

การคิดเชิงบวกเพื่อความเป็เลิศ (Positive Thinking for Excellence)

วิทยากร :

อ. กิตติศักดิ์ วิวัฒน์ธนาวงศ์ C.Ht. , NLP

วิทยากรผู้เชี่ยวชาญการฝึกอบรม อาทิ Personality Development Pro, Coaching , Pro Presentation Skill , Proactive Service, The Art of Speaking and Communication, CRM&CEM, Emotional Management , Training the Trainer , Leadership , NLP for Success and etc.

✦ หลักการและเหตุผล

ในปัจจุบันหลายองค์กรมีการพัฒนาด้านการบริหารจัดการ รวมถึงความรู้และเทคโนโลยีต่างๆ อย่างมาก แต่พนักงานในองค์กรกลับไม่มีความผูกพันในองค์กร และมองว่าองค์กรเป็นเพียงที่ทำงานหาเงินเลี้ยงชีพเท่านั้น ซึ่งในระยะยาวทัศนคติเช่นนี้อาจทำให้ผลผลิตภาพ และการพัฒนาองค์กรในภาพรวมไม่เป็นไปในทิศทางที่เหมาะสม เนื่องจากคนในองค์กรไม่ประสานใจเป็นหนึ่งเดียวกัน การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วในทุกๆ ด้าน ทั้งด้านเศรษฐกิจสังคม การเมือง เทคโนโลยีการสื่อสาร ทำให้คนเราต้องดิ้นรนต่อสู้แก่งแย่งชิงดีชิงเด่น องค์กรทุกแห่งได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงนี้ ส่งผลให้พนักงานขาดความมั่นคงในใจ ต้องทำงานอย่างหนัก ขาดความสุขในการทำงานร่วมกัน และขาดความสุขในการดำเนินชีวิต แต่ถ้าพนักงานแต่ละคนเป็นคนที่มีมองโลกในแง่ดี มองชีวิตมีความหวัง เข้าใจและมองเห็นคุณค่าของตน สามารถใช้ศักยภาพของตนเองในการทำงาน เป็นผู้ที่มีสุขภาวะทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ พนักงานเหล่านี้ย่อมทำงานกับเพื่อนร่วมงานได้ดี รับฟัง คอยเติมพลังใจให้กันและกัน ก่อให้เกิดทีมที่มีประสิทธิภาพ เมื่อทีมที่ดีหลายๆ ทีมมารวมกัน ย่อมนำองค์กรไปสู่สังคมสุขภาวะ เป็นองค์กรน่าอยู่ พนักงานมีความสุข ทำงานได้สำเร็จ มีประสิทธิภาพสูง

วัตถุประสงค์

- เพื่อสร้างทัศนคติที่ดีและบรรยากาศการทำงานที่สร้างสรรค์ให้แก่พนักงานภายในองค์กร
- พนักงานสามารถค้นหาจุดแข็ง จุดเด่นของตัวเองเพื่อพัฒนาต่อยอดได้อย่างมีความสุข
- เสริมสร้างพลังการเรียนรู้ และความเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น รับฟัง ยอมรับ และประสานความแตกต่างของบุคคลให้กลายเป็นพลังกลุ่มได้
- สร้างแรงบันดาลใจให้พนักงาน ช่วยเติมเต็ม เสริมจุดแข็ง เพิ่มคนดี คนเก่ง คนมีความสุขในองค์กรมากขึ้น และขยายผลส่งต่อให้เพื่อนร่วมองค์กร
- เพื่อให้องค์กรสร้างเสริมการมีวัฒนธรรมคันทันแบบ (Idol) ในด้าน Positive Thinking และพนักงานใหม่ได้นำมาเป็นแบบอย่าง
- สามารถทราบถึงระดับของการควบคุมอารมณ์ (EQ) และวิธีการบริหารจัดการด้านอารมณ์ทางลบ และความเครียด

หลักสูตรนี้เหมาะสำหรับ: พนักงานทุกระดับ

เนื้อหาหลักสูตร

Session 1 : 9.00-10.30 น. (1.30 ชม.)

