

Change for the Better You

สร้างพลังแห่งการเปลี่ยนจากตนเองสู่องค์กร

อาจารย์ฤชกร ภัคดิศุภฤทธิ

Course ID	Course Name	Time
	Change for the Better You	1 วัน

หลักการและเหตุผล

Know “How” ไม่เท่า Know “YOU” เพราะคุณเท่านั้นคือผู้กำหนดชีวิตตัวเอง

การเปลี่ยนแปลง เป็นเรื่องธรรมชาติที่จะช่วยสร้างการเติบโตและเรียนรู้ไปพร้อมกัน คนที่ประสบความสำเร็จในชีวิตและการทำงาน ล้วนมีองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดตรงกันอย่างหนึ่ง นั่นคือ ความพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนตัวเองให้ทันโลกที่เปลี่ยนแปลง ด้วยความเข้าใจต่อธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลง

หลักสูตรนี้ จึงได้ออกแบบขึ้นเพื่อพัฒนาผู้เข้าอบรมให้มีทัศนคติและวิถีคิดที่เหมาะสมในการพัฒนาการทำงานของตนให้ทันโลกธุรกิจในยุคปัจจุบัน พร้อมเรียนรู้เทคนิคการสร้างพลังจากภายในตัวเองเพื่อให้พร้อมเผชิญความเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผ่านกระบวนการเรียนรู้แบบผสมผสานด้วย การเรียนรู้ผ่านเกม (Gamification), การถาม - ตอบ (Participation), และการจำลองสถานการณ์ (Scenario) เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้เรียนรู้ และปรับทัศนคติได้อย่างเข้าถึงความตระหนักรู้จากภายในจนกระทั่งสร้างการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปสู่ผลการปฏิบัติงานที่ดีขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเข้าใจและยอมรับธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลงที่ต้องเกิดขึ้น และมีทัศนคติที่ดีในการพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง
2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเข้าใจวิถีคิด และวิธีการเปลี่ยนแปลงเพื่อสร้างการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง
3. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถใช้ศักยภาพที่มีสร้างพลังจากภายใน และเปลี่ยนตัวเองให้ประสบความสำเร็จร่วมกับองค์กรได้

หัวข้อการบรรยาย

ส่วนที่ 1: ธรรมชาติของมนุษย์และการเปลี่ยนแปลง

- วัฏจักรและธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลง
- กฎของการเปลี่ยนแปลง
- ค้นหาศักยภาพที่มีด้วย BTAR Model

ส่วนที่ 2: วิธีคิด และวิธีการเปลี่ยนแปลงเพื่อสร้างความสุข และความสำเ็จ

- หลักคิดเพื่อการเปลี่ยนชีวิตให้มีความสุขด้วย HPW Model
 - Happy
 - Workable
 - Positive
- เทคนิคการสร้างพลังเพื่อรับมือการเปลี่ยนแปลงที่ต้องเผชิญสู่ความสำเร็จ
 - Power of Another You: เทคนิคที่จะช่วยให้คุณไม่รู้สึกว่าต้องสู้เพียงลำพัง
 - Snap & Go: เทคนิคที่จะช่วยให้คุณปรับอารมณ์ ไม่จมอยู่กับความทุกข์
 - Reframing: เทคนิคที่จะช่วยให้คุณเปลี่ยนกรอบความคิด และเปิดมุมมองใหม่

ส่วนที่ 3: หลักการทำงาน เพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงและความสำเร็จร่วมกับองค์กร

- วิธีคิดแบบ Proactive
- การใช้ชีวิตแบบ Proactive
- การทำงานแบบ Proactive

กิจกรรมและ Workshop สำหรับการฝึกอบรม

Workshop	ผลที่คาดว่าจะได้รับ
Workshop 1: Finding your BTAR	● เข้าใจธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลง เพื่อสร้างความสำเ็จ
Workshop 2: Milestone for Change	● ตระหนักถึงศักยภาพ และรูปแบบ ความสำเร็จที่ตนมี
Workshop 3: ค้นหาวิธีแห่งความสุขด้วย HWP Model	● ฝึกค้นหาวิธีสร้างความสุขตามหลัก HWP Model
Workshop 4: Power of Another You	● ฝึกสร้างพลังใจในการเปลี่ยนแปลง ด้วยตัวตนความสำเร็จในอดีต

