



Course outline

หลักสูตร สร้างสังคมแห่งความสุข ด้วยการสร้างจิตเชิงบวก (Happiness Society with Positive Mind)

(หลักสูตร 1 วัน)

โดย

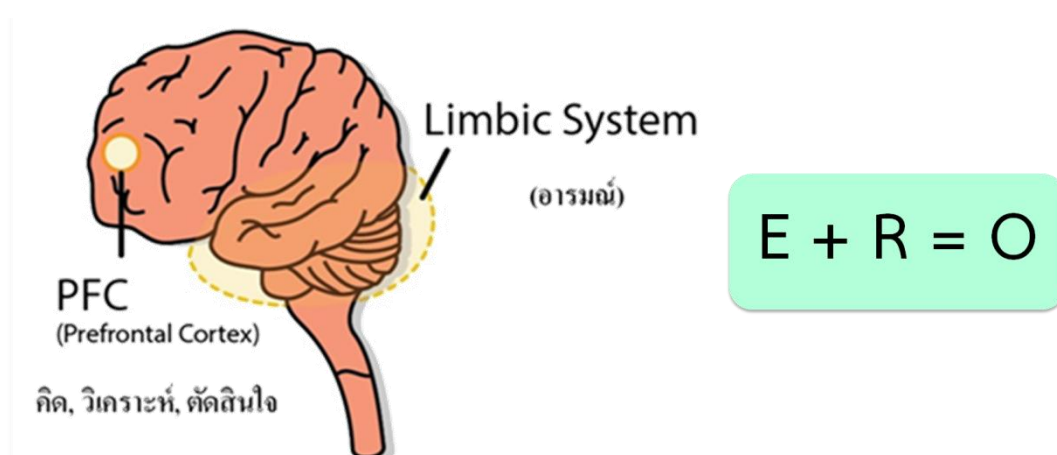
นาย ปกรณ์ วงศ์รัตนพิบูลย์

Executive Coach

Leadership and Strategic Development Consultant

หลักการและแนวความคิด

- ☀ การสร้างจิตเชิงบวก (Positive Mind) เป็นการผสมผสานหลักคิดเชิงบวกต่างๆ เพื่อให้ปรับเปลี่ยนสถานการณ์ต่างๆ ให้กลายเป็นมุมมองเชิงบวก สามารถจัดการอารมณ์เชิงลบ และสร้างปฏิสัมพันธ์เชิงบวกซึ่งกันและกันได้ เกิดเป็น “สังคมแห่งความสุข (Positive Society)” ซึ่งประกอบไปด้วย...
 - การสร้างทัศนคติเชิงบวก (Positive Thinking) ในการทำงาน
 - การสร้างพลังของจิตบวก (Positive Quotient) ในการทำงาน
 - การเลือกใช้ชีวิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ในการทำงานเป็นทีม
- ☀ การเรียนรู้และเข้าใจที่มาของการคิดลบ (Negative Thinking), อารมณ์เชิงลบ (Negative Emotion) และการมองด้วยแนวคิดเชิงลบ แล้วใช้เทคนิคการปรับเปลี่ยนด้วยการใช้สมองส่วนเหตุผล (PFC) เอาชนะอารมณ์ แล้วใช้จิตที่ทรงปัญญา (Awareness) สร้างสถานะที่ดี ก็จะทำให้ออกจากสถานะที่ไม่ดีได้ด้วยตัวเอง



- ☀ การใช้หลักจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ในการทำงานร่วมกันเป็นทีม โดยการสร้างความสุขใน 3 เรื่อง คือ

- ความสุขกับสภาพแวดล้อม (Pleasant Life)
- ความสุขแห่งคุณค่าในตัวเอง (Good Life)
- ความสุขที่ได้แบ่งปัน (Meaningful Life)

