



หลักสูตร (1 Day) : Power up Positive Thinking and Systems Thinking เพิ่มศักยภาพการทำงานด้วยความคิดบวกและการคิดอย่างเป็นระบบ

หลักการและเหตุผล

ในโลกการทำงานที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและเต็มไปด้วยความท้าทาย ความสามารถในการปรับตัวและมองโลกในแง่บวกถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้บุคลากรสามารถรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ความคิดบวก (Positive Thinking) ไม่เพียงช่วยสร้างกำลังใจและเพิ่มแรงจูงใจให้กับบุคลากร แต่ยังช่วยพัฒนาทัศนคติที่พร้อมเผชิญปัญหาและมองหาโอกาสในวิกฤต

นอกจากนี้ การคิดอย่างเป็นระบบ (Systems Thinking) เป็นทักษะที่ช่วยให้บุคลากรมองเห็นภาพรวม เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบต่าง ๆ ในระบบ และสามารถวิเคราะห์ปัญหาได้อย่างลึกซึ้งและเชื่อมโยงการผสมผสานระหว่างความคิดบวกและการคิดอย่างเป็นระบบ จะช่วยให้บุคลากรมีศักยภาพในการแก้ปัญหา สร้างสรรค์แนวทางการทำงานที่มีประสิทธิภาพ และเพิ่มความสามารถในการทำงานร่วมกับผู้อื่นในสถานการณ์ที่ซับซ้อน

ดังนั้น หลักสูตร "Power up Positive Thinking and Systems Thinking" จึงถูกออกแบบมาเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกและทักษะการคิดเชิงระบบให้กับบุคลากร โดยเน้นการฝึกปฏิบัติ การประยุกต์ใช้ในสถานการณ์จริง และการสร้างผลลัพธ์ที่ยั่งยืนในการทำงานร่วมกัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเสริมสร้างความคิดเชิงบวกในการทำงานและการใช้ชีวิต
2. เพื่อเรียนรู้และพัฒนาทักษะการคิดอย่างเป็นระบบ (Systems Thinking) เพื่อแก้ปัญหาและพัฒนากระบวนการทำงาน
3. เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานโดยการเชื่อมโยงความคิดบวกกับการคิดเชิงระบบ
4. เพื่อสร้างความเข้าใจในการประยุกต์ใช้ความคิดเชิงบวกและเชิงระบบในสถานการณ์จริง

หัวข้อการอบรม

1. เรียนรู้หลักการเปลี่ยนแปลงตนเองในเชิงบวก เพื่อการพัฒนาตนเองอย่างมีความสุข
 - เข้าใจความสำคัญของความคิดเชิงบวก (Positive Thinking) ในการพัฒนาตนเอง
 - เทคนิคการปรับเปลี่ยนกรอบความคิดเพื่อสร้างความสุขและความสำเร็จ
2. เรียนรู้พื้นฐานของ Systems Thinking การมองเห็นภาพรวม (Big Picture)
 - พื้นฐานการคิดเชิงระบบเพื่อการเข้าใจโครงสร้างและความสัมพันธ์ในงาน
 - การวิเคราะห์องค์ประกอบที่เชื่อมโยงกันในระบบงาน

3. **เรียนรู้การระบุปัญหาและผลกระทบของปัญหาในระบบ**
 - การประเมินผลกระทบของปัญหาและวางแผนการจัดการ
 - วิธีการค้นหาสาเหตุของปัญหาอย่างเป็นระบบ
4. **เรียนรู้หลักคิดการป้องกันปัญหาและการแก้ไขปัญหาในเชิงบวก**
 - เรียนรู้วิธีการป้องกันปัญหา
 - เรียนรู้วิธีการแก้ไขปัญหา
 - เรียนรู้หลักคิดสิ่งที่ต้องระมัดระวังทางความคิด
 - เรียนรู้หลักการบริหารอารมณ์
5. **เรียนรู้หลักคิดแบบ Growth Mindset เพื่อการพัฒนาการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ**
 - เข้าใจและนำหลักคิดแบบ Growth Mindset มาปรับใช้ในชีวิตประจำวันและการทำงาน
 - การมองหาโอกาสในการเรียนรู้และพัฒนาแม้ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก
6. **เรียนรู้หลักการเป็นพนักงานมืออาชีพและการทำงานเชิงรุกเพื่อความสำเร็จอย่างยั่งยืน**
 - คุณสมบัติของพนักงานมืออาชีพที่พร้อมรับการเปลี่ยนแปลง
 - การทำงานเชิงรุก (Proactive Working) เพื่อการสร้างผลลัพธ์ที่มีคุณภาพและยั่งยืน

กลุ่มเป้าหมาย

ALL RANK EMPLOYEES

รูปแบบการสัมมนา

1. การบรรยาย 30 %
2. เกมส์ / กิจกรรมกลุ่ม / ฝึกปฏิบัติ Workshop และการนำเสนอผลงานกลุ่ม 60%
3. การเขียนสรุปความรู้ 10 %

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. พัฒนาทัศนคติเชิงบวกในการทำงานและการใช้ชีวิต
2. เพิ่มทักษะการคิดอย่างเป็นระบบในการแก้ปัญหาและวางแผน
3. เสริมสร้างประสิทธิภาพการทำงานร่วมกันในทีม
4. ผู้พัฒนาทักษะการแก้ปัญหาเชิงรุกและสร้างผลลัพธ์ที่ยั่งยืน

