

# THE POWER WITHIN U

ในโลกยุคโลกาภิวัตน์ ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของ เทคโนโลยี การสื่อสาร สภาพเศรษฐกิจ และข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ที่มีการส่งถ่ายถึงกันและกันเร็วขึ้น และจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วนี้เอง จึงเป็นเสมือนพลังผลักดันให้คนแต่ละคน ต่างต้องตระหนักถึงความสำคัญของการเปลี่ยนแปลง

อันทำให้เกิดการพัฒนาตนเอง พัฒนางาน อย่างต่อเนื่องอยู่เสมอ เพื่อให้ตนมีความพร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างไม่หยุดยั้ง

ผู้ที่พัฒนาตนเอง ย่อมเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน หลักสูตรการฝึกอบรมนี้ มุ่งเน้นเทคนิคการพัฒนาตนเองและพัฒนางาน และการปรับทัศนคติเชิงบวก เพื่อสร้างความเข้าใจในบทบาท หน้าที่และการตระหนักถึงความสำคัญของการบริหารตนเองเพื่อองค์กร

ทั้งนี้ให้เกิดความพร้อมในการนำศักยภาพของตนเองออกมาใช้ได้อย่างเต็มที่ อันจะก่อให้เกิด ประสิทธิภาพการทำงาน และสร้างความสำเร็จให้กับการทำงานและชีวิตประจำวัน



## วัตถุประสงค์ของการอบรม

## เกรนเนอรัคกิตี้ชัย ดวงอุษฎ์

- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมมีพลังใจ มีไฟในการทำงาน และพัฒนาตนเอง เพื่อองค์กร ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- เพื่อกระตุ้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมพัฒนาด้านการทำงานของตนเองที่รับผิดชอบ เพื่อให้ทันยุคสมัยแห่งการแข่งขัน
- เพื่อเสริมสร้างทัศนคติเชิงบวก และการคิดเชิงสร้างสรรค์ สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีความสุขและเกิดผลงานอันมีประสิทธิภาพได้อย่างดีเยี่ยม

## CONTACT



089 -234 -3057



info@challengeto.com



www.challengeto.com

## ประโยชน์ที่ผู้เข้าอบรมจะได้รับ

- ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีพลัง มีไฟ มีใจในการทำงาน
- ผู้เข้ารับการฝึกอบรมพัฒนาการทำงานของตนเองเพื่อองค์กร
- ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีทัศนคติเชิงบวกต่อการทำงาน

## เนื้อหาการบรรยาย

Part 1 :  
09.00 – 10.30 น.

สิ่งที่ทำให้คนทั่วไปไม่พัฒนา

**กิจกรรม** คนจะมีค่าถ้ารู้จักกัน

ฉันเป็นคนอย่างไร

เพชร ทำไม จึงเป็น “เพชร”

โลกเปลี่ยนไปแล้ว

หากเราไม่เปลี่ยน คนอื่นจะบังคับให้เราเปลี่ยนแปลง

การทำงานที่ดีต้องอยู่ในภาวะที่มีความสุขเท่านั้น

**WORKSHOP** ความสุขของฉันคือ

พวกเราทำงาน เพื่อ?

การทำงานให้ “เสร็จ” กับ ให้ “สำเร็จ” นั้นต่างกัน

การทำงานแบบ กี้ก VS. การทำงานแบบ สุด สุด!!

Part 2 :  
10.45 – 12.00 น.

การให้ความสำคัญต่อ ตนเอง และองค์กร

เมื่อเรากุมเท เราจะได้อะไรตอบแทน

การมองโลกบวก กับ มองโลกสวย

**WORKSHOP** เทคนิค การ “สวิตช์” ความคิด

เทคนิคการสร้างกำลังใจ ยามท้อถอย

**กิจกรรม** การเชียร์ตัวเอง

ปัญหามักเกิดจากการ “คิดมากเกินไป”

**กิจกรรม** คิดแบบเด็ก

เครื่องมือบริหารอารมณ์ และการปรับโหมดของอารมณ์

## CONTACT



089 -234 -3057



info@challengeto.com



www.challengeto.com

Part 3 :  
13.00 – 14.30 u.

