Signature Course Outline Track 1 :
Form Self | Course 4

KCT ACADEMY
ศูนย์อบรม และ พัฒนาศักยภาพบุคลากร เคซีที



หลักสูตร 1 วัน

หลักสูตร :

เทคนิคการรับมือความกดดันและการเปลี่ยนแปลงอย่างยืดหยุ่น

Resilience & Adaptability 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

การเปลี่ยนแปลง ความไม่แน่นอน และแรงกดดันเป็นส่วนหนึ่งของสภาพแวดล้อมการทำงาน บุคลากรจึงจำเป็นต้องมีความสามารถในการรับมือกับสถานการณ์ที่ท้าทาย ฟื้นตัวจากอุปสรรค และปรับวิธีการทำงานโดยยังคงมุ่งสู่เป้าหมาย หลักสูตรนี้เน้นการพัฒนาความยืดหยุ่นทางความคิดและพฤติกรรม เพื่อให้สามารถปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

© 2026 KCT Academy

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถวิเคราะห์ปัจจัยที่สร้างแรงกดดัน ประยุกต์ใช้เทคนิคการรับมือกับความไม่แน่นอน และปรับแนวทางการทำงานเมื่อเงื่อนไขหรือสถานการณ์เปลี่ยนแปลง



เนื้อหาหลักสูตร

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
Delivering Results



- การรับมือความผิดหวังและความล้มเหลว
- การสร้างแผนสำรองและปรับลำดับความสำคัญ
- การจัดทำแผนพัฒนาความยืดหยุ่นรายบุคคล

Workshop

- **Change & Pressure Simulation**
  จำลองสถานการณ์ที่เงื่อนไขการทำงานเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง ให้ผู้เรียนฝึกปรับตัวและตัดสินใจ

ระยะเวลาการฝึกอบรม

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



แบบประเมินการบ้านตาม Bloom's Taxonomy

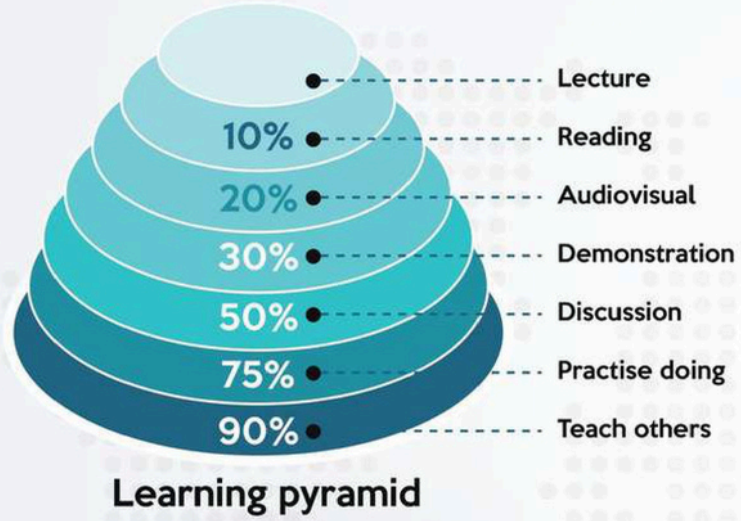
ผลลัพธ์ที่คาดหวัง

- ผู้เรียนสามารถรับมือความกดดันได้เหมาะสมขึ้น ปรับตัวต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง และรักษาประสิทธิภาพการทำงานภายใต้ข้อจำกัด



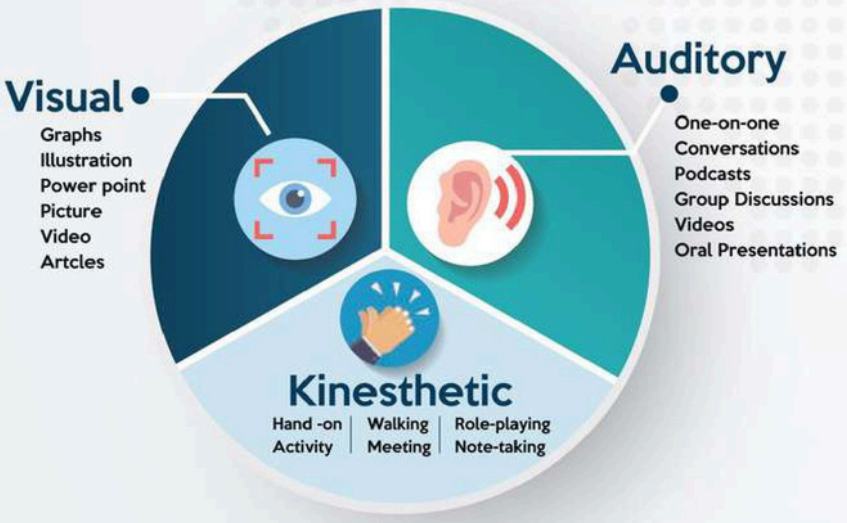
© 2026 KCT Academy

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