

COURSE OUTLINE

คิดบวกอย่างมีพลัง เพื่อการทำงานที่ดีขึ้น

(Power up Positive Thinking)



BANANA TRAINING

“เรียนรู้ง่ายๆ และได้ผล สไตล์บานาน่าเกรนนิ่ง”



วิทยากรโดย

อาจารย์ธนายุทธ สิริบุตรานนท์

วิทยากรและที่ปรึกษาด้านการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์และองค์กร

Banana Training and Consultancy Co.,Ltd.

97/126 Moo 12 Srinakarin Rd., Bangkaew, Bangplee, Samutprakan 10540

Hotline: 080-626-9565, 090-984-2910 Tel/Fax: 02-001-8310 ID Line: 0991922552



www.thanayut.com



www.bananastraining.com

หลักการและเหตุผล

- ❖ ในบริบทการทำงานขององค์กรในปัจจุบัน พนักงานต้องเผชิญกับความกดดันจากเป้าหมายงาน ความเร่งรีบ การเปลี่ยนแปลง และการทำงานร่วมกับผู้อื่นที่มีความแตกต่างกัน หากขาดทักษะในการจัดการความคิดและมุมมองของตนเอง อาจส่งผลให้เกิดความเครียด ทัศนคติเชิงลบ การสื่อสารที่ไม่สร้างสรรค์ และลดประสิทธิภาพในการทำงานโดยรวมขององค์กร
- ❖ หลักสูตร “คิดบวกอย่างมีพลัง เพื่อการทำงานที่ดีขึ้น (Power up Positive Thinking)” จึงถูกออกแบบขึ้นเพื่อเสริมสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับบทบาทของความคิดที่ส่งผลต่ออารมณ์ พฤติกรรม และผลลัพธ์ในการทำงาน โดยมุ่งเน้นให้ผู้เข้าอบรมตระหนักรู้กระบวนการคิดของตนเอง สามารถปรับมุมมองจากความคิดเชิงลบไปสู่ความคิดเชิงบวกที่สร้างสรรค์และนำไปใช้ได้จริงในสถานการณ์การทำงาน
- ❖ หลักสูตรนี้ใช้รูปแบบการเรียนรู้แบบ Activity-based Learning เป็นแกนหลัก ผ่านกิจกรรม เกม และ Workshop ที่เชื่อมโยงกับสถานการณ์จริงในการทำงาน เช่น การทำงานเป็นทีม การสื่อสาร ความขัดแย้ง และการรับมือกับปัญหาและความกดดัน เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้เรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติ การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และการสะท้อนคิด (Reflection) ซึ่งช่วยให้เกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้งและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงหลังการอบรม อันจะนำไปสู่การทำงานอย่างมีพลัง มีทัศนคติที่ดี และสร้างผลลัพธ์ที่ดีต่อทั้งตนเอง ทีมงาน และองค์กร
- ❖ นอกจากนี้ การส่งเสริมความคิดเชิงบวกในการทำงาน ยังเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยสนับสนุนการสร้างบรรยากาศการทำงานที่เอื้อต่อความร่วมมือ ความรับผิดชอบ และการเรียนรู้ร่วมกันในองค์กร พนักงานที่สามารถบริหารจัดการความคิดและอารมณ์ของตนเองได้ จะมีความยืดหยุ่นทางความคิด (Mental Flexibility) สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง แก้ไขปัญหา และสื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมมากขึ้น หลักสูตรนี้จึงมุ่งเน้นการพัฒนาความคิดเชิงบวกในเชิงปฏิบัติ ผ่านกิจกรรมและ Workshop ที่สะท้อนสถานการณ์การทำงานจริง เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถนำแนวคิดที่ได้ไปใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาตนเอง ลดความตึงเครียดในการทำงาน และร่วมกันสร้างผลลัพธ์ที่ดีอย่างยั่งยืนให้แก่องค์กร

วัตถุประสงค์ของหลักสูตร

- ❖ เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่าง ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ที่ส่งผลต่อการทำงานและผลลัพธ์ในการทำงาน
- ❖ เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการตระหนักรู้และปรับมุมมองความคิด จากเชิงลบไปสู่ความคิดเชิงบวกที่สร้างสรรค์ ผ่านกิจกรรมและ Workshop
- ❖ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถประยุกต์ใช้เครื่องมือและเทคนิคการคิดเชิงบวก เพื่อรับมือกับปัญหา ความกดดัน และการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม
- ❖ เพื่อให้ผู้เรียนพัฒนาการสื่อสารและการทำงานเป็นทีมด้วยแนวคิดเชิงบวก ผ่านกระบวนการเรียนรู้แบบ Activity-based Learning
- ❖ เพื่อให้ผู้เรียนจัดทำ Personal Action Plan เพื่อกำหนดแนวทางการนำความคิดเชิงบวกไปใช้ในการทำงานจริงอย่างต่อเนื่อง



