

Change Your Mindset Change Your Life

Change Your Mindset, Change Your Life

Workshop ที่จะเปลี่ยน mindset ของผู้เข้าอบรมให้มุ่งมั่นกับการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะเป็นลักษณะงานที่ทำการติดต่อและเข้าหาผู้คนหลากหลายรูปแบบ และวิธีการรับมือกับปัญหาหรือความเปลี่ยนแปลงต่างๆที่เกิดขึ้น เพื่อให้การทำงานนั้นสำเร็จลุล่วงอย่างมีประสิทธิภาพ พร้อมๆไปกับความสุขในการทำงานอย่างยั่งยืน

ทักษะและ ประโยชน์ ที่ผู้เข้าอบรมจะได้รับ

- ปลดปล่อยจากเหตุการณ์ในอดีตหรือความเชื่อลบๆที่ถ่วงความคิดและความสามารถของเราในปัจจุบัน
- เพิ่มความรับผิดชอบและความกระตือรือร้นในการสร้างความสำเร็จในด้านต่างๆของชีวิตและการทำงาน
- ปรับจูนอารมณ์และทัศนคติของตัวเองเพื่อสร้างความสุขและความพอใจให้กับตัวเองและผู้อื่นในที่ทำงาน

เหมาะสำหรับ

- พนักงานเข้าใหม่ พนักงาน Gen Y หรือพนักงานที่ยังทำงานไม่ได้เต็มประสิทธิภาพ
- พนักงานขายหรือแผนกอื่นๆที่พบกับสถานการณ์ที่ท้าทายอยู่เป็นประจำ
- แผนกที่ถูกผลกระทบจากความเปลี่ยนแปลงในองค์กรและทัศนคติลบๆ
- ทีมผู้บริหารที่ต้องการสร้างวัฒนธรรม Growth Mindset ในองค์กร
- การเริ่มต้นปีทำการใหม่ขององค์กร

“We shorten your learning curve and make it fun”



เนื้อหาการอบรม

Priming Your Day

ความรู้สึกของเราในตอนเช้ามีผลกระทบต่อความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของเราตลอดทั้งวัน ดังนั้น ถ้าเราเริ่มปลูกฝังความคิดและอารมณ์ที่บวกตั้งแต่มorning ถ้าเราเพิ่มโอกาสความสำเร็จในการทำงาน และความสุขในวันนั้น ผู้เรียนจะได้ฝึกฝนวิธีที่ Anthony Robbins ใช้ในการปรับจูนอารมณ์ตัวเอง ในแต่ละวันและการเขียนไดอารี่ของ Tim Ferris เพื่อที่จะได้เริ่มต้นแต่ละวันของชีวิตได้อย่างสดใส

Deletion, Distortion, Generalization

มนุษย์มักตีความเหตุการณ์ต่างๆ ว่าดีหรือเลวโดยใช้ประสบการณ์ส่วนตัวในอดีต ความเชื่อ หรือสภาพอารมณ์ตัวเอง ณ เวลานั้นเป็นบรรทัดฐาน ทำให้เรามักลบ บิดเบือน เหมารวม ข้อเท็จจริงหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจนผิดเพี้ยนไปจากเดิม ผู้เข้าอบรมจะได้ตระหนักถึงปรากฏการณ์นี้และฝึกซ้อมวิธีการป้องกันการกระบวนความคิดที่ทำให้เราบิดเบือนสิ่งที่เกิดขึ้นจริงๆ

What's Holding You Back

ความกลัวและความเชื่อที่สร้างขีดจำกัดคือศัตรูที่เรา มองไม่เห็นที่คอยอุดร้งเราไม่ให้กล้าทำในสิ่งที่ต้องทำ ในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการออกไปทำอะไรที่ไม่ถนัด การ โทรมหาลูกค้าที่เราไม่เคยพบ หรือการดูถูกตัวเอง ใน บทเรียนที่ทำลายต่อสภาพอารมณ์นี้ ผู้เข้าอบรมจะได้ค้นพบ เหนือปัญหา และทำลายความกลัวและความเชื่อที่สร้างขีดจำกัดให้กับตน

E + R = O

“เราเป็นควบคุมผลลัพธ์ที่ได้ในชีวิต” ถือเป็นทัศนคติ สำหรับคนที่ต้องการประสบความสำเร็จไม่ว่าจะเป็น ด้านอะไรก็ตาม การคิดแบบนี้เป็นผลลัพธ์จากการ พุ่งสมาธิไปสิ่งที่เราสามารถ “ทำ” ได้เพื่อรับมือหรือ แก้ไขเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ แทนที่จะหมกมุ่น กับการหาข้อแก้ตัวหรือฝ่ายที่กระทำผิดจนทำให้เกิด เหตุการณ์นี้ ผู้เรียนจะได้ฝึกฝนเครื่องมือในการโค้ช ตัวเองและผู้อื่นให้มีความรับผิดชอบและกระตือรือร้น ในการทำอะไรบางอย่างเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ตัวเองต้องการ

Perceptual Position

รู้จักและฝึกซ้อมเทคนิค “ต่างมุมมอง” ซึ่งเป็นการบำบัดทางจิตที่นักจิตวิทยาใช้ในการช่วยให้คนเรา ปลดปล่อยเหตุการณ์ร้ายๆ ในอดีตที่ยังหลอกหลอนหรือฝังใจเราอยู่ และเปลี่ยนประสบการณ์นั้นให้เป็น บทเรียนที่สร้างพลังให้กับเรา ผู้เรียนจะได้บทบาท เป็นโค้ช ผู้ถูกโค้ช และผู้สังเกตการณ์เพื่อที่จะได้ ซึมซับและนำเทคนิคนี้ไปใช้อย่างเชี่ยวชาญ

สนใจทดลองอบรม? ติดต่อเราได้ที่นี่

-  whiteboardbkk.com
-  info@whiteboardbkk.com
-  [whiteboardbkk](https://www.facebook.com/whiteboardbkk)
-  +66 86 777 9647

