

Positive Attitude

มห้ศจรรยข์ของท้ศนคคตืเชงบวค

Course Code : GEN0009



วัตถุประสงค์

- ❁ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการวิธีการ ทักษะ ในการพัฒนาความคิดเชิงบวกของตนเองในการปฏิบัติงานให้ประสบความสำเร็จ
- ❁ เพื่อเพิ่มความคิดและพฤติกรรมเชิงบวกของตนเองได้ และสามารถเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- ❁ เพื่อสร้างพลังความคิดเชิงบวก และสร้างความรักสามัคคีในหมู่พนักงาน
- ❁ เพื่อให้สามารถทำงานร่วมกันกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

กลุ่มเป้าหมาย

พนักงานทุกคนที่ผู้บังคับบัญชาเห็นควรเข้าอบรม

เจ้าของหลักสูตร

ฝ่ายพัฒนาทรัพยากรบุคคล

หัวข้อการอบรม

- ❁ ความหมายของการคิดเชิงบวก
- ❁ คุณลักษณะของนักคิดเชิงบวก
- ❁ ปฏิบัติการด้านทัศนคติเชิงบวกในการทำงาน
- ❁ การบำรุงรักษาทัศนคติเชิงบวกให้มั่นคง
- ❁ 7 เคล็ดลับพัฒนาตนเองให้สุข และสำเร็จ

รูปแบบการอบรม

- ❁ บรรยาย
- ❁ กิจกรรมกลุ่ม

วิทยากร

วิทยากรภายใน
จากฝ่ายพัฒนาทรัพยากรบุคคล




Manday
1 Manday
รับรองสำเนาถูกต้อง

กำหนดการ

เวลา 09:00 – 16:30
อบรมในเขตกรุงเทพฯ

Coordinator : Narongsak Duansawang

Tel : 02-107-222 Ext.5051

e-mail : narongsak.d@summitcapital.co.th



มหาวิทยาลัยของทัศนคติเชิงบวก (Positive Attitude)



Cer.

รับรองสำเนาถูกต้อง



POSITIVE ATTITUDE

วัตถุประสงค์ของหลักสูตร

- เพื่อให้มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการ วิธีการ ทักษะในการพัฒนาความคิดเชิงบวกของตนเองในการปฏิบัติงานให้ประสบ ความสำเร็จ
- เพื่อเพิ่มความคิดและพฤติกรรมเชิงบวกของตนเองได้และสามารถเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- เพื่อสร้างพลังความคิดเชิงบวก และสร้างรักสามัคคีในหมู่พนักงาน
- เพื่อให้สามารถทำงานร่วมกันกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

Car.

