

การปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงในศตวรรษที่ 21 (เพื่อความสุข (ใจ) ในการทำงาน)

อ.ณัฐวิภรณ์ ล่องทอง
อาจารย์ประจำอัตราจ้างพิเศษ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

หัวข้อ

- การเปลี่ยนแปลงในศตวรรษที่ 21
- ธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลง
- จิตวิทยาการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง
- เป็นสุขจากภายใน ... แม้ภายนอกจะเปลี่ยนแปลง

รูปแบบการฝึกอบรม

- การทำกิจกรรมแบบเรียนรู้ด้วยประสบการณ์ตรง (Experiential Learning)
- กระบวนการกลุ่ม
- การระดมความคิด
- การฝึกทักษะ

ความเชื่อพื้นฐานการทำกิจกรรมเพื่อให้เกิดการเรียนรู้

Understanding yourself

หลักสูตรนี้จะเน้นการทำกิจกรรมการเรียนรู้ผ่านมุมมอง ประสบการณ์ของตนเอง เพื่อทำให้เกิดความเข้าใจตนเอง และเป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์เพื่อให้เกิดมุมมองที่หลากหลาย

Play and Learn

ทุกคนมีความสุข อารมณ์ขัน อยู่ในตัวเอง การเล่นอย่างเหมาะสมจะทำให้เกิดรอยยิ้มและการเรียนรู้ หากมีความสุขในการเรียนรู้จะสามารถจดจำและเรียนรู้ได้ดี

Creative and Respectful

กิจกรรมถูกออกแบบมาเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ ทุกคนมีสิทธิ์เลือกที่จะทำกิจกรรมเพื่อให้เกิดประสบการณ์ของตนเองหรือเลือกที่จะเป็นผู้สังเกตเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ โดยทุกคนมีสิทธิ์ที่จะเลือกในแต่ละการเรียนรู้ของตนเอง ทุกคนสามารถรับผิดชอบต่อการเลือกของตนเองได้อย่างอิสระภายใต้การเคารพในกันและกัน ดังนั้นทุกกิจกรรมจึงสร้างขึ้นโดยเน้นสิทธิของแต่ละบุคคล

Focus on the Internal World

หลักสูตรนี้เน้นประสบการณ์ของแต่ละบุคคล เช่น พฤติกรรม อารมณ์ ความรู้สึก ความคิด การรับรู้ ความคาดหวัง ตัวตน ของแต่ละคน การเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพคือการเข้าไปสำรวจประสบการณ์ภายในของตนเอง เน้นกิจกรรมที่กระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้และประสบการณ์ภายในเพื่อความเข้าใจตนเอง ผู้อื่นเพื่อการทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ คำถามส่วนใหญ่ของวิทยากรจึงจะถามว่า รู้สึกอย่างไร คิดอย่างไร

Practice Positive Communication

การสื่อสารทางบวกเป็นสิ่งที่จำเป็นในการใช้ชีวิต ในการฝึกอบรมหากเราเรียนรู้ที่จะสื่อสารทางบวก ย่อมเป็นสิ่งที่ดีและส่งผลต่อบรรยากาศในการฝึกอบรม และหากได้ฝึกฝนบ่อยๆ จะช่วยให้เกิดมุมมองที่ดีในการดำเนินชีวิต

ข้อตกลงในการเรียนร่วมกัน

1. เปิดรับการเรียนรู้
 2. กล่าวหาญ ไม่กลัวที่จะผิด
 3. ดูแลความต้องการของตนเอง
 4. รักษาความลับของผู้อื่น
 5. ใส่ใจต่อตนเอง คนอื่นและบริบท
 6. ซื่อสัตย์และพูดความจริงจากส่วนลึกโดยพูดจากใจ
 7. ปรับความช้า เร็วในการเรียนรู้ตนเองด้วยสติ
-

เครื่องมือที่ใช้ในการฝึกอบรมเพื่อให้เกิดการพัฒนาตนเอง

Detective hat
หมวกนักสืบ



Courage stick
ไม้ของความกล้าหาญ



| ชื่อ | คำตอบจากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น |
|------|----------------------------------|
| 1. | |
| 2. | |
| 3. | |
| 4. | |
| 5. | |
| 6. | |

