

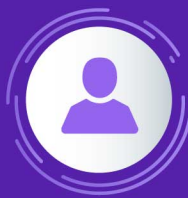
POSITIVE THINKING AND GROWTH MINDSET

มุมมองทัศนคติเชิงบวกและกรอบความคิดแบบเติบโต
เพื่อการทำงานที่มีประสิทธิภาพ



หลักการและเหตุผล

ในช่วงเวลาที่มีความท้าทายต่างๆเข้ามาในชีวิต หลายๆ ครั้งที่ต้องเผชิญกับปัญหาหรือสถานการณ์ที่ทำให้เครียดหรือหาทางออกไม่ได้ ทำให้มีผลต่ออารมณ์ในการใช้ชีวิตทั้งด้านการงานและชีวิตส่วนตัว การมีทัศนคติเชิงบวก (Positive Attitude) เป็นส่วนหนึ่งของการมีกรอบความคิดแบบเติบโต หรือ Growth Mindset เพราะ ความคิดถาวรบวกจะเป็นพลังที่ขับเคลื่อนเราไปสู่การมีทัศนคติที่ดี แสดงถึงความคิดคำพูดและ การกระทำที่ดี คนที่มีกรอบความคิดแบบเติบโต Growth Mindset คือ จะเชื่อมั่นในคุณค่าและศักยภาพของตัวเอง เชื่อว่าศักยภาพของตนเองสามารถพัฒนาได้ เปลี่ยนแปลงได้ และทำให้ดีขึ้นได้ หากมีความมุ่งมั่นอย่างเพียงพอ ส่วน Fixed Mindset มีความหมายตรงข้ามกัน คือ ไม่เชื่อว่าศักยภาพตนเองพัฒนาได้ หรือเกิดความกลัว ดังนั้นการสร้าง Growth Mindset ให้กับคนในองค์กรจึงเป็นสิ่งที่สำคัญ เพราะสามารถสร้างแรงจูงใจเพื่อพัฒนาตนเอง ทำให้เข้าใจกรอบความคิดแบบเติบโต (Growth Mindset) ก้าวข้ามความผิดพลาด มีมุมมองต่อการทำงานเชิงรุก มีทัศนคติในแง่บวก แนวความคิดนี้เป็นคุณสมบัติสำคัญอย่างหนึ่งที่องค์กรมองหาในตัวพนักงานเพราะการทำงานในปัจจุบันต้องเจอกับความท้าทายและการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็ว การมี Growth Mindset จะช่วยให้พนักงานเป็นคนที่ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค ขณะเดียวกัน Growth Mindset ก็จะช่วยผลักดันให้พนักงานฝึกฝน หากความรู้เพิ่มเติม และพยายามคิดค้นวิธีใหม่ๆ ในการแก้ปัญหาในการทำงานแทนที่จะยอมจำนนต่องานที่มีความยากและท้าทาย



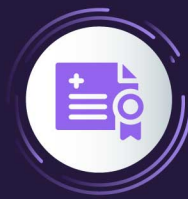
วิทยากร ผู้ทรงคุณวุฒิ

วิทยากร & ที่ปรึกษา ด้านการพัฒนา ศักยภาพบุคคลและองค์กรและ ด้านการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์