รับรองสำเนาถูกต้อง

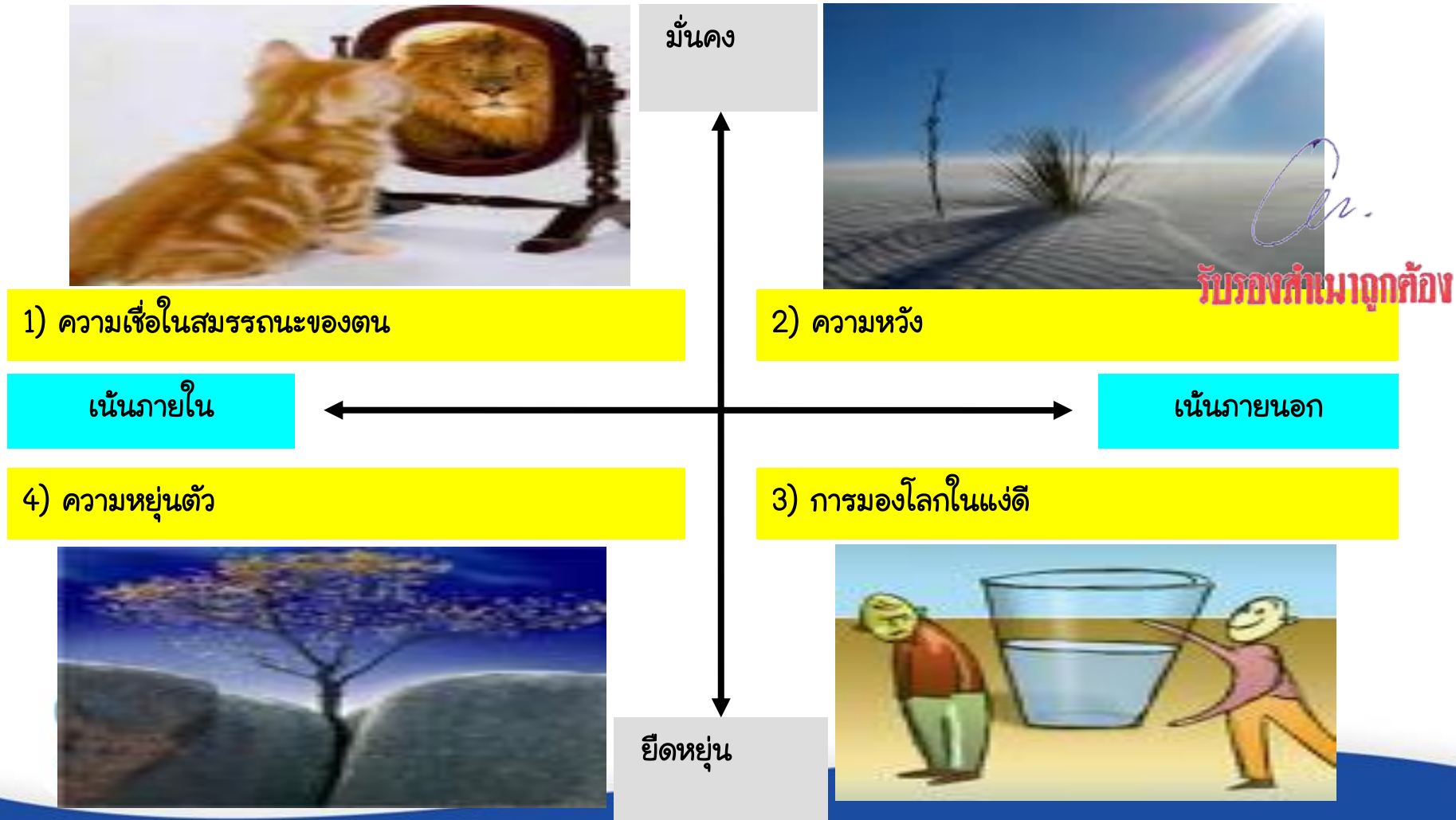


POSITIVE ATTITUDE

ความคิดเชิงบวกนั้นเป็นไหน ?

เป็นความสามารถในการประสานการทำงานของสมอง 2 ซีก

เพื่อรับมือกับสถานการณ์ได้อย่างสร้างสรรค์ ประกอบด้วย 4 ด้าน



คิดเชิงบวก: จากภายใน สู่ ภายนอก (1)



ความเชื่อมั่นในสมรรถนะของตน (Self efficacy)
เป็นความมั่นใจว่าความสามารถของตนเพียงพอในการ
รับมือและเอาชนะสิ่งท้าทายที่ต้องเผชิญ

Car.

รับรองสำเนาถูกต้อง



ความยืดหยุ่น (Resiliency) เป็นความสามารถด้าน
บวกในการต้านทานและรับมือกับความเครียดและ
อุปสรรคปัญหา อีกทั้งสามารถรื้อฟื้นตนเองกลับสู่
ปกติได้อย่างรวดเร็วหลังเผชิญกับสถานการณ์ที่
ยากลำบาก

คิดเชิงบวก: จากภายใน สู่ ภายนอก (2)



ความหวัง (Hope) เป็นความรู้สึกด้านบวกต่อ
จุดมุ่งหมาย (Goal) ว่าจะสำเร็จได้ ก่อให้เกิดแรง
บันดาลใจ ความมุ่งมั่นพากเพียร (Willpower) ใน
การค้นหาและทำตามกระบวนการวิธี (Waypower) เพื่อ
มุ่งสู่จุดหมายนั้น