กิจกรรมและ Workshop สำหรับการฝึกอบรม (ต่อ)

Workshop	ผลที่คาดว่าจะได้รับ
Workshop 5: Snap & Go	<ul style="list-style-type: none"> ฝึกเทคนิคการเปลี่ยนอารมณ์ เพื่อดึงสติมาอยู่กับปัจจุบัน
Workshop 6: Reframing	<ul style="list-style-type: none"> ฝึกการปรับวิธีคิด เพื่อเปิดมุมมองใหม่ และเปลี่ยนกรอบความคิดสู่ความสำเร็จ
Workshop 7: ออกแบบแนวทางการเปลี่ยนแปลงร่วมกับองค์กร	<ul style="list-style-type: none"> วิธีการทำงานแบบ Proactive ที่จะนำไปปฏิบัติเพื่อพัฒนาตนเอง

กลุ่มเป้าหมาย

- พนักงานทุกระดับ
- หัวหน้างานทุกระดับ

รูปแบบการฝึกอบรม

- ระยะเวลารวม 1 วัน (6 ชั่วโมง)
- บรรยาย การถาม - ตอบ (Participation) และกิจกรรม Workshops (Gamification และ Scenario)

ผลที่ได้รับจากการฝึกอบรม

พัฒนา	แก้ปัญหา
<ul style="list-style-type: none"> ความพร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่ต้องเผชิญด้วยพลังใจ และศักยภาพที่ตนเองมี ทัศนคติในการใช้ชีวิตและการทำงานแบบ Proactive 	<ul style="list-style-type: none"> การต่อต้าน และไม่ยอมเปลี่ยนแปลงในการทำงาน

กำหนดการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ
หลักสูตร Change for the Better You

เวลา	รายละเอียดกิจกรรมของหลักสูตร
9.00 น.	<p>ส่วนที่ 1: ธรรมชาติของมนุษย์และการเปลี่ยนแปลง</p> <ul style="list-style-type: none"> • วัฏจักรและธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลง • กฎของการเปลี่ยนแปลง • ค้นหาศักยภาพที่มีด้วย BTAR Model <p>Workshop 1: Finding your BTAR</p> <p>Workshop 2: Milestone for Change</p>
10.30 น.	<p>พักเบรก 15 นาที</p>
10.45 น.	<p>ส่วนที่ 2: วิธีคิด และวิธีการเปลี่ยนแปลงเพื่อสร้างความสุข และความสำเร็จ</p> <ul style="list-style-type: none"> • หลักคิดเพื่อการเปลี่ยนชีวิตให้มีความสุขด้วย HPW Model <ul style="list-style-type: none"> o Happy o Workable o Positive <p>Workshop 3: ค้นหาวิถีแห่งความสุขด้วย HWP Model</p> <ul style="list-style-type: none"> • เทคนิคการสร้างพลังเพื่อรับมือการเปลี่ยนแปลงที่ต้องเผชิญสู่ความสำเร็จ <ul style="list-style-type: none"> o เทคนิคที่จะช่วยให้คุณไม่รู้สึกว่าต้องสู้เพียงลำพัง <p>Workshop 4: Power of Another You</p>
12.00 น.	<p>พักรับประทานอาหารกลางวัน</p>
13.00 น.	<ul style="list-style-type: none"> o เทคนิคที่จะช่วยให้คุณปรับอารมณ์ ไม่จมอยู่กับความทุกข์ <p>Workshop 5: Snap & Go</p> <ul style="list-style-type: none"> o เทคนิคที่จะช่วยให้คุณเปลี่ยนกรอบความคิด และเปิดมุมมองใหม่ <p>Workshop 6: Reframing</p>
14.30 น.	<p>พักเบรก 15 นาที</p>
14.45 น.	<p>ส่วนที่ 3: หลักการทำงาน เพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงและความสำเร็จร่วมกับองค์กร</p> <ul style="list-style-type: none"> • วิธีคิดแบบ Proactive • การใช้ชีวิตแบบ Proactive • การทำงานแบบ Proactive <p>Workshop 7: ออกแบบแนวทางการเปลี่ยนแปลงร่วมกับองค์กร</p>
16.00 น.	<p>ถาม - ตอบ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น / ปิดการอบรม</p>