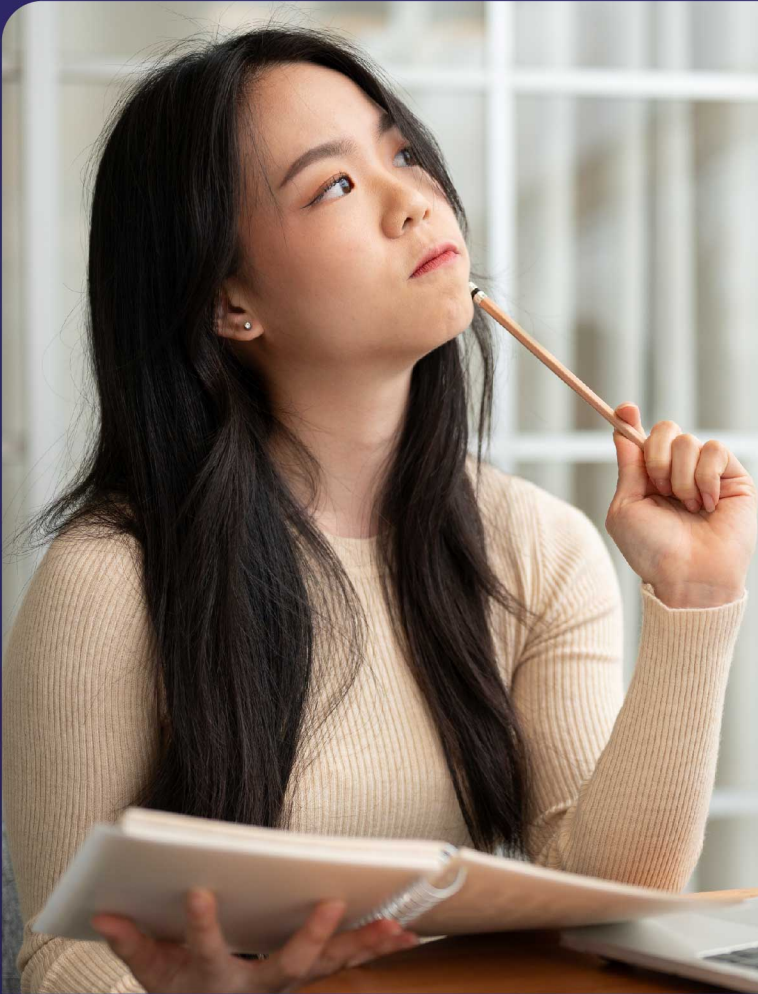
คอร์สนี้เหมาะกับใคร?

ผู้จัดการ / หัวหน้างาน / พนักงาน และ ผู้ที่สนใจ



รับใบประกาศนียบัตร

เมื่อจบหลักสูตรอบรมจะได้รับ ใบประกาศนียบัตร รับรองจากสถาบัน Toppro



วัตถุประสงค์

01

มีความรู้ความเข้าใจในแนวคิดและแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพและผลผลิตในงานบริหารการผลิต

02

เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเรียนรู้เทคนิคการสร้างความสุขจากความคิดเชิงบวกและความสำเร็จของชีวิต

03

เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเข้าใจกรอบความคิดและความแตกต่างระหว่าง Fixed Mindset กับ Growth Mindset

04

เพื่อเพิ่มแนวความคิดในการพัฒนาตัวเองด้วยกรอบความคิดแบบเติบโต (Growth mindset)



รูปแบบการฝึกอบรม

1.



เน้นการเรียนรู้แบบ Blended Learning Solution แบบผสมผสานเชิงสร้างสรรค์

3.



เน้นกระบวนการสร้างสรรค์การเรียนรู้ Constructive process of learning

2.



เน้นการเรียนรู้แบบบูรณาการ Theory and experience

4.



เน้นการเรียนรู้แบบแลกเปลี่ยนประสบการณ์ Experiential Techniques



หัวข้อการบรรยาย

📅 **อบรม 1 วัน**

🕒 **เวลา 08:30-09:00 น.**

ลงทะเบียนอบรม , แบบทดสอบก่อนอบรม (Pre - Test) กล่าวเปิดการอบรม



กำหนดการอบรม (ช่วงเช้า) 09:00 น. – 12:00 น.

CHAPTER
01

หลักการ แนวคิด คำสำคัญ
Positive Attitude & Growth Mindset

- 1.1) ความหมายและแนวคิดของการคิดแบบเติบโต (Growth Mindset)
- 1.2) การคิดแบบติดยึด (Fixed Mindset)
- 1.3) ลักษณะของการคิดและประโยชน์ของการคิดแบบเติบโต (Growth Mindset)

CHAPTER
02

การสร้างมุมมองเชิงบวก และความฉลาดทางอารมณ์ (Positive Thinking & EQ)

