Signature

Course

© 2026 KCT Academy

KCT ACADEMY

SIGANATURE COURSE OUTLINE TRACK 1: FORM SELF

ทักษะการบริหารและพัฒนาตนเอง

Self-Management & Personal Development

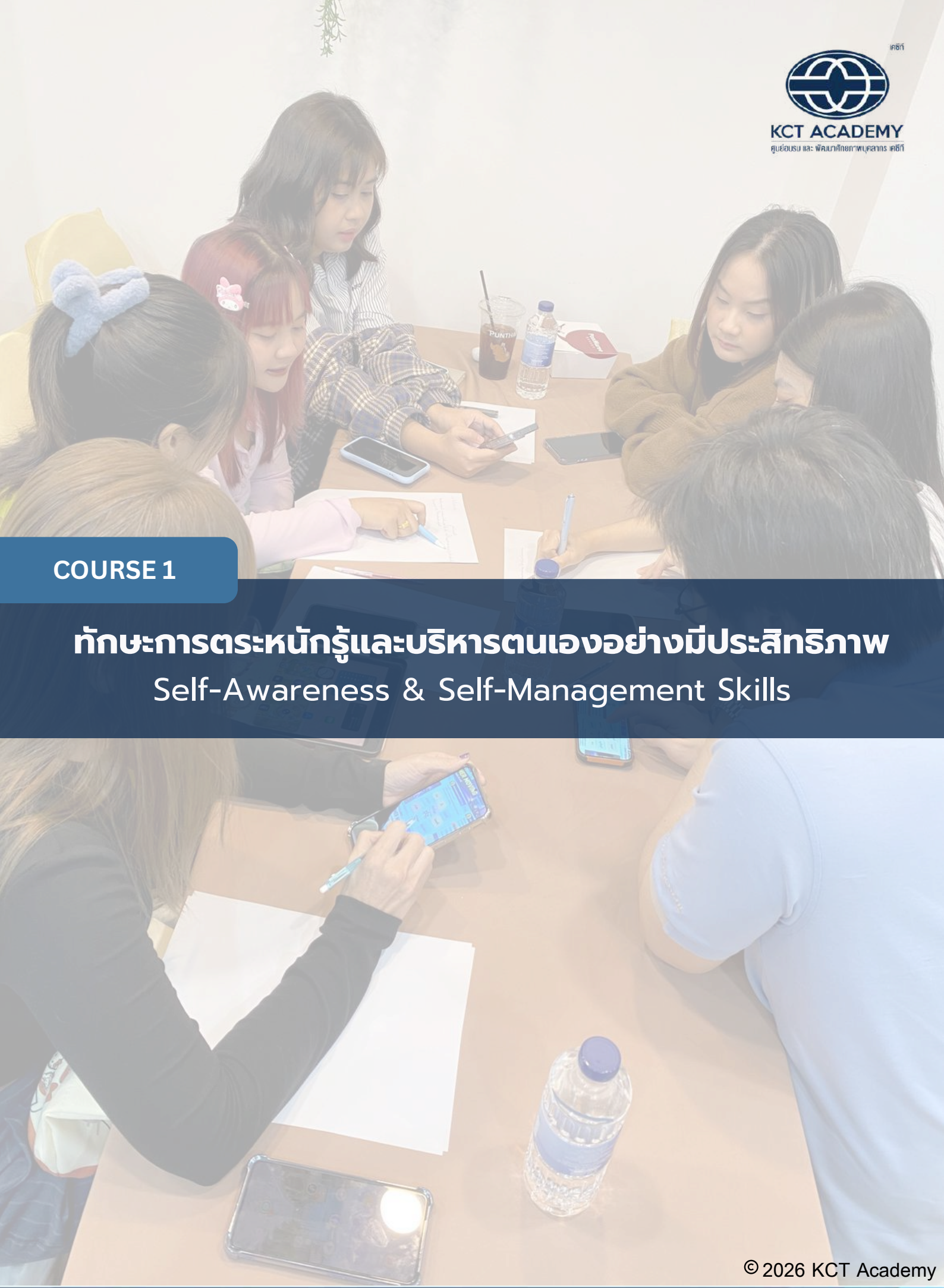
Presented By : KCT Academy



nartiya@kctathailand.com

02-003-2125

kctathailand.com
Knowledge That Moves You



KCT ACADEMY
ศูนย์อบรม และ พัฒนาศักยภาพบุคลากร เคซีที

COURSE 1

ทักษะการตระหนักรู้และบริหารตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ

