

COMFORT
ZONE

SUCCESS



กลาย Comfort Zone เพื่อความสูงและงานสำเร็จ (Break up Comfort Zone to the Growth)

Comfort Zone หรือการทำงานแบบมีพื้นที่คุ้นชินนั้น เป็นลักษณะของการคิดและการทำงานที่องค์กรต่างไม่พึงประสงค์จากพนักงาน ในทำนองหนึ่งบุคคลที่ทำงานโดยอยู่ใน Comfort Zone ทั้งแบบที่รู้ตัวเองและไม่รู้ตัวเอง ก็จะได้รับผลกระทบต่องานอย่างมากเช่น งานไม่สำเร็จหรือเกิดผลตามเป้าหมาย ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานไม่ดี ขาดโอกาสเติบโตก้าวหน้าในองค์กร และยังเป็นทุกข์ใจกับชีวิตการทำงานที่เป็นส่วนหลักของชีวิต หลักสูตรนี้จะช่วยให้คุณได้สำเร็จตนเอง และเรียนรู้แนวทางการทำลาย Comfort Zone โดยไม่จำเป็นว่าท่านจะเป็นคนที่มี Comfort Zone หรือไม่ แต่หากปราศจากท่านก็จะทำงานอย่างได้ผลและมีความสุขกับงาน ไม่ควรพลาดหลักสูตรนี้

วัตถุประสงค์ : หลักสูตรนี้มุ่งหมายให้ผู้เข้ารับการเรียนรู้...

- + รู้ เข้าใจลักษณะของการทำงานที่เป็น Comfort Zone ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการทำงาน และคุณค่าของการกลาย Comfort Zone
- + สำรวจลักษณะการคิดและการทำงานของตนเองเทียบกับลักษณะของ Comfort Zone เพื่อวางแผนพัฒนาตนเอง
- + เรียนรู้เทคนิคของการกลาย Comfort Zone ให้ทำงานได้อย่างมีความสุขและบรรลุเป้าหมาย
- + สามารถนำเอาความรู้และทักษะที่ได้จากการเรียนรู้ไปใช้เพื่อการพัฒนาตนเองในชีวิตการทำงานอย่างได้ผล

หัวข้อเรียนรู้ :

- + สำรวจการทำงานของเรากับแบบประเมิน Comfort Zone
- + องค์กรทั่วไป อยากได้พนักงานที่เป็นความมี “ความคิด” และ “พฤติกรรมการทำงาน” อย่างไร ?
- + เรียนรู้ Comfort Zone
 - Comfort Zone คืออะไร
 - ทำไมองค์กรจึงไม่ต้องการพนักงานอยู่ใน Comfort Zone
 - พฤติกรรมการทำงานและการใช้ชีวิตที่แสดงว่าเราเผลอหลงเข้าไปใน Comfort Zone พร้อมกิจกรรม : นี่คือฉัน
 - คนที่อยู่ใน Comfort Zone จะชอบคิดและปฏิบัติตนอย่างไร
 - คนที่อยู่ใน Comfort Zone จะชอบคิดและปฏิบัติตนอย่างไร
 - Workshop : ผลเสียของการมี Comfort Zone
 - > ผลเสียต่อตนเอง
 - > ผลเสียต่องาน
 - > ผลเสียต่อองค์กร
- ต้อง “คิด” และ “ทำ” อย่างไรเพื่อให้ห่างไกล Comfort Zone
 - > สำรวจผลดีจากการไม่อยู่ใน Comfort Zone ของตนเอง
 - > สำรวจผลเสียของการอยู่ใน Comfort Zone ของตนเอง
 - > เชื่อมโยงในความสามารถของตนเอง
 - > คิดเสมอว่าเราทำได้ (Positive Thinking) ทั้งการทำงานและใช้ชีวิต
 - > ความกล้าหาญ 8 อย่างของการกลาย Comfort Zone
 - > ลด ละ เลิก ปัญหา 5 อย่างที่ทำให้เราติดกับใน Comfort Zone
 - > ลบทัศนคติต่อไปนี้ ชีวิตดีห่าง Comfort Zone
 - > รู้จักเครื่องมือของการจัดการ Comfort Zone อย่างได้ผล
 - กฎ 40 /70
 - กฎ 2AM (กฎดีสอง)
 - กฎ 3 C (Conviction)
 - และแนวทางการทดลองปรับใช้กฎต่าง ๆ ในชีวิตการทำงานผ่านกิจกรรม : กฎของฉัน (My Rules)
 - > วางแผนพัฒนาเพื่อปรับเปลี่ยนตนเอง
 - > ตั้งใจและทดลองลงมือทำแม้ว่างานนั้นจะไม่คุ้นหรือ “ยาก”
 - > ฝึกฝนตนเองอยู่เสมอ

รูปแบบการเรียนรู้ :

- + บรรยายแบบกระชับ (Mini-lecture) พร้อมตอบข้อซักถาม
- + เกมกิจกรรมเพื่อกระตุ้นการเรียนรู้
- + อภิปรายกลุ่ม นำเสนอและวิพากษ์ให้คำแนะนำ
- + การแสดงละครเพื่อสะท้อนตัวเอง (Dramatization)

ระยะเวลา : 1 วัน ตามที่องค์กรกำหนด

กลุ่มเป้าหมายผู้เข้ารับการเรียนรู้ :

- + พนักงานระดับปฏิบัติการจากทุกสายงาน

- ก้าวต่อไปเป็นของเรา (กิจกรรมวางแผนพัฒนาตนเอง)
 - My Stay ทบทวน 3 อย่างที่ห่างไกลจาก Comfort Zone
 - My Stop ทบทวน Comfort Zone 3 อย่างที่ฉันจะหยุด
 - My Start ทบทวน 3 อย่างเพื่อกลาย Comfort Zone
 - จัดทำ My Comfort Zone Break up Plan ภายใน 3 เดือน

+ สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้

หมายเหตุ : เนื้อหา Tailor-made ได้ตามความต้องการของลูกค้า โดยสามารถปรึกษาโดยตรงกับวิทยากร ที่ไอดีไลน์ C_crowong