



## หลักสูตร Growth Mindset : การพัฒนากรอบความคิดเพื่อความสำเร็จ (Online)

### 1. หลักการและเหตุผล

ในยุคที่การทำงานและการใช้ชีวิตเต็มไปด้วยความท้าทายและการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ผู้ที่จะประสบความสำเร็จจะต้องเชื่อมั่นในการพัฒนาตนเอง มีแรงจูงใจและทัศนคติบวก ขับเคลื่อนศักยภาพสูงสุดออกมาใช้งานได้อย่างเป็นรูปธรรม และพลิกพลังความคิดที่จะรับมือได้กับทุกสถานการณ์ คำถามที่สำคัญคือ เราจะสร้างบุคลากรที่มีความพร้อมดังกล่าวได้อย่างไร

สิ่งสำคัญที่สุดที่เชื่อมโยงเราเข้ากับคำว่า “ประสบความสำเร็จ” อย่างแท้จริงนั้น ไม่ใช่ความสามารถ ไม่ใช่ทักษะในด้านต่าง ๆ และไม่ใช่ความรู้ความชำนาญ แต่คือการสร้าง “กรอบความคิดแบบเติบโต” หรือ “วิธีคิดที่เชื่อในการพัฒนา” และขับเคลื่อนความคิดเชิงรุก ซึ่งเป็นต้นทางที่ทำให้ทุกคนประสบความสำเร็จได้นั่นเอง

การสร้าง “Growth Mindset” หรือ “กรอบความคิดแบบเติบโต” คือกุญแจสำคัญสู่ความสำเร็จที่ได้รับการยอมรับในระดับสากลว่า สร้างความแตกต่างได้อย่างเป็นรูปธรรมในการพัฒนาบุคลากรทุกคนให้ไปสู่ศักยภาพสูงสุดในแบบที่ไม่เคยไปถึงมาก่อน (Peak Performance) โดยพลิกความเชื่อให้มีมุมมองเพื่อการพัฒนาตนเอง สู่เป้าหมาย มีแรงจูงใจ กล้าเรียนรู้ กล้าแก้ปัญหา ทดลองสิ่งใหม่ ก้าวข้ามผ่านความผิดพลาด มีความพยายาม อดทนต่องาน ฟื้นตัวอย่างรวดเร็ว และที่สำคัญที่สุดคือ มีทัศนคติบวก ต่อตนเองและองค์กร ต่อการทำงานเชิงรุก เป้าหมาย และความสำเร็จ ซึ่งแนวความคิดนี้จะทำให้คนประสบความสำเร็จในงาน และสร้างผลลัพธ์ได้มี ประสิทธิภาพเพิ่มขึ้นอย่างยั่งยืน

สถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มองเห็นถึงความสำคัญดังกล่าว และการปรับมุมมองในการทำงานให้สอดคล้องกับเป้าหมายและบริบท กับทำงานขององค์กรในปัจจุบัน จึงจัดหลักสูตร “Growth Mindset: การพัฒนากรอบความคิดเพื่อความสำเร็จ” ขึ้น เพื่อมุ่งสร้างให้ผู้เข้าอบรมเข้าใจ แนวความคิดและการนำ Growth Mindset รวมถึงความคิดเชิงรุก มาใช้ในการ พัฒนาการตนเองสู่ศักยภาพสูงสุด มีทัศนคติที่ดีในการทำงาน การพัฒนาอย่างสร้างสรรค์ในการเอาชนะความท้าทายและการรับมือสถานการณ์ต่าง ๆ รวมถึงสร้างแรงจูงใจให้ผู้เข้าอบรมเปลี่ยนแปลงวิธีคิดแบบมีข้อจำกัดสู่การมีกรอบความคิดแบบเชื่อในการเติบโต และพัฒนาอย่างยั่งยืน

นอกจากนี้ วิทยากรจะใช้เทคนิคในการทำกิจกรรม Workshop และกรณีศึกษา (Case Study) เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสร้าง Growth Mindset ได้สำเร็จและนำไปประยุกต์ใช้กับสถานการณ์ต่าง ๆ ในการทำงานได้จริง สร้างความสุขและเห็นคุณค่าของตนเอง รวมถึงรักษากรอบความคิดแบบ Growth Mindset ในการพัฒนาอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