Self-Awareness & Self-Management Skills

© 2026 KCT Academy

© 2026 KCT Academy

หลักการและเหตุผล

การบริหารตนเองอย่างมีประสิทธิภาพเริ่มต้นจากความสามารถในการตระหนักรู้ถึงความคิด อารมณ์ พฤติกรรม จุดแข็ง ข้อจำกัด และรูปแบบการตอบสนองของตนเอง โดยเฉพาะเมื่อเผชิญกับความกดดันหรือสถานการณ์ที่ไม่เป็นไปตามความคาดหวัง หลักสูตรนี้มุ่งพัฒนาให้ผู้เรียนเข้าใจตนเอง สามารถกำกับการตอบสนอง และเลือกพฤติกรรมที่เหมาะสมต่อสถานการณ์ในการทำงาน

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถวิเคราะห์รูปแบบความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเอง ตระหนักถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงาน และประยุกต์ใช้เทคนิคการบริหารตนเองเพื่อปรับปรุงการตอบสนองและการทำงานร่วมกับผู้อื่น



เนื้อหาหลักสูตร

Module 1: Understanding Self-Awareness

- ความสำคัญของการตระหนักรู้ตนเองต่อประสิทธิภาพการทำงาน
- การสำรวจจุดแข็ง ข้อจำกัด และรูปแบบพฤติกรรม
- ความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ การตัดสินใจ และพฤติกรรม

Module 2: Understanding Personal Triggers

- ปัจจัยกระตุ้นอารมณ์และพฤติกรรมในการทำงาน
- การสังเกตปฏิกิริยาตนเองภายใต้แรงกดดัน
- การแยกข้อเท็จจริงออกจากการตีความ

Module 3: Self-Management Techniques

- เทคนิคหยุดคิดก่อนตอบสนอง
- การบริหารอารมณ์และความเครียดในสถานการณ์ทำงาน
- การกำกับพฤติกรรมและการสื่อสารอย่างเหมาะสม

Module 4: Personal Development Planning

- การระบุพฤติกรรมที่ต้องการพัฒนา
- การกำหนดแนวทางฝึกบริหารตนเอง
- การจัดทำแผนพัฒนาตนเองจากสถานการณ์จริง

© 2026 KCT Academy

Workshop

My Trigger & Response Map — วิเคราะห์สถานการณ์กระตุ้นและออกแบบวิธีตอบสนองใหม่

ผลลัพธ์ที่คาดหวัง

ผู้เรียนมีความเข้าใจตนเองมากขึ้น สามารถบริหารการตอบสนองอย่างมีสติ และเลือกพฤติกรรมที่ส่งเสริมประสิทธิภาพการทำงาน



© 2026 KCT Academy



KCT ACADEMY
ศูนย์อบรม และ พัฒนาศักยภาพบุคลากร เคซีที

COURSE 2

เทคนิคการพัฒนากรอบความคิดเพื่อการเรียนรู้และเติบโต

Growth Mindset & Lifelong Learning Skills

© 2026 KCT Academy

© 2026 KCT Academy

หลักการและเหตุผล

ความสามารถในการเรียนรู้และปรับปรุงตนเองเป็นปัจจัยสาคัญของการทำงานในสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง หลักสูตรนี้มุ่งส่งเสริมกรอบความคิดที่เปิดรับการเรียนรู้จากประสบการณ์ ความผิดพลาด และข้อเสนอแนะ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำสิ่งที่เกิดขึ้นมาพัฒนาวิธีคิดและแนวทางการทำงานอย่างต่อเนื่อง

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถจำแนกกรอบความคิดที่ส่งเสริมหรือจำกัดการเรียนรู้ ประยุกต์ใช้กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ และนำ Feedback มาใช้ปรับปรุงพฤติกรรมและผลการปฏิบัติงาน



