

POSITIVE THINKING AND GROWTH MINDSET

มุมมองทัศนคติเชิงบวกและกรอบความคิดแบบเติบโต
เพื่อการทำงานที่มีประสิทธิภาพ



หลักการและเหตุผล

ในช่วงเวลาที่มีความท้าทายต่างๆเข้ามาในชีวิต หลายๆ ครั้งที่ต้องเผชิญกับปัญหาหรือสถานการณ์ที่ทำให้เครียดหรือหาทางออกไม่ได้ ทำให้มีผลต่ออารมณ์ในการใช้ชีวิตทั้งด้านการงานและชีวิตส่วนตัว การมีทัศนคติเชิงบวก (Positive Attitude) เป็นส่วนหนึ่งของการมีกรอบความคิดแบบเติบโต หรือ Growth Mindset เพราะ ความคิดทางบวกจะเป็นพลังที่ขับเคลื่อนเราไปสู่การมีทัศนคติที่ดี แสดงถึงความคิด คำพูดและการกระทำที่ดี คนที่มีกรอบความคิดแบบเติบโต Growth Mindset คือ จะเชื่อมั่นในคุณค่าและศักยภาพของตัวเองเชื่อว่าศักยภาพของตนเองสามารถพัฒนาได้ เปลี่ยนแปลงได้ และทำให้ดีขึ้นได้ หากมีความมุ่งมั่นอย่างเพียงพอ ส่วน Fixed Mindset มีความหมายตรงข้ามกัน คือ ไม่เชื่อว่าศักยภาพตนเองพัฒนาได้ หรือเกิดความกลัว ดังนั้นการสร้าง Growth Mindset ให้กับคนในองค์กรจึงเป็นสิ่งที่สำคัญ เพราะสามารถสร้างแรงจูงใจเพื่อพัฒนาตนเอง ทำให้เข้าใจกรอบความคิดแบบเติบโต (Growth Mindset) ก้าวข้ามความผิดพลาด มีมุมมองต่อการทำงานเชิงรุก มีทัศนคติในแง่บวก แนวความคิดนี้เป็นคุณสมบัติสำคัญอย่างหนึ่งที่องค์กรมองหาในตัวพนักงานเพราะการทำงานในปัจจุบันต้องเจอกับความท้าทายและการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วการมี Growth Mindset จะช่วยให้พนักงานเป็นคนที่ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค ขณะเดียวกัน Growth Mindset ก็จะช่วยผลักดันให้พนักงานฝึกฝน หากความรู้เพิ่มเติม และพยายามคิดค้นวิธีใหม่ๆ ในการแก้ปัญหาในการทำงานแทนที่จะยอมจำนนต่องานที่มีความยากและท้าทาย



วิทยากร ผู้ทรงคุณวุฒิ

วิทยากร & ที่ปรึกษา ด้านการพัฒนา
ศักยภาพบุคคลและองค์กรและ
ด้านการพัฒนากฎหมายการมนุษย์



คอร์สนี้เหมาะกับใคร?

ผู้จัดการ / หัวหน้างาน / พนักงาน
และ ผู้ที่สนใจ



รับใบประกาศนียบัตร

เมื่อจบหลักสูตรอบรมจะได้รับ
ใบประกาศนียบัตร รับรองจากสถาบัน
Toppro

สนใจคอร์สนี้สมัครสมาชิกหรือสำรองที่นั่งได้ที่ www.topprobooking.com

☎ 098-281-9879 | 065-956-4064 | 063-268-1079 | ✉ crm@topprobooking.com | 📱 @HRODTHAI | 📘 HRODTHAI



วัตถุประสงค์

01

มีความรู้ความเข้าใจในแนวคิดและแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพและผลผลิตในงานการบริหารการผลิต

02

เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเรียนรู้เทคนิคการสร้างความสุขจากความคิดเชิงบวกและความสำเร็จของชีวิต

03

เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเข้าใจกรอบความคิดและความแตกต่างระหว่าง Fixed Mindset กับ Growth Mindset

04

เพื่อเพิ่มแนวความคิดในการพัฒนาตัวเองด้วยกรอบความคิดแบบเติบโต (Growth mindset)



รูปแบบการฝึกอบรม

1.



เน้นการเรียนรู้แบบ
Blended Learning
Solution แบบผสมผสาน
เชิงสร้างสรรค์

3.



เน้นกระบวนการ
สร้างสรรคการเรียนรู้
Constructive process
of learning

2.



เน้นการเรียนรู้
แบบบูรณาการ Theory
and experience

4.