เทคนิคการใช้คำบวกกับตนเองเพื่อสร้างพลังยามถดถอย

คำบวก คำลบ คำหนัก คำเบา ล้วนแตกต่างกัน

### Workshop การ พูดกับตัวเอง Self Talk NLP

การสร้างเกราะป้องกันยามท้อแท้

Part 4 :  
14.45 – 16.00 u.

เมื่อเราได้ องค์การ ก็ได้ด้วย

สามแรงที่ทำให้เกิดความสำเร็จ

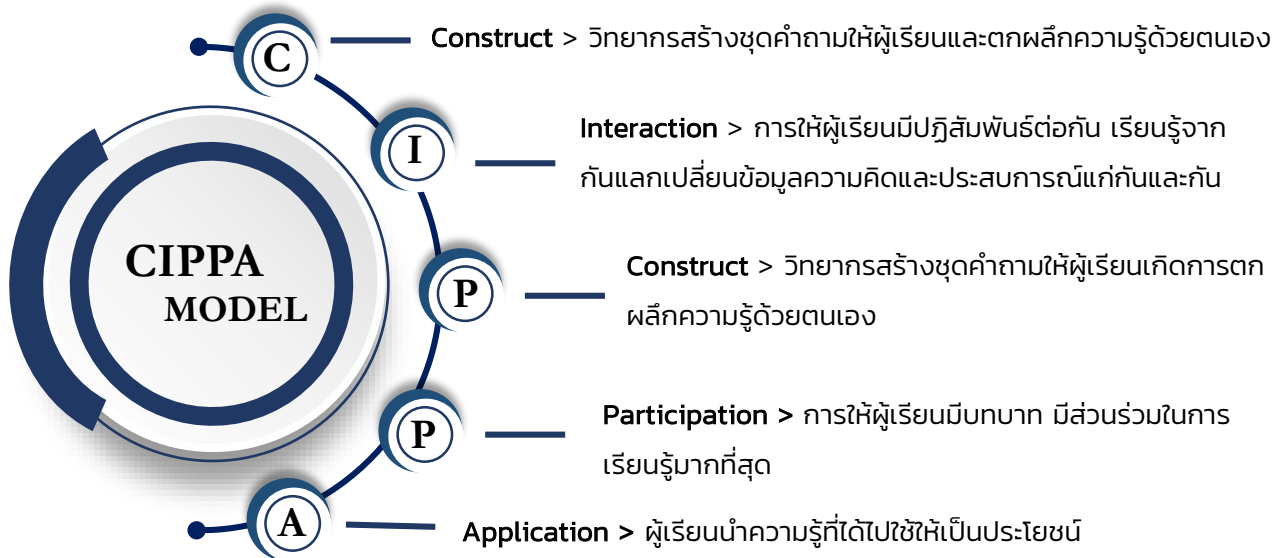
๑ แรงกดดัน ๑ แรงจูงใจ ๑ แรงสนับสนุน

วิธทัศน์ พลังจากหนูน้อย และ พี่เบิร์ตธงไชย

### Workshop ให้กำลังใจผู้อื่นและแบ่งปันพลังแห่งความรัก

ถาม ตอบ ข้อสงสัย และ แบ่งปันประสบการณ์

## เทคนิคและเครื่องมือที่ใช้ในการฝึกอบรม



### ระยะเวลาการอบรม

1 วัน 09.00 – 16.00 u.

### จำนวนผู้เข้าอบรม

Class Room 25 ท่าน  
Virtual Class 20 ท่าน  
เพื่อประสิทธิภาพสูงสุด

### รูปแบบการการอบรม



## CONTACT