตพฤติกรรมประเภทต่าง ๆ เพื่อการสื่อสาร ประสานงานร่วมกันในการทำงาน	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ Work Shop นำเสนอ
15.30 - 15.50 น.	เรียนรู้การตระหนักรู้ ตนเอง	6.เรียนรู้การตระหนักรู้และยอมรับในความเป็นตัวตนของ ตนเองด้วยแนวคิด The Johari Window - แนวคิด 4 มิติเพื่อสร้างการยอมรับในตนเอง 1. ส่วนที่เปิดเผย = ตนเองรู้ + ผู้อื่นรู้ 2. ส่วนที่เป็นจุดบอด = ตนเองไม่รู้ + ผู้อื่นรู้ 3. ส่วนที่ซ่อนเร้น = ตนเองรู้ + ผู้อื่นไม่รู้ 4. ส่วนที่ไม่มีใครรู้ = ตนเองไม่รู้ + คนอื่นไม่รู้	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้



เวลา	หัวข้อ	เนื้อหา / รายละเอียด	รูปแบบการเรียนการสอน
15.50 - 16.00 น.	สร้าง Commitment ร่วมกัน	10 เคล็ดลับในการสร้างความสุขและความสำเร็จ - แนวทางการสร้างความสุขง่าย ๆ 10 ข้อ - ผู้เข้าอบรมเขียนสิ่งที่ต้องทำหลังจากจบการเรียนรู้เพื่อนำไปพัฒนาการทำงานให้เกิดประสิทธิภาพ	วิทยากรสรุปการบรรยาย Commitment การนำความรู้ไปใช้ในการทำงาน

หมายเหตุ : กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสมและบริบทของลูกค้าครับ