

# THE POWERFUL MINDSET & NON-VIOLENT COMMUNICATION

ระยะเวลาอบรม 1 วัน

## วัตถุประสงค์

- ทีมงานได้เรียนรู้ ปรับกรอบความคิด ทักษะการมองเห็นเหตุการณ์และผู้คนให้เป็นจริง ไม่ตีความ ไม่คิดลบ ให้สื่อสารเชิงสร้างสรรค์มากขึ้น
- ปรับคำพูดเชิงลบ คำตัดสิน ตีความ เหมารวม ให้เป็นการสื่อสารที่ได้ผลทั้งงาน และความสัมพันธ์อันดี
- รู้จุดแข็ง และข้อควรระวัง รวมถึงพร้อมจะปรับตัวเพื่อการรับฟัง สื่อสารอย่างสันติในองค์กร
- สร้าง Awareness ช่วยลดพฤติกรรม คำพูด การแสดงออกที่คิดถึงแต่ตนเอง แบ่งพรรคพวก แต่ปรับเป็นทีมเดียวกันและเติบโตไปด้วยกัน
- ทีมงานสามารถสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพก่อให้เกิดความสุขในการทำงานมากขึ้น

## กำหนดการอบรมหลักสูตร

WORKSHOP (กิจกรรม)	KEY POINT (ประเด็นสำคัญ)	KEY LEARNING (วัตถุประสงค์)
Identity Workshop	รู้จักและเข้าใจตัวเอง รู้เท่าทันตนเองก่อนตัดสินผู้อื่นจากภายนอก	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ผู้เรียนได้รู้จักตัวเองมากขึ้น</li> <li>▪ เปิดมุมมองในการมองคนอื่นอย่างเปิดกว้างมากขึ้น</li> <li>▪ สร้างสัมพันธ์ที่ดี บรรยากาศ สนุกสนาน</li> </ul>
เทคนิคกล่องวิดีโอ	แยกแยะความจริงออกจากคำตัดสิน ตีความเหมารวม	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ สามารถมองเห็นเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างตรงไปตรงมา ไม่ตัดสิน ตีความ เหมารวม</li> <li>▪ ฝึกตั้งสติตัวเอง</li> </ul>
Feeling Reflection	สะท้อนความรู้สึกตนเองและผู้อื่น	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ผู้เรียนสามารถแยกแยะความรู้สึกกับความคิดออกจากกันได้</li> <li>▪ ผู้เรียนสามารถสะท้อนความรู้สึกของผู้อื่นได้ รวมถึงได้รับรู้อารมณ์เชิงบวกเมื่อผู้อื่นสะท้อนความรู้สึกของตนเองเข้าใจกันและกันมากขึ้น</li> </ul>
Lunch Activities	Active Listening	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ได้ฝึกกระบวนการฟังอย่างลึกซึ้งในชีวิตประจำวัน</li> <li>▪ เปิดใจยอมรับความแตกต่าง</li> <li>▪ มองเห็นความเหมือนในด้านความคิด ประสบการณ์ ยอมรับกันและกัน</li> </ul>
Iceberge Model	เข้าใจความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ เริ่มเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่นมากขึ้น</li> <li>▪ มองเห็นความรู้สึกและความต้องการลึกๆ ในจิตใจตนเองและผู้อื่น</li> <li>▪ มีสติในการโต้ตอบมากขึ้น</li> </ul>
การ์ดให้ความเข้าใจ	Relationship Transformation	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ สามารถสะท้อนความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่นได้</li> <li>▪ สื่อสารอย่างสันติในชีวิตประจำวันได้</li> </ul>
Non-Violence Communication Skills	ฝึกการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ผู้เรียนจะได้ฝึกรู้เท่าทันการสื่อสารของตนเองที่เคยนำไปสู่ความขัดแย้ง</li> <li>▪ เลือกการสื่อสารแนวใหม่ที่สร้างสันติในอนาคต</li> </ul>



Effective Request Skills	ฝึกขอร้องบุคคลใกล้เคียงตัวอย่าง สันติได้	<ul style="list-style-type: none"> <li>ผู้เรียนได้ทดลองแก้ปัญหาเฉพาะหน้าจากการนำกระบวนการที่ได้เรียนไปใช้</li> <li>เห็นข้อผิดพลาดของตนเอง นำไปสู่การปรับเปลี่ยนแก้ไขวิธีการสื่อสารที่ได้ประโยชน์มากขึ้น</li> </ul>
Realize	ค้นพบศักยภาพในตัวเอง	<ul style="list-style-type: none"> <li>ค้นพบความต้องการของตัวเองที่อยากจะทำไปเปลี่ยนแปลงชีวิตให้ดีขึ้น</li> </ul>

**รูปแบบการอบรม**

- การสอนด้วยรูปแบบการเรียนรู้แบบ Multi-Model Learning เพื่อให้เหมาะกับผู้เรียนทุก Learning Style
- Workshop ด้วยวิธีการ Theatre Activity สร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่น่าสนใจ สนุกและสบายใจ เน้นการทดลองปฏิบัติจริงด้วยตนเอง

**ผู้ที่เหมาะสมจะเข้ารับการอบรม**

ผู้บริหาร หัวหน้างาน และพนักงานระดับปฏิบัติการทั่วไป