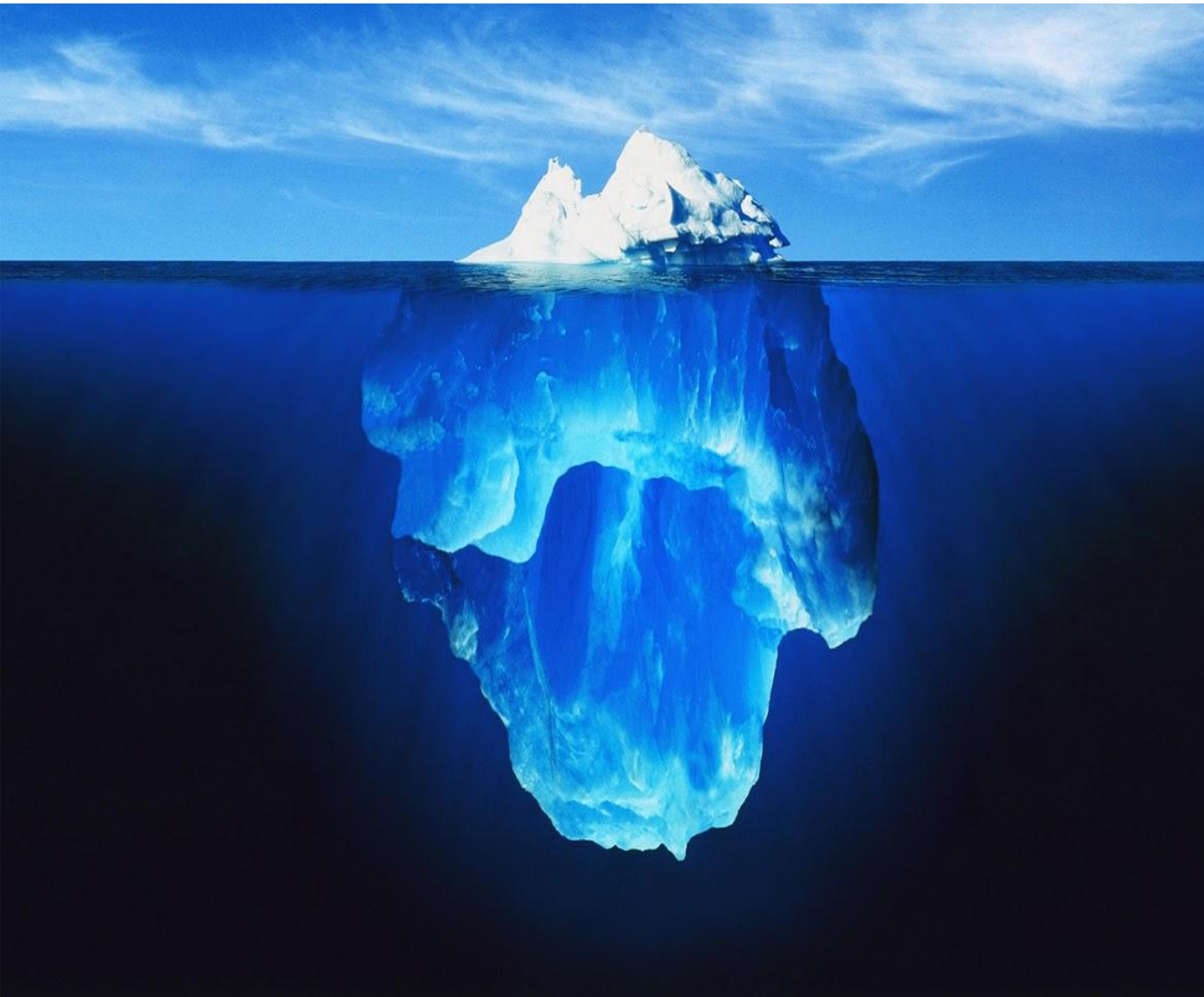
Car.

รับรองสำเนาถูกต้อง



การมองโลกในแง่ดี (Optimism) เป็นความสามารถ
ในการคาดหวังผลลัพธ์ที่ดีท่ามกลางอุปสรรคปัญหา
เป็นมุมมองที่เชื่อว่าโลก บุคคล และเหตุการณ์นั้นมี
ความสัมพันธ์เชื่อมโยงที่ดีต่อกัน จึงย่อมเกิดผลอันดีใน
ที่สุด

การแยกแยะของประเภทมุมมอง



Conscious Mind

จิตสำนึก

Preconscious Mind

จิตสำนึก + จิตใต้สำนึก

Car.

รับรองสำเนาถูกต้อง

Unconscious Mind

จิตใต้สำนึก

จิตของมนุษย์เป็นเหมือนก้อนหินลอยน้ำ แบ่งออกเป็น 2 ส่วน

☐ จิตสำนึกหรือความรู้ตัว เป็นส่วนที่โผล่พ้นน้ำแค่ 7 %

☐ จิตใจสำนึก เป็นส่วนใต้น้ำที่มีมากถึง 93 %

93 % มาจากไหนล่ะ

Car.
รับรองสำเนาถูกต้อง

?



POSITIVE ATTITUDE

93% มาจาก....

“การสะสมประสบการณ์ชีวิต
ความคิด ความรู้สึกเอาไว้ทั้งลบและบวก”

Car.

รับรองสำเนาถูกต้อง



Frame of Thinking

แต่คนเรายังจำเรื่องลบมากกว่า



POSITIVE ATTITUDE

Love medicine and Miracle

“ ภาวะทางจิตใจมีผลโดยตรงอย่างฉับพลันกับสภาพทางกาย ”



Dr.

รับรองสำเนาถูกต้อง



POSITIVE ATTITUDE

การมองโลกใน **ด้านลบ**

✱ จิตใจร้อนรุ่มกระวนกระวาย

✱ สมองส่วนล่างเกิดการเปลี่ยนแปลงในทางลบ **ฮอร์โมนความเครียดหลัง**

- หัวใจเต้นเร็ว
- ความดันเลือดสูง
- กรดในกระเพาะสูง
- ภูมิต้านทานต่ำลง

Cer.
รับรองสำเนาถูกต้อง



การมองโลกใน ด้านบวก

- มีสมาธิจิตใจสงบ
- มองส่วนล่างสิ่งให้ฮอว์โมนความสุขหลัง

- หัวใจเต้นช้าลง
- ความดันเลือดลดลง
- หายใจช้าลง
- และภูมิคุ้มกันสูงขึ้น

Dr.

