

RESILIENCE SKILL

(ฝึกทักษะยอมรับ ปรับตัว Move on)

ระยะเวลาอบรม 1 วัน

วัตถุประสงค์

- ผู้เรียนสามารถปรับตัว ล้มลุกอย่างรวดเร็ว และมีพลังใจในการก้าวต่อไป
- ผู้เรียนสามารถทบทวน ประเมินจุดแข็งที่ตนมีและที่ต้องพัฒนาเพิ่มเติมเพื่อพัฒนาความแข็งแกร่งให้มากขึ้นได้
- ผู้เรียนสามารถตั้งเป้าหมายเพื่อรับมือกับอุปสรรคในงานได้ และทราบวิธีการไปถึงเป้าหมายของตนได้
- ผู้เรียนมีพลังงานเชิงบวกในการเผชิญสถานการณ์วิกฤติในแต่ละวัน

กำหนดการอบรมหลักสูตร

WORKSHOP (กิจกรรม)	KEY LEARNING (วัตถุประสงค์)
Mental Health Check Up	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ผู้เรียนสามารถเรียนรู้และตรวจสอบความเครียดของตนเองในเบื้องต้น เพื่อหาวิธีจัดการความเครียดของตนเองไม่ให้เกิดกระทบกับงานเรื่องชีวิตส่วนตัวได้
Mental Health Toxic	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ผู้เรียนสามารถบริหารจัดการความคิดที่บิดเบี้ยว เช่น ความคิดสุดโต่ง ความคาดหวังแบบผิดๆ , การมองคนอื่นในแง่ลบ ▪ ไขเครื่องมือ CBT Model ในการ Move On ออกจากความเครียดที่เกิดขึ้นจากกรอบความคิดที่บิดเบี้ยวได้
Feeling Reflection & Mood Meter	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ผู้เรียนสามารถสะท้อนอารมณ์ความรู้สึกของตนเองด้วย Mood Meter เพื่อให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์และไม่จมลึกกับความรู้สึกเชิงลบที่อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพใจและกายได้
Mind & Body	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ผู้เรียนสามารถปรับเปลี่ยนร่างกายเพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนสุขภาพใจด้วย Relaxation เบื้องต้นเพื่อให้เกิดอารมณ์ ความรู้สึกเชิงบวกขึ้นอย่างรวดเร็วได้
Acceptance & Move On	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ผู้เรียนสามารถยอมรับ ปรับตัวและ Move on ด้วยเครื่องมือ CBT Model ได้อย่างรวดเร็วและสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันทั้งแก้ไขความเครียดเฉพาะหน้าและความเครียดเรื้อรังด้วยตนเองได้
Resilience Wheel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ผู้เรียนได้ Check สมรรถภาพ 7 ทักษะดีกดาล้มลุกของตนเอง เพื่อเป็นจุดเริ่มต้นของการยอมรับและปรับตัวปรับใจให้พัฒนาอย่างต่อเนื่องในระยะยาว
Strength Observer	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ผู้เรียนสามารถสร้างความมั่นใจในระดับลึกในการมองตนเองเชิงบวกและค้นหาข้อดีในตนเองเพื่อนำไปปรับใช้ในการแก้ปัญหาหรืออุปสรรคในงานได้ ▪ สร้างความเชื่อมั่น ศรัทธา นับถือในตนเองเพื่อนำไปสู่ความสามารถในการพัฒนาดตนเองต่อไป
Smart Goal	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ผู้เรียนสามารถตั้งเป้าหมายด้วยเครื่องมือ SMART Goal เพื่อนำไปสู่การมีชีวิตที่มีความหวัง มีความหมาย มี Passion ในการดำเนินชีวิตได้



	<ul style="list-style-type: none">▪ มีไฟมีความกระตือรือร้นอันเป็นสิ่งสำคัญของความสามารถในการล้มลุกในทุกวิกฤต
Empowerment Plan	<ul style="list-style-type: none">▪ วางแผนเพื่อไปสู่เป้าหมายได้อย่างมีทิศทาง มองเห็นเครื่องมือ และวิธีการที่จะไปถึงเป้าหมายอย่างชัดเจน เป็นรูปธรรม

รูปแบบการอบรม

- ใช้การเรียนรู้แบบ Multi-Model Learning เพื่อให้เหมาะกับผู้เรียนทุก Learning Style
- Workshop ด้วยวิธีการ Theatre Activity & Positive Psychology
- บรรยากาศการเรียนรู้สนุก และสบายใจ เน้นการฝึกปฏิบัติจากโจทย์จริง

ผู้ที่เหมาะสมจะเข้ารับการอบรม

ผู้บริหาร หัวหน้างาน และพนักงานระดับปฏิบัติการทั่วไป