



Course outline

หลักสูตร แปลงความเครียดเปลี่ยนเป็นสำเร็จ

(Transform Stress to Success)

(0.5 วัน)

โดย

อ. พัฒน์ พัฒนะพิชิตชัย

“ความเครียด” ภาวะอันตรายที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน ไม่ว่าจะเครียดเล็ก เครียดใหญ่ เครียดเรื่องใดๆ ก็ส่งผลกระทบต่อจิตใจและความรู้สึก สิ่งแวดล้อมคืออีกส่วนหนึ่งที่มีอิทธิพลกดดันความรู้สึกให้เข้าสู่ภาวะความเครียด

“ความเครียด” ก่อให้เกิดโรคร้ายอย่างช้าๆ แฝงตัวเรื้อรามาและปรากฏกายเมื่อเจ้าของความเครียดอายุมาก ส่งผลด้านร่างกายและจิตใจ ยากที่จะเยียวยาให้เป็นปกติได้ ส่วนผู้ที่เครียดยิ่งกว่า คือบุคคลใกล้ชิดหรือบุคคลอันเป็นที่รัก ไม่ได้เครียดเพราะโรคร้ายที่จะตามมาเพียงอย่างเดียว แต่ยังต้องทนแบกรับความเครียดทางด้านอารมณ์

“ความเครียด” ของบุคคลเพียงคนเดียวอาจส่งให้บุคคลรอบข้างได้รับรู้ความเครียดนั้นด้วย หากไม่ตั้งสติและมองโลกในเชิงลบ “ความเครียด” อาจจะขจัดให้หมดไปไม่ได้ แต่สามารถขจัดให้น้อยลงจนไม่โผล่มาแสดงอิทธิฤทธิ์ใดๆ ได้

วัตถุประสงค์

1. สร้างและเพิ่มความมั่นใจในการทำงานด้วยทัศนคติด้านบวก
2. ทลายความเครียดในจิตใจด้วยการโอนถ่ายความรักและความเข้าใจ
3. สร้างความสุขในการทำงานและการดำเนินชีวิต

เนื้อหาหลักสูตร

1. สาเหตุของความเครียด
2. ผลกระทบของความเครียดต่อร่างกายและจิตใจ
3. ทัศนคติเชิงบวกต่อการดำเนินชีวิต
4. ความแตกต่างของบุคคล

5. 3 ทักษะพื้นฐาน เพิ่มพื้นที่การดำเนินชีวิต
6. การมองเห็นคุณค่าและความสามารถในตนเอง
7. การมองเห็นคุณค่าและความสามารถของบุคคลรอบข้าง
8. สื่อสารดีไม่มีความเครียด
9. กำลังใจและการชมเชย (Cheer Up)
10. การมอบความรักและความเข้าใจ
11. Cased Studies / Situation

