

## The Power of Positive Thinking to Success

(จุดพลังความคิดเชิงบวกสู่ความสำเร็จในการทำงาน)

ระยะเวลาอบรม จำนวน 1 วัน (รวม 6 ชั่วโมง) อบรมเวลา 09.00 - 16.00 น.

### หลักการและเหตุผล

ความคิดเชิงบวกเป็นทั้งพรสวรรค์และพรแสวงที่ทุกคนสามารถเป็นได้ (ทำได้) การฝึกให้เป็นคนคิดบวกจะช่วยสร้างความสุขให้กับการดำเนินชีวิต ทั้งชีวิตส่วนตัวและชีวิตการทำงาน การคิดบวกจะเป็นพลังขับเคลื่อนให้เราเกิดพฤติกรรมที่ตอบสนองต่อคนรอบข้างในทางบวก ซึ่งในแง่มุมมองของการทำงานภายในองค์กรก็จะส่งผลให้การดำเนินงานภายในองค์กรเป็นไปในทางบวกเช่นเดียวกัน ความคิดเชิงบวกนั้นเป็นสิ่งที่ต้องใช้การเรียนรู้และฝึกฝนจึงจะเกิดขึ้นได้ภายในตัวเราแบบยั่งยืน แต่อุปสรรคของความคิดเชิงบวกก็มีพลังอยู่พอสมควร ที่จะทำให้เราล้มเลิกความคิดเชิงบวกในตัวเราออกไปแบบยั่งยืนได้เช่นกัน

ดังนั้นหลักสูตรนี้จะสร้างกระบวนการคิดและการพัฒนาความคิดเชิงบวกให้อยู่กับตัวเราได้อย่างยั่งยืน โดยอาศัยกิจกรรมการเรียนรู้ การสาธิต การยกตัวอย่าง การทดลอง เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้สังเกตและมองเห็นธรรมชาติของความคิดในตัวเรา ซึ่งเมื่อเรามองเห็นความคิดที่เกิดขึ้นก็จะทำให้เข้าใจ และสามารถพัฒนาความคิดไปสู่ด้านบวกได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยที่พลังของความคิดด้านบวกเหล่านี้จะทำให้เราประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานได้อย่างรวดเร็วมากยิ่งขึ้น

### วัตถุประสงค์หลักสูตร

1. เข้าใจความคิดของตนเองมากยิ่งขึ้นด้วยกิจกรรมการเรียนรู้และการสาธิตพร้อมยกตัวอย่าง
2. เรียนรู้ทฤษฎีและเครื่องมือในการพัฒนาความคิดเชิงบวกด้วยการฝึกปฏิบัติ (Workshop)
3. สร้างแรงบันดาลใจให้ตัวเราอยากเป็นคนมีความคิดเชิงบวกอยู่ตลอดเวลา
4. เรียนรู้เทคนิคการสร้างความคิดเชิงบวกแบบยั่งยืนเพื่อสร้างความสำเร็จในการทำงาน



# The Power of Positive Thinking to Success

(จุดพลังความคิดเชิงบวกสู่ความสำเร็จในการทำงาน)

