

Positive Thinking for High Performance & Happiness

อาจารย์ชัยวัฒน์ คีรีโต

POSITIVE THINKING FOR HIGH PERFORMANCE & HAPPINESS

Course ID	Course Name	Time
	Positive Thinking for High Performance & Happiness	1 วัน

หลักการและเหตุผล

ในโลกยุคปัจจุบันที่เต็มไปด้วยการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ความท้าทายต่าง ๆ ในการปฏิบัติงานในองค์กรเพิ่มมากขึ้น อาจทำให้ผู้ปฏิบัติงานเกิดภาวะหมดไฟในการทำงาน (BURNOUT SYNDROME) ได้สูง ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อความสำเร็จขององค์กร

ดังนั้นผู้ที่ปฏิบัติงานให้มีประสิทธิภาพ และสามารถพัฒนาขีดความสามารถสูงสุดเพื่อให้ผลปฏิบัติงานตาม KPI ขององค์กรได้นั้น ต้องมีแนวทางการปรับตัวในเรื่องกระบวนการทำงาน การรู้คิดเชิงบวก เข้าใจศักยภาพของตนเอง และวิธีการเอาชนะอุปสรรค เพื่อเป็นแรงกระตุ้นในการทำงานให้พร้อมมุ่งมั่นพัฒนาตน พัฒนางาน และพัฒนาองค์กรให้เติบโตไปด้วยกัน นำไปสู่การดำเนินชีวิตที่ประสบความสำเร็จ และมีความสุข

หลักสูตรนี้จึงได้ออกแบบขึ้น เพื่อช่วยให้ผู้เข้าอบรมได้กระตุ้นความคิดเชิงบวก (Positive Thinking) สามารถพัฒนาศักยภาพในการทำงาน พร้อมจะมุ่งมั่นพัฒนาตน พัฒนางานและพัฒนาองค์กรให้สำเร็จตามเป้าหมายได้เป็นอย่างดี ผ่านกระบวนการเรียนรู้เชิงปฏิบัติ (Activity Based Learning) ที่ผู้เรียนจะได้ทั้งเนื้อหาความรู้ที่เข้าใจง่าย ใช้ได้จริง พร้อมกระตุ้นการเปิดรับ และสร้างการมีส่วนร่วมด้วยความสนุกสนานที่เสริมสร้างความพันธึ่ภายในทีมให้ช่วยสนับสนุนกันและกัน อันเป็นหนึ่งในปัจจัยสำคัญที่จะนำไปสู่การสร้างสภาพแวดล้อมและบรรยากาศการทำงานเชิงบวกให้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมตระหนักถึงความสำคัญของการมีทัศนคติเชิงบวก (Positive Thinking) ในการทำงานที่ส่งผลต่อความมุ่งมั่น การเติบโต และความสำเร็จในองค์กร
2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเข้าใจแนวทางการสร้างทัศนคติเชิงบวก ให้ก้าวข้ามปัญหาและอุปสรรคในการทำงานได้
3. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถพัฒนาวิธีคิดเชิงบวกในการทำงานร่วมกับผู้อื่นให้มีประสิทธิภาพ และมีความสุข

หัวข้อการบรรยาย

ส่วนที่ 1: ธรรมชาติของมนุษย์

- หลักการเข้าใจพฤติกรรมมนุษย์
- ความสำคัญและประโยชน์ของทัศนคติเชิงบวก
- พลังของกรอบความคิด ต่อการเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวก

ส่วนที่ 2: การสร้างทัศนคติเชิงบวก

- ความแตกต่างของทัศนคติเชิงบวก VS ทัศนคติเชิงลบ
- แนวคิดการสร้างทัศนคติเชิงบวก
- การแสดงออกแบบ คิดบวก VS คิดลบ