วัตถุประสงค์ของหลักสูตร

- เพื่อให้ผู้เรียนสร้างความสุขให้กับตัวเอง ด้วยแนวความคิดเชิงบวกใน Style ของตัวเอง แล้วประยุกต์ใช้กับเหตุการณ์ต่างๆ ได้ทันที
- เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจสภาวะเชิงลบที่เกิดขึ้นจากสิ่งเร้าต่างๆ พร้อมทั้งจะปรับเปลี่ยนได้ทันทีด้วยจิตเชิงบวก (Positive Mind) ของตัวเอง ทำให้อยู่กับสภาวะเชิงลบเพียงสั้นๆ
- เพื่อให้ผู้เรียนสามารถสร้างสภาพแวดล้อมที่ดีให้เกิดขึ้น นำไปสู่สังคมแห่งความสุข (Positive Society) กับองค์กรของตัวเองได้ทันที

รายละเอียดเนื้อหาของหลักสูตร

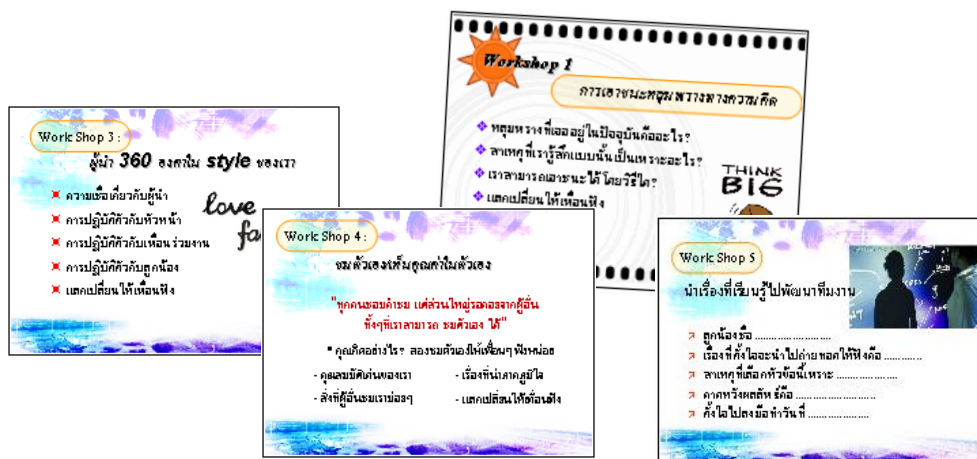
- ⊕ การสร้างทัศนคติเชิงบวกในการทำงาน
 - การเรียนรู้และเข้าใจสมองและจิตใจ
 - การคิดเชิงเหตุผล เอาชนะอารมณ์เชิงลบ
 - เทคนิคสร้างแนวความคิดเชิงบวก
 - การสร้างทัศนคติเชิงบวกในการทำงาน
 - **Workshop** : กำหนดกรอบความคิดเชิงบวกของตัวเอง
- ⊕ การสร้างพลังของจิตบวก (PQ) ในการทำงาน
 - หลักการสำคัญของเซาว์ปัญญาเชิงบวก (PI)
 - เรียนรู้และรู้จักจิตบั้นทอนตัวคุณ
 - เรียนรู้และรู้จักจิตที่ส่งเสริมตัวคุณ
 - ทักษะที่สำคัญของการสร้างเซาว์ปัญญาเชิงบวก
 - **Workshop** : ประเมินตัวเองเพื่อค้นหาจิตที่บั้นทอน
 - **กิจกรรม** : การสร้างพลังของเซาว์ปัญญาเชิงบวก
- ⊕ การเลือกใช้จิตวิทยาเชิงบวกในการทำงานเป็นทีม
 - จิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology)
 - เทคนิคการใช้จิตวิทยาเชิงบวกสร้างการเปลี่ยนแปลง
 - การสื่อสาร สร้างความสัมพันธ์ด้วยจิตวิทยาเชิงบวก
 - การเรียนรู้และเข้าใจผู้อื่นด้วยจิตวิทยาเชิงบวก

