

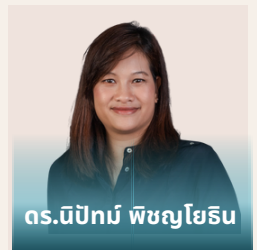
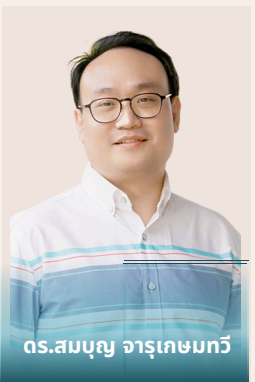
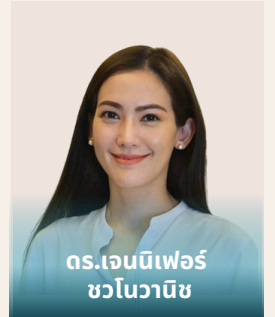
PSYCHOLOGY FOR EFFECTIVE MANAGEMENT

COURSE OUTLINE

เสริมสร้างทักษะจิตวิทยาที่จำเป็นและ พัฒนาทักษะการ
เป็นผู้นำอย่างมีประสิทธิภาพใน 10 สัปดาห์

SPEAKERS

วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิและ ดอกเตอร์จากคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



Self Discovery ค้นพบตัวเอง Positive Psychology for Sustainable Mental Health จิตวิทยาเชิงบวกเพื่อสุขภาพทางอารมณ์ที่ยั่งยืน

กิจกรรม (Workshop 30 Min)

ทบทวนถึงการตอบสนองเชิงลบต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ และผลกระทบต่อสุขภาพจิตของตนเองในช่วงชีวิตที่ผ่านมา และแลกเปลี่ยนกัน

เป้าหมาย

เพื่อสร้างการตระหนักรู้ถึงผลกระทบจากมุมมองความคิดและการตอบสนองเชิงลบ และกระตุ้นให้เกิดความต้องการเปลี่ยนแปลงตนเองให้มีมุมมองความคิดและการตอบสนองในเชิงบวกมากขึ้น

กิจกรรม (บรรยาย 30 Min)

รู้จักจิตวิทยาเชิงบวกผ่านเรื่องราวชีวิตของ Martin Seligman ผู้ร่วมก่อตั้งศาสตร์จิตวิทยาเชิงบวก และตั้งเป้าหมายการเปลี่ยนแปลงตนเอง

เป้าหมาย

เพื่อสร้างแรงบันดาลใจในการเปลี่ยนแปลง ผ่านเรื่องราวชีวิตของ Seligman ซึ่งเคยเป็นคนที่เต็มไปด้วยความคิดเชิงลบ และศึกษาวิจัยภาวะซึมเศร้า สามารถเปลี่ยนมาเป็นผู้นำด้านจิตวิทยาเชิงบวกได้

กิจกรรม (บรรยาย 30 Min)

รู้จักโมเดลสุขภาวะทางจิต PERMA (Positive Emotions, Engagement, Relationship, Meaning, Achievement)

เป้าหมาย

เพื่อให้ framework ในการประเมินและเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของตนเองใน 5 ด้าน ทำความเข้าใจว่าแต่ละด้านคืออะไร และมีแนวทางในการสร้างอย่างไร

กิจกรรม (Workshop 30 Min)

การเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตที่ยั่งยืนผ่านกรอบแนวคิดโมเดล PERMA

เป้าหมาย

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมการอบรมได้วางแผนการปรับเปลี่ยนมุมมองความคิดและการตอบสนองของตนเองตามแนวคิด PERMA

บทที่ 2

Principle of Self Emotional Awareness and Stability รู้เท่าทันอารมณ์และการควบคุมอารมณ์

1. Introduction

Explaining the importance of emotional awareness and stability.
Self-introductions: Participants share one emotion.

2. Concepts of Emotional Awareness and Stability

Definition of Concepts: Discuss the key definitions related to emotional awareness and stability.

Key Components:

- * Identifying emotions
- * Understanding the sources of emotions
- * Managing emotions effectively

3. Emotional Awareness Activity

Identifying Emotions: Use example situations to help participants identify various emotions.

Sharing Experiences: Participants discuss their experiences in small groups.

4. Tools and Techniques for Emotional Stability

Overview of Tools and Techniques: Practical tools and techniques for improving emotional stability.

Practical Exercise: Guide participants through a basic technique such as body scan and breathing.

Sharing Experiences: Participants discuss their experiences in small groups.

