

DESIGNING YOUR LIFE



“อยากทำอะไรใหม่สักอย่าง แต่ไม่รู้จะเริ่มอย่างไร?”

“จะหาชีวิตที่ลงตัวสมดุลระหว่างชีวิตทำงานและชีวิตส่วนตัว ในแบบที่ตัวเองมีความสุขได้อย่างไร?”

“ไม่แน่ใจว่าจะเอาอย่างไรต่อกับอนาคตของตัวเอง?”

หากคุณเป็นคนที่เคยมีคำถามเหล่านี้ในช่วงใดช่วงหนึ่งของชีวิต มาลองค้นหาคำตอบ และเริ่มลงมือออกแบบชีวิต กับหลักสูตร Designing Your Life วิชาออกแบบชีวิต สุดฮิตจาก Silicon Valley

จากหนังสือขายดีอันดับ 1 จาก New York Times หลักสูตร Designing Your Life เป็นแนวคิดที่นำ Design Thinking โมเดลความคิดเชิงนวัตกรรมที่โด่งดัง มาต่อยอดเข้ากับหลักจิตวิทยา เพื่อใช้ในการออกแบบชีวิตตัวเอง ซึ่งเป็นที่ยอมรับ และได้ถูกนำไปใช้เป็นส่วนหนึ่งของโปรแกรมพัฒนาพนักงานจากองค์กรระดับโลก อย่าง Google และ Pinterest

ไม่ว่าคุณจะทำอาชีพใด อยู่ในสาขาวิชาชีพใด หรืออยู่ในช่วงไหนของชีวิต หลักสูตร Designing Your Life จะส่งมอบเครื่องมือที่ลงมือทำได้จริง เพื่อให้คุณได้ก้าวข้ามคำถามเกี่ยวกับชีวิตที่คุณมี พร้อมกับออกแบบชีวิตในแบบที่คุณต้องการ เหมือนที่คนหลายล้านคนทั่วโลกได้ลองใช้ออกแบบชีวิตมาแล้ว

หลักสูตรลิขสิทธิ์
จากหนังสือขายดีอันดับ 1
ของ New York Times

WORKSHOP CONTENT PREVIEW



หลักสูตร Designing Your Life มุ่งเน้นให้ตัวผู้เรียนได้ประโยชน์ต่อชีวิตของตนเองด้วยการลงมือทำเวิร์กชอป รูปแบบที่ได้รับการยอมรับว่ามีประสิทธิภาพที่สุดของ Designing Your Life ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับ



- **Self-Exploration:** ลงมือสำรวจตัวเองผ่านเครื่องมือที่ช่วยให้คุณมองเห็นคุณค่าของชีวิตและการทำงาน เพื่อรู้จักตัวเอง ค้นพบศักยภาพที่ซ่อนอยู่ และกำหนดเป้าหมายและวางแผนการทำงานที่ลงตัวและมีความหมายในทุกๆด้านของชีวิต
- **Correct-Framing:** ทำความเข้าใจเกี่ยวกับการตั้งโจทย์การออกแบบชีวิตที่ดี และฝึกตั้งโจทย์ชีวิตให้สอดคล้องกับเป้าหมายของตนเอง เพื่อให้สามารถนำมาใช้ในการลงมือทำต่อได้
- **Design Thinking Mindset:** ฝึกคิดและวางแผนการหาประสบการณ์ในแบบฉบับของ Design Thinking โดยผู้เรียนจะได้ใช้เครื่องมือที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับชีวิตส่วนตัวและชีวิตการทำงานได้ทันที
- **Creative Confidence:** เรียนรู้วิธีลงมือสร้างประสบการณ์ต้นแบบ (Prototype) อย่างรวดเร็ว และโมเดลการเรียนรู้จากความล้มเหลวที่เป็นส่วนหนึ่งของการเติบโต ทำให้รู้สึกมั่นใจและกล้าตัดสินใจลงมือทำมากยิ่งขึ้น
- **Life Design Team:** เรียนรู้วิธีสร้างทีมออกแบบชีวิตของคุณเอง เพื่อต่อยอดสิ่งที่คุณสนใจได้อย่างสนุกและมีความหลากหลายมากขึ้น



WHO IS THIS FOR:

- คนทำงานที่**กำลังมองหาหรือเตรียมพร้อมกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตการทำงาน** ไม่ว่าจะเป็นคนที่เริ่มต้นวัยทำงาน คนที่กำลังเข้าสู่บทบาทการเป็นหัวหน้า หรือคนที่วางแผนการเกษียณ
- คนที่รู้สึกว่าคุณ**ขาดแรงจูงใจในการทำงาน** หรือ รู้สึก**ไม่มีเป้าหมาย** ในสิ่งที่ตัวเองกำลังทำอยู่ และต้องการแรงขับเคลื่อนในการทำงานมากขึ้น
- คนทำงานที่**อยากเพิ่มประสิทธิภาพและมีความสุข**กับชีวิตการทำงานมากขึ้น
- คนทั่วไปที่**ยังไม่มีเป้าหมายที่ชัดเจน** หรือ มีเป้าหมายแต่ไม่รู้จะเริ่มลงมือทำอย่างไร
- **โค้ช หรือนักจิตวิทยาที่ปรึกษา**ที่อยากหาแนวคิด หรือเครื่องมือที่ได้รับ ความยอมรับในระดับสากลเพื่อนำมาประยุกต์ใช้กับลูกค้าของตนเอง

สิ่งที่ผู้เรียนจะได้รับ

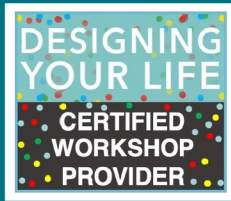
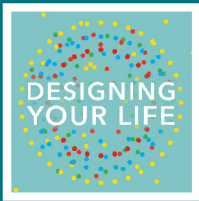


- การเรียนรู้เชิงลึก เพื่อทำความเข้าใจในเครื่องมือของ Designing Your Life มากขึ้น รวมถึง**เครื่องมือใหม่ ที่ไม่มีในหนังสือ** เพื่อให้คุณสามารถนำความรู้ที่ได้ไปปรับใช้กับตัวเองในอนาคต
- แผนการ **“ลงมือทำ”** ที่ชัดเจน ให้คุณสามารถนำไปใช้ในการเริ่มออกแบบชีวิตได้ทันที
- **“สะกิด”** สื่อ **Bite-size** ทางจิตวิทยาที่ช่วยทำให้การสร้างนิสัยต่างๆของคุณนั้นง่ายและสนุกขึ้น ต่อเนื่องเป็นเวลา 28 วัน
- **หลักสูตรเดียวในประเทศไทย** ที่ผู้เข้าร่วมจะได้รับใบประกาศนียบัตรจากผู้สอนที่ได้รับลิขสิทธิ์จากผู้เขียนโดยตรง

เกี่ยวกับผู้สอน

ดร.เพิ่มสิทธิ์ นำประสิทธิ์พล

นักจิตวิทยาที่ปรึกษา และ Certified Designing Your Life Coach ผู้เป็นตัวแทนโดยตรงจาก Bill Burnett และ Dave Evans ผู้แต่งและต้นตำรับคอร์ส Designing Your Life และเป็นผู้ก่อตั้ง Modular Consulting บริษัทให้คำปรึกษาในด้าน Human-Centered Design



กำหนดการ



9.00 – 10.00	Designing Your Life Overview
10.00 – 11.30	You are here!
11.30 – 12.00	Gravity Problem
13.00 – 14.30	Odyssey Plans
14.30 – 16.00	Life Choice
16.00 – 17.00	Unicorn Hunting