



โครงการฝึกอบรมหลักสูตร

**พลังแห่งการคิดบวก**  
(The Power of Positive Thinking)

นำเสนอโดย



สถาบันฝึกอบรม เทรนนิ่ง เซ็นเตอร์ เซอร์วิส

โทร 0 2736 0408, 0 2038 3121, 0 2736 1035 แฟกซ์ 0 2736 0050



## Operational Development Program (ODP)

โครงการพัฒนาศักยภาพและเพิ่มพลังในการทำงานสมัยใหม่  
หลักสูตร **“พลังแห่งการคิดบวก (The Power of Positive Thinking)”**  
โดยใช้เกมทางจิตวิทยาสำหรับการบรรยาย (Psychology Game)  
ระยะเวลาอบรม/สัมมนา 1 วัน

### หลักการและเหตุผล

การคิดบวกให้พลังอำนาจที่เราคาดไม่ถึง ปฏิบัติการทดสอบการลดแนวความคิดเชิงลบและรับเอาทัศนคติของผู้ชนะ (Passion to win) เข้ามาแทน นั่นคือกฎแห่งการไขว่คว้าโอกาส เอาชนะอุปสรรค และใช้อำนาจของการคิดบวกเหนือผู้คนที่อยู่รอบๆ ตัวเราอย่างมีประสิทธิภาพ การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการโดยใช้เกมทางจิตวิทยา (Psychology Game) จะทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมค้นพบวิธีการต่างๆ ดังต่อไปนี้

- การตระหนักถึงและการหยุดแนวคิดในแง่ลบ
- การได้รับประโยชน์จากการรับเอาแนวทางการคิดเชิงบวกมาใช้ตีความหมายเหตุการณ์ต่างๆ ทั้งดีและร้ายที่เกิดขึ้นในการทำงานและชีวิตประจำวัน
- การใช้วิธีการประเมินผลเชิงบวกเพื่อรับมือกับปัญหาและความผิดหวัง
- การเรียนรู้วิธีการและเมื่อไรเราควรใช้แนวความคิดเชิงลบเพื่อให้เกิดประโยชน์กับตัวคุณ
- การรู้จักและเล่นกับจุดแข็งของตัวเอง
- การใช้ความรู้สึกขอบคุณและให้อภัยมาต่อสู้กับความคิดเชิงลบ

ผลของการกระทำทุกอย่างมีจุดเริ่มต้นมาจากความคิดในตัวเอง หรือเรียกว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” เริ่มต้นกับการบริหารจัดการกระบวนการคิดเพื่อปรับปรุงผลลัพธ์โดยอาศัยการมองลึกลงไปที่เป็นจริงที่ซ่อนอยู่ แทนที่จะมองเปลือกนอกเพียงผิวเผินจะทำให้มีอำนาจควบคุมวิถีคิดและจะพบกับความท้าทายต่างๆ ในทุกมุมมองของการทำงานและชีวิตประจำวันอย่างที่เราคาดไม่ถึง

### วัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดการตระหนัก เห็นความสำคัญและความจำเป็นที่จะต้องปรับเปลี่ยนวิธีการคิดให้เป็นบวกและไม่คิดลบ
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เรียนรู้หลักการ และวิธีการปรับปรุงและพัฒนารูปแบบการคิดบวกและไม่คิดลบ
3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจากการฝึกอบรมไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อการทำงานและชีวิตประจำวัน

## การออกแบบหลักสูตรฝึกอบรม

หลักสูตรนี้จะมุ่งเน้นการพัฒนาศักยภาพและขีดความสามารถทางการคิดเชิงบวก โดยจะทำการแบ่งผู้เรียนออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 6 - 8 ท่าน เพื่อทำงานส่วนบุคคลและทำงานร่วมกันเป็นทีมตามภารกิจที่ได้รับมอบหมายให้บรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมาย ด้วยกระบวนการเรียนรู้ 4 ขั้นตอนต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 : Awareness คือการทำให้เกิดการตระหนักและยอมรับในวิธีการมองโลกในแง่ดี การคิดเชิงบวก และการไม่คิดลบ โดยใช้เกมทางจิตวิทยา (Psychology Games)

ขั้นที่ 2 : Understanding คือขั้นการสร้างความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับแนวคิด ทฤษฎี และหลักการคิดเชิงบวก และการไม่คิดลบ โดยใช้เกมบริหารสลับการบรรยาย (Management Game and Short Lecture)

ขั้นที่ 3 : Implementation คือขั้นของการนำแนวคิด หลักการ ความรู้ ทักษะ และทักษะที่จำเป็น ต้องคิดเชิงบวก และการไม่คิดลบ ไปใช้ในการดำเนินงานจริงในองค์กร โดยใช้กิจกรรมกลุ่มปฏิบัติการ (Workshop)

ขั้นที่ 4 : Commitment คือขั้นของการนำความรู้และประสบการณ์ไปใช้ในการทำงานจริงในองค์กร