1. กรณีศึกษา: อิทธิพลของความคิดเชิงบวกแบบสร้างสรรค์ ต่อความสำเร็จระดับโลก คีฬาคำนิยม และคุณค่าขององค์กร และค่านิยม แนวคิดในการทำงานของผู้เข้าร่วมอบรมแต่ละท่าน

วัตถุประสงค์ในการบรรยาย:

เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ และเกิดแรงบันดาลใจ ในเรื่องของการพัฒนาความคิดเชิงบวกแบบสร้างสรรค์ที่จะช่วยให้ทุกท่านเดินเข้าสู่เส้นทางแห่งความสำเร็จในการทำงาน และชีวิต ความคิดเชิงบวกแบบสร้างสรรค์ และวิเคราะห์ถึงค่านิยม และคุณค่าขององค์กร และค่านิยม แนวคิดในการทำงานของผู้เข้าร่วมอบรมแต่ละท่าน

กิจกรรม การวิเคราะห์บุคลิกภาพภายในของตนเองเพื่อความสำเร็จ คุณมีสไตล์แบบไหน ใจของคุณคิดแบบใด (ร่วมทำแบบทดสอบ)

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

- เพื่อให้ทราบถึงบุคลิกภาพภายในของตน จุดเด่น และจุดที่ควรปรับปรุง
- เพื่อทราบบุคลิกภายในของเพื่อน เพื่อการปรับใช้ในการสื่อสาร ติดต่อ และการทำงานร่วมกัน

2. ทราบเสียงภายในใจของตน (Inner Voice)

ด้วย **Model Being + Knowing + Doing = Having** เพื่อชีวิตที่คิดบวกเชิงสร้างสรรค์

วัตถุประสงค์ในการบรรยาย:

- เพื่อให้เข้าใจ Model **Being**
- เพื่อนำ Model **Being** มาพัฒนาความคิดเชิงบวกให้กับตนเองได้

กิจกรรม **Your Inner Voice**

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

- เพื่อเชื่อมโยงค่านิยมขององค์กร และค่านิยมของแต่ละท่านให้สอดคล้องกันเพื่อการทำงานอย่างมีความสุข และมีทิศทางในการพัฒนาอย่างชัดเจน
- เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้ประเมินคุณค่าขององค์กรของตน และเพื่อสร้างการรับรู้ความคิดเชิงบวกต่อองค์กร และตนเองไปสู่ผู้อื่นรอบข้าง

Break : 10.30-10.45 น.

Session 2 : 10.45-12.00 น. (1.30 ชม.)

3. คุณสมบัติ 9 ประการของผู้มีความคิดและทัศนคติบวกเชิงสร้างสรรค์

วัตถุประสงค์ในการบรรยาย

- เพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาความคิดและทัศนคติเชิงบวกเชิงสร้างสรรค์ของผู้เข้าอบรม

กิจกรรม เลือكمุมมองในทัศนคติเชิงบวก แบบสร้างสรรค์

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม – เพื่อให้ทุกท่าน ได้มีทักษะในการปรับมุมมอง และทัศนคติ ในแต่ละสถานการณ์ที่พบเจอให้เป็น เชิงบวก แบบสร้างสรรค์

4. จิตวิทยาในการผูกสัมพันธ์กับผู้อื่นเพื่อสร้างความประทับใจตั้งแต่พบกันครั้งแรก รู้จักหักทลาย สร้างปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน การใช้คำพูดเชิงบวก ในงานและชีวิตประจำวัน

วัตถุประสงค์ในการบรรยาย

- เพื่อให้ผู้เข้าอบรมทราบและเข้าใจถึงรูปแบบจิตวิทยาในการผูกสัมพันธ์กับผู้อื่นและการใช้คำพูดเชิงบวก