การเปลี่ยนแปลงในศตวรรษที่ 21

เมื่อสังคมโลกมีการเปลี่ยนแปลง มิติของสังคม เศรษฐกิจ และวัฒนธรรมแบบเดิม อาจต้องถูกทับซ้อนด้วยแนวคิด รูปแบบวิธีการ ความเชื่อและเทคโนโลยีที่ผุดเกิดขึ้นใหม่ๆตามยุคสมัย ทุกคนข้ามผ่านวันเวลาที่ผันเปลี่ยนและยืนหยัดอยู่ให้ได้ในสังคมสมัยใหม่ พัฒนาตนเองให้เป็นทรัพยากรมนุษย์ของวันนี้และอนาคตข้างหน้า ให้สมบูรณ์อย่างเต็มกำลัง สังคมที่โลกเต็มไปด้วยการเปลี่ยนแปลง การปรับตัว และการบริหารจัดการเพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงเหล่านั้น

โลกในศตวรรษที่ 21 ถือเป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว โดยความเปลี่ยนแปลงดังกล่าวมีความแตกต่างจากศตวรรษที่ 19 และ 20 อย่างสิ้นเชิง เศรษฐกิจ อุตสาหกรรมในอดีต ได้ถูกแทนที่ด้วยเศรษฐกิจและบริการที่ขับเคลื่อนด้วยข้อมูล ความรู้และนวัตกรรม และไม่ว่าจะหันไปทางใด ก็จะมีการนำเทคโนโลยีไปใช้ในการเพิ่มผลผลิตแทนการใช้แรงงานแบบเดิม

จากสถานการณ์นี้เห็นว่าคนที่ประสบความสำเร็จได้จะต้องมีทักษะในการเผชิญกับโลกที่ซับซ้อนขึ้น จะต้องเป็นผู้ที่มีทักษะที่เรียกว่า “ทักษะแห่งศตวรรษที่ 21” ซึ่งสามารถแบ่งได้กว้างๆ เป็น 3 ด้าน คือ ทักษะชีวิตและการทำงาน ทักษะการเรียนรู้และนวัตกรรม และทักษะด้านสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยี (สร้าง “ทักษะ” ให้ผู้เรียนพร้อมสู่ศตวรรษที่ 21 School in FOCUS ปีที่ 4 ฉบับที่ 11 พ.ศ. 2555)

George De Metropolis แห่ง University of Phoenix ได้ระบุทักษะ 10 ประการของคนทำงานในยุคใหม่นี้ ซึ่งเป็นทักษะที่จะทำให้ตนเองประสบความสำเร็จและเป็นที่ต้องการตัวขององค์กรต่างๆ ลองมาดูกันนะครับว่ามีทักษะอะไรบ้าง (ประกาศนียบัตร ปริญญาโท ปริญญาตรี ตุลาคม 22, 2012)

- **Leadership มีความเป็นผู้นำสูง** เรื่องของภาวะผู้นำที่กล่าวถึงนี้ คือทักษะที่สามารถนำตนเองได้ เป็นผู้นำในชีวิตของตนเอง นอกจากนั้นก็ต้องสามารถนำพาคนอื่น หรือทีมงานที่ตนดูแลให้ไปสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้ได้ด้วย

- **Critical Thinking มีทักษะการคิดอย่างมีเหตุผล** มีตรรกะในการคิด เนื่องจากทุกอย่างเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วมากดังนั้นจะมานั่งเรียนรู้แบบเดิมๆ ก็คงจะใช้เวลามากเกินไป ไม่ทันใช้ ดังนั้นพนักงานที่เก่งๆ ในยุคนี้จะต้องมีทักษะของการใช้ตรรกะอย่างดี สามารถมองออกว่าถ้าทำแบบนี้แล้วจะเกิดอะไรขึ้นบ้าง และถ้าเกิดแล้วจะต้องมีแผนในการป้องกันอย่างไรบ้าง อย่างเป็นเหตุเป็นผล