รับรองทำมาถูกต้อง





Car.

รับรองสำเนาถูกต้อง

ทุกคนคิดที่จะเปลี่ยนโลก
แต่ไม่มีใครเลยที่คิดจะเปลี่ยนตัวเอง

ลีโอ ดอส์ตอย

แล้ว อะไร ???

ที่ทำให้คนเราประสบ

ความสำเร็จ.....

Car.

รับรองสำเนาถูกต้อง



POSITIVE ATTITUDE



ความล้มเหลว
มักมีสิ่งที่เหมือนกันอยู่
อย่างหนึ่ง

คือ

Car.

รับรองสำเนาถูกต้อง

ทัศนคติที่เหมือนกัน



POSITIVE ATTITUDE

ผู้ยิ่งใหญ่
มักมีสิ่งที่เหมือนกันอยู่
อย่างหนึ่ง

คือ

Car.

รับรองสำเนาถูกต้อง

ทัศนคติที่เหมือนกัน



POSITIVE ATTITUDE

One
thing
makes
everything
different



ผู้ยิ่งใหญ่ ต่างกับ

คนล้มเหลว เพียงอย่างเดียว

คือ 
รับรองสำเนาถูกต้อง

ทัศนคติที่ต่างกัน



ทัศนคติ

ต่างกัน

Car.

รับรองสำเนาถูกต้อง

ทำให้...



POSITIVE ATTITUDE

ทัศนคติ ต่างกัน ทำให้...

เรามี มุมมอง ต่างกัน

Car.

รับรองสำเนาถูกต้อง

แม้เรามี ดวงตา เหมือน ๆ กัน



POSITIVE ATTITUDE

ทัศนคติ ต่างกัน ทำให้...

เรารับ ฟัง ไม่เหมือนกัน

Car.

รับรองสำเนาถูกต้อง

แม้เรามี **ใบหู** คล้าย ๆ กัน



POSITIVE ATTITUDE

ทัศนคติ ต่างกัน ทำให้.....

เรามี คำพูด ไม่เหมือนกัน

Car.

รับรองสำเนาถูกต้อง

แม้เรามี ปาก แบบเดียวกัน



POSITIVE ATTITUDE

ทัศนคติ ต่างกัน ทำให้.....

เรามี **ความรู้สึ**ก ไม่เหมือนกัน

Car.

รับรองสำเนาถูกต้อง

แม้เรามี **หัวใจ** เหมือนกัน



POSITIVE ATTITUDE

ทำไมคนเรามี **ทัศนคติ** ต่างกัน???

Car.

รับรองสำเนาถูกต้อง



POSITIVE ATTITUDE

ทัศนคติ ต่างกัน เพราะ...

อายุ



สังคม



การศึกษา



Car.
รับรองสำเนาถูกต้อง
ประสบการณ์



เรามี **สี** สิ่งที่แตกต่างกัน



POSITIVE ATTITUDE

เมื่อเราเห็น เด็กชน
เรา คิด อย่างไร?

Car.

รับรองสำเนาถูกต้อง



POSITIVE ATTITUDE

หญิงหนึ่ง คิดว่า ทำไมชนขนาดนี้

หญิงชรา คิดว่า พ่อแม่เขาอยู่ไหนนะ

นางงาม คิดว่า น่ารักจริง ๆ เด็กคนนี้

หญิงสี่ คิดว่า เด็กชน คือ เด็กฉลาด

เมื่อความคิดต่างกัน...



เมื่อคนทำงานมี

พฤติกรรม

ต่างกัน



รับรองสำเนาถูกต้อง



POSITIVE ATTITUDE

พนักงานหนึ่ง

เงินเดือนแค่นี้ ทำมันทุกอย่างเลย
ใช้คุ้มจริง ๆ

พนักงานสอง

เดือนนี้มาสายแค่ห้าครึ่งเอง
แล้วตอนบ่ายจะ chat กับใครดี

พนักงานสาม

ถ้าขอเจ้านายไปอบรมสัมมนา
เพิ่มเติมความรู้ท่านจะอนุมัติมั้ยนะ

Car.

รับรองสำเนาถูกต้อง

พนักงานสี่

เราต้องสร้างทีมงานของเรา
ให้แข็งแกร่งกว่านี้



POSITIVE ATTITUDE

เมื่อมีพฤติกรรมต่างกัน...