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 + อุปนิสัยเพื่อ แต่งตั้งหัวหน้ากลุ่ม / ตั้งชื่อกลุ่ม / แจกกติกาการแข่งขัน	ทำกิจกรรมสนุกสนาน และสร้างความสัมพันธ์ที่ดี ระหว่างผู้เรียนกับผู้เรียน และผู้เรียนกับวิทยากร
10.00 - 10.30 น.	ปรับทัศนคติในการพัฒนาตนเอง	1.เรียนรู้หลักการเปลี่ยนแปลงตนเองในเชิงบวก เพื่อ การพัฒนาตนเองอย่างมีความสุข - เข้าใจความสำคัญของความคิดเชิงบวก (Positive Thinking) ในการพัฒนาตนเอง - เทคนิคการปรับเปลี่ยนกรอบความคิดเพื่อสร้างความสุขและ ความสำเร็จ	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ คลิป VDO
10.30 - 10.45 น.	พักเบรก		
10.45 - 12.00 น.	การคิดเชิงระบบ	2.เรียนรู้พื้นฐานของ Systems Thinking การมองเห็น ภาพรวม (Big Picture) - พื้นฐานการคิดเชิงระบบเพื่อการเข้าใจโครงสร้างและ ความสัมพันธ์ในงาน - การวิเคราะห์องค์ประกอบที่เชื่อมโยงกันในระบบงาน Work Shop สูงเจียดฟ้า กิจกรรม สูงเจียดฟ้า ให้สร้างหอคอยแบบใดก็ได้จากกระดาษหนังสือพิมพ์โดยมี ข้อจำกัดว่าจะต้องทำให้หอคอยทั้งสูงและมีความแข็งแรง เกณฑ์การให้คะแนน 1.ความแข็งแรงรับ 5,000 คะแนน (ต้องสามารถติดลูกอม บ๊วยไว้ที่ยอดหอคอยโดยที่หอคอยไม่ล้ม) 2.สูงตามเป้าหมาย 100 เซนติเมตร รับ 10,000 คะแนน 3.สูงที่สุด รับ 15,000 คะแนน รวมทั้งหมด 30,000 คะแนน พิเศษ กลุ่มที่ส่งก่อนกลุ่มแรก รับ 10,000 คะแนน - ผู้เข้าอบรมสรุปกิจกรรม	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ Work Shop นำเสนอ อุปกรณ์ - กระดาษหนังสือพิมพ์กลุ่ม ละ 10 แผ่น - กระดาษกาวกลุ่มละ 1 ม้วน - ลูกอม 1 ถุง
12.00 - 13.00 น.	พักทานข้าวกลางวัน		

เวลา	หัวข้อ	เนื้อหา / รายละเอียด	รูปแบบการเรียนรู้
13.00 - 13.30 น.	การวิเคราะห์ปัญหา	3.เรียนรู้การระบุปัญหาและผลกระทบของปัญหาในระบบ - การประเมินผลกระทบของปัญหาและวางแผนการจัดการ - วิธีการค้นหาสาเหตุของปัญหาอย่างเป็นระบบ	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้
13.30 - 14.00 น.	การป้องกันปัญหาและการแก้ไขปัญหา	4.เรียนรู้หลักคิดการป้องกันปัญหาและการแก้ไขปัญหาในเชิงบวก - เรียนรู้วิธีการป้องกันปัญหา - เรียนรู้วิธีการแก้ไขปัญหา - เรียนรู้หลักคิดสิ่งที่ต้องระมัดระวังทางความคิด - เรียนรู้หลักการบริหารอารมณ์	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้
14.00 - 14.30 น.	การสร้างกรอบคิดเชิงการเติบโต	5.เรียนรู้หลักคิดแบบ Growth Mindset เพื่อการพัฒนาการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ - เข้าใจและนำหลักคิดแบบ Growth Mindset มาปรับใช้ในชีวิตประจำวันและการทำงาน - การมองหาโอกาสในการเรียนรู้และพัฒนาแม้ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้
14.30 - 14.45 น.	พักเบรก 15 นาที		
14.45 - 15.00 น.		Work Shop เปลี่ยนเสียงในหัว - ผู้เข้าอบรมสรุปกิจกรรม - วิทยากรสรุป	Work Shop นำเสนอ
15.00 - 15.45 น.	การพัฒนาการทำงานอย่างมืออาชีพ	6.เรียนรู้หลักการเป็นพนักงานมืออาชีพและการทำงานเชิงรุกเพื่อความสำเร็จอย่างยั่งยืน - คุณสมบัติของพนักงานมืออาชีพที่พร้อมรับการเปลี่ยนแปลง - การทำงานเชิงรุก (Proactive Working) เพื่อการสร้างผลลัพธ์ที่มีคุณภาพและยั่งยืน Work Shop สร้างพนักงานมืออาชีพ - ผู้เข้าอบรมสรุปกิจกรรม - วิทยากรสรุป	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ Work Shop นำเสนอ
15.45 - 16.00 น.	สรุป	After Action Review -ผู้เข้าอบรมสรุปบทเรียนและแลกเปลี่ยนกับคนในกลุ่ม -สรุปผลการทำงาน -แจกของรางวัลทีมชนะเลิศ -ถ่ายภาพหมู่เป็นที่ระลึก	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้



บริษัท ด็อกเตอร์ฟิช จำกัด (สำนักงานใหญ่)

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

Tel. 083-6224415 , 063-3649356 เลขประจำตัวผู้เสียภาษี 0105556159245

P.5