

OKR TRAINING

COURSE OUTLINE



บริษัท โอเคอาร์ เทรนนิ่ง จำกัด



Line : @okrtraining

Email : cs.okrtraining@gmail.com

Email : info.okrtraining@gmail.com

Website : www.okrtrainingthai.com

Tel : 083-9914462 , 082-4419654



OKR TRAINING

บริษัท โอเคอาร์ เทรนนิ่ง จำกัด (สำนักงานใหญ่) เลขประจำตัวผู้เสียภาษี : 0 1055 64056 23 9

108/158 ซอยเพชรเกษม 108 ม.โกสุมพิตร ถนนเพชรเกษม แขวงหนองค้างพลู เขตหนองแขม กรุงเทพมหานคร 10160

Email : cs.okrtraining@gmail.com (คุณนิชา) Email : info.okrtraining@gmail.com (คุณออย)

Line ID : @okrtraining www.okrtrainingthai.com Tel : 083-9914426 (คุณนิชา) , 082-4119654 (คุณออย)

รูปแบบ Certificate & คู่มือประกอบการบรรยาย

In-house Training

รับใบ Certificate พร้อมเอกสารอบรม และของรางวัล จากสถาบัน ทุกหลักสูตร (กรณีผ่านการอบรม)



Public Training

รับใบ Certificate พร้อมเอกสารอบรม อาหารว่าง อาหารกลางวัน และ Gift Set จากสถาบัน (กรณีผ่านการอบรม)





OKR TRAINING

บริษัท โอเคอาร์ เทรนนิ่ง จำกัด (สำนักงานใหญ่) เลขประจำตัวผู้เสียภาษี : 0 1055 64056 23 9

108/158 ซอยเพชรเกษม 108 ม.โกสุมพิตร แขวงหนองค้างพลู เขตหนองแขม กรุงเทพมหานคร 10160

Email : cs.okrtraining@gmail.com (คุณนิษา) Email : info.okrtraining@gmail.com (คุณออย)

Line ID : @okrtraining www.okrtrainingthai.com Tel : 083-9914426 (คุณนิษา) , 082-4119654 (คุณออย)

หลักสูตร สร้างทักษะการฟื้นคืน เพื่อเตรียมพร้อมสู่ทุกความท้าทาย (Building Resilience)

หลักการและเหตุผล (Introduction)

ในสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยความไม่แน่นอน ทักษะการฟื้นคืนคือกุญแจสำคัญที่ช่วยให้คุณและองค์กรสามารถเผชิญกับความท้าทายได้อย่างมั่นใจ การอบรมนี้จะนำคุณผ่านการเรียนรู้ซึ่งประสบการณ์ที่ผสานเทคนิคและแนวคิดที่สอดคล้องกับวัฒนธรรมไทย เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการปรับตัวและการเติบโตในทุกสถานการณ์

วัตถุประสงค์ (Objective)

1. เพื่อรู้จักและเข้าใจทักษะการฟื้นคืน: เรียนรู้ความหมายและความสำคัญของทักษะการฟื้นคืนในชีวิตและการทำงาน
2. เพื่อเรียนรู้กลยุทธ์ในการฟื้นคืน: ค้นพบวิธีการจัดการความเครียดและความท้าทายต่างๆ อย่างมีประสิทธิภาพ
3. เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์: เพิ่มความตระหนักรู้ในตนเองและการควบคุมอารมณ์
4. เพื่อส่งเสริมทัศนคติเติบโต (Growth Mindset): กระตุ้นการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง
5. เพื่อสามารถสร้างแผนการฟื้นคืนส่วนบุคคล: วางแผนการปฏิบัติที่เหมาะสมสำหรับตนเอง

คุณสมบัติผู้เข้าอบรม (Target Participants)

- พนักงานที่เผชิญกับความเครียดและความกดดัน
- ผู้จัดการและหัวหน้างานที่ต้องการสนับสนุนความเป็นอยู่ที่ดีของทีม
- บุคคลที่ต้องการพัฒนาทักษะการจัดการความเครียดและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง
- ผู้ที่กำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในองค์กรหรือชีวิตส่วนตัว

รูปแบบการอบรม (Methodology)

- การบรรยายแบบโต้ตอบ: เรียนรู้แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการฟื้นคืน
- กิจกรรมเชิงประสบการณ์: ฝึกสติ การจัดการความเครียด และกิจกรรมสร้างการฟื้นคืน
- Action Learning: แก้ไขปัญหาจริงและพัฒนากลยุทธ์ในการฟื้นคืน
- การอภิปรายกลุ่ม: แลกเปลี่ยนประสบการณ์เพื่อการเรียนรู้ร่วมกัน
- การสะท้อนตนเอง: ประเมินตนเองและเขียนบันทึก
- การนำเสนอ: แบ่งปันสิ่งที่ได้เรียนรู้และแผนการปฏิบัติ

วิทยากรบรรยาย (Lecturer)

- อาจารย์ชนกยา สรณารักษ์



บริษัท โอเคอาร์ เทรนนิ่ง จำกัด (สำนักงานใหญ่) เลขประจำตัวผู้เสียภาษี : 0 1055 64056 23 9

108/158 ซอยเพชรเกษม 108 ม.โกสุมพิสัย ถนนเพชรเกษม แขวงหนองค้างพลู เขตหนองแขม กรุงเทพมหานคร 10160

Email : cs.okrtraining@gmail.com (คุณนิษา) Email : info.okrtraining@gmail.com (คุณออย)

OKR TRAINING Line ID : @okrtraining www.okrtrainingthai.com Tel : 083-9914426 (คุณนิษา) , 082-4119654 (คุณออย)

ระยะเวลาอบรม (Period)

- 1 วัน (6 ชั่วโมง)

เนื้อหาการบรรยาย (Key Contents)

เวลา	หัวข้อการฝึกอบรม	รายละเอียด
09.00–12.00 น.	1. ทำความรู้จักการฟื้นคืน • นิยามและความสำคัญของการฟื้นคืน • ปัจจัยที่ส่งเสริมการฟื้นคืน รวมถึงความเชื่อและวัฒนธรรมไทย 2. การตระหนักรู้ในตนเองและสติ • เทคนิคในการเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเอง • การฝึกสติและสมาธิ 3. การจัดการความเครียด • ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดที่พบบ่อยในประเทศไทย • เทคนิคในการจัดการความเครียด	วิทยาการบรรยาย ผู้เข้าอบรมร่วมเสนอความคิดเห็น กิจกรรม Workshop
12.00–13.00 น.	พักเที่ยง	
13.00–16.00 น.	4. การควบคุมอารมณ์ • เข้าใจอารมณ์และผลกระทบต่อการตัดสินใจ • ฝึกฝนการควบคุมอารมณ์เพื่อการตอบสนองที่สร้างสรรค์ 5. การสร้างเครือข่ายสนับสนุน • บทบาทของครอบครัวและชุมชนในการเสริมสร้างทักษะการฟื้นคืน • การสร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่มีคุณค่า 6. ความสามารถในการปรับตัวและการฟื้นคืน • การยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง	

หมายเหตุ กำหนดการอบรมและรูปแบบการอบรมอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสมของบริษัทผู้เข้าอบรม