



Course outline

หลักสูตรกายบริหารด้วยวิถีธรรมชาติเพื่อพัฒนาร่างกาย สมองและจิตใจ (EXERCISE for develop Body & Brain & Mind)

(หลักสูตร 1 วัน หรือ 6 ชั่วโมง)

โดย

อ. กิตติศักดิ์ วิวัฒน์ชนวงศ์

วิทยากรที่ปรึกษา

หลักการและเหตุผล

บนโลก โลกที่เบนราบ เต็มไปด้วยกระแสของการเปลี่ยนแปลง การพัฒนา และแน่นอนที่สุดคือการต่อสู้แข่งขันกันในเชิงธุรกิจในรูปแบบแตกต่างหลากหลาย คนทำงานทุกท่านที่ต้องพัฒนาตนเองให้ทันความเปลี่ยนแปลง แข่งขันในการทำงาน การขาย การตลาด รวมทั้งการทำงานทุกภาคส่วนในวงการธุรกิจทำให้เกิดอาการเครียด เหนื่อยล้า (Office Syndrome) ส่งผลต่อประสิทธิภาพที่ลดลงของร่างกาย สมอง และจิตใจของคนทำงานในยุคปัจจุบันทุกเพศ ทุกวัย

ทางวิทยากรจึงได้พัฒนาหลักสูตร **“การบริหารด้วยวิถีธรรมชาติเพื่อพัฒนา ร่างกาย สมอง และจิตใจ “** (EXERCISE for develop Body & Brain & Mind) ในการเสริมสร้างสมรรถนะและผ่อนคลายรวมถึงทักษะทางร่างกาย สมอง และจิตใจ ของคนทำงานในยุคปัจจุบัน และบูรณาการเข้ากับการฝึกปฏิบัติให้เกิดความเข้าใจในตนเอง รวมถึงพัฒนาการเข้าอกเข้าใจผู้อื่น ซึ่งส่งผลให้เกิดพลังเชิงบวกของทีมที่ดีในการทำงาน และส่งผลทำให้ประสิทธิภาพ ประสิทธิภาพในการทำงานของผู้ที่ฝึกปฏิบัติหลักสูตรนี้ดียิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์

- ✦ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมสัมมนามีความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพด้วยแนวทางธรรมชาติ เช่น การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารเสริม วิตามิน การปรับเปลี่ยนทัศนคติวิธีคิด และการใช้ชีวิต เป็นต้น
- ✦ เพื่อให้เข้าใจ และสามารถนำไปปรับใช้ในการดูแลสุขภาพ กาย จิตใจ และสมอง ที่ดี ในการทำงาน รวมถึงการใช้ชีวิตประจำวัน
- ✦ บรรเทาอาการ ของโรคออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) หรือการใช้คอมพิวเตอร์เป็นระยะเวลานาน รวมถึงอาการที่เกิดจากการใส่รองเท้าคัทชู หรือส้นสูงเป็นเวลานาน

รายละเอียดการสัมมนา

ระยะเวลา หลักสูตร 1 วัน หรือ 6 ชั่วโมง

Session 1 (Lecture and Warm up)

- ✎ บรรยายความรู้ความเข้าใจพื้นฐานของ ศาสตร์การดูแลสุขภาพด้วยแนวทางธรรมชาติ เช่น ความสำคัญของปราณ ที่มีในอากาศ การหายใจแบบลมปราณไท้เก๊ก แบบอายุวัฒนะ ศาสตร์การแพทย์แผนจีนที่ช่วยดูแลสุขภาพของคนทำงาน การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรง บำบัดความเจ็บป่วย และลดอาการของโรคออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) การโปรแกรมจิตใต้สำนึก (Hypnotherapy) ในทางที่ดีเพื่อความสุขและความสำเร็จ
- ✎ บรรยายทัศนคติและวิธีคิด เพื่อให้สุขภาพกายและใจ แข็งแรงสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- ✎ บรรยายการเปรียบเทียบวิธีการออกกำลังกายในรูปแบบต่างๆ ทั้งแบบ จีน ธิเบต อินเดีย ตะวันตก รูปแบบไหนเหมาะกับคนทำงานอย่างพวกเรา
- ✎ กิจกรรมฝึก ยืดเหยียดกาย ผ่อนคลายจิตใจ แบบชี่กง ของจีน (โดยการยืดกล้ามเนื้อ และเส้นเอ็น ข้อต่อต่างๆ รวมถึงปรับลมหายใจให้ลึกและยาว (ประกอบเพลงจีนบรรเลงอันไพเราะ)

