

Change Your Mind for High Performance



อาจารย์อรพินท์ ธีระตระกูลชัย
(เทรนเนอร์ชั้นนำ)

ในองค์กรของท่าน เคยเจอสถานการณ์เหล่านี้หรือไม่

- มองเห็นแต่ปัญหา อุปสรรคที่ทำไม่ได้ ไม่เคยเห็นโอกาส ความเป็นไปได้
- 1 คนคิดลบ แต่ส่งผลขยายสู่ทีมงาน
- ยึดติดกับสิ่งเดิมๆ ไม่กล้าที่จะเปลี่ยนแปลงหรือทำอะไรใหม่ๆ
- คิดว่าตนเองไม่มีความสามารถพอ ไม่สามารถพัฒนาให้ดีขึ้นได้
- ไม่ปรับตัว เปิดใจรับสิ่งใหม่ๆ หรือคนที่แตกต่างจากเรา
- ขาดแรงจูงใจ ทั้งภายในและภายนอก ซึ่งส่งผลในการทำงาน

สิ่งที่ผู้เข้าอบรมจะได้รับ

- เปลี่ยนความคิด ความเชื่อ ปรับพฤติกรรมในทางที่ดีต่อชีวิตและการทำงาน
- กล้าคิดอะไรแปลกใหม่ คิดบวก ไม่ยึดติดกรอบความคิดเดิม
- กล้ารับ feedback เพื่อพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น
- พลิกวิกฤตให้เป็นโอกาส มองทุกอย่างเป็นเรื่องสนุก ทำกาย เชื่อว่าผ่านไปได้
- สร้างกำลังใจ มีเป้าหมายในการทำงานชัดเจน และรักองค์กร
- ยืดหยุ่น เปิดใจ พร้อมรับทุกสถานการณ์ จัดการความคิดและอารมณ์ตนเองได้

เนื้อหาหลักสูตร

ปรับความคิด พิชิตมุมมองแบบก้าวกระโดด (Energized Your Mind For High Productivity)

- ความคิดเกิดจากอะไร ส่งผลกับชีวิตการทำงานอย่างไร
- วิธีคิดกำหนดชะตาชีวิตของเราอย่างไรบ้าง
- วงจรในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
- ขยายกรอบความคิด พิชิตความสุข
- โลกภายใน VS โลกภายนอก
 - Workshop: เท่าทันความคิดคุณ

CONTACT



089 -234 -3057



info@challengeto.com



www.challengeto.com

เนื้อหาหลักสูตร

พลิกวิกฤตให้เป็นโอกาส (Change Problem to Solution)

- เพราะอะไรคนในทีมควรมี Growth Mindset VS Fixed Mindset
- อยากมี Growth Mindset ต้องทำอย่างไร
- สร้างมุมมองเชิงบวก เพื่อเพิ่มพลังในการทำงาน
- เข้าใจธรรมชาติของสมอง และหลีกเลี่ยงสภาวะให้คิดลบ
- เปิดใจ ปรับตนเองให้เข้ากับคน สถานการณ์ที่หลากหลาย
 - Workshop: เขียนถึงตัวเองเพื่อประเมินตัวเอง
 - Activity I: Storytelling

ปลุกศักยภาพในตนเองและทีมงาน (Find Your Potential for High Performance)

- เชื่อมั่นในศักยภาพตนเอง เปลี่ยนยากให้อ่ายาก
- คำพูดที่คุยกับตนเอง ทีมงานเพื่อกระตุ้นพลังบวกไปด้วยกัน
- ค้นหาแรงจูงใจภายในและภายนอกในการขับเคลื่อนชีวิต
- ปลดล็อคความเชื่อที่จุดรั้งไว้ไม่ให้ไปไหน
 - Activity II: บุณทรีย์ในตนเอง
 - Workshop: 4 Square

ทำอย่างไรให้คนค่าต้องคึก (Right people to Organization)

- ทักษะใหม่ที่จำเป็นในการทำงานยุค New Normal
- Inward & Outward Mindset เพื่อส่วนรวม
- เห็นคุณค่าตนเองรวมถึงงานที่ตนเองทำ
- เปลี่ยนพื้นที่สบายเป็นพื้นที่เติบโต
 - Activity III: ระเบิดพลังในตนเอง
 - Workshop: ประเมินตนเองทั้งทัศนคติ พฤติกรรมนิสัยที่ควรละทิ้ง พัฒนา หรือคงเก็บไว้ เพื่อให้เกิดผลลัพธ์ของตนเอง หน่วยงาน และองค์กร

วิธีการฝึกอบรม

- บรรยาย 30%
- Workshop 70%

ระยะเวลาการอบรม 1 วัน เวลา 09.00-16.00 น.

CONTACT



089 -234 -3057



info@challengeto.com



www.challengeto.com