



Course outline

หลักสูตรการทำงานอย่างมีความสุข (Happy Workplace Training Workshop)

(หลักสูตร 1)

โดย

อาจารย์ ดร.พัชรี แซ่มซ้อย

วิทยากรอิสระ

อาจารย์พิเศษ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

หลักการและเหตุผล

ในการดำเนินชีวิตและการทำงานของคุณแต่ละคนย่อมปรารถนาความสุข ความสดชื่น ความสมหวังและความสำเร็จในกิจหน้าที่การงานของตน ซึ่งความต้องการดังกล่าวถือเป็นพื้นฐานและเป้าหมายในการทำงาน ในแต่ละวันของแต่ละชีวิต แต่ในบางครั้งและ บ่อยครั้งที่พนักงานหลายต่อหลายคนไม่เข้าใจเป้าหมายและคุณค่าการทำงานที่แท้จริง มีมุมมองทัศนคติที่เป็นลบ ทำงานไปวัน ๆ อย่างไร้จุดหมาย ขาดความสุข ซึ่งสามารถก่อผลเสียต่อประสิทธิภาพการทำงานขององค์กร ดังนั้นหากองค์กรใดมีพนักงานที่มีความสุข มีสภาพจิตที่น้อมรับและสู้งานไม่ว่างานนั้นจะหนัก จะเหนื่อย ด้วยทัศนคติเชิงบวก มีใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส ทำให้บรรยากาศในการทำงานราบรื่น เป็นไปด้วยดี แน่ใจว่าองค์กรที่มีพนักงานมีความสุข ดังกล่าวย่อมก่อให้เกิดประสิทธิภาพและความสำเร็จในการทำงานสมความมุ่งหมายขององค์กรได้อย่างแน่นอน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ทราบและตระหนักถึงการสร้างองค์กรแห่งความสำเร็จด้วยการที่พนักงานในองค์กรมีความสุขกายสุขใจตลอดจนการสร้างจิตวิญญาณการทำงานร่วมกันเป็นทีมได้อย่างถูกต้องตรงตามมาตรฐานขององค์กร
2. เพื่อเป็นการส่งเสริมความสามัคคีและสร้างบรรยากาศตลอดจนสภาพแวดล้อมที่ดียิ่งขึ้นในการทำงานเป็นหมู่คณะ
3. เพื่อปรับเปลี่ยนและเสริมสร้างทัศนคติที่ดีในการทำงานและการอยู่ร่วมกันในองค์กร, สังคมและชุมชนได้อย่างมีความสุขทุกขณะของชีวิต
4. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถนำความรู้ที่ได้รับในหลักสูตรไปปรับประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างศักยภาพในการทำงานทำให้เกิดการปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีมากยิ่งขึ้น
5. เพื่อเป็นการเสริมสร้างชื่อเสียงขององค์กร

หัวข้อการอบรม:

- ☞ การส่งเสริมทัศนคติเชิงบวกในการทำงาน
- ☞ แนวทางการวิเคราะห์และการสร้างความสุขในการทำงานร่วมกัน
- ☞ รู้เขา รู้เรา พื้นฐานการพัฒนา
- ☞ 7 หัวใจหลักในการสร้างองค์กรแห่งความสุข
- ☞ เทคนิคการส่งเสริมการสร้างจิตวิญญาณการทำงานเป็นทีมอย่างมีความสุข

ระยะเวลา: หลักสูตร 1 วัน (9:00 – 16:00 น.)

วิธีการ

(ทฤษฎี 20% เชิงปฏิบัติการ 80%)

- ☞ การบรรยาย-สาธิต, ระดมสมอง, เกมประกอบหลักสูตร, กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และการแสดงบทบาทสมมติ

คุณสมบัติผู้เข้ารับการอบรม:

บุคลากรที่เกี่ยวข้องในองค์กรทุกท่าน

วิธีการประเมินผล :

- ☞ จากแบบสอบถามและการสังเกต
- ☞ จากการสุ่มตัวอย่างทดสอบและทบทวนกลับ
- ☞ จากข้อมูลที่ได้รับและการติดตาม วิเคราะห์ประเมินผลจากนามธรรมสู่รูปธรรมจนเกิดประสิทธิผลสูงสุด

ผลที่คาดว่าจะได้รับ :

- ☞ ให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

กำหนดการฝึกอบรมหลักสูตร

หลักสูตรอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่อง

“การทำงานอย่างมีความสุข (Happy Workplace Training Workshop)”

