

Self Mastery for GROWTH

ระยะเวลาอบรม 1 วัน

หลักการและเหตุผล

การเข้าใจตนเอง ดูแลและจัดการใจของตนในสถานการณ์ซับซ้อนอย่างมีความเชี่ยวชาญทางอารมณ์เป็นความท้าทาย และจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการทำงานในปัจจุบัน เพราะในทุกๆวันเราอาจจะเจอกับปัญหามากมาย หรือ เจอกับการเปลี่ยนแปลงที่เข้ามาแบบฉับพลัน ถ้าไม่มีหลักตั้งรับที่ดีก็อาจทำงานด้วยความเครียด ปราศจากความสุข หรือเมื่อเจอปัญหาที่ถาโถมเข้ามาอาจทำให้แสดงออกไปในเชิงลบได้

หลักสูตรนี้จึงพัฒนาขึ้นเพื่อให้ผู้เรียน มีความเข้าใจ มองเห็นตนเองในจุดแกร่ง และข้อจำกัดบางอย่าง ทั้งเรื่องความเชื่อ ความคิด ความกลัว ที่ส่งเสริม และ จุดรั้ง การพัฒนาของท่านมีเทคนิค วิธีการ มุมมอง ที่จะเปลี่ยนจากเป็นไปไม่ได้ สู่การมองเห็นเส้นทางแห่งความสำเร็จตั้งเป้าหมายให้ตนเองอย่างมีความสุขมากขึ้น

ประโยชน์ที่ได้รับ

- ค้นหามุมมอง แนวคิด จุดเด่นและข้อจำกัดของตนเอง ที่ช่วยส่งเสริมและขัดขวางทางสำเร็จ
- เข้าใจในสถานการณ์ต่างๆ ที่เข้ามากระทบและมีผลต่อจิตใจทั้งเชิงบวกและเชิงลบ
- มีวิธีการสร้างกรอบความคิดแห่งความสำเร็จ ก้าวข้ามข้อจำกัดและความเชื่อที่จุดรั้ง อย่างมั่นใจ เพื่อมีวิธีการปรับเทคนิคต่างๆ ให้เข้ากับตนเองที่สุดอย่างมีประสิทธิภาพ มีจัดการตนเองอย่างเหมาะสม (Self Management)
- เข้าใจและฝึกสติ ให้อยู่กับรู้ อยู่กับปัจจุบัน เพื่อเป็นพื้นฐานสำคัญในการฟื้นฟูตนเองจากความเครียด

รายละเอียดหลักสูตร

เวลา	กิจกรรม
09.00 – 10.30 น.	Check In สร้างความคุ้นเคย ทำความรู้จักตนเองมากขึ้นผ่านการปั้นดินเบา พร้อมแนะนำตัวเองว่าเรามีคุณสมบัติเด่นคืออะไร Understanding our mind (Field of seeds & perception of human) จาก "ลบ" เป็น "รู้" เข้าใจการทำงานและการรับรู้ของจิตใจว่านิสัย ความเคยชิน อดีต เกิดขึ้นได้ผ่านจากกิจกรรมการดูลิป
Coffee Break	
10.45 – 12.00 น.	Compassion to yourself เทคนิคการสร้างดูแลใจตนเองด้วย "BRIGHT Model" ผ่านกิจกรรมต่างๆ Behavior เข้าใจพฤติกรรมตนเอง สะท้อนว่าเกิดอะไรขึ้น ความคิด ความรู้สึก ความจริงที่ เกิด <ul style="list-style-type: none"> ▪ กิจกรรม Fact and Feel (Brain function) การแยกแยะ พฤติกรรม ความจริง – มุมมอง ความคิด – ความรู้สึก ▪ ความเชื่อต่อตนเองและผู้อื่น ที่ส่งเสริม/จุดรั้งความสำเร็จและสัมพันธ์ภาพ ▪ Self Defense Mechanisms เข้ากลไกในการป้องกันตนเองเมื่อเผชิญความเครียด ความกลัว ความโกรธ

<p>13.00 – 14.30 น.</p>	<p>Reframe เปลี่ยนความคิด ความเชื่อ ความกลัว ของตนเองในมุมมองจากจุดตั้งเป็นส่งเสริม ด้วยการเลือกใช้ภาษาเพื่อเสริมพลังที่เหมาะสมตนเอง</p> <p>Inspiration วิธีการชาร์ตแบตในตนเองจากภายนอก การสร้างแรงบันดาลใจให้ตนเอง แบ่งปันวิธีการ ชุบชูใจ เช่น อาหาร การท่องเที่ยว การเยียวยาตนเอง การตั้งเป้าหมายอย่างมีความหมาย</p> <p>Grounding & Psychological Safety การสร้างพื้นที่ปลอดภัยทางจิตใจ การดูแลตัวเองด้วยสติ – สัมผัสัญณะ เมื่อเจอสถานการณ์ต่างๆ ผ่านฐานกาย</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Contact with The Present Moment ฝึกกลับมาสู่ปัจจุบันขณะด้วยการรับรู้ผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้าและอารมณ์ เพื่อสร้างตัวตลกผู้สังเกต ภูมิภาคกันทางใจที่แข็งแรง รับรู้สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นอย่างไม่ตัดสิน
<p>Coffee Break</p>	
<p>14.45 –16.00 น.</p>	<p>Handling วิธีการรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ โดยเฉพาะสถานการณ์ที่ลำบากใจ</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ กิจกรรม การสื่อสารแบบ Assertive ด้วย 3G (Good for ME, Good for OTHERS, Good for the GREATER GOOD) <p>Thank you & Appreciations</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ขอบคุณ ชื่นชม ตนเอง " ขอบคุณตัวเองที่.....เพราะ....." – ▪ ขอบคุณคนรอบข้าง (ด้วยเทคนิค 3จ และ 2B) ที่เขาทำสิ่งดีๆ ให้เรา ▪ ขอบคุณคนรอบข้าง ที่เขาทำสิ่งไม่ดีให้เรา เพื่อลดความขัดแย้งในใจด้วย

หลักสูตรนี้เหมาะสำหรับ

- ผู้บริหารและพนักงานทุกระดับ