## รายละเอียดหลักสูตรเนื้อหาวิชา

1. การควบคุมพลังแห่งชีวิตและทัศนคติของเรา
2. แบบทดสอบทางจิตวิทยา (Psychology Test) ประเมินระดับการคิดแง่ดี
3. พัฒนาวิธีการอธิบายสภาพแวดล้อมของคนมองโลกแง่ดี
4. การกำจัดแนวคิดและวิธีการตีความแบบคนมองแง่ลบ
5. การยอมรับและถกเถียงแนวคิดการมองแง่ลบ
6. ยุทธวิธีรับมือและแก้ไขปัญหาด้วยการมองแง่ดี
7. สร้างอุปนิสัยด้วยการตั้งความหวัง
8. เรียนรู้วิธีการใช้วิธีคิดแง่ลบ
9. หลักการตอบแทนและการให้อภัย
10. วิธีปฏิบัติสู่ความแข็งแกร่ง
11. วิธีการมุ่งหน้าสู่ความสำเร็จ
12. การแสดงออกอย่างที่เราต้องการ

## กิจกรรมและเครื่องมือการฝึกอบรม/สัมมนา

- เกมทางจิตวิทยาสลับการบรรยาย (Psychology Game and Short Lecture)
- แบบทดสอบทางจิตวิทยา (Psychology Test)

## ระยะเวลา / สถานที่ฝึกอบรม/สัมมนา

ระยะเวลาการอบรม 1 วัน ฝึกอบรมภายในบริษัท หรือนอกสถานที่

### วิทยากรผู้นำสัมมนา อาจารย์ภูวรัสมิง กองเกิด และทีมงาน

ผู้เชี่ยวชาญด้านการสร้างวัฒนธรรมและคุณค่าองค์กร การบริหารการเปลี่ยนแปลง การพัฒนาผู้นำองค์กรยุคใหม่ การผ่าตัดองค์กรด้วย DNA และการทำงานเป็นทีม

- ประสานกรรมการบริหารอุทยานการเรียนรู้เกษตรศาสตร์ (KU Learning Resort)
- ประสานกรรมการบริหารบริษัท โรงแรมเดอะกรีนแลนด์ รีสอร์ท จำกัด
- ประสานกรรมการบริหารกลุ่มบริษัทในเครือวิชั่นกรุ๊ป (VisionGroup)
- กรรมการและผู้อำนวยการ HRD Designer (Thailand) Institute
- ประสานที่ปรึกษาโรงแรมวังสวนสุนันทา แห่งมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
- อาจารย์พิเศษสถาบันอุดมศึกษาของรัฐและเอกชน ได้แก่ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ และมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์



อาจารย์ ภู่ว์สมิง กองเกิด

ผู้เชี่ยวชาญการฝึกอบรมแนวพฤติกรรมศาสตร์ และเกมการบริหารสลับการบรรยาย

#### การศึกษา

- ปริญญาโท สาขาจิตวิทยาชุมชน มหาวิทยาลัยศิลปากร
- ปริญญาโท สาขาบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย
- ปริญญาโท สาขาพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์
- กำลังศึกษาปริญญาเอก สาขาการพัฒนทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

#### ประวัติการทำงาน

- หัวหน้าฝ่ายฝึกอบรมและพัฒนาบุคลากร บริษัท โซโก้ (ประเทศไทย) จำกัด
- ผู้จัดการศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ บริษัท อีเทลไทยอุตสาหกรรม จำกัด
- ผู้จัดการฝ่ายบุคคลและบริหาร บริษัท สยามเพรสแมเนจเม้นท์ จำกัด
- บริษัทในเครือธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน)
- สร้างหลักสูตรและบรรยายในโครงการแปรสภาพรัฐวิสาหกิจการบริหารการเปลี่ยนแปลง และการออกจากระบบราชการให้กับองค์กรโทรศัพท์แห่งประเทศไทย องค์กรเภสัชกรรม ธนาคารแห่งประเทศไทย การเคหะแห่งชาติ กรมที่ดิน และจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย

#### ปัจจุบัน

- วิทยากร และที่ปรึกษา บริษัท เทรนนิ่ง เซ็นเตอร์ เซอร์วิส จำกัด
- กรรมการผู้จัดการ Hi Print and Modern Graphics Co., Ltd.
- ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมภาพพจน์องค์กร Pro image Promotion Center
- กรรมการบริหาร Digital Zone Production Co., Ltd.
- อาจารย์พิเศษสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ และเอกชนหลายแห่ง เช่น มหาวิทยาลัยกรุงเทพ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล และจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เป็นต้น
- ที่ปรึกษาด้านการออกแบบและวางแผนทรัพยากรมนุษย์ และการออกแบบระบบบริการให้กับหน่วยงานภาครัฐและเอกชนมากกว่า 21 หน่วยงาน
- วิทยากรผู้มีชื่อเสียงบรรยายให้กับหน่วยงานภาครัฐและเอกชนมากมายหลายแห่ง

