

**TOPPRO**สถาบันฝึกอบรม ด้านพัฒนา
ทรัพยากรมนุษย์และองค์กรลงทะเบียนอบรมได้ที่
www.topprobooking.com

คอร์สอบรมหลักสูตร

POSITIVE THINKING คิดบวก พลังงานบวก

www.hrodthai.com

website



หลักการและเหตุผล

ไม่ว่าจะในโลกแห่งการทำงาน หรือการใช้ชีวิตประจำวัน เมื่อมีปัญหาอะไรเกิดขึ้น คนแต่ละคนก็จะมีวิธีการมองปัญหาและหาวิธีแก้ไขที่แตกต่างกันไป บางคนมองปัญหาเป็นอุปสรรคที่ไม่จบสิ้น ในขณะที่บางคนกลับมองมันเป็นเกมที่สนุกและท้าทายความสามารถ ซึ่งสิ่งที่ทำให้แต่ละคนมองต่างกันไปก็คือเรื่องของความคิดนั่นเอง ความคิดทางบวกจะเป็นพลังที่ขับเคลื่อนเราไปสู่การมีทัศนคติที่ดี ซึ่งวิธีหนึ่งที่จะช่วยสร้างความคิดทางบวกให้กับเรา จะช่วยพัฒนาความคิดในแง่ดีให้กับเราได้ ความคิดบวกหรือความคิดที่ดี จุดเริ่มต้นที่ตนเอง จะขยายสู่บุคคลรอบข้าง ทีมงานให้เกิดขึ้นจากความคิดเชิงบวก เชิงสร้างสรรค์ ส่งผลต่อความร่วมมือ มุ่งสู่เป้าหมาย นำมาซึ่งความสำเร็จของงานและทีมในลำดับต่อไป



วัตถุประสงค์

- 1 เพื่อให้ผู้อบรมมีความรู้ ความเข้าใจ และตระหนักรู้ถึงผลดีของความคิดเชิงบวกต่อการทำงาน
- 2 เพื่อให้ผู้อบรมเรียนรู้เทคนิคการสร้างความสุขจากความคิดเชิงบวกและความสำเร็จของชีวิต
- 3 เพื่อให้ผู้อบรมสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ



วิทยากร ผู้ทรงคุณวุฒิ

วิทยากร & ที่ปรึกษา ด้านการพัฒนา ศักยภาพบุคคลและองค์กรและ ด้านการพัฒนาศูนย์ทรัพยากรมนุษย์



คอร์สนี้เหมาะกับใคร ?

คณะกรรมการสวัสดิการของ สหภาพประกอบการ / เจ้าหน้าที่ฝ่ายบุคคล / ผู้เกี่ยวข้องกับการจัดสวัสดิการทุกท่าน



รับใบประกาศนียบัตร

เมื่อจบหลักสูตรอบรมจะได้รับ ใบประกาศนียบัตร รับรองจากสถาบัน Toppro

สนใจคอร์สนี้สมัครสมาชิกหรือสำรองที่นั่งได้ที่ www.topprobooking.com☎ 020-263-788 | 091-234-5669 | 065-9564-049 | ✉ hrod4@topprobooking.com | 📱 @HRODTHAI | 📺 HRODTHAI



ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- 1 ผู้อบรมสามารถนำความรู้ไปใช้ในการบริหารจัดการชีวิตได้อย่างมีความสุข
- 2 ผู้อบรมสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองจากความคิดเชิงบวกเพื่อการทำงานและการใช้ชีวิต
- 3 ผู้อบรมเรียนรู้ความเข้าใจความต้องการของตนเอง และความต้องการของบุคคลรอบข้างและใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข



หัวข้อการบรรยาย

Lesson
01

ความสำคัญของความคิด
เชิงบวกกับการใช้ชีวิตและ
การทำงาน

Lesson
02

ความเข้าใจในการพัฒนาและ
ธรรมชาติของมนุษย์

Lesson
03

ทฤษฎีภูเขาน้ำแข็ง
(Iceberg Model) กับศักยภาพ
การค้นหาความสุข

Lesson
04

หลักนิวรอน (Neuron Doctrine)
กับทางเลือกในการเปลี่ยนแปลง
ตนเอง การสร้างมุมมองเชิงบวก
และความฉลาดทางอารมณ์
(Positive Thinking & EQ)

Lesson
05

การทำงานคือการปฏิบัติธรรม
ความสุข ที่ได้จากการทำงาน

Lesson
06

ทฤษฎีความต้องการของมนุษย์
และการตั้งเป้าหมายของการ
ทำงานและชีวิตแบบ BIG WHY

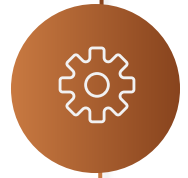


รูปแบบการฝึกอบรม



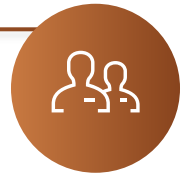
เน้นการเรียนรู้แบบบูรณาการ
(Theory and experience)

เน้นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้
กิจกรรมเกมและภาพยนตร์



เน้นกระบวนการสร้างสรรค์การเรียนรู้
(Constructive process of learning)

เน้นการเรียนรู้แบบ Action
Learning กิจกรรมกลุ่มย่อย SGA



Lesson
07

ความสุข ความสำเร็จของชีวิต
คืออะไร?