ส่วนที่ 3: การใช้ทัศนคติเชิงบวกในการทำงาน

- วิธีการแก้ปัญหา และการเอาชนะอุปสรรคด้วยแนวคิดเชิงบวก
- แนวทางแก้ปัญหาด้วยทัศนคติเชิงบวกที่ปฏิบัติได้จริง
- การพัฒนาทัศนคติเชิงบวก เพื่อการทำงานให้มีประสิทธิภาพ และมีความสุข

กิจกรรมและ Workshop สำหรับการฝึกอบรม

กิจกรรม / Workshop	ผลที่ได้รับ
Workshop 1: การสร้าง และแสดงออกด้วยทัศนคติเชิงบวก	<ul style="list-style-type: none">● แนวทางการแสดงพฤติกรรมเชิงบวก
Workshop 2: การแก้ไขปัญหาด้วยทัศนคติเชิงบวก	<ul style="list-style-type: none">● ฝึกการใช้ทัศนคติเชิงบวกในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค
Workshop 3: ต้นแบบคนคิดบวก	<ul style="list-style-type: none">● แนวทางแก้ปัญหาด้วยทัศนคติเชิงบวกที่ปฏิบัติได้จริง

กลุ่มเป้าหมาย

1. พนักงานทุกฝ่าย / ระดับ
2. หัวหน้างานทุกฝ่าย / ระดับ
3. ผู้บริหารทุกฝ่าย / ระดับ

รูปแบบการฝึกอบรม

- ระยะเวลารวม 1 วัน (6 ชั่วโมง)
- บรรยาย กิจกรรม และ Workshop

ผลที่ได้รับจากการฝึกอบรม

พัฒนา	แก้ปัญหา
<ul style="list-style-type: none">• การร่วมสร้างบรรยากาศเชิงบวกในการทำงานร่วมกัน• ทักษะคติเชิงบวกในการทำงาน เพื่อสร้างความกระตือรือร้น ให้ก้าวผ่านอุปสรรคไปสู่ความสำเร็จที่ต้องการ	<ul style="list-style-type: none">• การทำงานที่มองเห็นแต่ปัญหา และเต็มไปด้วยความกังวล จนการทำงานไม่คืบหน้าไปไหน

กำหนดการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ
หลักสูตร Positive Thinking for High Performance & Happiness

เวลา	รายละเอียดกิจกรรมของหลักสูตร
	ส่วนที่ 1: ธรรมชาติของมนุษย์
9.00 น.	<ul style="list-style-type: none"> ● หลักการเข้าใจพฤติกรรมมนุษย์ ● ความสำคัญและประโยชน์ของทัศนคติเชิงบวก ● พลังของกรอบความคิด ต่อการเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวก
10.30 น.	พักเบรก 15 นาที
	ส่วนที่ 2: การสร้างทัศนคติเชิงบวก
10.45 น.	<ul style="list-style-type: none"> ● ความแตกต่างของทัศนคติเชิงบวก VS ทัศนคติเชิงลบ ● แนวคิดการสร้างทัศนคติเชิงบวก ● การแสดงออกแบบ คิดบวก VS คิดลบ
	Workshop 1: การสร้าง และแสดงออกด้วยทัศนคติเชิงบวก
12.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
	ส่วนที่ 3: การใช้ทัศนคติเชิงบวกในการทำงาน
13.00 น.	<ul style="list-style-type: none"> ● วิธีการแก้ปัญหา และการเอาชนะอุปสรรคด้วยแนวคิดเชิงบวก
	Workshop 2: การแก้ไขปัญหาด้วยทัศนคติเชิงบวก
14.30 น.	พักเบรก 15 นาที
	Workshop 3: ต้นแบบคนคิดบวก
14.45 น.	<ul style="list-style-type: none"> ● แนวทางแก้ปัญหาด้วยทัศนคติเชิงบวกที่ปฏิบัติได้จริง ● การพัฒนาทัศนคติเชิงบวก เพื่อการทำงานให้มีประสิทธิภาพ และมีความสุข
16.00 น.	ถาม - ตอบ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น / ปิดการอบรม