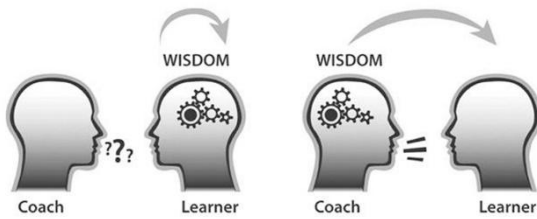
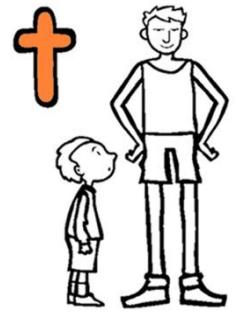
รายละเอียดเนื้อหาตามหลักสูตร

- ➔ เปิดพลังบวก สร้างบรรยากาศการเรียนรู้
 - Ice Breaking: “พลังบวกที่ฉันมี”
 - อารมณ์เชิงบวกช่วยเปิดสมองและการเรียนรู้
(Positive Emotion & Learning Readiness)
 - Positive Thinking ไม่ใช่คิด โลกสวย แต่คือคิดเพื่อเดินต่อ
 - Positive Thinking กับ Growth Mindset
- ➔ ความคิดของเรา ส่งผลกับงานอย่างไร
 - ความคิดเป็นตัวกำหนดอารมณ์และการกระทำ
(Cognitive Model --- Thought → Feeling → Behavior)
 - คนเราไม่ได้ตอบสนองต่อเหตุการณ์ แต่ตอบสนองต่อ “การตีความ”
(Perception & Interpretation)
 - Self-talk ในการทำงาน
(บทสนทนาภายในส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงาน)
 - Workshop I: เหตุการณ์เดียวกัน แต่คิดต่าง ผลลัพธ์ต่าง
- ➔ เปลี่ยนความคิดลบ ให้เป็นพลังบวกที่ใช้ได้จริง
 - การปรับกรอบความคิดเพื่อสร้างทางเลือกใหม่
 - โฟกัสสิ่งที่เราจัดการได้ในงาน (Locus of Control)
 - Workshop II: “เปลี่ยนมุมมอง เปลี่ยนพลัง”
 - ◆ เครื่องมือ: Stop – Shift – See
- ➔ Positive Thinking กับการทำงานเป็นทีม
 - มุมมองที่มีต่อผู้อื่นส่งผลต่อความสัมพันธ์
 - การเลือกถ้อยคำและน้ำเสียงที่สร้างพลัง
 - ความขัดแย้งเกิดจากมุมมอง ไม่ใช่ตัวบุคคล (Conflict Mindset)
 - Workshop III: “มุมมองที่ต่าง”
 - ◆ เครื่องมือ: การ์ดสถานการณ์ & Role Playing
- ➔ Power up Positive Thinking ในชีวิตการทำงานจริง
 - ความตั้งใจเป็นจุดเริ่มของการเปลี่ยนพฤติกรรม
 - การเปลี่ยนจากพฤติกรรมเล็ก ๆ --- Habit Formation (Small Action)
 - ความรับผิดชอบต่อตนเองในการพัฒนา
 - Workshop IV: “Personal Action Plan”
- ➔ สรุป – ตอกย้ำ – ส่งพลัง
 - Reflection: สิ่งที่ได้เรียนรู้ & สิ่งที่จะนำไปใช้ทันที



1 การเรียนรู้แบบผู้ใหญ่ (Adult Learning)

- ผู้ใหญ่มีประสบการณ์และความรู้เกี่ยวกับชีวิต ดังนั้นการเรียนรู้สิ่งใหม่จึงมีการเชื่อมโยงกับประสบการณ์ที่มีอยู่
- ผู้ใหญ่ต้องการทราบเหตุผลของการเรียนรู้ และต้องรู้สึกว่าการเรียนรู้นั้นมีความจำเป็นและสำคัญต่อตัวเขา
- ผู้ใหญ่มีอิสระและควบคุมตนเองได้ ดังนั้นจึงต้องการมีอิสระในการตัดสินใจว่าสิ่งใดมีความสำคัญและสมควรที่จะเรียนรู้ ซึ่งเกิดการปรับใช้ความรู้ด้วยวิธีการที่เหมาะสมกับตนเอง
- ผู้ใหญ่สนใจเรียนรู้ โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานที่สามารถปรับใช้แก้ปัญหาของตนได้ทันที



2 การฝึกอบรมใช้กระบวนการ "Effective Group Coaching"

