



Course outline พลัง...ทัศนคติเชิงบวกในการทำงาน (The Power ...Positive Attitude)

(หลักสูตร 1 วัน)

อาจารย์สุณิษา ชอบชัย

โค้ชและที่ปรึกษา

"ศักยภาพที่มีพลัง มาจากความคิดที่เชื่อมั่นในการคิดบวก"

หลักการ/แนวความคิด

- ❖ ปัจจุบันสังคมเปลี่ยนแปลงมากมาย ทั้งรูปแบบครอบครัว วิธีการดำรงชีวิต และสำคัญสุดคือทัศนคติกับการใช้ชีวิตของตัวเอง เริ่มมีคำตอบเพื่อหน้าที่ มากขึ้นเรื่อยๆ แต่ลืมลูกคิดนึกถึงตัวเอง “ทำอย่างไรเราจึงมีชีวิตการทำงาน ครอบครัวที่สำเร็จอย่างมีความสุข”
เรามาเริ่มรักตัวเองกับการเปลี่ยน สร้าง พัฒนา สิ่งดีๆ ให้กับตัวเองได้หรือยัง
- ❖ การรู้จักตัวเอง เป็นสิ่งสำคัญที่สุด เราเก่ง เรากล้า เราไม่เก่ง เราไม่กล้า หากมองเห็น รับรู้ ยอมรับ กับสิ่งที่เกิดขึ้น เราสามารถเปลี่ยนแปลง พัฒนา ได้อย่างแน่นอน มองลึกได้ว่าเป็น “หลักแห่งการดำเนินชีวิตที่รู้ทันตัวเอง”
- ❖ การทำงานที่ท้าทาย มองเป้าหมายเพื่อพิชิต เป็นการเสริมพลังแห่งการเอาชนะอย่างสร้างสรรค์และมีความสุขกับการก้าวข้ามเป้าเล็กๆ มุ่งสู่เป้าที่ใหญ่ขึ้น ตามลำดับ
- ❖ การอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เราสามารถกำหนดได้อย่างไม่ยึดติดกับตำแหน่ง อำนาจ ความกลัว ความท้อแท้ มองเป็นการสะสมประสบการณ์ชีวิตที่หลากหลาย “เราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงคนอื่น สิ่งอื่นได้ แต่เราเปลี่ยนตัวเองให้เข้ากับสิ่งนั้นได้แน่นอน”
- ❖ ศักยภาพทุกคนมีอยู่มากมาย ท่านหลงลืมวางไว้ที่ใด ลองทบทวน และหยิบมาใช้วันนี้

ผู้ที่เหมาะสมกับหลักสูตรนี้

- ✓ หัวหน้างาน
- ✓ ผู้จัดการฝ่าย
- ✓ ผู้ที่มีหน้าที่ควบคุมทีมงาน

วัตถุประสงค์ของหลักสูตร

1. เพื่อถ่ายทอดแนวคิดเชิงบวกกับการทำงานอย่างรู้จักตัวเอง เหมาะสมกับบุคลิก แนวคิด และสไตล์ของผู้เข้าอบรม
2. เพื่อให้เห็นผู้เข้าอบรม ได้สัมผัสถึง การรู้จัก เข้าใจ เลือกลง และมุ่งมั่นกับการฝึกฝน ร่วมพิสูจน์ความเป็นคนใหม่ในคนเดิม ของผู้เข้าอบรม
3. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความมั่นใจในการเลือกใช้ทัศนคติเชิงบวกอย่างสร้างสรรค์
4. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเชื่อมั่นและกล้าถ่ายทอดกับทีมงาน อย่างมีความสุข
5. เพื่อใจปริศนา “คนคิดเชิงบวก เป็นผู้นำที่ประสบความสำเร็จได้จริงหรือ”

เนื้อหาของหลักสูตร (Course Outline)

๑ รู้จักตัวเอง จากทัศนคติของท่าน

- ต่อกะจกสะท้อนตัวเอง “มองเห็น รู้จัก เข้าใจตัวเอง” ด้วยตัวเอง
- เลือกสรร สิ่งที่คุณชื่นชอบ “เป็นแบรนด์ของตัวเอง”
- สิ่งที่สกัดกั้นการพัฒนาตัวเอง “หลุมพรางในใจ”