- **Role Playing** : การสื่อสาร สร้างสัมพันธ์ด้วยจิตวิทยาเชิงบวก
- ⊕ การสร้างสังคมแห่งความสุข (Happiness Society)
 - การสร้างสภาพแวดล้อมด้วย Happy 8
 - การสร้างสังคมและการเรียนรู้ด้วย 5 Discipline
 - การพัฒนาความฉลาดด้วย 5Q
 - การประยุกต์ใช้จิตเชิงบวก (Positive Mind) กับการทำงาน
 - **กิจกรรม** : การสร้างสังคมแห่งความสุข
- ⊕ **การบ้าน** : เพื่อการนำไปฝึกฝนและปฏิบัติจริง

ผู้ที่เหมาะสมกับหลักสูตรนี้

- ✓ พนักงานปฏิบัติการ
- ✓ หัวหน้างาน
- ✓ ผู้จัดการ
- ✓ ผู้บริหาร

ตัวอย่าง Work Shop / กรณีศึกษา



★ ตัวอย่าง Work Shop หัวข้อ “ การชื่นชมตัวเอง ”

◇ วิธีปฏิบัติ

▶ ลองชมตัวเองให้เพื่อนๆ ฟังในด้านต่างๆ เหล่านี้

- จุดเด่น
- ความสามารถพิเศษ
- สิ่งที่มีใจ

◇ ผลที่ได้รับจาก Work Shop หัวข้อ “ การชื่นชมตัวเอง ”

: การชมตัวเองจะทำให้เกิดความมั่นใจในตัวเองเพิ่มขึ้น คนส่วนใหญ่ให้นิยาม การรัก ตัวเองการชมตัวเองแบบผิดๆ เช่น เดียวจะหลงตัวเอง , ทำให้เห็นแก่ตัว เป็นต้น ซึ่งการชมตัวเองแบบสร้างสรรค์นั้น จะทำให้เรามีเป้าหมายในตัวเองเพิ่มขึ้นเพราะเราเห็นคุณค่าของตัวเองแล้ว

◇ การนำไปฝึกฝนต่อไป

: ลองฝึกชมตัวเองต่อหน้ากระจกบ่อยๆ เพื่อให้กำลังใจตัวเองในการเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ที่กำลังเจอ หรือแก้อาการที่ถอดใจได้ ยิ่งชมตัวเองมากหรือบ่อยแค่ไหนจะทำให้เรามีพลัง ในการทำงานมากขึ้นเท่านั้น

❖ สาเหตุที่ทำให้เราเปลี่ยนตัวเองได้

: คนทุกคนต้องการ คำชม แต่ส่วนใหญ่จะรอจากผู้อื่น เมื่อไม่ค่อยได้ก็จะรู้สึกท้อถอยหรือ หหมดแรง ในการทำงาน แต่ถ้าเราชมตัวเองได้ เราก็จะรู้สึกดี เพราะความรู้สึกของเราไม่รู้ หรือกว่าใครชมขอให้เป็น คำชม ก็พอ

รายละเอียดและเทคนิคที่อาจารย์ใช้ในการดำเนินการฝึกอบรม

(รูปแบบการฝึกอบรมโดยรวม)

❖ การละลายพฤติกรรม (Ice Breaking)

ปรับจูนแนวความคิดเบื้องต้นของผู้เข้าฝึกอบรมกับเนื้อหาตามหลักสูตร

- แนะนำตัวเอง
- คำสำคัญ (Key Words)
- คำถามสร้างแนวความคิด

❖ การสำรวจตัวเอง , การมองเห็นตัวเองและการยอมรับตัวเอง

การทำให้ผู้เข้าฝึกอบรม มองเห็นตัวเอง จะนำไปสู่ **การอยากเปลี่ยนแปลงตัวเอง**

- ค้นหาหลุมพรางทางความคิดในเรื่องต่างๆ
- สำรวจพฤติกรรมของตัวเองในด้านต่างๆ
- เรียนรู้ธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลง

❖ กำหนดเป้าหมายที่จะเปลี่ยนแปลงของตัวเอง

กระตุ้นให้ผู้เข้าฝึกอบรม ทดสอบกระบวนการเปลี่ยนแปลงตัวเองแบบง่ายๆ

- เลือกเรื่องที่จะลองเปลี่ยนแปลง
- เปลี่ยนความคิดในเรื่องต่างๆ ด้วยตัวเอง
- กำหนดแนวทางของตัวเองใหม่

❖ กำหนดคุณสมบัติที่จะนำไปพัฒนาตัวเองเพิ่มเติม

เลือกวิธี (How to) ที่เหมาะสมกับ Style ของตัวเอง เพื่อการพัฒนาตัวเอง

- การเตรียมความพร้อมของตัวเอง
- วางแผนการพัฒนาตัวเองอย่างมีขั้นตอน
- เลือกกระบวนการเปลี่ยนแปลงของตัวเอง
- ปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมใหม่

❖ สร้างความคาดหวังก่อนการฝึกอบรม

เทคนิคการทำให้ผู้เข้าฝึกอบรมเขียนความคาดหวังและผลลัพธ์เมื่อสิ้นสุดการอบรม

- ทำให้ผู้เรียนจดจ่อต่อการเรียนรู้ เพราะอยากเรียนของตัวเอง
- นำเรื่องที่ทำให้เรียนรู้ไปใช้ได้จริง

❖ Workshop ประเด็นสำคัญที่สามารถไปฝึกฝนได้

คำเนิการ Workshop ในเรื่องที่สำคัญเพื่อให้เข้าใจและนำไปฝึกฝนได้จริง

- กระตุ้นให้ คิด → เขียน → พูด
- การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันนใน Class
- การนำเสนอกลุ่มจากการระดมความคิดเห็น
- การนำไปใช้ฝึกฝนกับตัวเอง

❖ การบ้านเพื่อนำไปฝึกฝนเพิ่มเติม

เรื่องให้ผู้เข้าฝีกอบรมยืนยันกับตัวเองว่าจะนำไปปฏิบัติเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

- เรื่องที่ได้รับจากการอบรม
- เรื่องที่ชอบ
- เรื่องที่จะนำไปปฏิบัติเป็นเรื่องแรก
- การบ้านของตัวเอง

❖ กิจกรรมเสริมการเรียนรู้ให้เกิดความสนุกสนาน

จัดกิจกรรมให้เหมาะสมในแต่ละกลุ่มที่เข้าฝีกอบรมและสอดคล้องกับเนื้อหา

- เกม / การละเล่น
- Role Playing
- นิทานให้แนวความคิด
- กรณีศึกษา

แนวทางการดำเนินการเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตัวเองอย่างยั่งยืน

“ การเปลี่ยนแปลงตัวเอง ต้องดำเนินการอย่างต่อเนื่อง และมีความสุขที่ได้ทำ ”

การสร้างกิจกรรมหลังการฝีกอบรมนับว่าเป็นเรื่องที่สำคัญเพราะจะทำให้การพัฒนาตัวเองเกิดความต่อเนื่อง และหากสามารถทำให้ผู้เข้ารับการฝีกอบรมดำเนินการฝีกฝนในเรื่องที่เขาอยากเปลี่ยนแปลงได้ยาวนานก็ จะทำให้เขาสามารถสร้างอุปนิสัยใหม่ของตัวเองขึ้นมาได้ เมื่อมีความมั่นใจในการเปลี่ยนแปลงตัวเองในเรื่องใด เรื่องหนึ่งแล้ว เขาก็จะสามารถสร้างกระบวนการเปลี่ยนแปลงตัวเองในเรื่องอื่นๆต่อไปได้ด้วยตัวเอง อีกทั้งยังสามารถนำไปให้ผู้อื่นได้พัฒนาต่อไปได้ด้วย