เนื้อหาหลักสูตร

Module 1: Growth Mindset Fundamentals

- ความแตกต่างระหว่าง Fixed Mindset และ Growth Mindset
- ความเชื่อเกี่ยวกับความสามารถกับพฤติกรรมการทำงาน
- การปรับมุมมองต่อความท้าทายและความผิดพลาด

Module 2: Learning from Experience

- ความแตกต่างระหว่างการมีประสบการณ์กับการเกิดการเรียนรู้
- เทคนิคการสะท้อนบทเรียน (Reflection)
- การวิเคราะห์ความสาเร็จและความผิดพลาดเพื่อพัฒนาตนเอง

Module 3: Feedback for Growth

- การเปิดรับ Feedback อย่างสร้างสรรค์
- การแยกข้อเสนอแนะออกจากการตัดสินคุณค่าตนเอง
- การเปลี่ยน Feedback ให้เป็นแนวทางปรับปรุงพฤติกรรม

Module 4: Building Lifelong Learning Habits

- การกำหนดเป้าหมายการเรียนรู้รายบุคคล
- เทคนิค Micro Learning และ Learning by Doing
- การสร้างวงจรเรียนรู้ ทดลอง ทบทวน และปรับปรุง

© 2026 KCT Academy

Workshop

From Mistake to Growth – เปลี่ยนความผิดพลาดจากการทำงานเป็นแผนการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง

ผลลัพธ์ที่คาดหวัง

ผู้เรียนมีทัศนคติที่เปิดรับการพัฒนา สามารถเรียนรู้จากประสบการณ์และ Feedback และสร้างพฤติกรรมการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง



© 2026 KCT Academy



KCT ACADEMY

COURSE 3

ทักษะการสร้างความรับผิดชอบและความเป็นเจ้าของงาน

Personal Accountability & Ownership Skills

© 2026 KCT Academy

© 2026 KCT Academy

หลักการและเหตุผล

การสร้างผลลัพธ์ในการทางานไม่ได้ขึ้นอยู่กับความรู้ความสามารถเพียงอย่างเดียว แต่ต้องอาศัยความรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ การลงมือปฏิบัติ และผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น หลักสูตรนี้มุ่งพัฒนาความเป็นเจ้าของงาน (Ownership) เพื่อให้บุคลากรสามารถบริหารสิ่งที่อยู่ในความรับผิดชอบ แก้ไขปัญหาเชิงรุก และติดตามงานจนบรรลุเป้าหมาย

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถแยกแยะสิ่งที่ควบคุมได้และไม่ได้ ระบุความรับผิดชอบของตนเองในสถานการณ์ทำงาน และแสดงพฤติกรรมความเป็นเจ้าของงานผ่านการตัดสินใจ การลงมือทำ และการติดตามผล



เนื้อหาหลักสูตร

Module 1: Accountability & Ownership Mindset

- ความหมายและความแตกต่างของ Responsibility, Accountability และ Ownership
- พฤติกรรมแบบ Reactive และ Proactive
- การเปลี่ยนจากการรอคำสั่งสู่การรับผิดชอบผลลัพธ์

Module 2: Taking Responsibility

- การแยกสิ่งที่ควบคุมได้และควบคุมไม่ได้
- การทบทวนบทบาทและความรับผิดชอบของตนเอง
- การรับผิดชอบต่อการตัดสินใจและผลที่เกิดขึ้น

Module 3: Ownership in Action

- การระบุปัญหาและเสนอแนวทางแก้ไข
- การจัดลำดับความสำคัญและลงมือทำเชิงรุก
- การติดตามความคืบหน้าและจัดการอุปสรรค

Module 4: Delivering Results

- การกำหนดข้อตกลงและผลลัพธ์ที่คาดหวัง
- การสื่อสารความคืบหน้าและแจ้งปัญหาอย่างรับผิดชอบ
- การเรียนรู้จากผลลัพธ์และปรับปรุงการทำงาน

© 2026 KCT Academy

Workshop

Own the Outcome – วิเคราะห์สถานการณ์ปัญหาการทำงานและออกแบบพฤติกรรม Ownership ที่นำไปสู่ผลลัพธ์

ผลลัพธ์ที่คาดหวัง

ผู้เรียนมีความรับผิดชอบเชิงรุกมากขึ้น สามารถจัดการงานในความรับผิดชอบและติดตามการดำเนินงานจนเกิดผลลัพธ์