บทที่ 3

Psychology of Self Habits for Well-being

เนื้อหาส่วนหนึ่งมาจากงานวิจัย Stanford Well for Life Thailand (The WELL Thailand Flower) มาปรับเป็นกิจกรรมที่สร้างความเข้าใจเกี่ยวกับ Well-being



ผู้อบรมจะได้เรียนรู้เทคนิค และกลยุทธ์ที่มีประสิทธิภาพในการจัดการเวลา โดยใช้ทฤษฎีจิตวิทยาที่เชื่อถือได้ รวมถึงเคล็ดลับและเทคนิคที่มีประสิทธิภาพในการเป็นผู้มีระเบียบวินัยในการจัดการเวลาและได้ฝึกทักษะจัดการกิจวัตรประจำวันและการตั้งเป้าหมายที่มีประสิทธิภาพ เพื่อให้คุณสามารถเพิ่มประสิทธิภาพและความสุขในชีวิตทั้งส่วนตัวและการทำงาน

บทที่ 4

Stress Management from External Factors การจัดการปัจจัยความเครียดภายนอก

- 1) ทำความรู้จักความเครียด และภาวะหมดไฟ
- 2) การจัดการความเครียด และภาวะหมดไฟ
- 3) การดูแลตนเองและฟื้นคืนพลังกายหลังการเผชิญความเครียด
- 4) ช่วงถามตอบคำถาม



บทที่ 5

Emotional Crisis Management and Effective Decision Making วิธีการจัดการอารมณ์ในการบริหารวิกฤตและ สนับสนุนการตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพ

Module 1: รู้จักวิกฤตทางอารมณ์

1. รู้จักวิกฤตทางอารมณ์ (นิยาม สาเหตุ อาการ)
2. ความฉลาดทางอารมณ์กับวิกฤตทางอารมณ์

Activity

1. การแบ่งปันประสบการณ์วิกฤตทางอารมณ์ (ไม่ระบุตัวตน)

Module 2: แนวทางจัดการวิกฤตทางอารมณ์อย่างมีประสิทธิภาพ

1. การดูแลตนเอง (self-care)
2. สติกับการจัดการวิกฤตทางอารมณ์
3. กลยุทธ์การจัดการวิกฤตทางอารมณ์

Activity

1. การแลกเปลี่ยนประสบการณ์จัดการวิกฤตทางอารมณ์ ข้อดีและจุดที่ควรระวังของแต่ละแนวทาง
2. การฝึกเทคนิคการจัดการวิกฤตทางอารมณ์

Module 3: การตัดสินใจภายใต้ความกดดัน

1. หลุมพรางของการตัดสินใจในช่วงวิกฤต และการป้องกัน
2. กลยุทธ์การตัดสินใจภายใต้ความกดดันอย่างมีประสิทธิภาพ

Activity

1. แบบฝึกหัด: กรณีศึกษาการตัดสินใจภายใต้ความกดดัน (กลุ่ม)

The Art of Living

1) Understanding Harmonious Living

- Clarify what harmonious living means in the context of work-life balance.
- Establish a foundational understanding of work-life balance as a concept of harmony rather than a strict division.

2) Evaluating Your Current Balance

- Help participants assess their current state of work-life balance.

3) Key Strategies for Harmonious Living

- Introduce and explore key strategies that can help achieve a better work-life balance.
- Interactive discussion or breakout groups to explore how these strategies can be applied in personal and professional contexts.

4) Crafting Your Personal Harmony Plan

- Enable participants to create a personalized action plan based on the strategies discussed.
- Guided planning session where participants outline specific actions they will take to improve their work-life harmony.

"Harmonious Living: Crafting Strategies for Work Well, Live Better"

บทที่ 7



Creating Happiness in the Workplace

- 1) องค์ประกอบขององค์กรแห่งความสุข หรือ Organizational well-being
- 2) แนวทางการสนับสนุนสุขภาพจิตของบุคลากร และตัวอย่างจากองค์กรต่าง ๆ
- 3) กิจกรรมการออกแบบองค์กรแห่งความสุข

บทที่ 8

Rebalancing your Mindfulness

ปรับสมดุลสุขภาพทางอารมณ์เพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งในบทบาทผู้นำ

นำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับสติ ทั้งในส่วน
ของนิยาม แนวคิดและทฤษฎีที่
เกี่ยวข้อง นำเสนอแนวทางการประเมิน
ระดับของสติ และงานวิจัยที่แสดงถึง
ประโยชน์โดยรวมของสติต่อสุขภาวะ
และการปรับตัว จากนั้น จึงนำเสนอ
ความเชื่อมโยงของสติกับภาวะผู้นำ
และประโยชน์ที่สติมีต่อภาวะนี้ ก่อนที่จะ
แนะนำแนวทางการสร้างเสริมสติทั้ง
แบบทางการและไม่เป็นทางการ เพื่อให้
เกิดการพัฒนาภาวะผู้นำสูงสุด



CALENDAR

10 day course / Workshop

AUGUST 2024

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

SEPTEMBER 2024


SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

OCTOBER 2024

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

 13:00 - 17:00

 Fieldtrip

 13:00 - 17:00 + Dinner Party