Lesson
08

เทคนิคและกระบวนการความคิด
เชิงบวกเพื่อการทำงานโดยใช้
หลักการ 7Q

Lesson
09

บทบาทหน้าที่เชิงบวกสร้างพลัง
แก่ตนเองและทีมงาน

Lesson
10

คิดลบกลายเป็นบวกได้ โดย
เปลี่ยนจากลบ ลบ เป็น บวก
(วิกฤตคือโอกาส)

Lesson
11

Work Shop การปรับเปลี่ยน
พฤติกรรมเพื่อการคิดบวก
ผลงานบวก

คิดบวก ผลงานบวก

การคิดเชิงบวก Positive thinking

วิธีที่คนเราใช้ในการมองสถานการณ์ต่าง ๆ และการรับหาสิ่งดี ๆ ที่อยู่ในสถานการณ์นั้นคือการคิดเชิงบวกจะเกี่ยวข้องกับ เจตคติที่อยู่ในใจ (mental attitude) ที่คนเราชอบนำไปประจักษ์อยู่ในความคิด คำพูด และจินตนาการต่าง ๆ



ซึ่งส่งผลกระทบต่อความเจริญเติบโต ความก้าวหน้า และความสำเร็จของมองเจตคติ ซึ่งเป็นตัวกลางหรือสิ่งที่ทำให้เกิดสิ่งต่าง ๆ ตามที่ตนต้องการ อย่างเช่น คนที่มองเจตคติในทางบวกจะคาดหวังถึงความสุข ความสนุกสนาน รื่นเริง การมีสุขภาพที่ดี

WWW.HRODTHAI.COM | สำนักงานนิเทศน์ด้านบริหารสุขภาพ | Hrodthai.com By Toppro

เจตคติที่อยู่ในใจ

เจตคติที่อยู่ในใจนี้ไม่ใช่สิ่งที่ติดตัวมาแต่กำเนิด แต่เป็นสิ่งที่ถูกสร้างขึ้นมา อันเป็นผลที่เกิดจากการได้รับอิทธิพลของ 3 Es นั่นก็คือ



Environment
สภาพทางบ้าน โรงเรียน สถานะที่ทำงาน อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม การนับถือศาสนา สภาพแวดล้อมทางสังคม วัฒนธรรม การเมือง

Education
การศึกษาทั้งในระบบและนอกระบบ ที่ช่วยทำให้คนเรามีความเฉลียวฉลาด มีคุณธรรม ศีลธรรม มีจิตสำนึกที่ดีงาม

Experience
ประสบการณ์ อับนบวหรืออับนบวม ที่คนเราได้สัมผัส

WWW.HRODTHAI.COM | สำนักงานนิเทศน์ด้านบริหารสุขภาพ | Hrodthai.com By Toppro

การทำงาน คือการปฏิบัติธรรม ความสุขจากการทำงาน

อิทธิบาท 4 ธรรมะ ที่ใช้ในการทำงาน

ฉันทะ : ความรักงาน - พอใจกับงานที่กำลังทำอยู่
วิริยะ : ขยันหมั่นเพียรกับงานที่มี
จิตตะ : เอาใจใส่รับผิดชอบกับงานที่กำลังทำ
วิมังสา : การพิจารณาพิเคราะห์ และใช้ปัญญาตรวจสอบงาน

ทำไมต้องคิดเพื่อความสำเร็จ

- ✔ เพื่อสร้างพลังใจในชีวิต
- ✔ ดำรงอยู่อย่างมีความสุข
- ✔ ทัศนคติที่ดีต่อตนเอง และผู้อื่น
- ✔ มุมมองทุกด้านอย่างทรงพลัง
- ✔ มองทุกปัญหามาอย่างเป็นระบบ
- ✔ มองทุกปัญหามาอย่างสร้างสรรค์