กิจกรรมที่ช่วยให้ผู้เข้าอบรมสามารถพัฒนาตัวเองได้อย่างต่อเนื่อง สามารถเอาชนะสภาพแวดล้อมได้ควร เป็นสิ่งที่ใกล้เคียงกับสิ่งที่เกิดขึ้นนระหว่างการฝีกอบรม ทำให้เขานึกถึงบรรยากาศในการฝีกอบรมและเขาเลือก เรื่องที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง เพื่อพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้น

กิจกรรมที่สามารถดำเนินการได้มีดังนี้

1. การบ้านสำหรับการนำไปฝึกฝนหลังการอบรม
2. เอกสารอ้างอิงสำหรับนำไปประกอบการฝึกฝน
3. เว็บไซต์ด้านการพัฒนาตัวเอง เพื่อศึกษาเรื่องต่างๆเพิ่มเติมที่ pakornblog.com
4. จดหมาย Reminder จากอาจารย์ปกรณั๊วะมาทักทาย
5. สมัคร Mailing List รับข่าวสารด้านการพัฒนา
6. การติดตามผล (Follow up) โดยทีม HRD ขององค์กร
7. การติดตามผล (Follow up) โดยทีม วิทยากรผู้ช่วย (มีค่าใช้จ่าย)
8. การสร้างโครงการร่วมกันในองค์กรโดย HRD
9. การดำเนินการ Clinic โดยอาจารย์ปกรณั๊วะ (มีค่าใช้จ่าย)

ผลลัพธ์จากการฝึกอบรม ทุกคนจะมีประเด็นสำคัญของตัวเองที่จะนำไปพัฒนา แต่จะหยุดการพัฒนา กลางคันเพราะไม่สามารถเอาชนะสภาพแวดล้อมได้ ดังนั้นกิจกรรมเหล่านี้จะช่วยให้เขาสามารถพัฒนาตัวเอง ต่อไปได้ด้วยตัวของเขาเอง

โดยสรุปแนวทางการพัฒนาตัวเองอย่างต่อเนื่องสามารถทำได้โดย

1. ตัวผู้เข้าอบรม พัฒนาตนเอง โดยใช้

- การบ้านที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะนำไปทำ (ถ้ามี)
- เอกสารเพิ่มเติมสำหรับนำไปฝึกฝน
- แหล่งความรู้เตือนความทรงจำในเว็บไซต์ Pakornblog.com
- Mailing List ความรู้ส่งตรงถึงที่ จาก ทีม วิทยากรผู้ช่วย ถึงผู้เข้าอบรม
- จดหมาย Reminder (ทักทาย) จากอาจารย์ ปกรณั๊วะ 3 ฉบับ (3 เดือน)
- การสร้างโครงการพัฒนาอย่างต่อเนื่องโดยผู้เข้าอบรมเอง หรือ ร่วมกับ HRD (ถ้ามี)

2. ติดตามผลการอบรมโดย HRD ของ บริษัทลูกค้า

- HRD ตามการบ้านที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะนำไปทำ (ถ้ามี)
- การสร้างโครงการพัฒนา / อำนวยความสะดวก ให้ผู้เข้าอบรม พัฒนาอย่างต่อเนื่อง

3. ติดตามผลการอบรม โดย วิทยากรผู้ช่วย ของ อาจารย์ปกรณั๊วะ

- ดำเนินการแทน HRD โดยมีรายงานสรุปผล ความเปลี่ยนแปลงให้

4. Clinic โดย อ.ปกรณั๊วะ

- ดำเนินฝึกอบรมเพิ่มเติม โดยให้ผู้เข้าอบรมทำการบ้าน (งานที่ผู้เข้าอบรมบอกว่าต้องการไปพัฒนา) และ อาจารย์ มาให้คำแนะนำ

กรณีการติดตามผลแบบมีค่าใช้จ่าย หากต้องการข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อทีมงานเพื่อขอรายละเอียดรูปแบบ และการดำเนินการเพื่อนำเสนอเพิ่มเติม