เมื่อคนเรา

ทัศนคติ

ต่างกัน

ความคิด

ต่างกัน

พฤติกรรม

ต่างกัน

การกระทำ

ต่างกัน



รับรองสำเนาถูกต้อง

มี

ผลลัพธ์

ต่างกัน

Change

Change

Change

Change

Change

Change

Change

ก่อน ที่คิดจะ เปลี่ยน
อย่างอื่น

ควรเปลี่ยน

ทัศนคติ ก่อน



รับรองสำเนาถูกต้อง



ATTITUDE

can change the World

ทัศนคติ สามารถเปลี่ยนแปลงโลกได้

Car.

รับรองสำเนาถูกต้อง

ทัศนคติเชิงบวกในการทำงาน

(Positive Attitude)

+ ความหมายของการคิดเชิงบวก

การคิดเชิงบวก หมายความว่า จะต้องพยายามหามุมมองที่แตกต่างออกไปจากมุมมองปกติที่เราเคยมอง เพื่อให้เป็น**บวก**เป็น**ประโยชน์**กับชีวิตของเรา และเป็นประโยชน์กับชีวิตของคนอื่นด้วย ช่วยให้มีความสุขทุกขณะน้อยลง



รับรองสำเนาถูกต้อง

ถ้าสามารถคิดในเชิงบวกได้ตลอดเวลา **แปลว่า** สามารถมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณภาพและความสุข



POSITIVE ATTITUDE

ทัศนคติเชิงบวกในการทำงาน

(Positive Attitude)

+ คุณต้องเข้าใจอย่างแท้จริงว่า

- “ทัศนคติเชิงบวกเป็นทางเลือกของคุณ ไม่ใช่สภาพแวดล้อมตัวคุณ”
- “ทัศนคติ คือ วิธีที่คุณจะตอบสนองต่อสถานการณ์ต่างๆ ไม่ใช่ตัวสถานการณ์นั้นๆ”
- “คุณต้องควบคุม วิธีที่คุณเลือก และวิธีที่คุณตอบสนอง”



POSITIVE ATTITUDE

Car.

รับรองสำเนาถูกต้อง



ทัศนคติเชิงบวกในการทำงาน

(Positive Attitude)

เลือกชีวิตของคุณ

- การคิดเชิงบวก และการคิดเชิงลบ
- คุณเลือกความคิดของคุณได้
 - กฎแห่งการแทนที่
 - กฎแห่งอุปนิสัย
- สาเหตุหลักของความรู้สึกเชิงลบ
 - การแก้ตัว
 - การยึดติด
 - การโทษผู้อื่น



Car.

รับรองสำเนาถูกต้อง



POSITIVE ATTITUDE

ทัศนคติเชิงบวกในการทำงาน

(Positive Attitude)

คุณลักษณะของนักคิดเชิงบวก

ความเชื่อ...

- เชื่อว่าเราทำได้ เราก็ทำได้
- เชื่อมั่นต่อผู้อื่น
- เชื่อมั่นในการกระทำว่าจะก่อผลลัพธ์ที่ดี
- เชื่อมั่นว่า สิ่งดี ๆ จะเกิดขึ้นกับตัวเอง



Car.

รับรองสำเนาถูกต้อง



POSITIVE ATTITUDE

ทัศนคติเชิงบวกในการทำงาน (Positive Attitude)

+ คุณลักษณะของนักคิดเชิงบวก (ต่อ)

ความกระตือรือร้น...

- แรงปรารถนาในการทำงานอย่างแรงกล้า
- กระตุ้นพลังในตัวเองได้ด้วยตัวเอง
- ไล่ตามเป้าหมาย อย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย



รับรองสำเนาถูกต้อง



POSITIVE ATTITUDE

ทัศนคติเชิงบวกในการทำงาน (Positive Attitude)

+ คุณลักษณะของนักคิดเชิงบวก (ต่อ)

ความกล้าหาญ...

- เอาชนะความกลัวด้วยการลงมือทำทันที
- กล้าทำในสิ่งที่กลัว
- ความเต็มใจในการลองเสี่ยง
- แปลความล้มเหลวเป็นประสบการณ์



Car.

รับรองสำเนาถูกต้อง



POSITIVE ATTITUDE

ทัศนคติเชิงบวกในการทำงาน (Positive Attitude)

+ คุณลักษณะของนักคิดเชิงบวก (ต่อ)

มองโลกในแง่ดี...