© 2026 KCT Academy

KCT ACADEMY
ศูนย์อบรม และ พัฒนาศักยภาพบุคลากร เคซีที



COURSE 4

เทคนิคการรับมือความกดดันและการเปลี่ยนแปลงอย่างยืดหยุ่น

Resilience & Adaptability Skills

© 2026 KCT Academy

หลักการและเหตุผล

การเปลี่ยนแปลง ความไม่แน่นอน และแรงกดดันเป็นส่วนหนึ่งของสภาพแวดล้อมการทำงาน บุคลากรจึงจำเป็นต้องมีความสามารถในการรับมือกับสถานการณ์ที่ท้าทาย ฟื้นตัวจากอุปสรรค และปรับวิธีการทำงานโดยยังคงมุ่งสู่เป้าหมาย หลักสูตรนี้เน้นการพัฒนาความยืดหยุ่นทางความคิดและพฤติกรรม เพื่อให้สามารถปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถวิเคราะห์ปัจจัยที่สร้างแรงกดดัน ประยุกต์ใช้เทคนิคการรับมือกับความไม่แน่นอน และปรับแนวทางการทำงานเมื่อเงื่อนไขหรือสถานการณ์เปลี่ยนแปลง



© 2026 KCT Academy

เนื้อหาหลักสูตร

KCT ACADEMY
ศูนย์อบรม และ พัฒนาศักยภาพบุคลากร เคซีที

Module 1: Understanding Resilience

- ความหมายของ Resilience ในบริบทการทำงาน
- การตอบสนองต่อความกดดันและอุปสรรค
- การสำรวจรูปแบบการรับมือความเครียดของตนเอง

Module 2: Managing Pressure & Uncertainty

- การแยกข้อเท็จจริง ความกังวล และสมมติฐาน
- เทคนิคการจัดการความคิดเมื่อเผชิญความไม่แน่นอน
- การระบุสิ่งที่สามารถดำเนินการได้ในปัจจุบัน

Module 3: Building Adaptability

- การเปิดรับการเปลี่ยนแปลง
- การคิดทางเลือกและปรับวิธีทำงาน
- การรักษาเป้าหมายโดยยืดหยุ่นต่อวิธีการ

Module 4: Resilience in Action

- การรับมือความผิดหวังและความล้มเหลว
- การสร้างแผนสำรองและปรับลำดับความสำคัญ
- การจัดทำแผนพัฒนาความยืดหยุ่นรายบุคคล

© 2026 KCT Academy

Workshop

Change & Pressure Simulation – จำลองสถานการณ์ที่เงื่อนไขการทำงานเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง ให้ผู้เรียนฝึกปรับตัวและตัดสินใจ

ผลลัพธ์ที่คาดหวัง

ผู้เรียนสามารถรับมือความกดดันได้เหมาะสมขึ้น ปรับตัวต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง และรักษาประสิทธิภาพการทำงานภายใต้ข้อจำกัด



© 2026 KCT Academy



KCT ACADEMY
ศูนย์อบรม และ พัฒนาศักยภาพบุคลากร เคซีที

COURSE 5

เทคนิคการกำหนดเป้าหมายและสร้างแรงขับเคลื่อนในการทำงาน

Purpose, Goal Setting & Self-Motivation

© 2026 KCT Academy

หลักการและเหตุผล

การทำงานอย่างมีประสิทธิภาพจำเป็นต้องมีเป้าหมายที่ชัดเจนและแรงจูงใจในการลงมือปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง หลักสูตรนี้มุ่งพัฒนาให้ผู้เรียนเข้าใจคุณค่าและความหมายของงาน สามารถกำหนดเป้าหมายที่สอดคล้องกับบทบาทและความรับผิดชอบ และสร้างวินัยในการขับเคลื่อนตนเองให้บรรลุผลลัพธ์

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถเชื่อมโยงคุณค่าส่วนบุคคลกับเป้าหมายในการทางาน กำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนและวัดผลได้ และออกแบบแนวทางสร้างแรงจูงใจและติดตามความก้าวหน้าของตนเอง



