

๗. หลักสูตร

Happy Work Happy Life
ชีวิตเบิกบาน การงานเป็นสุข

หลักการและเหตุผล

การที่สังคมให้คุณค่ากับการดำเนินชีวิตที่มีดัชนีชี้วัดความสุขเป็นปริมาณทรัพย์สินเงินทอง ทำให้การใช้เวลา และการกำหนดเป้าหมายหลักของชีวิตคนส่วนใหญ่อยู่ที่การมุ่งแสวงหาทรัพย์สิน จนลืมแม้กระทั่งการใช้เวลา เพื่อสร้างความสุขให้กับตนเองและครอบครัว

ถึงกระนั้นวิธีการแสวงหาความสุขของคนส่วนใหญ่ก็ยังหนีไม่พ้นการสร้างความสุขจากการที่ได้ครอบครองวัตถุ ซึ่งก็เป็นเหตุผลให้ยังต้องมุ่งมั่นหาเงินให้มาก เพื่อที่จะได้มีกำลังซื้อและสรรหาสิ่งต่าง ๆ มาสนองความต้องการของตนได้อย่างเต็มที่ เหตุผลดังกล่าวทำให้ชีวิตของคนในปัจจุบันต้องวนเวียนอยู่ใน วัฏจักรของการแสวงหาที่ไม่มีวันสิ้นสุด ในขณะที่เดียวกันก็ตกอยู่ในสภาวะที่ตึงเครียด สับสนในชีวิต ด้วยขาดความเข้าใจในวิธีการสร้างความสุขให้กับชีวิตได้อย่างแท้จริง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าอบรมมีความรู้ในหลักจิตวิทยา ด้านมนุษย์สัมพันธ์และการสร้างกำลังใจให้แก่ตนเองและผู้อื่นในการทำงาน
2. เพื่อส่งเสริมและพัฒนาให้หัวหน้างานมีทัศนคติที่ดีต่อการทำงาน เกิดทักษะในการทำงานอย่างมีความสุข
3. เพื่อพัฒนาศักยภาพในการทำงานให้เกิดประโยชน์สูงสุด

เนื้อหาหลักสูตร

MODULE 1 “สุขเป็น ก็ เป็นสุข”

- การใช้ชีวิตให้สนุกกับการทำงาน
- ระดมสมองสิ่งที่ทำให้สุขและทุกข์
- หยิบสุข-ติดทุกข์

MODULE 2 “คุณเป็นคนประเภทไหน”

- การทำแบบประเมินเพื่อวัดคุณเป็นคนประเภทไหน , บุคลิกของคนแต่ละประเภท
- ประเมินตนเอง , ระดมสมองกันในกลุ่มว่าคุณเป็นคนเช่นนั้นหรือไม่ ?

MODULE 3 กิจกรรม “Positive Thinking for life”

- เรื่องเล่าพลิกมุมมอง แค่พลิกความคิดชีวิตเปลี่ยน
- กระบวนการคิดอย่างสร้างสรรค์และการคิดเชิงบวก
- ทุกข์.....สิ่งที่ควรปล่อยวาง / เหยียบโลกไว้ไม่ต้องเครียด
- การทำงานอย่างมีความสุข / การสร้างกำลังใจให้ตนเองและผู้อื่น

MODULE 4 “Give & Take & Share @ Happiness”

- ร่วมเรียนรู้ แบ่งปัน ส่งต่อ ศิลปะการใช้ชีวิตด้วยพุทธรวิถี
- กิจกรรมค้นหาความสุข และแรงบันดาลใจ

MODULE 5 “ล้อมรักให้ครอบครัว ล้อมรั้วให้องค์กร”

- ใครคือคนสำคัญที่สุดในชีวิตคุณ ฉีกกระดาษ 8 ช่อง ให้เขียนชื่อคนที่เรารัก 7 คน ในช่องกระดาษแล้วฉีก
- ข้อดี – ข้อเสีย ขององค์ จับผิดมากกว่าจับถูก?
- สร้างความเป็นเนื้อเดียวกันและหัวใจดวงเดียวกัน
- ถอดหมวก.....เปิดใจ - เธอเจ็บ...ฉันเจ็บด้วย

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เข้าอบรมมีความรู้ในหลักจิตวิทยาด้านมนุษยสัมพันธ์และการสร้างกำลังใจให้แก่ตนเองและผู้อื่นในการทำงาน
2. พัฒนาให้หัวหน้างานมีทัศนคติที่ดีต่อการทำงาน เกิดทักษะในการทำงานอย่างมีความสุข
3. พัฒนาศักยภาพในการทำงานให้เกิดประโยชน์สูงสุด

วิธีการฝึกอบรม

การฝึกอบรมมีความหลากหลายเพื่อให้เกิดความเข้าใจได้โดยง่าย เพลิดเพลิน โดยมีความลึกซึ้งเพื่อให้ผู้เข้าอบรมเข้าใจ ยอมรับ และนำไปปฏิบัติตาม อีกทั้งตรงตามเป้าหมายที่ทางองค์กรได้กำหนดไว้

1. การบรรยายแบบมีส่วนร่วม Participative Technique
2. ฝึกปฏิบัติที่ละขั้นตอนและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ (Work Shop)
3. แสดงการสาธิตจำลองให้เกิดการพัฒนา (Adult Learning Approach Role Playing)
4. ฝึกปฏิบัติพัฒนาร่างกายและจิตใจ เพื่อเสริมบุคลิกภาพภายนอก และภายใน
5. การใช้ Application อุปกรณ์เทคโนโลยี สื่อมัลติมีเดีย
6. การถ่ายทอดแบบ Two way communication

รูปแบบการฝึกอบรม

1. การบรรยายทฤษฎีเนื้อหา เรื่องเล่า ประสบการณ์ 30 %,
2. กิจกรรมเกมส์กระบวนการ Role play Workshop 40 %,
3. การระดมสมอง (Brainstorm) สะท้อนความคิด (Reflective practice) 30 %