- คาดหวังว่าจะเกิดสิ่งที่ดีแม้ตกอยู่ในความลำบาก
- คาดหวังว่าจะชนะงานที่ท้าทายไปได้
- คาดหวังว่าผู้คนที่เกี่ยวข้องจะเป็นคนดี
- คาดหวังว่าคิดดี ทำดี แล้วจะได้ดี



รับรองสำเนาถูกต้อง



POSITIVE ATTITUDE

ทัศนคติเชิงบวกในการทำงาน

(Positive Attitude)

✚ ปฏิบัติการด้านทัศนคติเชิงบวกในการทำงาน

- คิด “คำคมประจำวัน” ไว้ที่ทำงานของคุณ
- ใช้ภาษาของทัศนคติในทางบวก
- เต็มใจที่จะทำอะไร เพื่อผู้อื่นโดยไม่คาดหวังผลใดๆ
- เป็นแบบอย่างที่ดีให้คนอื่นปฏิบัติตาม
- อย่าร่วมวง วิจารณ์ นินทาและต่อว่าผู้อื่น
- หาทางแก้ปัญหามากกว่าบ่น และเลิกโอ้อวดครวญ

Car.

รับรองสำเนาถูกต้อง

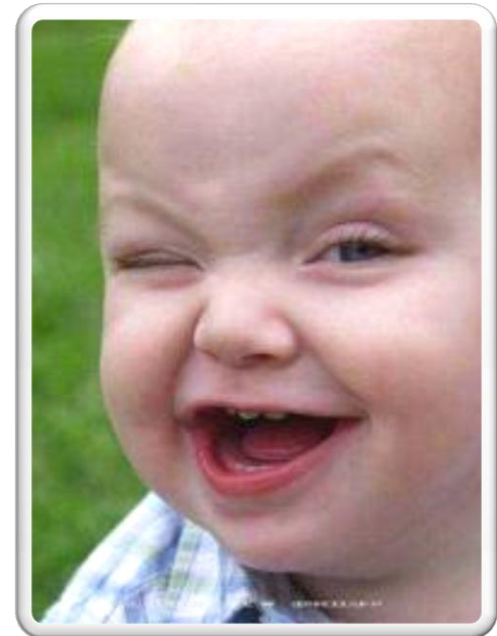


POSITIVE ATTITUDE

ทัศนคติเชิงบวกในการทำงาน (Positive Attitude)

+ การบำรุงรักษาทัศนคติเชิงบวกให้มั่นคง

- อ่านเรื่องที่เป็นบวกทุกเช้า
- คิดเรื่องการคิดในทางบวกทุกเช้า
- พุดสิ่งที่เป็นบวกทุก ๆ เช้า
- เลือกการกระทำแบบทัศนคติในทางบวก
- ทดสอบทัศนคติโดยการ เอาชนะทัศนคติเชิงลบของคุณ



POSITIVE ATTITUDE

Car.
รับรองสำเนาถูกต้อง

วิธีฝึกให้คิด +

Dr.

รับรองสำเนาถูกต้อง



POSITIVE ATTITUDE



5 ทักษะที่คุณไม่ควรจะมีในที่ทำงาน

รับรองสำเนาถูกต้อง

1. ฉันทเก่งกว่าคนอื่น ๆ



Car.

รับรองสำเนาถูกต้อง

“ฉันทเก่ง” กับ “ฉันทเก่งที่สุด” หรือ “ฉันทเก่งกว่าคนอื่น”



POSITIVE ATTITUDE

2. จันทแพ้ไม่ได้



Car.

รับรองสำเนาถูกต้อง

จะพยายามทุกวิถีทางที่จะเป็น “ผู้ชนะ”



POSITIVE ATTITUDE

3. ฉันกลัวคนอื่นจะเด่นกว่าฉัน



Car.

