



สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.)
กระทรวงศึกษาธิการ

Mindset

♡ การสร้างความสุข ♡
♡ ♡ ในการทำงานสู่วัฒนธรรมองค์กรที่แข็งแกร่ง! ♡ ♡

สร้างปัจจัยส่งเสริมความสุขในองค์กร

ประเมินความสุขในการทำงาน



ดร.รัก อานนท์ ตั้งกิตติทรัพย์
วิทยากรพัฒนาศักยภาพบุคลากรสู่ความเป็นเลิศ



LINE arnonluk
f Arnon Tangkittisup
080-4646646
arnon-luk@hotmail.com



ประวัติวิทยากร

ครูรัก

อานนท์ ตั้งกิตติทรัพย์

การศึกษา



ปริญญาโท

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยา
อุตสาหกรรมและองค์การ
คณะสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ปริญญาตรี

ศิลปศาสตรบัณฑิต
สาขาวิชาสังคมวิทยา
และมานุษยวิทยา
คณะสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์



ศักยภาพทางวิชาการและผลงาน

วิทยากรด้านจิตวิทยาการทำงาน บรรยายและจัดกิจกรรม กระบวนการเรื่องความยืดหยุ่นผูกพันของพนักงาน ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน พฤติกรรมของบุคลากรในที่ทำงาน การจัดการความเครียด การสร้างความสุขในองค์กร เทคนิคการสร้างแรงจูงใจ การเสริมสร้างศักยภาพภาวะผู้นำ กระบวนการคิดเชิงบวก และการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน ในยุคปัจจุบัน



ความถนัดในหัวข้อการบรรยาย

- 🏆 กลุ่มสัมพันธ (Encounter Group)
- 🏆 ประสิทธิภาพของทีม ภาวะผู้นำ
- 🏆 ความยืดหยุ่นผูกพันของพนักงาน
- 🏆 ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน
- 🏆 การสร้างความสุขในการทำงาน
- 🏆 การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence)
- 🏆 จิตวิทยาการทำงานเป็นทีม (Psychology of Teamwork)
- 🏆 ศิลปะและการพัฒนาบุคลิกภาพจากภายในสู่ภายนอก
- 🏆 จิตวิทยาเพื่อความสำเร็จในการทำงาน (Psychology for Successful Working)
- 🏆 มนุษย์สัมพันธ์ในการปฏิบัติงาน
- 🏆 นวัตกรรมกับศิลปะเพื่อการเข้าใจตนเอง
- 🏆 การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ
- 🏆 การจัดการความเครียด
- 🏆 เพิ่มศักยภาพการทำงานด้วยการคิดบวก
- 🏆 หลักสูตรค้นหาตัวเอง การพัฒนาทักษะชีวิต และกระบวนการคิดในด้านต่าง ๆ ของเยาวชน นักเรียนและนักศึกษา

ประสบการณ์การทำงานโดยย่อ



กระบวนการประจำ ศูนย์การเรียนรู้สุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.)



วิทยากรด้านสุขภาพจิต เครือข่าย "คนไทยไร้พุง" ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย



วิทยากรด้านจิตวิทยาการทำงาน เรื่อง ความยืดหยุ่นผูกพันของพนักงาน ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน การจัดการความเครียด การสร้างความสุขในองค์กร แก่หน่วยงานภาครัฐ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ธนาคารกรุงไทย ธนาคารออมสิน สำนักควบคุมพืชและวัสดุการเกษตร กรมวิชาการเกษตรการปกครองส่วนท้องถิ่น อบจ.กำแพงเพชร อบจ.สมุทรปราการ การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย กิจการโทรคมนาคมแห่งชาติ (สำนักงาน กสทช) ภาคเอกชน บริษัท เซ็นส์ เอนเตอร์เทนเมนต์ จำกัด บจก.เอไอที เอ็นจิเนียริ่ง Top Supermarket Family Mart, Mitsubishi Electric, Mitsubishi Motor The Mall, CP ALL

วิทยาการและจัดกระบวนการเรียนรู้ ให้กับสถาบันอุดมศึกษา



วิทยาลัยบัณฑิตศึกษาการจัดการ (MBA) มหาวิทยาลัยขอนแก่น



Sripatum University (SPU) มหาวิทยาลัยศรีปทุม



สถาบันการบิณพลเรือน



คณะมนุษยศาสตร์
และสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา



องค์กรที่เคยบรรยาย



MITSUBISHI
MOTORS



MITSUBISHI
ELECTRIC



กฟผ.