- 2.1) สมอกับการคิดเชิงบวก
- 2.2) การพัฒนาของคนที่มีความคิดเชิงบวก
- 2.3) สร้างแรงบันดาลใจอย่างไร? ให้เกิดมุมมองทัศนคติเชิงบวก
- 2.4) เสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) : การพัฒนา EQ ใหม่ให้ตัวเอง ด้วยการเรียนรู้ธรรมชาติ EQ ของตนเอง

CHAPTER
03

หลุมพรางของกรอบความคิด (Mindset Trap)

- 3.1) การใช้คำตามในการสร้างพลังและแนวทางในการปฏิบัติ
- 3.2) การหยั่งรู้ การบริหารอารมณ์ตนเองและผู้อื่น
- 3.3) การสร้างจิตสำนึกและแรงจูงใจตนเองในทางสร้างสรรค์
- 3.4) เทคนิค การเอาชนะหลุมพรางเหล่านี้

CHAPTER
04

การบริหารจัดการงานเชิงรุก (Proactive Working)

- 4.1) เทคนิคการเตรียมตัวและวางแผนรองรับ
- 4.2) เทคนิคการใช้ประสบการณ์มาแก้ไขปัญหาและการตัดสินใจ
- 4.3) เทคนิคการเป็นบุคคลเชิงรุกจากภายใน (Be Proactive)



กำหนดการอบรม (ช่วงบ่าย) 13:00 น. – 16:00 น.

CHAPTER
05

การพัฒนาการตั้งเป้าหมายที่ท้าทาย (Challenge Goal Setting)

- 5.1) การตั้งเป้าหมายแบบ SMART Goal
- 5.2) การตั้งเป้าหมายแบบ 10X
- 5.3) การตั้งเป้าหมายแบบมองอนาคต (Moonshot Thinking)

CHAPTER
06

พัฒนาตนเองด้วยการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ (Learning Skill)

- 6.1) รูปแบบและเทคนิควิธีการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self-directed Learning)
- 6.2) เทคนิคการนำการเรียนรู้ไปสู่การปฏิบัติงานจริง
- 6.3) ปัญหา สาเหตุของความล้มเหลว และ การถอดบทเรียนความล้มเหลว (Lesson Learn)
- 6.4) 5 ทฤษฎีระดับการปฏิบัติงานด้วย GROW Model
- 6.4) การกำหนดเป้าหมายที่ท้าทาย
- 6.5) การวิเคราะห์ปัญหาและสภาพความเป็นจริงในปัจจุบัน
- 6.6) การเรียนรู้และกำหนดแนวทางการยกระดับตนเอง
- 6.7) การวางแผนงานและการบริหารเวลา เพื่อการยกระดับการทำงานของตนเองให้เติบโต

CHAPTER
07

ความคิดเชิงบวกสร้างพลังแก่ตนเองและทีมงาน

- 7.1) ข้อดีขององค์กรยุคใหม่ ที่มีบุคลากรคิดแบบเชิงบวก / เชิงสร้างสรรค์
- 7.2) เทคนิควิธีการลดความขัดแย้ง ทั้งทีมงานและตนเอง ด้วยความคิดเชิงบวก



ถาม-ตอบ สรุป ประเมินผล แบบทดสอบหลังอบรม (Post-Test) กล่าวปิดอบรม

หมายเหตุ : **พักเที่ยงเวลา 12:00-13:00 น** - พักรับประทานอาหารว่าง และเครื่องดื่ม **ช่วงเช้า** เวลา 10.30 – 10.45 น.- **ช่วงบ่าย** เวลา 14.30 – 14.45 น.