Session 2

- ✎ ชมวิดีโอ สร้างแรงบันดาลใจในเรื่องการดูแลสุขภาพด้วยวิถีธรรมชาติ
- ✎ บรรยายเรื่องอัตราการเต้นของหัวใจ และคลื่นสมองที่เหมาะสมกับการทำงานและมีสุขภาพที่ดี
- ✎ บรรยายและฝึกปฏิบัติ ประโยชน์และการประยุกต์ใช้ ลมปราณไท้เก๊ก 9 ท่า
- ✎ กิจกรรมฝึกท่ามูทรา ใช้นิ้วกระตุ้นสมอง เพิ่มความจำ และการจดจ่อสำคัญเพื่อบรรเทาอาการเจ็บป่วยในการทำงาน
- ✎ บรรยาย ข้อควรปฏิบัติและข้อห้ามของการฝึกศาสตร์การดูแลสุขภาพ แบบ ไ้เก๊ก ชี่กง ปากัว และการโปรแกรมจิตใต้สำนึก (Hypnotherapy)

Session 3 (Full Exercise & Mind Training)

- ◎ การพัฒนาทักษะการจัดการอารมณ์ (EQ) ร่วมทำแบบประเมิน EQ แนวคิดการคิดเชิงบวกเพื่อสร้างสรรค์การบริการ การทำงานเชิงรุก รวมถึงการสร้างบัญชีอารมณ์ให้แก่ผู้ที่ต้องติดต่องานด้วย
- ◎ ฟัง CD เสียงการพูดเพื่อปรับจิตใต้สำนึกให้มีพลัง สร้างเสริม EQ กำลังใจในการทำงานและดำเนินชีวิต
- ◎ กิจกรรม รำเสิร์ฟชา และทำอื่นๆ ของมวยปากัว (ฝึกการเคลื่อนไหวแบบมวยปากัวซึ่งเป็นมวยอายุวัฒนะแบบประยุกต์และสนุกสนาน ประกอบเพลงจีนบรรเลงอันไพเราะ)
- ◎ ฝึกโยคะเบื้องต้น (ประกอบเพลงจีนบรรเลงอันไพเราะ) เป็นการฝึกให้เกิดการยืดเหยียด กล้ามเนื้อผ่อนคลาย จากการทำงาน และฝึกด้วยท่ายืน จวงกง ของไท้เก๊ก เก็บพลังปราณที่ได้รับมานำเก็บไว้ในร่างกายภายใน เพื่อส่งผ่านไปที่มือแล้วเคลื่อนไปทั่วร่างกายภายนอก เพื่อการปรับลมปราณในการบำรุง และเพื่อให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันมากขึ้น

Session 3

- ◎ วิธีการทราบจุดเด่นและจุดแข็งในตนเองของท่าน และพัฒนาเพื่อเป็นชีวิตที่สามารถค้นหา ทักษะที่เด่น (Skill) ความรู้ (Knowledge) ที่เราชอบสนใจ และมีอยู่มาก และที่สำคัญที่สุดคือ พรสวรรค์ (Talent) หรือสิ่งที่เราทำได้ดีกว่าคนอื่นๆ ทั่วไป

กิจกรรม ค้นหาจุดแข็งของเราเอง ด้วยการทำแบบทดสอบหา ทักษะที่เด่น (Skill) ความรู้ (Knowledge) ที่เราชอบสนใจ และ พรสวรรค์ (Talent)