WWW.HRODTHAI.COM | สำนักงานนิเทศน์ด้านบริหารสุขภาพ | Hrodthai.com By Toppro

ตารางเปรียบเทียบมุมมอง ด้านลบและด้านบวก

มองมุมลบ (Negative Thinking)	มองในมุมมอง (Positive Thinking)
- นำเผื่อนากๆ	- เป็นสิ่งที่ท้าทายความสามารถ
- เกิดขึ้นอีกแล้วหรือเนี่ย	- ทุกปัญหามีทางออกเสมอ เราทำได้
- ทำไมถึงต้องเป็นเราในการแก้ปัญหาเรื่องนี้?	- สุกดี มีอะไรให้ทำอีกแล้ว
- ทำไมไม่มีใครช่วยเราแก้ไขปัญหานี้บ้าง?	- ได้ศึกษา ศึกษา ทดลองอะไรใหม่ ๆ
- ปัญหาทำอย่างไรหาย ปัญหาใหม่เข้ามาอีกแล้ว?	- ได้มีโอกาสพบเพื่อนร่วมงานใหม่ ๆ (กรณีปัญหาที่ต่อเนื่องอาศัยความร่วมมือจากต่างแผนก)
- จะแก้ไขปัญหามาได้อย่างไร?	- ได้ใช้วิธีการระดมสมอง (Brain Storming) และเรียนรู้การทำงานเป็นทีม
- ไม่อยากอยู่แล้วปัญหามากจริง ๆ ลากอืดกว่า	

WWW.HRODTHAI.COM | สำนักงานนิเทศน์ด้านบริหารสุขภาพ | Hrodthai.com By Toppro

ความสุขของคนเรา



เป้าหมายที่มีความหมาย สิ่งนั้นมีคุณค่ามีความหมายมากกว่าตัวเราเอง เราสร้างให้เกิดขึ้นด้วยตัวเราเอง เช่น นอกเหนือจากจะไม่เล่นสนุกแล้ว จะทำอะไรดี นอกจากตัวเราเอง คือเป้าหมายเพื่อคนอื่น แล้วจะดี เพราะรางวัลมากขึ้น จะสนับสนุนความหมายที่ยิ่งใหญ่ในชีวิต

WWW.HRODTHAI.COM | สำนักงานนิเทศน์ด้านบริหารสุขภาพ | Hrodthai.com By Toppro

SWOT Analysis

คือ การวิเคราะห์ทรัพยากร และสิ่งแวดล้อมในการปฏิบัติงานให้บรรลุวิสัยทัศน์ พันธกิจ หรือเป้าประสงค์ขององค์กรมี 4 องค์ประกอบ คือ



S Strength
การวิเคราะห์จุดแข็งขององค์กรว่าเมื่อไรเป็นจุดแข็งหรือได้เปรียบ

W Weakness
การวิเคราะห์จุดอ่อนหรือจุดด้อยขององค์กร

O Opportunity
โอกาสที่จะทำให้อำนาจได้

T Threat
อุปสรรคที่อาจทำให้ไม่สามารถทำงานได้ดีสำเร็จ

WWW.HRODTHAI.COM | สำนักงานนิเทศน์ด้านบริหารสุขภาพ | Hrodthai.com By Toppro

บริษัทที่ไว้วางใจใช้บริการของเรา



- หมายเหตุ : - เวลา 08:30-09:00 น. | ลงทะเบียน+ทำแบบทดสอบก่อนอบรม (Pre Test)
 - พัคเบค (coffee break) | ช่วงเช้า 10.30-10.45 น. ช่วงบ่าย 14.30-14.45 น.
 - พักรับประทานอาหาร | กลางวัน 12.00-13.00 น.
 - เวลา 15:30-16:00 น. | ทำแบบประเมินผลแบบทดสอบหลังอบรม (Post Test)

1. สมัครอบรมผ่าน www.topprobooking.com

2. กรุณาสำรองที่นั่งล่วงหน้า 7-10 วัน

** กรณีหักภาษี ณ ที่จ่าย ในนาม "บริษัท ทีโอพี โปรดักส์อินเตอร์เนชั่นแนล แอนด์ ดีเวลลอปเม้นท์ จำกัด" เลขประจำตัวผู้เสียภาษี 0205550017049 (สำนักงานใหญ่)

** ที่อยู่ 7/77 หมู่ 5 ต.ห้วยกะปิ อ.เมืองชลบุรี จ.ชลบุรี ปณ. 20130

(กรุณาแนบ ณ ที่จ่าย 3% และหลักฐานการชำระผ่าน www.topprobooking.com)



ลงทะเบียนอบรมได้ที่
www.topprobooking.com

สนใจคอร์สนี้สมัครสมาชิกหรือสำรองที่นั่งได้ที่ www.topprobooking.com

☎ 020-263-788 | 091-234-5669 | 065-9564-049 | ✉ hrod4@topprobooking.com | 📱 @HRODTHAI | 📺 HRODTHAI