

## 1. ชื่อหลักสูตร   เทคนิคการพัฒนาตนและพัฒนางาน (Self and Work Improvement)

### 2. หลักการและเหตุผล

ในโลกยุคโลกาภิวัตน์ ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของเทคโนโลยี การสื่อสาร สภาพเศรษฐกิจ และข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ที่มีการส่งถ่ายถึงกันและกันเร็วขึ้น และจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วนี้เอง จึงเป็นเสมือนพลังผลักดันให้คนแต่ละคนต่างต้องตระหนักถึงความสำคัญของการเปลี่ยนแปลง อันทำให้เกิดการพัฒนาตนเอง พัฒนางานอย่างต่อเนื่องอยู่เสมอ เพื่อให้ตนมีความพร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างไม่หยุดยั้ง ผู้ที่พัฒนาตนเอง ย่อมเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน

หลักสูตรการฝึกอบรม เทคนิคการพัฒนาตนและพัฒนางาน เป็นหลักสูตรที่มุ่งเน้นการสร้าง ความเข้าใจในบทบาท หน้าที่และการตระหนักถึงความสำคัญของการบริหารตนเองและงาน เพื่อให้เกิดความพร้อมในการนำศักยภาพของตนเองออกมาใช้ได้อย่างเต็มที่ อันจะก่อให้เกิดประสิทธิภาพการทำงาน และสร้างความสำเร็จให้กับการทำงานและชีวิตประจำวัน

### 3. วัตถุประสงค์การอบรม

1. เพื่อสร้างความเข้าใจในบทบาท และตระหนักถึงความสำคัญของการบริหารตนเองและงานภายใต้การเปลี่ยนแปลงในยุคโลกาภิวัตน์
2. เพื่อสร้างกระบวนการทางความคิดและอารมณ์ที่เหมาะสมในการบริหารงานตนเอง และงาน
3. เพื่อทราบ และสามารถประยุกต์ใช้ได้ เกี่ยวกับแนวทางที่สำคัญในการพัฒนาตนเอง และงาน
4. เพื่อเตรียมความพร้อมในการนำศักยภาพของตนเองออกมาใช้ได้อย่างเต็มที่ อันจะก่อให้เกิดประสิทธิภาพการทำงาน และสร้างความสำเร็จให้แก่ธนาคารสูงสุด

### 4. คุณสมบัติผู้อบรม

หัวหน้างาน บุคลากรของหน่วยงาน

## 5. หัวข้อการอบรม

1. กิจกรรมเตรียมความพร้อมก่อนการเรียนรู้
2. แบบประเมินตนเอง : Personal Mastery
3. การพัฒนาตนเองและพัฒนางาน โดยใช้แนวคิด 7 Habits  
(7 อุปนิสัยผู้ที่มีประสิทธิผลสูง)
4. การคิดบวก : พื้นฐานสำคัญเพื่อการพัฒนาตนเองและพัฒนางาน
5. Workshop การนำเสนอ การวิจารณ์และให้ข้อเสนอแนะ

## 6. วิทยากร

วิทยากรจากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

วิทยากรภายนอก

## 7. ระยะเวลาอบรม

อบรมเป็นระยะเวลา 6 ชั่วโมง ตั้งแต่เวลา 09.00 – 16.00 น.

## 8. วิธีการอบรม

- บรรยาย
- กิจกรรมกลุ่ม
- ฝึกปฏิบัติ

## 9. วิธีประเมินผล

โดยการใช้แบบสอบถาม