เน้นการเรียนรู้แบบ
แลกเปลี่ยนประสบการณ์
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

การสร้างมุมมองเชิงบวกและความฉลาดทางอารมณ์ (Positive Thinking & EQ)

- 2.1) สมองกับการคิดเชิงบวก
- 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 การยกระดับการปฏิบัติงานด้วย 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 ประเมินผลแบบทดสอบหลังอบรม (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.

สนใจคอร์สนี้สมัครสมาชิกหรือสำรองที่นั่งได้ที่ www.topprobooking.com

☎ 098-281-9879 | 065-956-4064 | 063-268-1079 | ✉ crm@topprobooking.com | 📱 @HRODTHAI | 📘 HRODTHAI



01

ระดับ Learning Outcome

- 1.1) ผู้เข้าอบรมสามารถอธิบายแนวคิด Growth Mindset ได้อย่างถูกต้อง (เชิงเนื้อหา/ทฤษฎี)
- 1.2) ผู้เข้าอบรมสามารถแยกแยะลักษณะของ Fixed Mindset กับ Growth Mindset ได้อย่างชัดเจน
- 1.3) ผู้เข้าอบรมสามารถตั้งเป้าหมาย (SMART Goal) ที่สะท้อนการนำ Growth Mindset ไปใช้กับตนเอง หรือทีมได้

02

ระดับ Behavior Change (Post-Training Transfer)

- 2.1) ผู้เข้าอบรมมีพฤติกรรมเปิดรับ Feedback และ นำ Feedback ไปปรับปรุงงาน
อย่างน้อย 1 ครั้ง/เดือน ภายใน 3 เดือนหลังอบรม
- 2.2) ผู้เข้าอบรมทดลองแนวทางใหม่ (New Way of Doing) หรือแนวคิดใหม่ ในงาน
อย่างน้อย 1 เรื่อง ภายใน 1 เดือนหลังอบรม
- 2.3) ผู้เข้าอบรมแสดงบทบาท Mentor/Coach เพื่อ สนับสนุน Growth Mindset ให้กับทีมอย่างน้อย **1 ครั้ง ใน 3 เดือนหลังอบรม**

03

ระดับ Impact ต่อทีม/องค์กร

- 3.1) ผู้เข้าอบรมรายงานความรู้สึกภาคภูมิใจหรือความสุขจากการเติบโตของตนเอง /ทีม (ผ่านแบบสอบถามหรือ Reflection) **ภายใน 3 เดือนหลังอบรม**
- 3.2) อัตราการเกิด "Initiative ใหม่" หรือ "การปรับปรุงกระบวนการทำงาน" เพิ่มขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนและหลังการอบรม **(Pre-Post Comparison)**



01

ด้านทัศนคติ
(Attitude)

- 1.1) ระดับการเห็นด้วยกับข้อความ
“ความล้มเหลวคือโอกาสในการเรียนรู้”
สูงขึ้นหลังอบรม (วัดแบบ Pre-Post Test)
- 1.2) ความเชื่อว่าศักยภาพของคนสามารถพัฒนาได้ด้วยความพยายาม (วัดแบบ Pre-Post Test)

02

ด้านความตระหนักรู้
(Awareness)

- 2.1) จำนวนผู้เข้าอบรมที่สามารถสะท้อน
“Inner Conflict” ของตนเอง และวางแผนแนว
ทางปรับเปลี่ยนได้ (ผ่านแบบ Reflection Sheet)
- 2.2) ความสามารถในการระบุ “Comfort Zone”
ของตนเอง และเป้าหมายที่อยากออกจาก Comfort
Zone อย่างน้อย 1 เป้าหมาย

03

ด้านพฤติกรรม
การทำงาน

- 3.1) ความถี่ของการใช้คำพูด/แนวคิดเชิงบวกกับทีม (สำรวจโดยหัวหน้าหรือ HR ผ่าน Observation Checklist)
- 3.2) จำนวนครั้งที่ผู้เข้าอบรม ขอ/รับ Feedback จากเพื่อนร่วมงานหรือหัวหน้า



ตัวชี้วัด

- ความรู้/ความเข้าใจ Growth Mindset
- การตั้งเป้าหมาย SMART Goal
- การนำ Feedback ไปใช้
- การทดลองทำสิ่งใหม่
- บทบาท Mentor /Coach
- ทัศนคติ + การสะท้อนตนเอง
- การเปลี่ยนแปลงเชิงพฤติกรรมในทีม