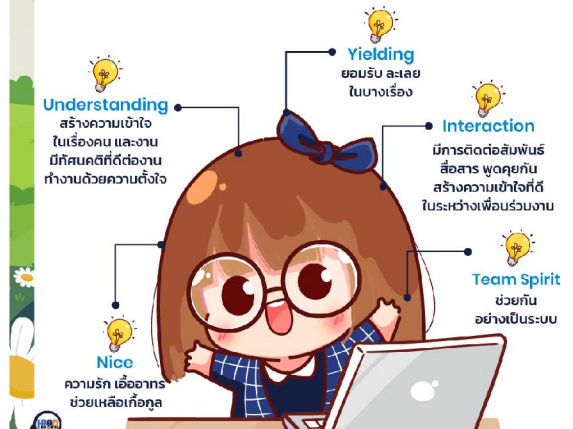
POSITIVE THINKING AND GROWTH MINDSET

Positive Thinking คืออะไร



POSITIVE THINKING เป็นกระบวนการทางความคิดของบุคคลที่เกิดจากการรับรู้ และแปลความหมายไปในทางที่ดี เช่นเดียวกับ การมองโลกเชิงบวก คือ การที่บุคคลยอมรับความเป็นจริง ที่เกิดขึ้น มองสิ่งต่าง ๆ อย่างเข้าใจ ยอมรับได้ในด้านลบ มองปัญหาความทุกข์ ความไม่ราบรื่นเป็นเรื่องธรรมดา

Positive Thinking ช่วยในการทำงานได้อย่างไร ?



ข้อดีขององค์กรที่มี POSITIVE THINKING



- 01 ภาพลักษณ์ที่ดีขององค์กร
- 02 บรรยากาศในการทำงานดี
- 03 สัมพันธ์ภาพที่ดีในองค์กร
- 04 การบริหารงานเป็นไปตามแผนปฏิบัติการที่กำหนดไว้
- 05 ระบุปัญหาในการปฏิบัติงาน สามารถปรับ และแก้ไขปัญหาลงตัวได้ทันที

Growth Mindset คืออะไร

Growth mindset คือ วิธีคิดที่เชื่อว่าทักษะ และความสามารถของเรา สามารถพัฒนาได้ผ่านการเรียนรู้ และการพยายามฝึกฝน ไม่มีอะไรที่อยู่เหนือความพยายามและความตั้งใจ

Fixed Mindset	Growth Mindset
ฉันทำไม่ได้	ฉันแค่ยังไม่ได้
ทำไม่ต้องเปลี่ยน	เปลี่ยนแล้วน่าจะดีกว่าเดิม
แผนงานของฉันใช้การไม่ได้	จะมีวิธีไหนที่ทำให้ดีขึ้นได้บ้าง
เราทำได้แค่นี้แหละ	ฉันจะทำอะไรได้อีกบ้าง
ฉันเรียนรู้พอแล้ว	ฉันยังพัฒนาตัวเองได้อีก
ทำงานแค่นี้ก็พอแล้ว	งานที่ท้าทายจะทำให้ฉันเติบโตขึ้น

ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับ Growth Mindset

- ❌ คนที่มี growth mindset ไม่จำเป็นต้องมีกับทุกเรื่อง
- ❌ คนที่มี growth mindset สามารถทำ หรือเป็นอะไรก็ได้ที่ต้องการ
- ❌ Growth mindset หมายถึง การคิดบวก พร้อมเชื่อทุกอย่างว่าเป็นไปได้
- ❌ Growth mindset จะช่วยให้เราได้ผลลัพธ์ และผลตอบแทนจากความพยายามที่ดีเสมอ



วิธีปรับเปลี่ยนตัวเองให้มี Mindset แบบ GROWTH MINDSET

- เมื่อมีความท้าทาย จงอย่าหลีกเลี่ยง คือ ความตื่นเต้น ที่จะได้ทดลอง
- เมื่อมีอุปสรรค อย่าได้ยอมแพ้ จงทำให้สำเร็จพยายามให้เต็มที่
- เมื่อถูกวิจารณ์ เรียนรู้และเปิดรับคำวิจารณ์ และจงเรียนรู้ หาแรงบันดาลใจ จากความสำเร็จของผู้อื่น เพื่อพัฒนาตัวเองและธุรกิจของตน

วิธีสร้าง Growth Mindset ให้เกิดขึ้นในองค์กร

1. สร้างแรงบันดาลใจ ให้เกิด Growth Mindset
2. สร้างพื้นที่ ให้พนักงานเติบโต
3. สร้างวัฒนธรรม การเรียนรู้
4. ให้การสนับสนุน ที่ก่อให้เกิดการเติบโต
5. ส่งเสริม การทดลองสิ่งใหม่
6. ยอมรับความคิดพลาด และแบ่งปันสิ่งที่เรียนรู้