



## "Well-Being Mind" & "Change Handling"

จุดพลังการสร้าง "สุข" และ "รับมือการเปลี่ยนแปลง" สู่ความสำเร็จ

### หลักการและเหตุผล

เป็นที่เห็นพ้องตรงกันว่าในการแข่งขันของธุรกิจที่รุนแรงขึ้นทุกวันๆ ทำให้เกิดความเครียดในการทำงานสูง ซึ่งเป็นเหตุทำให้เกิดผลเสียต่างๆ ตามมา เช่น สุขภาพแย่ลง ความสัมพันธ์ทั้งในที่ทำงาน ที่บ้านแย่ลง ไม่สามารถทำงานได้เต็มศักยภาพ การสื่อสาร การบริการแย่ลง ส่งผลให้เกิดปัญหามากขึ้น และกลายเป็นแรงปฏิกริยาย้อนกลับมาที่ตนเองให้ยิ่งเครียดขึ้นๆ

คุณคงไม่อยากเห็น พนักงานของคุณทำงานด้วยความเครียด และไม่มีความสุขเป็นแน่ ทำอย่างไรจึงจะสามารถช่วยเขาเหล่านั้นให้สามารถบริหารความเครียดได้ เพื่อพนักงานจะสามารถทำงานได้อย่างมีความสุข และดึงเอาศักยภาพออกมาได้อย่างเต็มที่

เมื่อพนักงานมีความสุขในการทำงาน บรรยากาศของการทำงาน การประสานงาน การสื่อสาร รวมทั้ง ผลลัพธ์ในการทำงานจะมีประสิทธิภาพมากขึ้น นี่คือนิยามของหลักสูตรนี้

ดังนั้น หลักสูตรนี้จึงได้ออกแบบมาเพื่อท่านจะได้เรียนรู้เทคนิค "ศาสตร์แห่งความสุข" เคล็ดลับการสร้างความสุข เพิ่มพลังให้แก่ตนเอง เพื่อดึงเอาศักยภาพที่เป็นเลิศออกมาใช้ในการดำเนินชีวิต ก้าวสู่ความสำเร็จที่เป็นเลิศ ...

.... ขอให้ทุกท่านประสบผลแห่งความตั้งใจ มุ่งสู่ความสำเร็จในชีวิตที่เปี่ยมด้วยความสุข เทอญ ....





## หัวข้ออบรม

### Module I : Stress Management

- วิเคราะห์ และ ทำความเข้าใจ ความเครียด งาน และ ตนเอง
- สาเหตุของความเครียด
- ผลกระทบของความเครียดต่อชีวิต
- เทคนิคการใช้ความเครียดให้เป็นประโยชน์
- ความคิดเชิงบวก : ชนะความเครียด สร้างความสุข
- ความสำคัญของทัศนคติเชิงบวก
- แนวทางการสร้างทัศนคติเชิงบวก สู่การสร้างความสุขในการทำงาน  
*"เปลี่ยนความคิด ชีวิตเปลี่ยน"*
- แนวทางการสร้างสุข ด้วยการสร้างความฉลาดทางอารมณ์ (E.Q.)
  - **E.Q. with Smile**
  - S : Self Awareness
  - M : Manage Emotion
  - I : Innovate Inspiration
  - L : Listen with head & heart
  - E : Enhance social skill



### Module II : Change Handling

- ความสำคัญ ของการเปลี่ยนแปลง (Change Management) ในยุคปัจจุบัน
- ตัวอย่าง องค์กรที่เปลี่ยนแปลง และ ไม่เปลี่ยนแปลง
- ศาสตร์แห่งการเปลี่ยนแปลง
- แนวทางในการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ ในภาวะการเปลี่ยนแปลง
- โมเดล 5 ขั้นตอน สู่การเปลี่ยนแปลง
- สรุป คำถาม คำตอบ





## แนวทางการสัมมนา

ผมจะมุ่งเน้นการสัมมนาโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ดังนั้นผมจึงได้ออกแบบการฝึกอบรมให้มืองค์ประกอบหลากหลายรูปแบบ ทั้งการนำอภิปราย การบรรยาย กรณีศึกษา บทบาทสมมติ การเปิดโอกาสให้ถามคำถาม และตลอดทั้งการฝึกอบรม จะมีเกมส์ กิจกรรม มาช่วยสร้างบรรยากาศแห่งการเรียนรู้ สร้างการมีส่วนร่วม โต้ตอบกันอยู่ตลอดเวลา และที่สำคัญที่สุด คือการให้กำลังใจ สร้างแรงบันดาลใจ ให้เกิดความรู้สึกอยากเปลี่ยนแปลงพัฒนาตนเองสู่ความเป็นเลิศ

ผมจึงสามารถให้ความมั่นใจแก่ท่านได้ ว่าผู้เข้าอบรมจะเต็มเปี่ยมด้วยสาระ ความรู้ ความสนุกสนานต่อการเรียนรู้ รวมทั้งกำลังใจ แรงบันดาลใจที่วิทยากรได้สอดแทรกให้ตลอดการฝึกอบรม

## ผลที่ได้ คือ



- สร้างบรรยากาศ แห่งการเรียนรู้ มีความสนุกสนาน เป็นกันเอง กล้าแสดงความคิดเห็น กล้าแสดงออก
- สร้างทัศนคติเชิงบวกแก่ผู้เข้าอบรม
- กระตุ้นให้พนักงานตอบคำถาม และ แสดงความคิดเห็น
- สอดแทรกบทเรียนการทำงานเป็นทีม มีความสามัคคี ร่วมมือร่วมใจ เพื่อไปให้ถึงเป้าหมาย
- สอดแทรกบทเรียนของการให้บริการ
- สร้างความสัมพันธ์ที่ดีของผู้เข้าอบรม





## เกี่ยวกับ วิทยากร....

อ.ไววิทย์ แสงอสังการ หรืออีกชื่อหนึ่งของผู้เข้าอบรมมักเรียกอย่างคุ้นเคยว่า **อ.ไวท์** เป็นหนึ่งในผู้มีพรสวรรค์ในการสรรค์สร้างการฝึกอบรม สัมมนา ให้เป็นเรื่องสนุก ให้ผู้เข้าอบรมเปี่ยมด้วยความสุข กำลังใจ แรงบันดาลใจ ซึ่งเป็นจุดกำเนิดแห่งการเรียนรู้ และพัฒนาตลอดชีวิต

อ.ไวท์ ได้หันมาเป็นวิทยากรมืออาชีพ เมื่อ 10 ปีที่ผ่านมา และเป็นวิทยากรที่ทาสถิติ โดยได้ถูกรับเชิญให้ไปบรรยายกับองค์กรชั้นนำทั่วประเทศมาแล้วมากกว่า 1,000 บริษัท สามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ [www.MrWaiwit.com](http://www.MrWaiwit.com)

- วิทยากรรับเชิญหลายสถาบัน
- MD บ. Service Professional
- อดีตผู้บริหาร บ. Federal Express (FedEx)
- อดีตผู้บริหาร บ. AIS
- อดีตผู้บริหาร บ. Chevalier
- อดีตวิศวกรควบคุมการสื่อสารดาวเทียม