© 2026 KCT Academy

เนื้อหาหลักสูตร

Module 1: Understanding Personal Purpose

- ความหมายของ Purpose และ Motivation
- การสำรวจคุณค่าและสิ่งที่ให้ความสำคัญในการทำงาน
- การเชื่อมโยงงานประจำกับคุณค่าและเป้าหมายที่ใหญ่ขึ้น

Module 2: Effective Goal Setting

- หลักการกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน
- เทคนิค SMART Goals
- การแปลงเป้าหมายเป็นผลลัพธ์และพฤติกรรมที่ต้องปฏิบัติ

Module 3: Building Self-Motivation

- ความแตกต่างระหว่างแรงจูงใจภายในและภายนอก
- การจัดการอุปสรรคที่ทำให้ขาดแรงจูงใจ
- การสร้างวินัยและความสม่ำเสมอในการลงมือทำ

Module 4: Personal Action & Progress Review

- การแบ่งเป้าหมายเป็นขั้นตอนปฏิบัติ
- การกำหนด Milestones และตัวชี้วัดความก้าวหน้า
- การติดตามผล ทบทวน และปรับปรุงแผน

© 2026 KCT Academy

KCT ACADEMY

Workshop

My Purpose to Action Plan – เชื่อมโยงคุณค่าส่วนบุคคลกับเป้าหมายงาน และจัดทำแผนปฏิบัติการ 30 วัน

ผลลัพธ์ที่คาดหวัง

ผู้เรียนมีเป้าหมายการทำงานที่ชัดเจน สามารถสร้างแรงขับเคลื่อนจากภายในและติดตามความก้าวหน้าในการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง



© 2026 KCT Academy

© 2026 KCT Academy

รูปแบบการจัดการเรียนรู้ (Learning Methodology)

เพื่อให้สอดคล้องกับแนวคิด Human Formation ของ KCT เสนอให้แต่ละหลักสูตรใช้การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม โดยมีสัดส่วนเบื้องต้นดังนี้

- Experiential Activities & Simulation 35%
- Workshop & Practical Application 30%
- Concepts & Tools 20%
- Reflection & Action Planning 15%

ผลลัพธ์ภาพรวมของ Track 1: FORM SELF

เมื่อผ่านกระบวนการเรียนรู้ทั้ง 5 หลักสูตร ผู้เรียนได้รับการพัฒนาในด้านต่อไปนี้

1. Self-Awareness: เข้าใจตนเองและตระหนักถึงผลกระทบของความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม
2. Self-Management: บริหารการตอบสนองและพฤติกรรมในการทำงานอย่างเหมาะสม
3. Growth Mindset: เปิดรับการเรียนรู้จากประสบการณ์ ความผิดพลาด และ Feedback
4. Accountability & Ownership: รับผิดชอบต่อการตัดสินใจ การลงมือทำ และผลลัพธ์
5. Resilience & Adaptability: ปรับตัวและรับมือกับความกดดันหรือความไม่แน่นอนได้ดีขึ้น
6. Purpose & Self-Motivation: มีเป้าหมายและแรงขับเคลื่อนในการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง

© 2026 KCT Academy

ข้อเสนอเพิ่มเติมสำหรับ KCT Academy

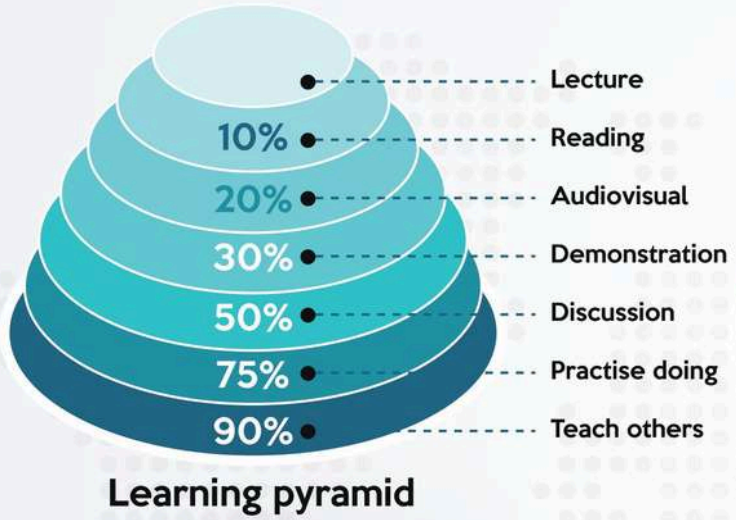
ควรให้ผู้เรียนจัดทำ Personal Formation Portfolio ที่รวบรวมผลประเมินตนเอง Reflection และหลักฐานการนำไปใช้จริง โดยติดตามผลหลังอบรม 30 วัน เพื่อเชื่อมจาก **Knowing → Doing → Becoming** และทำให้ Track 1 ไม่ได้จบเพียงการเรียนครบ 5 หลักสูตร แต่มีหลักฐานว่าผู้เรียนกำลังเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างไร

