

สมัคร/ต่ออายุสมาชิก

เอกสารภาษีอากร หรือ HR SOCIETY magazine



ราคา  
พิเศษ  
1 ปี

1,999.-

จากราคปกติ เอกสารภาษีอากร 2,640 บาท /  
HR Society 2,400 บาท

สมัครหรือต่ออายุสมาชิก ภายใน 1 ก.ค.- 31 ส.ค. 68

\*เงื่อนไขเป็นไปตามที่บริษัทฯ กำหนด

SCAN  
สมัคร/  
ต่ออายุ  
สมาชิก





# Positive Thinking

## การคิดเชิงบวก

### เพื่อการพัฒนาพนักงานและทีมงาน สู่ความสำเร็จ

ภายใต้สภาพสังคมยุคปัจจุบันที่มีความทันสมัย เต็มไปด้วยเทคโนโลยี และนวัตกรรมต่าง ๆ มากมายรวมถึงการเปลี่ยนแปลงของทุกสิ่งอย่างอย่างรวดเร็ว ทำให้คนมีความเครียด กังวล ซึมเศร้า หรือเกิดความไม่พร้อมทางด้านความคิดและจิตใจ ซึ่งส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมการทำงานและการใช้ชีวิต หากไม่สามารถปรับตัวหรือปรับเปลี่ยนกระบวนการคิดอย่างเหมาะสม จะทำให้ปัญหาสังคมจนกลายเป็นอุปสรรคที่ขัดขวางไม่ให้เกิดความสุขและความสำเร็จของตนเองและผู้คนรอบข้างได้

ดังนั้นการคิดเชิงบวก หรือ Positive Thinking จึงเป็นวิถีคิดที่สำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งของคนในยุคปัจจุบัน โดยเฉพาะกลุ่มคนที่อยู่ระบบหรือรูปแบบการทำงานในองค์กร ที่ควรได้รับการเรียนรู้และฝึกฝนเพื่อยกระดับและพัฒนาความคิดของตนเอง อันจะนำไปสู่การพัฒนาขีดความสามารถในการปรับตัวและแสดงออก ตลอดจนให้มีพฤติกรรมที่สร้างความสำเร็จทั้งในเรื่องของงานและส่วนตัว อีกทั้งการคิดบวกยังถือได้ว่าเป็นแหล่งพลังงานบวกที่สามารถแผ่ขยายและสร้างบรรยากาศให้แก่คนรอบข้างซึ่งมีความคิดและความรู้สึกเชิงบวก และยังช่วยให้เกิดสัมพันธภาพและวัฒนธรรมที่ดีกับองค์กรได้

- กลวิธีจัดความคิดเชิงลบ และสร้างฐานสำคัญในการคิดเชิงบวก
- Workshop & ABL ยกระดับพลังการคิดให้เป็นเชิงบวกด้วยการสื่อสารเชิงสร้างสรรค์
- การประยุกต์ใช้การคิดเชิงบวกเมื่อเจอสภาวะความขัดแย้งหรือปัญหา

#### กำหนดการอบรม

วันศุกร์ที่ 25 กรกฎาคม 2568

(เวลา 09.00 - 16.00 น.) ณ ห้องอบรม

โรงแรมโฟร์พอยท์ส บาย เซอร่าตัน

กรุงเทพฯ เฟลินจิต

ช.ร่วมฤดี (รถไฟฟ้า BTS สถานีเฟลินจิต ทางออกที่ 4)

#### อัตราค่าอบรม

สมาชิก (Tax, HR)

4,000 + VAT 280 = 4,280 บาท

บุคคลทั่วไป

4,700 + VAT 329 = 5,029 บาท

(รวมเอกสาร ชา กาแฟ อาหารว่าง อาหารกลางวัน)

ยิ่งอบรมมาก ยิ่งเสียภาษีน้อย ค่าอบรมสามารถลดรายจ่ายได้เพิ่มขึ้นถึง 200%

สำรองที่นั่งได้ที่ Tel. 02-555-0700 กด 1,080-251-9946,086-378-8470 Website. www.dst.co.th

