Signature Course Outline Track 1 :
Form Self | Course 1

KCT ACADEMY
ศูนย์อบรม และ พัฒนาศักยภาพบุคลากร เคซีที



หลักสูตร 1 วัน

หลักสูตร :

ทักษะการตระหนักรู้ และบริหารตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ

Self-Awareness & Self-Management Skills

โดยวิทยากรที่ได้รับการรับรองจากสถาบัน

Taught by the Institute's Certified Trainers

© 2026 KCT Academy

nartiya@kctathailand.com
02-003-2125
kctathailand.com
Knowledge That Moves You

KCT ACADEMY
ศูนย์อบรม และ พัฒนาศักยภาพบุคลากร เคซีที



หลักการและเหตุผล

การบริหารตนเองอย่างมีประสิทธิภาพเริ่มต้นจากความสามารถในการรับรู้ถึงความคิด อารมณ์ พฤติกรรม จุดแข็ง ข้อจำกัด และรูปแบบการตอบสนองของตนเอง โดยเฉพาะเมื่อเผชิญกับความกดดันหรือสถานการณ์ที่ไม่เป็นไปตามความคาดหวัง หลักสูตรนี้มุ่งพัฒนาให้ผู้เรียนเข้าใจตนเอง สามารถกำกับการตอบสนอง และเลือกพฤติกรรมที่เหมาะสมต่อสถานการณ์ในการทำงาน

© 2026 KCT Academy

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถวิเคราะห์รูปแบบความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเอง ตระหนักถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงาน และประยุกต์ใช้เทคนิคการบริหารตนเองเพื่อปรับปรุงการตอบสนองและการทำงานร่วมกับผู้อื่น



© 2026 KCT Academy

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
- การกำหนดแนวทางฝึกปรับตนเอง
- การจัดทำแผนพัฒนาตนเองจากสถานการณ์จริง

Workshop

- **My Trigger & Response Map**
  วิเคราะห์สถานการณ์กระตุ้นและออกแบบวิธีตอบสนองใหม่

ระยะเวลาการฝึกอบรม

- **การอบรมใช้ระยะเวลาทั้งสิ้นจำนวน 1 วัน (09.00 น. - 16.00 น.)** โดยการอบรมจะประกอบด้วยการบรรยายทฤษฎีและหลักการ กิจกรรมปฏิบัติการกลุ่มและการฝึกประยุกต์ความรู้จากการฝึกอบรม ความท้าทายหรืออาระที่เกี่ยวข้องกับการวัดและประเมินผลการดำเนินงาน (ตามความเหมาะสม)



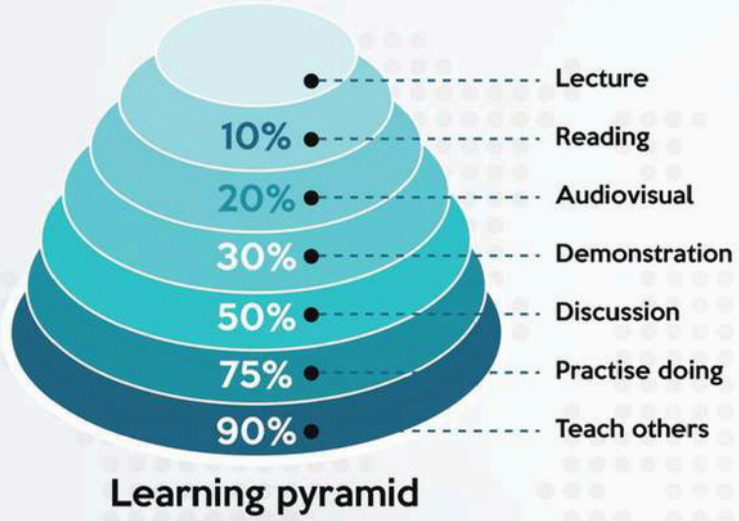
ผลลัพธ์ที่คาดหวัง

- ผู้เรียนมีความเข้าใจตนเองมากขึ้น สามารถบริหารการตอบสนองอย่างมีสติ และเลือกพฤติกรรมที่ส่งเสริมประสิทธิภาพการทำงาน



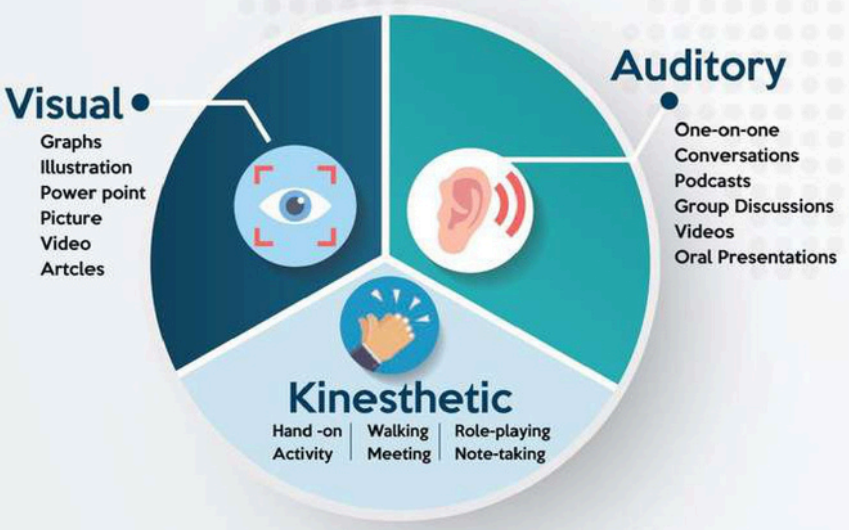
© 2026 KCT Academy

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"

CONTACT

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

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

02-003-2125

nartiya@kctathailand.com

https://kctathailand.com

LINE