กิจกรรม การใช้คำพูดเชิงบวก

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

- เพื่อปรับปรุงคำพูดให้เป็นเชิงบวกและน่าฟัง

5. วิธีการทราบวิสัยทัศน์ (Vision) ความเชื่อ (Belief) และค่านิยม (Value) และทำกิจกรรมค้นหา จุดเด่นและจุดแข็งในตนเองของท่าน และพัฒนาเพื่อเป็นชีวิตที่สามารถค้นหา ทักษะที่เด่น (Skill) ความรู้ (Knowledge) ที่เราชอบสนใจ และมีอยู่มาก และที่สำคัญที่สุดคือ พรสวรรค์ (Talent) หรือสิ่งที่เราทำได้ดีกว่าคนอื่น ๆ ทั่วไป

กิจกรรม ค้นหาจุดแข็งของเราเอง ด้วยการทำแบบทดสอบหา ทักษะที่เด่น (Skill) ความรู้ (Knowledge) ที่เราชอบสนใจ และ พรสวรรค์ (Talent)

Lunch : 12.00-13.00น.

Session 3 : 13.00-14.30

6. หลักการสร้าง TRUST ด้วยพลังจิตใต้สำนึก (Sub-Conscious Mind) สร้างความเชื่อมั่นในตนเองเชิงบวก และสร้างความไว้วางใจในทีมงาน และองค์กร เพื่อให้เกิดพลังแห่งทีมทัศนคติบวกซึ่งส่งผลให้การทำงานราบรื่น และมีประสิทธิภาพมากขึ้น

กิจกรรมฝึก Inner Talk & Share

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม เพื่อหลุดจากความคิดภายใน ที่เกี่ยวข้องกับการสร้าง TRUST การผ่อนคลายร่างกาย และจิตใจ รวมถึงเสริมพลังบวกเพื่อให้เกิดความไว้วางใจในมากขึ้นในองค์กร

กิจกรรม In & Out ด้วยพลังจิตใต้สำนึก

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม เพื่อฝึกปฏิบัติถึงวิธีการรับความคิดเชิงบวก และการให้ความคิดเชิงบวก

อย่างสร้างสรรค์แก่คนอื่น (ผ่านภาษาพูด น้ำเสียงและภาษากาย)

7. การพัฒนาบุคลิกภาพภายใน ของคุณด้วยศาสตร์ พลังจิตใต้สำนึก และ **NLP (Neuro-Linguistic Programming)** เช่น Self Talk , Affirmation ฯลฯ เพื่อกระตุ้นจิตใจตนเอง รวมถึง ทีมงานยามท้อแท้ หรือหมดกำลังใจและกิจกรรม สนทนาสนทนา (Dialogue) เพื่อสร้างการมีส่วนร่วม ในการได้พูด ออกความเห็น และ เสริมสร้างพลังการเรียนรู้ และความเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น รับฟัง ยอมรับ และประสานความแตกต่างของบุคคลให้กลายเป็นพลังกลุ่มได้

วัตถุประสงค์ในการบรรยาย

- เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีวิธีคิดเชิงบวก ทั้งจากภายในสู่ภายนอก
- เพื่อใช้กระตุ้นจิตใจ ให้กำลังใจแก่ตนเอง และคนรอบข้าง
- เสริมสร้างพลังการเรียนรู้ และความเข้าใจ การยอมรับผู้อื่นมากขึ้น

กิจกรรม นั่งล้อมวง สนทนาสนทนา (Dialogue)

วัตถุประสงค์กิจกรรม เพื่อคลายภาพของจิตใจ และพัฒนา EQ ให้สามารถบริหารจัดการอารมณ์

และ ความรู้สึกที่แสดงออก การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

Break : 14.30-14.45 น.

Session 4 : 14.45-16.00 น.