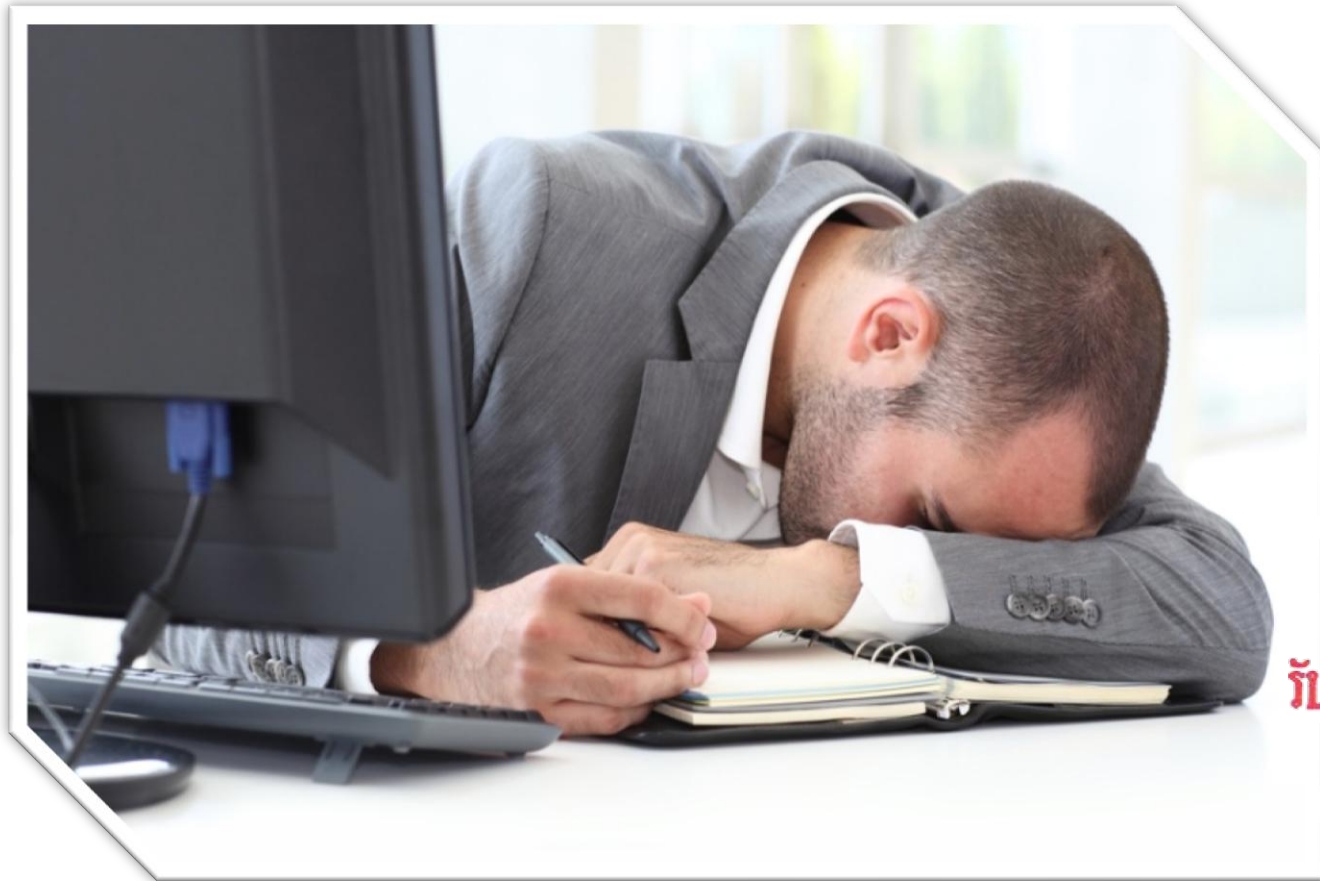
รับรองสำเนาถูกต้อง

กลัวที่คนอื่นจะได้ผลงานมากกว่า



POSITIVE ATTITUDE

4. จั๊นแค่มาทำงานให้ได้เงินเดือนก็พอ



Car.

รับรองสำเนาถูกต้อง



POSITIVE ATTITUDE

“ไม่ได้ต้องการความท้าทาย หรือ อยากทำอะไรให้ดีขึ้นเป็นพิเศษ ”

5. ฉันทอยากมี(และใช้) อำนาจ



Car.

รับรองสำเนาถูกต้อง

“อำนาจ” ที่สามารถใช้สั่งการคนที่อยู่ใต้บังคับบัญชาได้



POSITIVE ATTITUDE

เคล็ดลับในการปรับเปลี่ยน มุมมองและความคิด

Car.

รับรองสำเนาถูกต้อง



POSITIVE ATTITUDE

วิธีคิดในเชิงบวกและเคล็ดลับในการปรับเปลี่ยนมุมมอง



“ มุ่งมั่นและตั้งใจ ” เท่านั้น
ที่จะทำให้การฝึกหัดวิธีคิด
กลายเป็นผลสำเร็จได้

Car.

รับรองสำเนาถูกต้อง



POSITIVE ATTITUDE

บันไดขั้นที่ 1 : หัดมองตัวเองว่าดี

รู้จักใครใคร
มากมายเท่าไร
ไม่เท่าหัวใจ
รู้จักตัวเอง



POSITIVE ATTITUDE

หาข้อดีของตนเอง ลองสำรวจ
พิจารณา ข้อดีของตนเอง (ไม่ใช่การ
เข้าข้างตัวเอง) อาจเป็นความดีเล็กๆ
น้อยๆ

Cr.

รับรองสำเนาถูกต้อง

บันไดขั้นที่ 2 : มองคนอื่นว่าดี



คนทุกคนล้วนแต่ไม่สมบูรณ์
ย่อมมีข้อบกพร่องมาน้อย
แตกต่างกันออกไป ดังนั้น....การ
มีชีวิตที่มีความสุขจึงหมายถึง การ
อยู่ร่วมกันโดยเลือกมองและใช้
ประโยชน์จากความดีที่ผู้อื่นมีอยู่
ที่ไม่ใช่การเสแสร้ง แต่มองเห็น
ความดีของเขาจริงๆ



POSITIVE ATTITUDE

Car.