TOYOTA

ผลิตไฟฟ้าเพื่อความสุขของคนไทย



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

คน

งาน

VS



<< Scan Here



arnonluk



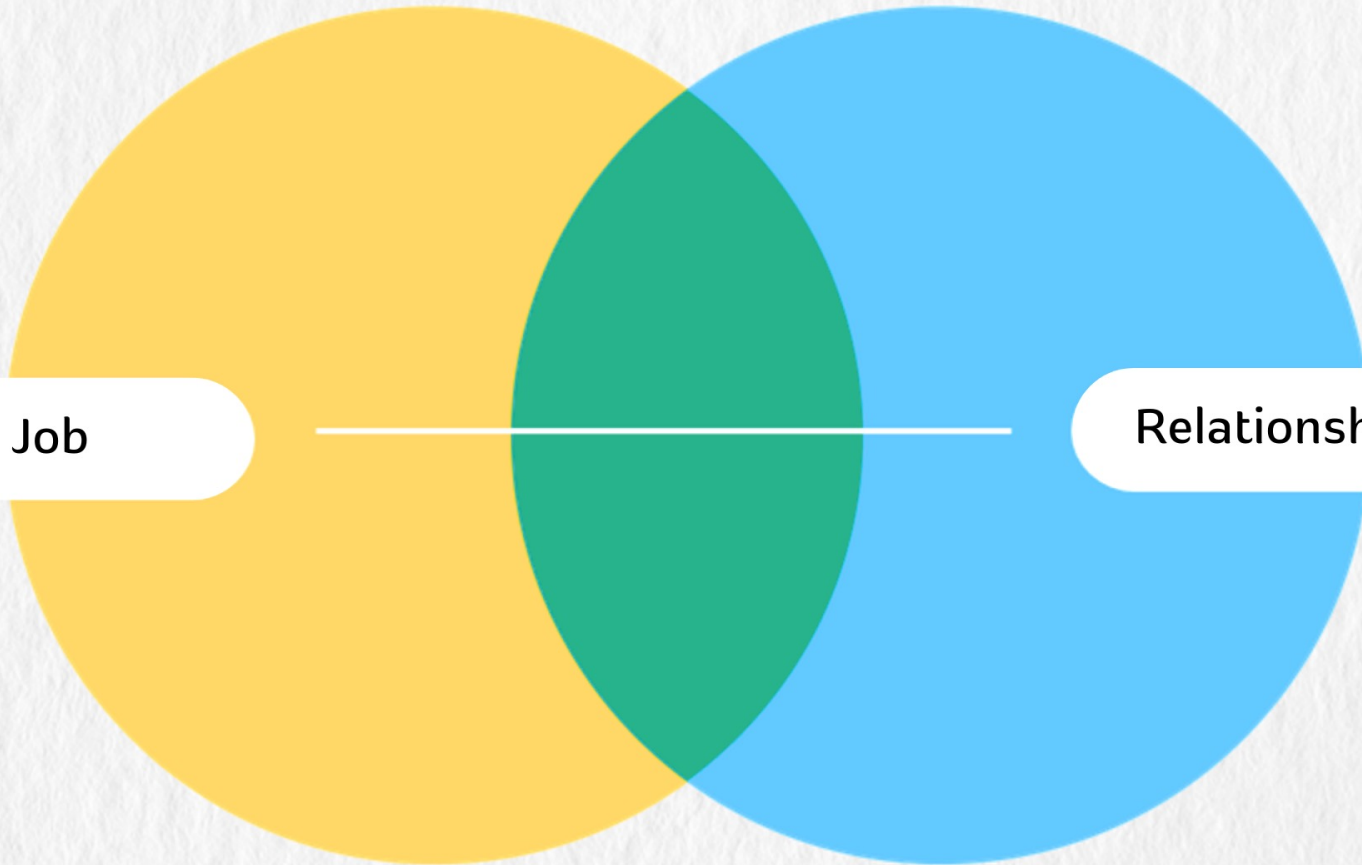
080-4646-646



Arnon Tangkittisup

Fit

Match



Job

Relationship



<< Scan Here



arnonluk



080-4646-646



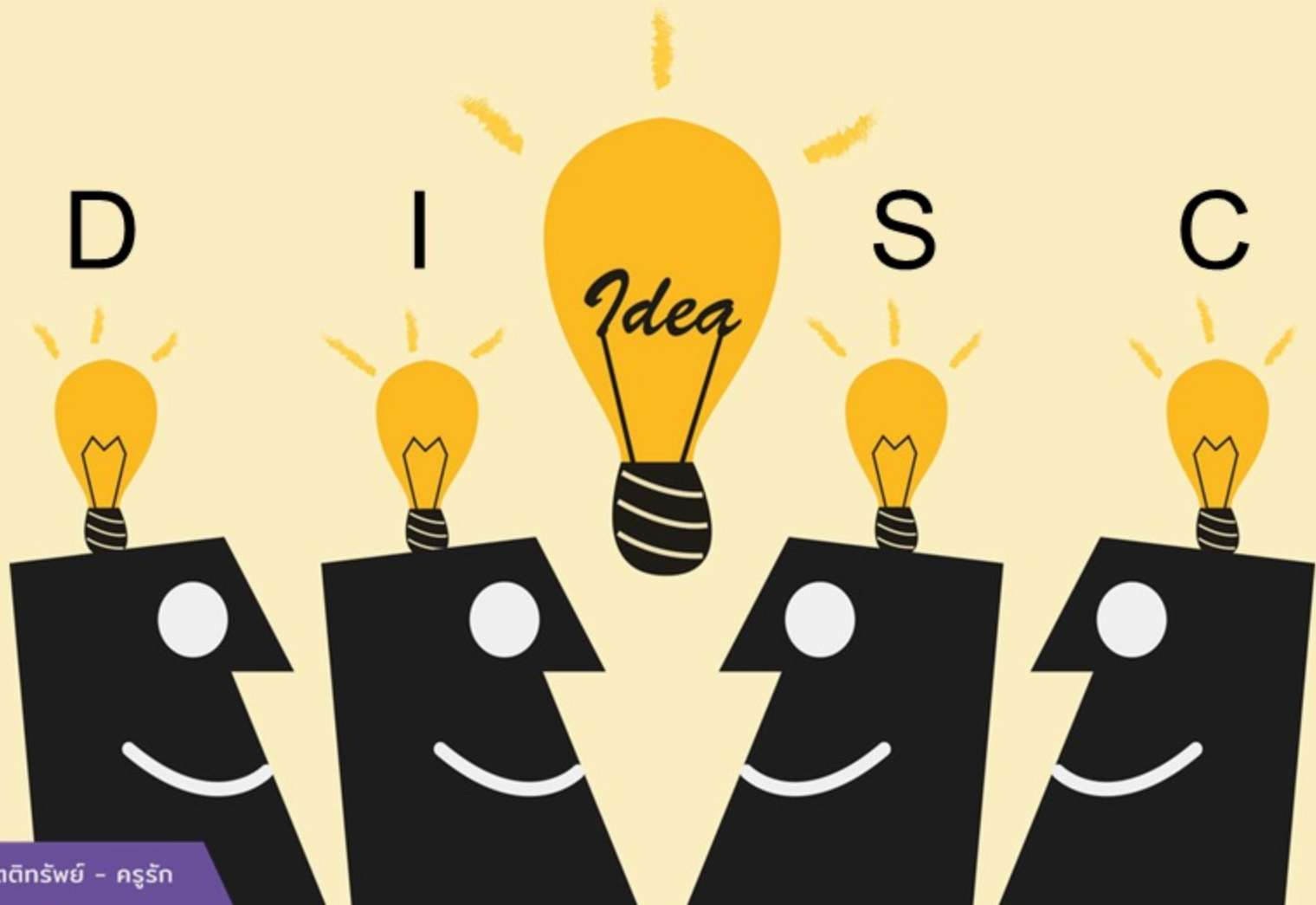
Arnon Tangkittisup

K

S

A

Brainstorm



กระทิง - Dominance



ดูดั้น หวังผลเลิศ พุ่งชน
ไม่สนใจความรู้สึก พวกรุก
เรียกว่า มุ่งงานสำเร็จ
มนุษย์ล้มพันธ์แย่



อินทรี - Influence



พวกนี้กว้างแผน

มองภาพรวม

ไม่สนใจรายละเอียด

เจ้าโครงการ แต่ขี่เสือ



หนู - Steady



ประนีประนอม
รักพวกพ้อง ชอบรื่นเริง
พวกตั้งรับ เรียกว่า
มนุษย์สัมพันธ์ดี แต่ขี้ใจน้อย
ชอบหนีปัญหา