- **Collaboration มีความสามารถในการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างดี** ไม่ว่าจะเป็นอย่างใดก็ตาม ก็สามารถทำงานด้วยได้อย่างไม่มีปัญหา รวมทั้งยังต้องสามารถสร้างบรรยากาศในการทำงานเป็นทีมได้ด้วย ใครที่เคยทำงานคนเดียว ประเภทเข้ามาคนเดียววนั้น ยุคสมัยใหม่นี้คงจะอยู่ยากขึ้น เพราะแต่ละคนจะมุ่งเน้นความเก่งแบบเฉพาะทาง ดังนั้นการทำงานให้สำเร็จก็ต้องอาศัยคนหลายๆ คนที่เก่งในสายงานต่างๆ เข้ามาร่วมกันทำงานสร้างความสำเร็จให้กับองค์กร ถ้าเราสามารถทำงานร่วมกับคนอื่นได้ดี ก็จะทำให้เรายังเป็นที่ต้องการตัวขององค์กรอื่นๆ

- **Communication มีทักษะการสื่อความที่ดี** ทักษะด้านการสื่อความนี้ ไม่ว่าจะทำงานในยุคใดสมัยใด ก็เป็นทักษะที่มีความสำคัญต่อความสำเร็จของคนเราทุกคน เนื่องจากเราต้องทำงานกับคนอื่นอยู่ตลอดเวลา ดังนั้น ถ้าเราไม่สามารถสื่อความกับคนอื่นได้อย่างเข้าใจ เราก็จะไม่สามารถประสบความสำเร็จในการทำงานในยุคนี้ได้เลย

- **Adaptability ความสามารถในการปรับตัว** ทักษะในด้านนี้ทวีความสำคัญขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งมีสาเหตุมาจากเทคโนโลยีที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ซึ่งทำให้หลายๆ อย่างมีการเปลี่ยนแปลงตามกันไปด้วย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องงาน

สภาพแวดล้อมต่างๆ ในสังคมที่เราอยู่ สิ่งเหล่านี้ทำให้พนักงานในยุคนี้จำเป็นที่จะต้องมึทักษะในการปรับตัวเข้ากับสิ่งใหม่ๆ อยู่เสมอ ไม่ใช่พวกที่ต่อต้านการเปลี่ยนแปลง หรือยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่ คนกลุ่มนี้ยังอยู่ยากขึ้นในยุคปัจจุบัน

● **Productivity and Accountability** ต้องมีความรับผิดชอบสูง และมีความสามารถในการสร้างผลงานมากกว่าคนอื่น เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็ว และสภาพแวดล้อมที่ทำให้เราถูกเหินห่างออกจากงานได้ง่ายขึ้นในยุคใหม่นี้ จึงส่งผลให้เรื่องของผลิตภาพของพนักงานแต่ละคนนั้นลดลง ในแต่ละวันที่กำหนดเวลาทำงานไว้ 8 ชั่วโมงนั้น พนักงานในยุคนี้อาจจะทำงานได้ไม่ถึง 8 ชั่วโมง เพราะถูกสิ่งอื่นๆ เบี่ยงเบนความสนใจออกจากงานไป ดังนั้นคนทำงานสมัยนี้ ถ้าเป็นคนที่มี Productivity สูงๆ และมีความรับผิดชอบในการทำงานได้อย่างดี ไม่ถูกดึงดูตออกไปจากงานได้ง่ายๆ ก็จะเป็นคนที่ประสบความสำเร็จได้สูงกว่า และเป็นที่ต้องการตัวมากกว่า

● **Innovation** มีทักษะในการคิดอะไรใหม่ๆ การที่เราจะเติบโตได้ในยุคสมัยนี้ สิ่งสำคัญก็คือ การที่เราสามารถคิดอะไรที่ไม่เคยมีมาก่อน หรือสามารถต่อยอดความคิดเดิม ออกไปสู่ความคิดใหม่ๆ ได้อย่างที่ไม่เคยเจอมาก่อน ก็จะทำให้เราประสบความสำเร็จในการทำงานมากขึ้น