ภาคเช้า

เวลา	หัวข้อการฝึกอบรม	กิจกรรม	ลักษณะ และวัตถุประสงค์ของกิจกรรม
9:00 – 9:30 น.	กิจกรรมละลายพฤติกรรม (Indoor & Outdoor)	หัวใจหลากหลาย ชีวิตสุขชี เกมประกอบหลักสูตร (เชียร์.....พร้อม ๆ)	มอบหัวใจให้ท่านละ 3 สีๆละ 1 ดวง เขียนคำตอบตามวิทยากร แนะนำ เข้าแถววงกลม 2 วง แชร์หัวใจซึ่งกันละกัน หมุน ตามเข็มนาฬิกา (เพื่อปรับพื้นฐานกายและใจ ทำ ความรู้จักกันและแบ่งกลุ่มคณะ ตามประสบการณ์)
9:30 – 10: 30 น.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ การส่งเสริมทัศนคติเชิงบวกในการทำงาน ▪ แนวทางการวิเคราะห์และ การสร้างความสุขในการทำงานร่วมกัน ▪ รู้เขา รู้เรา พื้นฐานการพัฒนา (Indoor & Outdoor) 	กิจกรรม 10 สถานี (10 stations) เกมประกอบหลักสูตร (มาฆ่า, เลขห้าพาเพลิน,ต่างมอง ต่างมุม)	แบ่งกลุ่ม 10 กลุ่ม ระดมสมอง ตั้ง ชื่อกลุ่มสัญลักษณ์และทำนำเสนอ ของกลุ่ม ระดมความคิดจากคำถาม จากนั้น นำเสนอผลงาน (เพื่อส่งเสริมทัศนคติเชิงบวก ความคิดสร้างสรรค์และการทำงาน ร่วมกันเป็นทีม ฝึกการเป็นผู้ให้- ผู้รับ ผู้พูด-ผู้ฟังที่มีความสุข จิตใจ แจ่มใส ได้ประสิทธิภาพ)
10:30 – 10:45 น.	Coffee break		
10:45 – 12: 00 น.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ เทคนิคการส่งเสริมการ สร้างจิตวิญญาณการทำงานเป็นทีม 	ทีมจิตรเอก “Be the Best” (ทำให้ดีที่สุด) เกมประกอบหลักสูตร (หน้ามือหลังมือ, เพราะเธอคือ ดวงดาว)	ออกแบบภาพและสร้างสรรค์ ผลงานตามที่วิทยากรมอบหมาย พร้อมนำเสนอ (เพื่อระดมความคิดและส่งเสริม ความรู้ ความรักในองค์กร) Be the Best : เป็นการเล่าเรื่องและ คัดเลือกประสบการณ์ที่ดีที่สุดของ

			ทีม (เพื่อปลูกและสร้างจิตวิญญาณแห่งความรัก ความเมตตา ความเห็นอกเห็นใจผ่านประสบการณ์แห่งการเวลากลับออกมาเป็นส่วนหนึ่งของ Happy workplace with team spirit)
--	--	--	---

ภาคบ่าย

เวลา	หัวข้อการฝึกอบรม	กิจกรรม	ลักษณะและวัตถุประสงค์ของกิจกรรม
12:00 – 13:00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน		
13:00 – 14:30 น.	<ul style="list-style-type: none"> 7 หัวใจหลักในการสร้างองค์กรแห่งความสุข (Indoor) 	บ้านนี้มีสุข และเสียงเพลงแห่งความเข้าใจ	ประกวดสร้างบ้าน จากอุปกรณ์และ concept ที่ได้จากการระดมสมอง (เพื่อผู้เข้าอบรมสามารถนำทักษะที่ได้ศึกษาในภาคเช้ามาปรับประยุกต์ใช้ในการทำงานผ่านสื่อที่มอบหมายในชั้นเรียน)
14:30 – 14:45 น.	Coffee break		
14:45 – 16:00 น.	<ul style="list-style-type: none"> นำเสนอผลงาน ประกาศผลบ้านแห่งรัก สรุป ตอบข้อซักถาม ปิดการอบรม 	มอบรางวัลทีมผู้ชนะเลิศ ช่วงแชร์ประสบการณ์ที่ได้รับจากหลักสูตร	นำเสนอผลงานสร้างบ้านและเสียงเพลงแห่งความเข้าใจ สร้างความประทับใจ ความสามัคคีและความทรงจำที่แสนดี สนทนาแลกเปลี่ยนสิ่งที่ได้เรียนรู้ และความประทับใจตลอดจนแชร์ประสบการณ์พันธสัญญาที่จะนำความรู้จากหลักสูตรไปปรับประยุกต์ใช้ในการทำงานสนทนาพูดคุย