## 2. วัตถุประสงค์

หลักสูตรนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม

1. เข้าใจความสำคัญและประโยชน์ของกรอบความคิด รวมถึงเข้าใจในกรอบความคิดของตนเอง
2. เข้าใจความแตกต่างของ Growth – Mixed – Fixed Mindset เพื่อเปลี่ยนแปลงวิธีคิดสู่ความสำเร็จ
3. เข้าใจการเปลี่ยนแปลงกรอบความคิด โดยการขจัด Fixed Mindset และสร้าง Growth Mindset เพื่อพัฒนาตนเองสู่ศักยภาพสูงสุด นำไปสู่ความสำเร็จในการทำงาน
4. พัฒนากลอบแนวคิดแบบเติบโต ได้แก่ การมีเป้าหมายที่ทรงพลัง มีความเชื่อในการพัฒนาศักยภาพตนเอง การปรับมุมมองให้เป็นความท้าทาย การกระตุ้นความคิดเชิงรุก การสร้างแรงจูงใจ การใช้คำถามที่ดีกับตนเอง การเข้าใจคนที่แตกต่างกัน การสร้างสัมพันธ์ที่ดีและยั่งยืน และนำแนวทางดังกล่าวไปประยุกต์ใช้ในการทำงาน และรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้จริง และเกิดประโยชน์สูงสุด
5. สามารถปรับใช้ Growth Mindset สำหรับบทบาทต่าง ๆ ในที่ทำงาน และขับเคลื่อนผลงานได้อย่างเป็นรูปธรรม

## 3. เนื้อหาการฝึกอบรม

1. The 3 Magic Powers: 3 พลังทางความคิด ที่ไขความลับสู่ความสำเร็จ
2. Power of a Mindset & Thinking : กรอบความคิด (Mindset) กับแรงจูงใจ และการประสบความสำเร็จ
3. Empowering Growth Mindset: การสร้างกรอบความคิดแบบเติบโต กระตุ้นความคิดเชิงรุกและประโยชน์ของ Growth Mindset
4. 3-D Growth Mindset in Action:
  - ลักษณะมุมมองความคิดแบบ Growth Mindset และ Proactive Thinking
  - ความท้าทายและอุปสรรคในการเปลี่ยนแปลงวิธีคิด และวิธีแก้ไข
  - วิธีการสร้าง Growth Mindset แบบ 3 มิติ เพื่อพัฒนาศักยภาพสูงสุด
5. การประยุกต์ใช้ Growth Mindset และ Proactive Thinking ในการทำงานสู่ความสำเร็จ
  - การกระตุ้นความคิดเชิงรุก และสร้างแรงจูงใจในการพัฒนาศักยภาพของตนเองในการทำงาน
  - การใช้ Growth Mindset ให้เกิดประโยชน์สูงสุดสำหรับบทบาทหน้าที่ต่าง ๆ ในการทำงาน
  - การรับมือกับปัญหา อุปสรรค ความเหนื่อยล้า สถานการณ์ต่างๆ และแก้ไขอย่างสร้างสรรค์
  - การทำงานร่วมกันให้ประสบผลสำเร็จด้วย Growth Team Synergy
6. Growth Mindset Shift Workshop & Case Study
  - การวิเคราะห์กรอบความคิดของตนเอง ขจัด Fixed Mindset เปลี่ยนแปลงและสร้างพฤติกรรม Growth Mindset
  - เปลี่ยนคำว่า “กลัว” “ล้มเหลว” “เป็นไปได้” สู่คำว่า “ความสำเร็จ”
  - ฝึกกิจกรรมการสร้าง Growth Mindset และกรณีศึกษา

#### 4. วิทยากร

อาจารย์ณัฐกานต์ อร่ามวิทย์

วิทยากร สถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

#### 5. รูปแบบการอบรม

การบรรยายให้ความรู้ และฝึกปฏิบัติ Workshop ด้วยเทคนิคเฉพาะตัวของวิทยากร ที่กระตุ้นการเรียนรู้ ในบรรยากาศ Stress-free online workshop เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีแรงจูงใจ และเกิดความเข้าใจสูงสุด

#### 6. วัน เวลา และสถานที่จัดอบรม

ใช้เวลาอบรม 2 วัน ๆ ละ 6 ชั่วโมง รวม 12 ชั่วโมง ระหว่างเวลา 09.00 – 16.00 น.

| รุ่นที่ | วันที่จัดฝึกอบรม                                |
|---------|-------------------------------------------------|
| 3       | วันพฤหัสบดีที่ 25 – วันศุกร์ที่ 26 กันยายน 2568 |

