



หลักสูตร

Mindfulness Mindset

แนวความคิดการปรับมุมมองเพื่อประสบความสำเร็จ
ในการทำงานและการตั้งเป้าหมายชีวิต



รายละเอียดหลักสูตร

การมองคนอื่นสำคัญไม่น้อยกว่าตนเอง เชื่อว่าเป้าหมายของคนอื่น ปัญหาของคนอื่นก็สำคัญเช่นกัน เราจะทำอย่างไรได้บ้างที่จะช่วยเหลือซึ่งกันและกันให้ประสบความสำเร็จไปด้วยกันด้วยแนวคิด การนำพาตัวเองและผู้อื่นให้ประสบความสำเร็จไปด้วยกัน จากการเปลี่ยนมุมมอง จากที่มองโลกผ่านเลนส์ของตัวเอง มาเป็นการมองผ่านเลนส์ใหม่ มองในมุมมองของคนอื่นๆ ซึ่งจะทำให้เราเปลี่ยนวิธีแก้ปัญหาค้นหาเรื่องราวต่างไป แต่การเปลี่ยนเลนส์เป็นสิ่งที่จะต้องฝึกฝนเพื่อให้เกิดทักษะทางความคิด ซึ่งจะนำมาสู่ความเข้าใจซึ่งกันและกันจะทำให้ตัวเราสามารถใช้ชีวิต การตั้งเป้าหมายและการทำงานได้อย่างเป็นสุข



www.imp-online.com



Impression Training



02-9217921 / 085-502-7921 / 0819889979



imp@impressionconsult.com / imp1@impressionconsult.com



www.impgroup.net



Impression Training



@impressiongroup



เนื้อหาหลักสูตร

09.00 - 10.30 น.

💡 Module 1: Mindfulness Mindset

- ความหมายของ Inward and Mindfulness Mindset
- ความสำคัญของ Mindfulness Mindset

10.30 - 10.45 น. Break

10.45 - 12.00 น.

💡 Module 2 : แนวทางในการสร้าง Mindfulness Mindset

- การตั้งเป้าหมาย
- ทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล (ทักษะพื้นฐาน)

12.00 - 13.00 น. Lunch

13.00 - 14.30 น.

💡 Module 2 : แนวทางในการสร้าง Mindfulness Mindset (ต่อ)

- ทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล (ทักษะขั้นสูง)

14.30 - 14.45 น. Break

14.45 - 16.00 น.

💡 Module 3 : การนำ Mindfulness Mindset ไปใช้ในชีวิตประจำวันและการทำงาน

- การนำ Mindfulness Mindset ไปใช้ในชีวิตประจำวันและการทำงาน



www.imp-online.com



Impression Training



02-9217921 / 085-502-7921 / 0819889979



imp@impressionconsult.com / imp1@impressionconsult.com



www.impgroup.net



Impression Training



@impressiongroup



ความรู้และประโยชน์ที่ผู้เรียนจะได้รับ

- สามารถเข้าใจถึงความสำคัญของ Mindfulness Mindset
- สามารถนำแนวทาง และเครื่องมือในการพัฒนา Mindfulness Mindset ไปใช้เพื่อสร้างประสิทธิภาพในการทำงานและการใช้ชีวิต
- สามารถประยุกต์ Mindfulness Mindset ไปใช้เพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนในการทำงานและการใช้ชีวิต



เหมาะกับใคร
บุคลากรทุกระดับ



ระยะเวลาเรียน
1 วัน



www.imp-online.com



Impression Training



02-9217921 / 085-502-7921 / 0819889979



imp@impressionconsult.com / imp1@impressionconsult.com



www.impgroup.net



Impression Training



@impressiongroup