หมี – Conscientious



พวกเสถียร

ชอบความสมบูรณ์แบบ

ไม่ชอบความเปลี่ยนแปลง

เคร่งครัดในกฎระเบียบ



HAPPY *Workplace*



SELF - AWARENESS

การตระหนักรู้ในตนเอง



①

เข้าใจอารมณ์

ตัวเอง



②

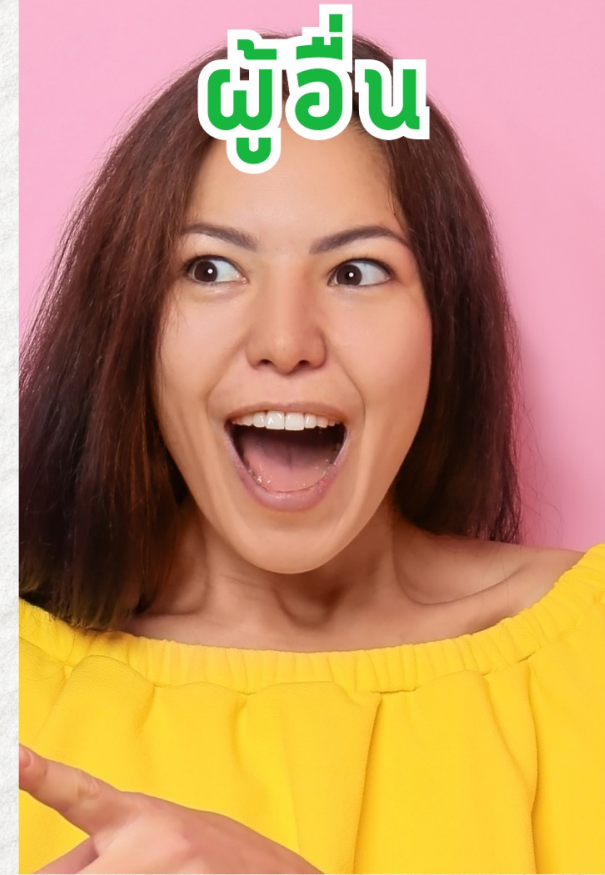
ควบคุมอารมณ์



③

เข้าใจอารมณ์

ผู้อื่น



<< Scan Here

LINE

arnonluk



080-4646-646



Arnon Tangkittisup

WORKING BEHAVIOR

พฤติกรรมการทำงาน



Extrovert

Introvert



<< Scan Here

LINE

arnonluk



080-4646-646



Arnon Tangkittisup

EFFECTIVE COMMUNICATION

การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ



K

S

A

ได้ผลลัพธ์

(ตรงวัตถุประสงค์)

• อารมณ์ดี มีวาทศิลป์

• อารมณ์เฉยๆ

• อารมณ์ไม่ดี

ไม่มีวาทศิลป์

การพูดสื่อสาร

ไม่ได้ผลลัพธ์

(ไม่ตรงวัตถุประสงค์)