อบรมออนไลน์ ผ่านระบบ Zoom Meeting

#### 7. คุณสมบัติของผู้เข้ารับการอบรม/จำนวนผู้เข้าอบรม

- ผู้ปฏิบัติงานระดับปฏิบัติการ
  - หัวหน้างาน
  - ผู้บริหาร
  - ผู้ที่สนใจและต้องการพัฒนาตนเอง
- จากหน่วยงานราชการ รัฐวิสาหกิจ องค์กรมหาชน มหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ บริษัทเอกชน
- จำนวนผู้เข้าอบรม 40 คน/รุ่น (จำนวนผู้เข้าอบรมต้องเกินกว่าจุดคุ้มทุนจึงจะดำเนินการจัดอบรมได้)

#### 8. ค่าลงทะเบียนการอบรม

สถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ เก็บค่าลงทะเบียนจากผู้สมัครเข้ารับการอบรม ดังนี้

- ค่าลงทะเบียนคนละ 3,600 บาท (สามพันหกร้อยบาทถ้วน)  
(รวมเอกสาร ใบรับรองผ่านการอบรม .pdf file)
- กรณีชำระค่าลงทะเบียนก่อนวันจัดอบรม 10 วัน ได้รับสิทธิ์ส่วนลด (Early bird) 10% คงเหลือค่าลงทะเบียน คนละ 3,240 บาท (สามพันสองร้อยสี่สิบบาทถ้วน)
- บุคลากร มธ. ได้รับสิทธิ์ส่วนลด 30% คงเหลือค่าลงทะเบียน คนละ 2,520 บาท (สองพันห้าร้อยยี่สิบบาทถ้วน) จำกัด 5 คน/หลักสูตร
- ผู้เข้ารับการอบรมจากส่วนราชการของกระทรวงและกรมต่าง ๆ สามารถเบิกค่าลงทะเบียน
- จากต้นสังกัดได้ตามหนังสือกระทรวงการคลังที่ กค 0409.6/ว 95 ลงวันที่ 2 ตุลาคม 2549
- สำหรับพนักงานรัฐวิสาหกิจและองค์การบริหารส่วนท้องถิ่น สามารถเบิกค่าลงทะเบียนจาก
- ต้นสังกัดได้ ตามระเบียบของแต่ละหน่วยงาน

**หมายเหตุ :**

1. กรณีผู้สมัครเข้ารับการอบรมต้องการยกเลิกการเข้ารับการอบรม ต้องทำหนังสือแจ้งให้สถาบันทราบเป็นลายลักษณ์อักษรอย่างน้อย 7 วันทำการ มิฉะนั้นสถาบันสงวนสิทธิ์ในการเก็บค่าดำเนินการจำนวน 30% ของค่าลงทะเบียน
2. กรณีผู้สมัครเข้ารับการอบรมชำระค่าลงทะเบียนเรียบร้อยแล้วและไม่เข้ารับการอบรมตามวันที่กำหนดโดยไม่แจ้งให้สถาบันทราบตามเงื่อนไขข้อ 1 สถาบันขอสงวนสิทธิ์ไม่คืนเงินค่าลงทะเบียน
3. สถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เป็นสถาบันการศึกษาในกำกับของรัฐบาลจึงไม่อยู่ในข่ายที่ต้องถูกหักภาษีมูลค่าเพิ่ม (VAT) 7% และภาษีหัก ณ ที่จ่าย 3%

**9. รายละเอียดการชำระค่าลงทะเบียน**

1. โอนเงิน หรือ ฝากเช็ค (เช็คสั่งจ่าย **สถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ มธ.**)  
 เข้าธนาคารกรุงไทย สาขามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่าพระจันทร์ บัญชีเงินฝากออมทรัพย์  
 ชื่อบัญชี **สถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ มธ.** เลขที่บัญชี 986-6-08069-2
2. ส่งสำเนาหลักฐานการโอนเงิน (Pay-in) พร้อมใบสมัคร
  - [www.icehr.tu.ac.th](http://www.icehr.tu.ac.th) เมนู ส่งหลักฐานโอนเงิน
  - หรือสแกนหลักฐานการโอนเงิน (Pay-in) ส่งไฟล์ไปทาง E-mail : [icehr.tu@gmail.com](mailto:icehr.tu@gmail.com)

**ช่องทางการติดต่อ**

- โทรศัพท์: 0 2613 3820-3
- โทรสาร (FAX): 0 2225 7517
- E-mail: [icehr.tu@gmail.com](mailto:icehr.tu@gmail.com)

**10. วิธีการประเมินผลการอบรม**

1. ประเมินผลด้วยแบบสอบถามเพื่อประเมินวิทยากรรายวิชา
2. ประเมินผลด้วยแบบสอบถามเพื่อประเมินความพึงพอใจของผู้เข้ารับการอบรมที่มีต่อโครงการฝึกอบรม