กระบวนการโค้ชชิ่ง (Coaching Process) เพื่อให้ผู้เรียนได้สำรวจตนเอง สามารถดึงศักยภาพ

ภายในออกมาใช้มากขึ้น ด้วยวิธีการที่เหมาะสมกับตนเอง ซึ่งเป็นกระบวนการโค้ชชิ่งแบบกลุ่ม (Group Coaching) ส่งผลให้ประสิทธิภาพโดยรวมขององค์กรดีขึ้น

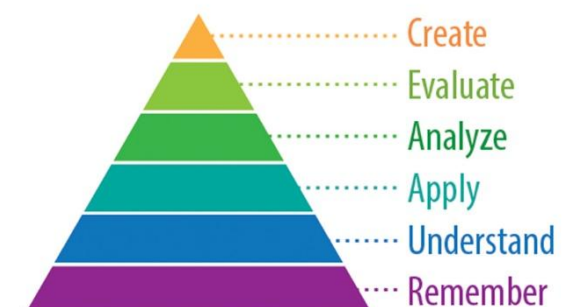
3 การฝึกอบรมบนพื้นฐานทฤษฎีหลักการทั่วไป (Stimulus Generalization) และทฤษฎีของ Bloom (Bloom's Taxonomy)

*ทฤษฎีหลักการทั่วไป มุ่งเน้นการสอนหลักการทั่วไปและคุณสมบัติหรือคุณลักษณะที่จำเป็นในการปฏิบัติงาน เพื่อให้ผู้เรียนนำหลักการหรือคุณสมบัติเหล่านั้นไปประยุกต์ใช้ด้วยวิธีของตนเองบนสถานการณ์แวดล้อมการทำงานจริง



*Bloom's Taxonomy นำแนวคิดของทฤษฎีหลักการเรียนรู้มาประยุกต์ใช้บนกรอบของการเรียนรู้ 6 ระดับ คือ

- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| -การสร้างสรรค (Creat) | -การประยุกต์ (Apply) |
| -การประเมินผล (Evaluate) | -การเข้าใจ (Understand) |
| -การวิเคราะห์ (Analyze) | -การจำ (Remember) |



BLOOM'S TAXONOMY



4 การฝึกอบรมเน้นความหลากหลาย เพื่อให้เกิดความสนุกสนานและเข้าใจง่าย นำไปปรับใช้ได้จริง



- **การบรรยาย 40-50%** : เนื้อหาตามทฤษฎีและยกตัวอย่างที่มีความสอดคล้องในแต่ละหัวข้อ ทำให้ง่ายต่อการทำความเข้าใจ และการนำไปปรับใช้ด้วยตนเอง
- **Workshop 20%** : กระตุ้นให้เกิดการสร้างกระบวนการคิดแก้ปัญหาด้วยตนเอง (Coaching Process)
- **กรณีศึกษา 0-20%** : สร้างบรรยากาศการวิเคราะห์กรณีศึกษาร่วมกัน โดยนำความรู้จากในชั้นเรียนมาแก้ปัญหาในกรณีศึกษา และแบ่งปันประสบการณ์หน้าชั้นบรรยาย
- **Activity 0-40%** : การทำกิจกรรมที่ต้องใช้เครื่องมือสำหรับแก้ปัญหา (Problem Solving Devices) ในหลักสูตรหมวดการคิด (Thinking) โดยลงมือปฏิบัติบนโจทย์ที่กำหนดด้วยผู้เรียนเอง และแบ่งปันประสบการณ์หน้าชั้นบรรยาย
- **Role Playing 0-20%** : การแสดงบทบาทตามเหตุการณ์ที่กำหนดให้ เป็นการทบทวนและประยุกต์ใช้ความรู้ที่เรียนมา
- **อื่นๆ 0-30%** : กิจกรรมที่สอดคล้องและเหมาะสมกับหลักสูตร เช่น กิจกรรมรับฟังคู่สนทนาผ่านการเล่าเรื่อง (Telling my story), กิจกรรมแบ่งลักษณะนิสัยของมนุษย์ (สัตว์ 4 ทิศ), กิจกรรมสุนทรียสนทนา (Dialogue) หรือกิจกรรมเรียนรู้การทำงานเป็นทีม เป็นต้น

การเรียนรู้แบบไม่ตึงเครียด สร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ จนใจให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

5

ประสิทธิภาพของการเรียนรู้ที่ดีที่สุดคือ ผู้เรียนต้องรู้สึกผ่อนคลาย ไม่ตึงเครียดในการอบรม (คลื่นสมองมีความถี่อยู่ในช่วงอัลฟา Alpha) ดังนั้นก่อนเรียนจึงมี "กิจกรรมปรับคลื่นสมองก่อนการเรียนรู้" ซึ่งเป็นที่มาของวลีว่า **"เรียนรู้ง่ายๆ และได้ผลสไตล์บานาน่า เทรนนิ่ง"**