วิธีเก็บข้อมูล

- Pre-Post Test / แบบสอบถาม
- Workshop + Assignment
- แบบฟอร์มติดตามผล / รายงานหัวหน้า
- Self-Report / Coaching Log
- Coaching Log / HR Report
- Reflection Sheet
- HR Observation / Pulse Survey



ช่วงเวลา

- ก่อน-หลังอบรมทันที
- ระหว่างการอบรม
- 1-3 เดือนหลังอบรม
- 1-3 เดือนหลังอบรม
- 1-3 เดือนหลังอบรม
- หลังอบรมทันที / 1 เดือน
- 3 เดือนหลังอบรม

POSITIVE THINKING AND GROWTH MINDSET

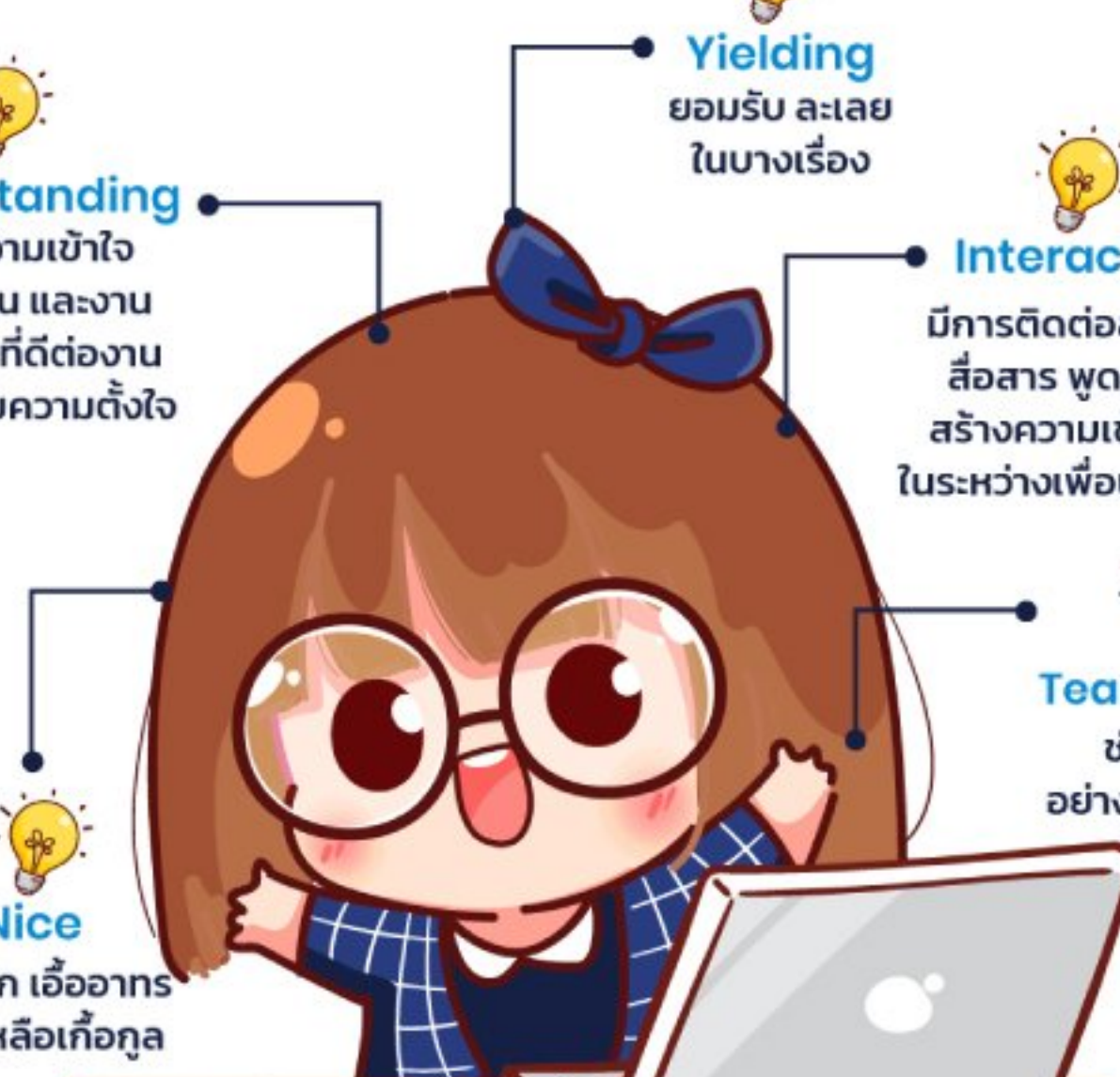
Positive Thinking คืออะไร



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

WWW.HRODTHAI.COM | สถาบันฝึกอบรมด้านทรัพยากรมนุษย์ - Hrodthai.com By Toppro | 033-166121

Positive Thinking ช่วยในการทำงานได้อย่างไร ?