8. ร่วมทำแบบประเมิน EQ และทำกิจกรรม Strength & The SMART idol

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

- เพื่อให้ทราบถึงระดับ EQ ของตน และได้ทราบถึง มุมมองด้านการคิดบวกเชิงสร้างสรรค์ของเรากับบุคคลอื่นๆที่เข้าร่วมอบรม

9. หลัก **3 O** (OPEN , OPPORTUNITY , OPTIMIST) เพื่อการพัฒนาชีวิตคิดบวกที่ยั่งยืน

วัตถุประสงค์ในการบรรยาย

- เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถนำหลัก **3 O** ไปประยุกต์ใช้การพัฒนาชีวิตคิดบวกที่ยั่งยืน

กิจกรรม Impressive Note

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

เพื่อบันทึกความสุข ความประทับใจ ความชื่นชม ที่เกิดขึ้นและน่าจดจำไว้ใช้ให้กำลังใจแก่ตนเอง รวมถึงผู้อื่นในยามที่ต้องการ

สรุปการบรรยาย ถาม-ตอบ

✚ ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เข้าอบรมเป็นผู้มีทัศนคติบวกเชิงสร้างสรรค์ เล็งเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ได้ทราบจุดเด่นและจุดแข็งในตนเองของท่าน และพัฒนาเพื่อเป็นชีวิตที่สามารถค้นหา ทักษะที่เด่น (Skill) ความรู้ (Knowledge) ที่เราชอบสนใจ และมีอยู่มาก และที่สำคัญที่สุดคือ พรสวรรค์ (Talent) หรือสิ่งที่เราทำได้ดีกว่าคนอื่น ๆ ทั่วไป
2. ผู้เข้าอบรมมีความสามารถปรับเปลี่ยนวิธีคิดในการมองด้านบวก รวมถึงการบริหาร EQ เพื่อให้เกิดผลดี

ต่อการทำงานของตนเอง ครอบครัว และองค์กร

3. ผู้เข้าอบรมเลือกใช้ความคิดเชิงบวก แบบสร้างสรรค์ที่ถูกต้องในการจัดการกับอุปสรรค ปัญหา
4. ผู้เข้าอบรมมีแรงบันดาลใจ มีแผนที่ชีวิตที่ชัดเจน เกิดเป็นความมุ่งมั่นในการทำงาน
ให้บรรลุเป้าหมาย
5. ผู้เข้าอบรมเสริมสร้างพลังการเรียนรู้ และความเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น รับฟัง ยอมรับ และประสานความ
แตกต่างของบุคคลให้กลายเป็นพลังกลุ่มได้ รวมถึง
เป็นผู้มีความสุขในการใช้ชีวิตส่วนตัว ครอบครัวและการทำงาน

รูปแบบการฝึกอบรม

การฝึกอบรมมีความหลากหลายเพื่อให้เกิดความเข้าใจได้โดยง่าย เพลิดเพลิน โดยมีความลึกซึ้งเพื่อให้
ผู้เข้าอบรมเข้าใจ ยอมรับ และนำไปปฏิบัติตาม อีกทั้งตรงตามเป้าหมายที่ทางองค์กรได้กำหนดไว้

1. การบรรยายแบบผู้อบรมมีส่วนร่วม Participative Technique
2. ฝึกปฏิบัติที่ละขั้นตอนและแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับท่านอื่นๆ (Work Shop)
3. แสดงการสาธิตจำลองให้เกิดการพัฒนา (Adult Learning Approach Role Playing)
4. ฝึกปฏิบัติพัฒนาร่างกาย สมองและจิตใจ เพื่อเสริมบุคลิกภาพภายนอก และภายใน
5. สื่อมัลติมีเดีย ภาพยนตร์ดีมีบทเรียน

ระยะเวลาการจัดสัมมนา

เพื่อให้ครอบคลุม ถึงเนื้อหา สาระของเนื้อหาทางวิชาการ และ การปฏิบัติการ (Workshop) ระยะเวลาใน
การอบรม 1 วันเต็ม (6 ชั่วโมง)