โครงสร้างและเทคนิคสำหรับการดำเนินการฝึกอบรม (Framework and Technique)

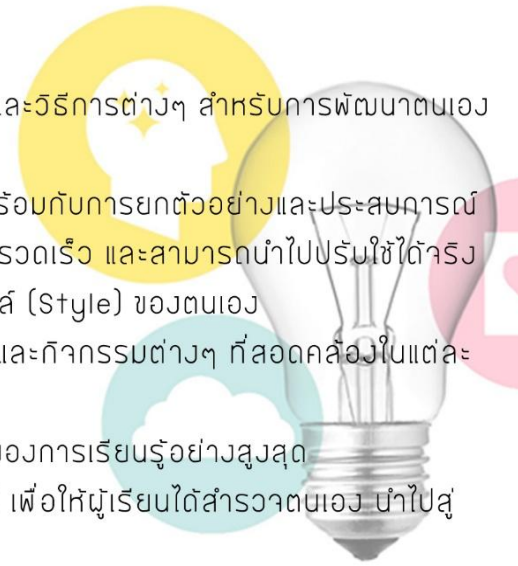


1 สร้างความสนใจให้กับผู้เรียน (Ice Breaking)

- กิจกรรมปรับคลื่นความถี่ของสมองก่อนการเรียนรู้
- คำตามสร้างแนวคิดที่สอดคล้องกับหลักสูตร
- บอกเล่าเก้าสิบถึงแนวทางการฝึกอบรมที่อาจารย์ใช้ในห้องบรรยาย
- ความหมายของการฝึกอบรมแบบผู้ใหญ่ (Adult Learning) และโค้ชชิ่ง (Coaching)
- แนวคิดการฝึกอบรมด้านทฤษฎีหลักการทั่วไป (Stimulus Generalzation)

2 เนื้อหาและแนวความคิดด้านการฝึกอบรมในห้องอบรม

- การบรรยาย (Training) เนื้อหาตามหลักสูตร เพื่อสร้างแนวคิด เทคนิค และวิธีการต่างๆ สำหรับการพัฒนาตนเองให้ทำงานดีขึ้น
- การบรรยายเนื้อหาเน้นที่หลักการตามทฤษฎี (Concept of Theory) พร้อมกับการยกตัวอย่างและประสบการณ์ต่างๆ ที่สอดคล้องในแต่ละหัวข้อ ทำให้ผู้เรียนมองเห็นภาพ เข้าใจได้อย่างรวดเร็ว และสามารถนำไปปรับใช้ได้จริง
- มีกระบวนการเสริมการเรียนรู้มากขึ้นผ่านการทำเวิร์คช็อป, กรณีศึกษา และกิจกรรมต่างๆ ที่สอดคล้องในแต่ละหลักสูตร
- การฝึกอบรมเน้นความรู้สึกผ่อนคลาย ไม่เครียด เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพของการเรียนรู้อย่างสูงสุด
- การบรรยายมีการสอดแทรกกระบวนการโค้ชชิ่ง (Coaching Process) เพื่อให้ผู้เรียนได้สำรวจตนเอง นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเองได้อย่างยั่งยืนมากขึ้น



3 เวิร์คช็อปประเด็นสำคัญที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ (Workshop)

- ผู้เรียน/กลุ่ม ทำกิจกรรม Workshop
- Workshop จัดทำในรูปแบบของกระบวนการโค้ชชิ่ง (Coaching Process)

4 วิเคราะห์กรณีศึกษาร่วมกัน (Case Study)

- ผู้เรียนแบ่งกลุ่มตามความเหมาะสม เพื่อวิเคราะห์กรณีศึกษา
- ตัวแทนกลุ่มแบ่งปันผลการวิเคราะห์กรณีศึกษาหน้าชั้นบรรยาย เพื่อเรียนรู้ร่วมกัน



5 กิจกรรมที่สอดคล้องกับหลักสูตร (Activity)

- ผู้เรียนแบ่งกลุ่มตามความเหมาะสม เพื่อทำกิจกรรม
- ผู้เรียนร่วมแบ่งปันกิจกรรมหน้าชั้นบรรยาย เพื่อเรียนรู้ร่วมกัน

6 ผู้เรียนแฮร์ความรู้สึที่ได้ รับจากการอบรม

- ผู้เรียนออกมาบอกเล่าความรู้สึกที่ได้รับจากการอบรม
- ของรางวัลพิเศษสำหรับผู้ออกมาแฮร์ความรู้สึก (สงวนสิทธิ์ตามความเหมาะสม)