## หลักสูตรนี้เหมาะสำหรับ

1. หัวหน้างาน พนักงาน บุคลากรในองค์กรทุกระดับ
2. ผู้สนใจทั่วไป

## รูปแบบการอบรมสัมมนา

บรรยาย, ระดมสมอง, ฝึกปฏิบัติ, บทบาทสมมติ, กรณีศึกษา

## หัวข้ออบรมสัมมนา

1. ทำแบบวัดระดับการมองโลกในแง่ดีของตนเองก่อนเริ่มอบรมสัมมนา
2. ความหมายและความเข้าใจต่อความคิดเชิงบวกในทางที่ถูกต้อง
  - ความหมายของความคิดเชิงบวก และวิธีใช้ภาษาเชิงบวก
  - ประโยชน์ที่จะได้รับจากการจุดพลังให้เกิดความคิดเชิงบวกขึ้นในตัวเรา
  - รูปแบบการรับรู้และการรู้คิด (Perception & Cognitive) ที่ส่งผลต่อความคิดเชิงบวก
  - เรียนรู้ 3 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการแสดงออกในด้านบวกของเรา
    - : Cognitive (การรู้คิด)
    - : Affective (ความรู้สึกและอารมณ์)
    - : Behavior (พฤติกรรมกรรมการแสดงออก)
3. เรียนรู้แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความคิดเชิงบวก
  - แนวคิดองค์ประกอบของทัศนคติ (Attitude) ที่ดีเพื่อสร้างความคิดเชิงบวก
  - เรียนรู้ทฤษฎีแห่งความสุขที่แท้จริง (Authentic Happiness) ของ ดร.มาร์ติน เซลิกันแมน (Dr. Martin Seligman) นักจิตวิทยาผู้ก่อตั้ง “จิตวิทยาเชิงบวก” (Positive Psychology)
  - เรียนรู้หลักการของแบบจำลองที่ทำให้เกิดความสุขในชีวิต (PERMA Model)
    - : Positive Emotion (อารมณ์เชิงบวก)
    - : Engagement (การมีส่วนร่วมและผูกพัน)
    - : Relationship (การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น)
    - : Meaning (การรู้สึกถึงความหมายของชีวิต)
    - : Accomplishment (ความสำเร็จที่เกิดจากเป้าหมายที่ตั้งไว้)



# The Power of Positive Thinking to Success

(จุดพลังความคิดเชิงบวกสู่ความสำเร็จในการทำงาน)

4. วิธีการปรับเปลี่ยนทัศนคติเพื่อการสร้างแนวคิดเชิงบวกสู่ความสำเร็จในการทำงาน
  - เทคนิคการสร้างทัศนคติที่ดีต่อตนเองและเพื่อนร่วมงาน
  - เทคนิคการสร้างทัศนคติที่ดีต่อองค์กรและทีมงาน
  - เทคนิคการสร้างทัศนคติที่ดีต่อหน้าที่การงานที่ปฏิบัติ
5. **Workshop** : การประยุกต์ใช้เครื่องมือในการพัฒนาความคิดเชิงบวก
  - การใช้เครื่องมือ Transactional Analysis (T.A.) เพื่อวิเคราะห์พฤติกรรมในการสร้างแนวคิดเชิงบวกในการทำงาน
  - การใช้เครื่องมือ EGO-Graph และ EGO State Transaction เพื่อปรับแนวคิดเชิงบวกในการทำงานร่วมกันเป็นทีม ให้สามารถบริหารทีมงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
  - การใช้เครื่องมือ U.N.O. Flexible เพื่อปรับบุคลิกภาพเชิงบวกให้สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข
6. หลักจิตวิทยาเพื่อพัฒนาอารมณ์ในทางบวก (Positive Emotions)
  - เรียนรู้หลักการและแนวคิดธรรมชาติของอารมณ์มนุษย์
  - การตระหนักถึงความแตกต่างระหว่างอารมณ์ ความรู้สึก และการลงมือกระทำ
  - เทคนิคการควบคุมอารมณ์ของตนเองที่ต้องตามขอบวนการทางจิตวิทยา
  - รับรู้และทำความเข้าใจถึงหลักจิตวิทยาการบริหารอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น
  - วิธีการจัดการกับอารมณ์ของผู้อื่นอย่างเหมาะสม
7. หลักจิตวิทยาในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นที่มีอุปนิสัยที่แตกต่าง
  - การสร้างอุปนิสัยการมองโลกในแง่ดีต่อตนเองและผู้อื่น
  - การพัฒนาอุปนิสัยที่ดีให้อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข
  - การปรับทัศนคติเชิงบวกเพื่อการทำงานร่วมกันเป็นทีมสู่ความสำเร็จ
8. **Role Playing Emotions** : การแสดงบทบาทสมมติเพื่อพัฒนาอารมณ์เชิงบวก
  - การแสดงบทบาทสมมติทางอารมณ์จากสถานการณ์ที่กำหนดมาให้
  - การแสดงบทบาทสมมติเพื่อตอบสนองต่อสถานการณ์ที่กำหนดมาให้
  - แลกเปลี่ยนสอบถามถึงความรู้สึกและความคิดเห็นต่อการแสดงบทบาทสมมติดังกล่าว