- ◎ การพัฒนาบุคลิกภาพภายใน ของคุณ เช่น การพูดเชิงบวกกับตนเองเพื่อโปรแกรมจิตใต้สำนึก Self - Talk , Affirmation ฯลฯ เพื่อกระตุ้นใจตนเอง รวมถึง ทีมงานยามท้อแท้ หรือหมดกำลังใจและ กิจกรรม สุนทรียสนทนา (Dialogue) เพื่อสร้าง
 - มีส่วนร่วม ในการได้พูด ออกความเห็น และเสริมสร้างพลังการเรียนรู้ และความเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น รับฟัง ยอมรับ และประสานความแตกต่างของบุคคลให้กลายเป็นพลังกลุ่มได้

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีวิธีคิดเชิงบวก ทั้งจากภายในสู่ภายนอก
2. เพื่อใช้กระตุ้นใจ ให้กำลังใจแก่ตนเอง และคนรอบข้าง
3. เสริมสร้างพลังการเรียนรู้ และความเข้าใจ การยอมรับผู้อื่นมากขึ้น

กิจกรรม

นั่งล้อมวงสุนทรียสนทนา (Dialogue)

วัตถุประสงค์กิจกรรม เพื่อพัฒนา รวมถึงเสริมสร้างพลังการเรียนรู้ และความเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น รับฟัง ยอมรับ และประสานความแตกต่างของบุคคลให้กลายเป็นพลังกลุ่มได้

บรรยายสรุป ถาม-ตอบ การดูแลสุขภาพด้วยวิถีธรรมชาติ ในรูปแบบของบูรณาการศาสตร์ รวมถึงการนำไปประยุกต์ใช้ในระหว่างการทำงานและชีวิตประจำวัน

หมายเหตุ ระยะเวลาการฝึกปฏิบัติในแต่ละกิจกรรมขึ้นอยู่กับจำนวน และความต้องการฝึกของผู้เข้าอบรม

การแต่งกาย

ควรสวมใส่เสื้อผ้าสบายๆ ในการฝึกปฏิบัติ (เสื้อยืดแขนสั้น คอกลม หรือแขนยาว กางเกงวอร์ม หรือชุดที่สามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้สะดวก)

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เข้าอบรมมีแนวทางการพัฒนาสุขภาพ กาย จิตใจ และสมอง ในการทำงาน รวมถึงการใช้ชีวิตประจำวัน
2. ผู้เข้าอบรมมีความรู้ ความเข้าใจ และเสริมสร้างทักษะในการออกกำลังกาย และมีวิธีในการลด อาการของโรคออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome)
3. มีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องการฝึกเชิง Mind Training เพื่อความผ่อนคลาย เสริม EQ
4. ผู้เข้าอบรมมีทัศนคติที่ดี มีแรงบันดาลใจ และมีเป้าหมาย ในการพัฒนาสุขภาพ กาย จิตใจ และสมอง เพื่อให้การทำงานมีประสิทธิภาพ ประสิทธิภาพมากขึ้น

รูปแบบการฝึกอบรม

บรรยายแบบ Adult Learning Approach กิจกรรมสนุกสนาน เกม และ การฝึกเชิงปฏิบัติการ (Exercise Workshop) รวมถึงภาพยนตร์ดีมีบทเรียน และสร้างแรงบันดาลใจ

อุปกรณ์ที่ใช้

1. เครื่องฉายและจอ LCD
2. Headphone 1 ตัว ขึ้นไป
3. จัดห้องแบบ เก้าอี้วงกลมใหญ่
4. Flip Chart พร้อมปากกา 1 ชุด

จำนวนผู้เข้าอบรม

ประมาณ 50 ท่าน

ระยะเวลาการจัดสัมมนา

เพื่อให้ครอบคลุม ถึงเนื้อหา และ การปฏิบัติการ (Workshop) ระยะเวลาในการอบรมรวม 1 วัน หรือ 6 ชั่วโมง