๒ เลือกหรือไม่ กับ “คนใหม่ในคนเดิมของท่าน”

- เปลี่ยนแปลงตัวเอง...เพื่อตัวเอง ด้วยการเรียนรู้ อดีต ปัจจุบัน อนาคต
- ฝึกฝนการเปลี่ยนแปลงกับ “โจทย์ที่เราเลือก” แบบ 360 องศา
เช่น งานของเรา เพื่อนของเรา และทีมงานของเรา
- สร้างความคุ้นเคยกับฝึกฝนการทำเป็นกิจวัตรประจำวัน

๓ รู้จักกับทัศนคติเชิงบวกในแบบที่ใช้ได้จริง

- ความหมายของความคิดเชิงบวก เชิงลบ
- ความหมายของ EQ ในการอยู่ในสังคม
- คุณสมบัติของนักคิดเชิงบวก
- คุณสมบัติของทีมเวิร์คที่สร้างสรรค์ด้วยแนวคิดเชิงบวก

๔ เครื่องมือ เคล็ดลับ(ไม่)ลับกับ**อาหาร**เสริมสร้างทัศนคติเชิงบวก

- คำ (Key Word) ดีๆ สร้างพลังการเปลี่ยนแปลง
- เป้าหมาย ดีๆ สร้างความมุ่งมั่นการเปลี่ยนแปลง
- เพื่อนและโค้ช ดีๆ สร้างกำลังใจการเปลี่ยนแปลง

๕ คุณแจ ของผู้ประสบความสำเร็จ

- คุณสมบัติของผู้ประสบความสำเร็จ
- การบ้านสำหรับฝน

แนวทางการอบรมของหลักสูตร

- ❁ การเรียนรู้แบบผู้ใหญ่ (Adult Learning) เพื่อให้สามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้ในการปฏิบัติงานได้ทันที เพราะได้ดำเนินการคิดร่วมกันระหว่างการฝึกอบรมแล้ว
- ❁ การฝึกอบรม มีความหลากหลายเพื่อให้เกิดความสนุกสนานและเข้าใจง่าย
 - ▶ Adult Learning การเรียนรู้แบบผู้ใหญ่ที่มีประสบการณ์
 - ▶ Icebreak การละลายพฤติกรรมด้วยการรู้จัก ชื่นชมตัวเอง
 - ▶ Sharing การบรรยายเพื่อการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น
 - ▶ Work Shop การสร้างความเข้าใจด้วยตัวเอง
 - ▶ Coaching การให้มุมมอง ใช้คำถาม เพื่อดึงศักยภาพของท่าน
 - ▶ Role Playing การจำลองสถานการณ์ให้เห็น/ฝึกจริง
 - ▶ Goal การมีเป้าหมายร่วมกันในการเรียนรู้/พัฒนาทีมงาน
- ❁ กำหนดแนวทางเพื่อให้ผู้เข้าฝึกอบรม นำความรู้ที่ได้รับไปฝึกฝนด้วยตัวเอง เพื่อให้เกิดการปฏิบัติซ้ำๆ จนกลายเป็นธรรมชาติ

รายละเอียดและเทคนิคที่อาจารย์ใช้ในการดำเนินการฝึกอบรม

- ❖ ภาพรวมของหลักสูตร
 - ทำให้รักสนุกกับงาน และทำงานด้วยใจรัก เพื่อตัวเอง
 - ทำให้ตระหนักถึงกระบวนการทำงานอย่างเชื่อมั่นด้วยตัวเอง
 - สร้างระบบการทำงานด้วยแนวความคิดของตัวเอง
 - เน้นการทำงานพื้นฐานให้ครบถ้วนด้วยตัวเอง
- ❖ ประเด็นที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันในคลาส
 - กระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตัวเอง
 - กระตุ้นให้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น (อย่างไม่กังวล)
 - กระจุกด้วยกรณีศึกษาใกล้ตัวมาช่วยกัน Workshop
 - กระตุ้นให้เกิดการทำทายกับกระบวนการนำไปฝึกฝน เช่น การกล้าเขียนแผน กล้านำเสนอ กล้าปรึกษาหัวหน้า และกล้าลงมือทำ สำคัญสุดกล้ายอมรับผลของการกระทำ