## ลูกค้าที่เคยใช้บริการบางส่วน

### หน่วยงานราชการ / รัฐวิสาหกิจ

การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย  
องค์การโทรศัพท์แห่งประเทศไทย  
โรงพยาบาลศิริราช  
โรงพยาบาลอนันตมหิตล  
กระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี  
กรมที่ดิน กระทรวงมหาดไทย  
สำนักงานเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ  
การเคหะแห่งชาติ  
บริษัท อสมท. จำกัด (มหาชน)  
สำนักงานสลากกินแบ่งรัฐบาล  
กรมสรรพากร

### ธนาคาร / สถาบันการเงิน

ธนาคารแห่งประเทศไทย  
ธนาคารกสิกรไทย จำกัด (มหาชน)  
ธนาคารเอเซีย จำกัด (มหาชน)  
ธนาคารทหารไทย จำกัด (มหาชน)  
ธนาคารกรุงไทย จำกัด (มหาชน)  
ธนาคารกรุงเทพ จำกัด (มหาชน)  
ธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน)  
ธนาคารเกียรตินาคิน จำกัด (มหาชน)  
ธนาคารอาคารสงเคราะห์  
ธนาคารออมสิน  
ธนาคารธนชาติ จำกัด (มหาชน)  
บริษัท เงินทุนธนชาติ จำกัด (มหาชน)  
บริษัท หลักทรัพย์ไทยพาณิชย์ จำกัด  
บริษัท จีอี แคปปิตอล (ประเทศไทย) จำกัด  
สมาคมประกันวินาศภัย  
ธนาคารเกียรตินาคิน จำกัด (มหาชน)

### โรงพยาบาล

โรงพยาบาลกรุงเทพ  
โรงพยาบาลสมิตเวช  
โรงพยาบาลปิยะเวท  
โรงพยาบาลเปาโล (ทุกเครือข่าย)  
โรงพยาบาลไทยนครินทร์

### ภาคเอกชน

บริษัท โตโยต้า มอเตอร์ ประเทศไทย จำกัด  
บริษัท สยามโตโยต้า อุตสาหกรรม จำกัด  
บริษัท ปูนซีเมนต์ไทย จำกัด (มหาชน)  
บริษัท ยูนิลีเวอร์ ไทย โฮลดิ้งส์ จำกัด

### ภาคเอกชน

บริษัท จอห์นสัน แอนด์ จอห์นสัน จำกัด  
บริษัท ไพรซ์วอเตอร์เฮาส์ คูเปอร์ส จำกัด  
บริษัท แคตเบอร์รี่ ออโต้ (ประเทศไทย) จำกัด  
บริษัท กรุงเทพวิทยุและโทรทัศน์ จำกัด (ช่อง7)  
บริษัท น้ำตาลมิตรผล จำกัด  
บริษัท ดีทีแอสเอ็ม จำกัด (DKSH Thailand)  
บริษัท โคห์เลอร์ (ประเทศไทย) จำกัด (มหาชน)  
บริษัท โพรโมสท์ ประเทศไทย จำกัด (มหาชน)  
บริษัท โอลิมเปียไทย จำกัด  
บริษัท รอยแอลเฮ้าส์ จำกัด  
บริษัท ควอลิตี้เฮ้าส์ จำกัด  
บริษัท เอ็นซี เฮ้าส์ซิง จำกัด  
บริษัท ดาต้าไอที จำกัด  
บริษัท ริชมอนด์ (บางกอก) จำกัด  
บริษัท เพอร์มอด ริคาร์ด ประเทศไทย จำกัด  
บริษัท บุญรอด บริวเวอรี่ จำกัด  
บริษัท เมเจอร์ ซีเนเพล็กซ์ จำกัด (มหาชน)  
บริษัท เอ็มเค เรสทัวร์องค์ จำกัด  
บริษัท เจริญโภคภัณฑ์ จำกัด และบริษัทในเครือ  
บริษัท สหพัฒนาปิบูลย์ จำกัด และบริษัทในเครือ  
บริษัท พรูเด็นเชียน ทีเอส ไลฟ์ จำกัด  
บริษัท โมโตโรล่า ประเทศไทย จำกัด  
บริษัท ชไนเดอร์อีเล็คทริก จำกัด  
บริษัท ทู คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน)  
บริษัท อีสเอเชียติก ประเทศไทย จำกัด (มหาชน)  
บริษัท บางกอกฮิตาชิเอลิเวเตอร์ จำกัด  
บริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน)  
บริษัท เซลล์แห่งประเทศไทย จำกัด  
บริษัท ฟรีโต-เลย์ ประเทศไทย จำกัด  
บริษัท สยามไวน์เนอร์รี่ จำกัด  
บริษัท แมคโคออฟฟิต จำกัด  
บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน)  
บริษัท จอห์นสัน แวกซ์ โปรเฟสชั่นแนล จำกัด  
บริษัท ไทยเพรสซิเดนทส์ฟู้ด จำกัด  
บริษัท บางจากการปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน)  
บริษัท บุญรอดเทรดดิ้ง จำกัด  
บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)  
บริษัท ลีอกซ์เลย์ เทรดดิ้ง จำกัด  
บริษัท อาดั้มส์ (ประเทศไทย) จำกัด