- Understanding** สร้างความเข้าใจ ในเรื่องคน และงาน มีทัศนคติที่ดีต่องาน ทำงานด้วยความตั้งใจ
- Yielding** ยอมรับ ละเลย ในบางเรื่อง
- Interaction** มีการติดต่อสัมพันธ์ สื่อสาร พูดคุยกัน สร้างความเข้าใจที่ดี ในระหว่างเพื่อนร่วมงาน
- Nice** ความรัก เอื้ออาทร ช่วยเหลือเกื้อกูล
- Team Spirit** ช่วยกัน อย่างเป็นระบบ

WWW.HRODTHAI.COM | สถาบันฝึกอบรมด้านทรัพยากรมนุษย์ - Hrodthai.com By Toppro | 033-166121

ข้อดีขององค์กรที่มี POSITIVE THINKING



- 01 ภาพลักษณ์ที่ดีขององค์กร
- 02 บรรยากาศในการทำงานดี
- 03 สัมพันธภาพที่ดีในองค์กร
- 04 การบริหารงานเป็นไปตามแผน ปฏิบัติการที่กำหนดไว้
- 05 รับรู้ปัญหาในการปฏิบัติงาน สามารถปรับ และแก้ไขปัญหามาได้ทันก่วงที่

WWW.HRODTHAI.COM | สถาบันฝึกอบรมด้านทรัพยากรมนุษย์ - Hrodthai.com By Toppro | 033-166121

Growth Mindset คืออะไร

Growth mindset คือ วิธีคิดที่เชื่อว่าทักษะ และความสามารถของเรา สามารถพัฒนาได้ผ่านการเรียนรู้ และการพยายามฝึกฝน ไม่มีอะไรที่อยู่เหนือความพยายามและความตั้งใจ

Fixed Mindset	Growth Mindset
ฉันทำไม่ได้	ฉันแค่ยังทำไม่ได้
ทำไมต้องเปลี่ยน	เปลี่ยนแล้วน่าจะดีกว่าเดิม
แผนงานของฉันใช้การไม่ได้	จะมีวิธีไหนที่ทำให้ดีขึ้นได้บ้าง
เราทำได้แค่นี้แหละ	ฉันจะทำอะไรได้อีกบ้าง
ฉันเรียนรู้พอแล้ว	ฉันยังพัฒนาตัวเองได้อีก
ทำงานแค่นี้ก็พอแล้ว	งานที่ท้าทายจะทำให้ฉันเติบโตขึ้น

WWW.HRODTHAI.COM | สถาบันฝึกอบรมด้านทรัพยากรมนุษย์ - Hrodthai.com By Toppro | 033-166121

ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับ Growth Mindset

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

วิธีปรับเปลี่ยนตัวเองให้มี Mindset แบบ GROWTH MINDSET

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

WWW.HRODTHAI.COM | สถาบันฝึกอบรมด้านทรัพยากรมนุษย์ - Hrodthai.com By Toppro | 033-166121

วิธีสร้าง Growth Mindset ให้เกิดขึ้นในองค์กร

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

WWW.HRODTHAI.COM | สถาบันฝึกอบรมด้านทรัพยากรมนุษย์ - Hrodthai.com By Toppro | 033-166121

บริษัทที่ไว้วางใจใช้บริการของเรา



- 1. สมัครอบรมผ่าน www.topprobooking.com
- 2. กรุณาส่งรูปที่แนบมาหน้า 7 - 10 วัน
- ** กรณีหักภาษี ณ ที่จ่าย ในนาม "บริษัท ท็อป โปรเฟสชั่นแนล แอนด์ ดีเวลลอปเม้นท์ จำกัด"
- เลขประจำตัวผู้เสียภาษี 0205550017049 (สำนักงานใหญ่)
- ** ที่อยู่ 7/77 หมู่ 5 ต. ห้วยกะปิ อ. เมืองชลบุรี จ. ชลบุรี ปณ. 20130

ลงทะเบียนอบรมได้ที่
www.topprobooking.com



สนใจคอร์สนี้สมัครสมาชิกหรือสำรองที่นั่งได้ที่ www.topprobooking.com

☎ 098-281-9879 | 065-956-4064 | 063-268-1079 | ✉ crm@topprobooking.com | 📱 @HRODTHAI | 📘 HRODTHAI