**11. การรับรองผลการอบรม**

ผู้เข้ารับการฝึกอบรมต้องมีเวลาเข้ารับการฝึกอบรมไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 ของระยะเวลาการฝึกอบรม  
 จึงจะได้รับหนังสือรับรองการเข้าอบรมจากสถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

**12. ผู้รับผิดชอบโครงการ**

นางสาวดารารัตน์ โชติรัตน์

โทรศัพท์มือถือ 08 6951 8886 e-mail: [drarach10@gmail.com](mailto:drarach10@gmail.com)

**กำหนดการฝึกอบรม**  
**หลักสูตร Growth Mindset : การพัฒนากรอบความคิดเพื่อความสำเร็จ (Online)**  
**อบรมผ่านระบบ Zoom Meeting**

| วัน / เวลา                                     | รายละเอียด/เนื้อหาการอบรม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>วันแรกของการอบรม</b><br>08.30 - 08.45 น.    | เปิดระบบ ZOOM / ลงทะเบียนอบรม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 08.45 - 09.00 น.                               | เปิดการอบรมและแนะนำโครงการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 09.00 – 12.00 น.                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>● The 3 Magic Powers: 3 พลังทางความคิด ที่ไขความลับสู่ความสำเร็จ</li> <li>● Power of a Mindset : กรอบความคิด (Mindset) กับแรงจูงใจ และการประสบความสำเร็จ</li> <li>● Empowering Growth Mindset : ข้อแตกต่างของ Fixed vs. Growth Mindset และผลกระทบ ที่เกิดขึ้นกับการทำงานและศักยภาพในการใช้ชีวิต</li> <li>● การสร้างกรอบความคิดแบบเติบโต กระตุ้นความคิดเชิงรุก และประโยชน์ของ Growth Mindset</li> <li>● Case Study</li> </ul>                        |
| 12.00 – 13.00 น.                               | <b>พักรับประทานอาหารกลางวัน</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 13.00 – 16.00 น.                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 3-D Growth Mindset in Action : <ul style="list-style-type: none"> <li>- ลักษณะมุมมองความคิดแบบ Growth Mindset และ Proactive Thinking</li> <li>- ความท้าทายและอุปสรรคในการเปลี่ยนแปลงวิธีคิด และวิธีแก้ไข</li> <li>- วิธีการสร้าง Growth Mindset แบบ 3 มิติ: ค้นหา Mindset - ขจัด Fixed Mindset - สร้าง Growth Mindset เพื่อพัฒนาศักยภาพสูงสุด</li> </ul> </li> <li>● Workshop</li> </ul>                                                          |
| <b>วันที่สองของการอบรม</b><br>09.00 – 12.00 น. | <ul style="list-style-type: none"> <li>● การประยุกต์ใช้ Growth Mindset และความคิดเชิงรุก ในการทำงานสู่ความสำเร็จ <ul style="list-style-type: none"> <li>- การกระตุ้นความคิดเชิงรุก และสร้างแรงจูงใจในการทำงานให้สำเร็จ และมี Growth Mindset อย่างยั่งยืน</li> <li>- การค้นหาจุดเด่นในการพัฒนา การกำจัดจุดอ่อน และนำ Growth Mindset มาปรับใช้ในการทำงาน ให้บรรลุเป้าหมาย</li> <li>- การรับมือกับปัญหา อุปสรรค ความเหนื่อยล้า สถานการณ์ต่าง ๆ และแก้ไขอย่างสร้างสรรค์</li> </ul> </li> </ul> |
| 12.00 – 13.00 น.                               | <b>พักรับประทานอาหารกลางวัน</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 13.00 – 16.00 น.                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>● การทำงานร่วมกันให้ประสบผลสำเร็จด้วย Growth Team Synergy</li> <li>● Growth Mindset Shift Workshop &amp; Case Study <ul style="list-style-type: none"> <li>- การวิเคราะห์กรอบความคิดของตนเอง ขจัด Fixed Mindset เปลี่ยนแปลงและสร้างพฤติกรรม Growth Mindset</li> <li>- การเปลี่ยนคำว่า “กลัว” “ล้มเหลว” “เป็นไปไม่ได้” สู่คำว่า “ความสำเร็จ”</li> <li>- ฝึกกิจกรรมการสร้าง Growth Mindset และกรณีศึกษา</li> </ul> </li> </ul>                        |
| 16.00 น.                                       | ปิดการอบรม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

- หมายเหตุ**
1. กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม
  2. เวลาพักรับประทานอาหารว่าง ช่วงเช้าเวลา 10.30 - 10.45 น. ช่วงบ่าย เวลา 14.30 - 14.45 น.