<< Scan Here

LINE

arnonluk



080-4646-646



Arnon Tangkittisup

BUILDING A GOOD RELATIONSHIP AT WORK

การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในที่ทำงาน





ยิ้มสวย
ให้งาม
พุดไฟเราะ



<< Scan Here



arnonluk



080-4646-646



Arnon Tangkittisup

ACCEPTING DIVERSITY

การยอมรับความหลากหลาย



คิด



รู้สึก



กระทำ



ผลลัพธ์



<< Scan Here



arnonluk



080-4646-646



Arnon Tangkittisup

PASSION FOR WORK

ความหลงใหลในงาน



ไปฝึกตั้ง วันแรก

ที่คุณได้เข้ามาทำงาน



<< Scan Here



arnonluk



080-4646-646



Arnon Tangkittisup

WORK-LIFE BALANCE

ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน



การจัดสรรเวลา

งาน

ชีวิตส่วนตัว



<< Scan Here

LINE

arnonluk



080-4646-646



Arnon Tangkittisup

EMPLOYEE ENGAGEMENT

ความยึดมั่นผูกพันของพนักงาน



S1

SAY



S2

STAY



S3

STRIVE



<< Scan Here



arnonluk



080-4646-646



Arnon Tangkittisup



3 ยอม

ใครยอมได้ชีวิตดี



<< Scan Here

LINE

arnonluk



080-4646-646



Arnon Tangkittisup

**ยอมรับความจริง
แม้มันไม่ดี**



**ยอมรับข้อผิดพลาด
ของตัวเอง**



**ยอมรับความดี
ของตัวเอง**



<< Scan Here



arnonluk



080-4646-646



Arnon Tangkittisup



COMMITMENT

START

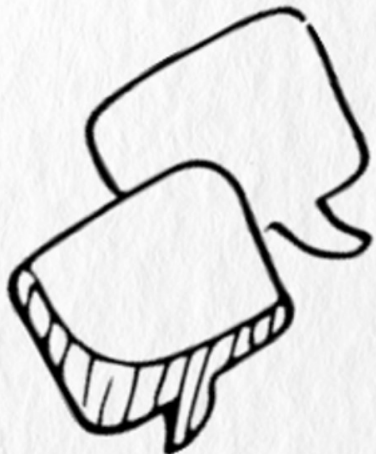


STOP



STILL





COMMITMENT

START

เริ่มพฤติกรรมอะไร

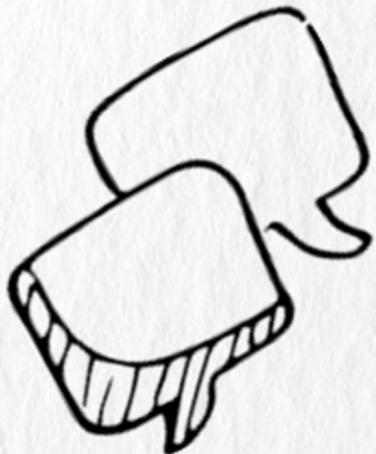
ที่ทำให้ตัวเองและผู้อื่นมีความสุข

STOP



STILL





COMMITMENT

START

เริ่มพฤติกรรมอะไร

ที่ทำให้ตัวเองและผู้อื่นมีความสุข

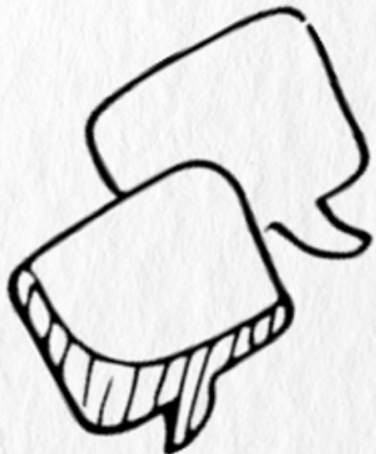
STOP

หยุดพฤติกรรมอะไร

ที่ถ่วงรั้งการทำงาน

STILL





COMMITMENT

START

เริ่มพฤติกรรมอะไร

ที่ทำให้ตัวเองและผู้อื่นมีความสุข

STOP

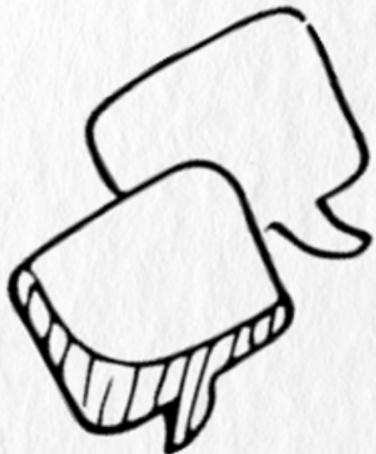
หยุดพฤติกรรมอะไร

ที่ถ่วงรั้งการทำงาน

STILL

ยังควรรักษาพฤติกรรมอะไร

ที่เป็นตัวเองและทำให้มีความสุข



COMMITMENT

START

เริ่ม

STOP

หยุด

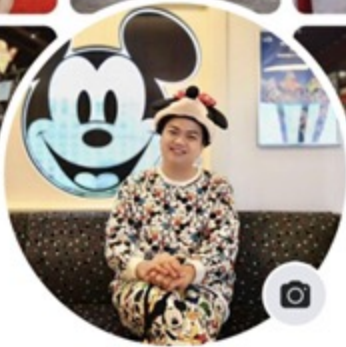
STILL

ยังคง

Facebook

< Arnon Tangkittisup  

Arnon Tangkittisup (รัก อานนท์)

[+ เพิ่มลงในสตอรี่](#) [แก้ไขโปรไฟล์](#) ...

ติดต่อ : 080-4646-646 (ครูรัก)
Line ID : arnonluk

<  ครูรักอมยิ้ม 



 **ครูรักอมยิ้ม**
+ @arnon.luk99

LINE -> 



สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.)
กระทรวงศึกษาธิการ

Mindset

♡ การสร้างความสุข ♡
♡ ♡ ในการทำงานสู่วัฒนธรรมองค์กรที่แข็งแกร่ง! ♡ ♡

สร้างปัจจัยส่งเสริมความสุขในองค์กร

ประเมินความสุขในการทำงาน



ดร.รัก อานนท์ ตั้งกิตติทรัพย์
วิทยาการพัฒนาศักยภาพบุคลากรสู่ความเป็นเลิศ



LINE arnonluk
f Arnon Tangkittisup
080-4646646
arnon-luk@hotmail.com