## หัวข้ออบรม

1. ความสำคัญและประโยชน์ของการคิดเชิงบวก (Positive Thinking) ต่อกันเองและผู้อื่น
2. ลักษณะของผู้ที่มีความคิดเชิงบวกและเชิงลบ พฤติกรรม และผลที่เกิดขึ้นต่อการทำงานและการใช้ชีวิต
3. Self-Survey: 8 สาเหตุหลักที่มักทำให้คนเกิดความคิดเชิงลบ
  - 3.1 การกรอง (Filtering)
  - 3.2 การโทษตัวเอง (Personalizing)
  - 3.3 การคาดการณ์สิ่งที่เลวร้ายที่สุด (Catastrophizing)
  - 3.4 การกล่าวโทษ (Blaming)
  - 3.5 การใช้คำว่า "ควร" มากเกินไป (Should Statements)
  - 3.6 การขยายปัญหาให้ใหญ่เกินจริง (Magnifying)
  - 3.7 การสมบูรณ์แบบเกินไป (Perfectionism)
  - 3.8 การมองโลกแบบสุดขั้ว (Polarizing)
4. กลวิธีในการขจัดความคิดเชิงลบและสร้างฐานสำคัญในการคิดเชิงบวกเพื่อก้าวข้ามผ่านปัญหาและเพิ่มความสำเร็จในการทำงาน
  - 4.1 ระบุสิ่งที่ต้องการเปลี่ยนแปลง
  - 4.2 คอยสังเกตความคิดของตัวเอง
  - 4.3 เปิดรับอารมณ์ขึ้น
  - 4.4 ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข
  - 4.5 อยู่ใกล้คนที่มีความหวัง
  - 4.6 ฝึกพูดกับตัวเองในเชิงบวก
5. กรอบความคิด (Mindset) ที่ส่งผลต่อทัศนคติและพฤติกรรมการทำงาน
  - ความหมายและประเภทของกรอบความคิด
  - อิทธิพลของกรอบความคิดที่มีต่อการคิดเชิงบวก
6. Workshop & Activity Based Learning: ยกระดับพลังการคิดให้เป็นเชิงบวกด้วยการสื่อสารเชิงสร้างสรรค์
  - Self-Talk การสื่อสารจากภายในสู่ภายนอก (อารมณ์ความรู้สึก)
  - Self-Talk การสื่อสารจากภายนอกสู่ภายใน (ประสาทสัมผัสทั้ง 5)
7. การประยุกต์ใช้การคิดเชิงบวกเมื่อเจอสภาวะความขัดแย้งหรือปัญหา
  - Workshop & Case Study
  - Group Discussions
8. Q & A แลกเปลี่ยนประสบการณ์และตอบคำถาม

## วิทยากร

### อาจารย์เบญจวรรณ ฉายแสง

วิทยากรกระบวนการด้านจิตวิทยา ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาบุคลากร  
การบริหารจัดการอารมณ์ ชั้น 4 ประชาชีวิน (ประชาชีวิน 20) อบรมเชิงปฏิบัติการ การบริหารทีม การออกแบบ  
และพัฒนากระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาศักยภาพมนุษย์ ด้วย Activity Based Learning

ชำระค่าสมัครเป็น เงินสด หรือ เช็ค สั่งจ่ายในนาม บริษัท ฝึกอบรมและสัมมนาธรรมนิติ จำกัด

178 อาคารธรรมนิติ ชั้น 4 ซ.เพิ่มทรัพย์ (ประชาชื่น 20) ถนนประชาชื่น แขวงบางซื่อ เขตบางซื่อ กรุงเทพฯ 10800

เลขประจำตัวผู้เสียภาษี 010-553-300-1556 (สำนักงานใหญ่) (กรณีไม่มีหนังสือรับรองหัก ณ ที่จ่าย ต้องชำระเต็มจำนวน) งดรับเช็คส่วนตัว

**ยังอบรมมาก ยิ่งเสียภาษีน้อย ค่าอบรมสามารถลงรายจ่ายได้เพิ่มขึ้นถึง 200%**

ยังอบรมมาก ยิ่งเสียภาษีน้อย ค่าอบรมสามารถลงรายจ่ายได้เพิ่มขึ้นถึง 200%

สำรองที่นั่งได้ที่ Tel. 02-555-0700 กด 1,080-251-9946,086-378-8470 Website. www.dst.co.th