Track 1: FORM SELF — รู้จักตนเอง บริหารตนเอง รับผิดชอบ และเติบโตต่อเนื่อง



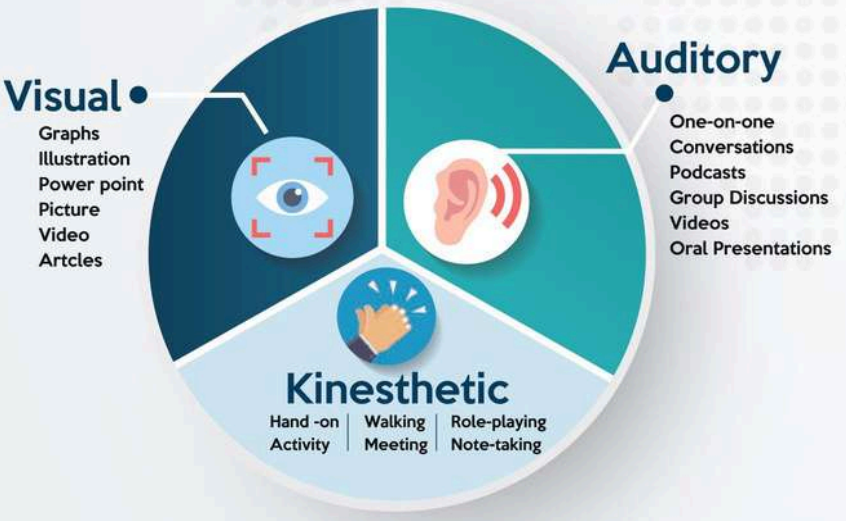
© 2026 KCT Academy

KCT ACADEMY LEARNING STYLES



Learning pyramid





Learning styles



- การสัมมนาใช้รูปแบบการเรียนรู้แบบผู้ใหญ่ (Adult Learning) ด้วยวิธีการบรรยายควบคู่กับการปฏิบัติ เน้นการบรรยายแบบให้ผู้เข้าสัมมนาเป็นศูนย์กลางการอบรมการตั้งประเด็นคำถามเพื่อให้ผู้เรียนได้ใช้ความคิด แลกเปลี่ยนประสบการณ์ มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นและนำเสนอ เพื่อให้เกิดความเข้าใจเนื้อหาอย่างแท้จริง และ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ทันที

- เนื้อหาของโปรแกรมมีทั้งการบรรยายให้ความรู้ พร้อม VDO ประกอบการบรรยาย, กิจกรรมกลุ่มการระดมความคิด (Brainstorming) , การฝึกปฏิบัติการ (Work Shop), กรณีศึกษาและสถานการณ์จำลอง (Case Study and Simulation) และ การนำเสนอ (Present) ทำให้การเรียนรู้ เกิดความสนุกสนาน และสามารถเข้าใจด้วยตัวเองอย่างแท้จริง

KCT ACADEMY

"Our vision is to deliver quality, innovative HR programs & training courses that inspire people to reach their full potential for success"

KNOWLEDGE CASTLE TRAINING CO.,LTD. (HEAD OFFICE)
บริษัท โนว์เลดจ์ คาสเซิล เทรนนิง จำกัด (สำนักงานใหญ่)

16 ซอยพระรามเก้า43 (ซอย 1 เสรี 4) แขวงสวนหลวง
เขตสวนหลวง กรุงเทพมหานคร 10250

02-003-2125

nartiya@kctathailand.com

https://kctathailand.com



© 2026 KCT Academy