รับรองสำเนาถูกต้อง

บันไดขั้นที่ 3 : มองสิ่งที่มีอยู่



เมื่อเกิดปัญหาหรืออุปสรรค
ต่างๆ ขึ้น ลองมองความทุกข์หรือ
ปัญหานั้นเป็นเรื่องธรรมดา
เพราะสิ่งที่เกิดขึ้นไปแล้ว ย่อม
กลับไปแก้ไขไม่ได้ แต่เราสามารถ
นำมาพิจารณาได้ว่าในวิกฤติที่เรา
พบ นั้นมีข้อดีอะไรแฝงอยู่หรือจะ
ใช้ประโยชน์จากปัญหานั้นได้
อย่างไรบ้าง

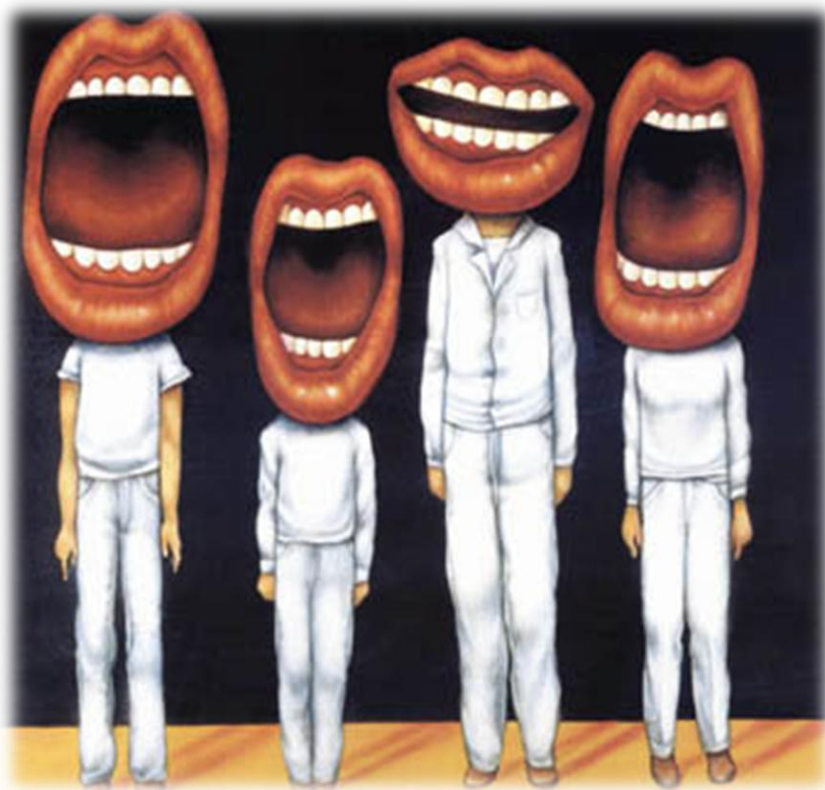


POSITIVE ATTITUDE

Car.

รับรองสำเนาถูกต้อง

บันไดขั้นที่ 4 : หมั่นบอกและพูดกับตัวเอง



ฉันเชื่อว่าเป็นความคิดก็มักจะ
อยู่กับเราไม่นาน แต่ความคิดก็มัก
เป็นต้นทางและบ่อเกิดของการ
กระทำ ดังนั้น เราจึงจำเป็นต้อง
ทำให้ความคิดดีๆ อยู่กับเรา
ตลอดเวลา

Car.

รับรองสำเนาถูกต้อง



POSITIVE ATTITUDE

บันไดขั้นที่ 5 : ใช้ประโยชน์จากคำว่าขอบคุณ



เมื่อต้องพบเจอเรื่องราว จง
ยิ้มแล้วกล่าวคำว่า “ขอบคุณ”
นั่นคือบททดสอบที่ดีของการมี
ชีวิตที่เข้มแข็ง อย่างน้อยก็ทำให้
เราเรียนรู้ที่จะเข้มแข็งมากยิ่งขึ้น

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Cer.'.

รับรองสำเนาถูกต้อง



POSITIVE ATTITUDE

“ คิดบวก ” ไม่ใช้การหลอก
ตัวเราว่า ไม่มีปัญหา แต่...สอน
ให้เรา “ มีสุข ” ได้ภายใต้ปัญหา
ที่มีอยู่และจะช่วยให้เราประสบ
ความสำเร็จในชีวิต

Ch.

รับรองสำเนาถูกต้อง



POSITIVE ATTITUDE

ความสุขไม่ได้ขึ้นอยู่กับสิ่งต่าง ๆ ที่
ปรากฏอยู่ภายนอก

“แต่ขึ้นอยู่กับ วิธีคิด และวิธีที่คุณมอง”



Car.

รับรองสำเนาถูกต้อง

FAQ

Cer.

รับรองสำเนาถูกต้อง