

จุดพลังแห่งความสุข เสริมสร้างความสำเร็จในชีวิต Spark up “Well-Being Mind”

หลักการและเหตุผล

เป็นที่เห็นพ้องตรงกันว่าในการแข่งขันของธุรกิจที่รุนแรงขึ้นทุกวันๆ ทำให้เกิดความเครียดในการทำงานสูง ซึ่งเป็นเหตุทำให้เกิดผลเสียต่างๆ ตามมา เช่น สุขภาพแย่ลง ความสัมพันธ์ทั้งในที่ทำงาน ที่บ้านแย่ลง ไม่สามารถทำงานได้เต็มศักยภาพ การสื่อสาร การบริการแย่ลง ส่งผลให้เกิดปัญหามากขึ้น และกลายเป็นแรงปฏิกิริยาย้อนกลับมาที่ตนเองให้ยิ่งเครียดขึ้นๆ คุณคงไม่อยากเห็น พนักงานของคุณทำงานด้วยความเครียด และไม่มีความสุขเป็นแน่ ทำอย่างไรจึงจะสามารถช่วยเขาเหล่านั้นให้สามารถบริหารความเครียดได้ เพื่อพนักงานจะสามารถทำงานได้อย่างมีความสุข และดึงเอาศักยภาพออกมาได้อย่างเต็มที่ เมื่อพนักงานมีความสุขในการทำงาน บรรยากาศของการทำงาน การประสานงาน การสื่อสาร รวมทั้งผลลัพธ์ในการทำงานจะมีประสิทธิภาพมากขึ้น นี่คือเป้าหมายของหลักสูตรนี้

ดังนั้น หลักสูตรนี้จึงได้ออกแบบมาเพื่อท่านจะได้เรียนรู้เทคนิค “ศาสตร์แห่งความสุข” เคล็ดลับการสร้างความสุขเพิ่มพลังให้แก่ตนเอง เพื่อดึงเอาศักยภาพที่เป็นเลิศออกมาใช้ในการดำเนินชีวิต ก้าวสู่ความสำเร็จที่เป็นเลิศ

เนื้อหา

1. วิเคราะห์ และ ทำความเข้าใจ ความเครียด งาน และ ตนเอง
2. สาเหตุของความเครียด
3. ผลกระทบของความเครียดต่อชีวิต
4. เทคนิคการใช้ความเครียดให้เป็นประโยชน์
5. ความคิดเชิงบวก : ชนะความเครียด สร้างความสุข
6. ความสำคัญของทัศนคติเชิงบวก
7. กฎแห่ง ต้นเหตุ และ ผลลัพธ์
8. แนวทางการสร้างทัศนคติเชิงบวก สู่การสร้างความสุขในการทำงาน
“เปลี่ยนความคิด ชีวิตเปลี่ยน”
 - แนวคิดสร้างความสุข เพิ่มคุณค่าแก่ชีวิต จาก “แม่ตัว” & “ท่าน ว.”
 - แนวคิดสร้างความสุข สร้างแรงบันดาลใจ จาก “Nick Vucijij” & “Hoyt Team”
9. แนวทางการสร้างสุข ด้วยการสร้างความฉลาดทางอารมณ์ (E.Q.)
 - E.Q. with Smile
 - S : Self Awareness
 - M : Manage Emotion
 - I : Innovate Inspiration
 - L : Listen with head & heart
 - E : Enhance social skill
10. สรุป คำถาม คำตอบ

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- สร้างบรรยากาศ แห่งการเรียนรู้ มีความสนุกสนาน เป็นกันเอง กล้าแสดงความคิดเห็น กล้าแสดงออก
- สร้างทัศนคติเชิงบวกแก่ผู้เข้าอบรม
- กระตุ้นให้พนักงานตอบคำถาม และ แสดงความคิดเห็น
- สอดแทรกบทเรียนการทำงานเป็นทีม มีความสามัคคี ร่วมมือร่วมใจ เพื่อไปให้ถึงเป้าหมาย
- สอดแทรกบทเรียนของการให้บริการ
- สร้างความสัมพันธ์ที่ดีของผู้เข้าอบรม

รูปแบบการสัมมนา

การสัมมนาโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ดังนั้นการฝึกอบรมจึงมีองค์ประกอบหลากหลายรูปแบบ ทั้งการนำอภิปราย การบรรยาย กรณีศึกษา บทบาทสมมติ การเปิดโอกาสให้ถามคำถาม และตลอดทั้งการฝึกอบรม จะมีเกมส์ กิจกรรม มาช่วยสร้างบรรยากาศแห่งการเรียนรู้ สร้างการมีส่วนร่วม ได้ต่อบันไดอยู่ตลอดเวลา ผู้เข้าอบรมจะได้เต็มเปี่ยมด้วย สาระ ความรู้ ความสนุกสนานต่อการเรียนรู้ รวมทั้งกำลังใจ แรงบันดาลใจที่วิทยากรได้สอดแทรกให้ตลอดการ ฝึกอบรม

วิทยากร

อาจารย์ไวยุทธ แสงอสังการ