● **Accessing, analyzing and synthesizing information** ในยุคนี้มีข้อมูลมากมายเข้ามาในชีวิตของเรา ซึ่งทำให้เราไม่รู้เลยว่าข้อมูลที่เราได้รับมาจากแหล่งต่างๆ นั้น เป็นข้อมูลที่ถูกต้อง และน่าเชื่อถือสักแค่ไหน ดังนั้น คนที่จะประสบความสำเร็จในการทำงานในยุคนี้ก็ต้องมีทักษะในการวิเคราะห์ และประมวลผลข้อมูลต่างๆ ที่เราได้รับมา เพื่อให้สามารถนำมาใช้ในการทำงานจริงได้อย่างมีประสิทธิภาพ ใครที่ยังมีความสามารถในเรื่องนี้มากเท่าไร ก็จะเป็นที่ต้องการตัวมากขึ้นเท่านั้น

● **Global Citizenship** ต้องมีทักษะในการปรับตัวให้เข้ากับวัฒนธรรมใหม่ๆ ของประเทศต่างๆ เพราะปัจจุบันนี้เป็นโลกที่ไม่มีพรมแดนใดๆ ทั้งสิ้น ดังนั้นคนที่ประสบความสำเร็จจะต้องมีความเป็นประชากรของโลก ก็คือ สามารถที่จะอยู่ที่ไหนก็ได้ สามารถที่จะปรับตัวให้เข้ากับวัฒนธรรมของประเทศต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว รวมทั้งมีความเข้าใจคนจากประเทศต่างๆ ด้วย เพราะเราอาจจะต้องทำงานกับคนต่างชาติต่างภาษามากขึ้น ถ้าเราเข้าใจเขาได้มากเท่าไร ก็จะทำให้เราได้เปรียบในการทำงานมากขึ้นเท่านั้น

● **Entrepreneurialism** มีความรู้สึกการเป็นผู้ประกอบการ ในยุคนี้ถ้าเราทำงานแบบเป็นพนักงานคนหนึ่ง ที่คิดแค่ทำงานไปวันๆ มองแค่ว่าตนเองเป็นแค่ลูกจ้างคนหนึ่งในองค์กร ไม่ได้มีผลกระทบอะไรกับผลงานขององค์กร ถ้าคิดแบบนี้ เราก็จะไม่มีมีความก้าวหน้าได้เลย ยุคสมัยนี้ตัวพนักงานจะต้องมีความคิดแบบผู้ประกอบการ คิดว่าจะทำอะไรให้งานขององค์กรประสบความสำเร็จให้ได้ เพราะถ้าคิดแบบนี้ได้เมื่อไร นายจ้างทุกคนก็อยากได้คนแบบนี้เข้ามาดูแลกิจการให้อยู่แล้ว ดีไม่ดีคิดแบบนี้ไปเรื่อยๆ ไม่นานเราก็อาจจะมึกิจการเป็นของตนเองบ้างก็ได้

ธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลง

ทุกสิ่งทุกอย่างมีการเปลี่ยนแปลง

การเปลี่ยนแปลงเกิดจากเหตุ-ปัจจัย

เหตุปัจจัยภายนอก/เหตุปัจจัยภายใน

เหตุปัจจัยที่ควบคุมได้/ที่ควบคุมไม่ได้

การเปลี่ยนแปลงมีลักษณะเป็นวงจร มีทั้งขาขึ้นและขาลง

ขาขึ้น-ต้องไม่ประมาท

ขาลง-ต้องรีบยับยั้ง

ผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงมีทั้งด้านบุคคล วัตถุ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรม

จิตวิทยาการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง

ประสิทธิภาพในการช่วยเหลือทางจิตใจ ขึ้นอยู่กับอะไร

จากการสำรวจผู้ที่ทำการศึกษาเล่มานับตั้งชื่อเสียงและเป็นที่ยอมรับในอเมริกา จำนวน 900 คน



เป็นสุขจากภายใน ... แม้ภายนอกจะเปลี่ยนแปลง



เป้าหมายหลัก 4 ข้อเพื่อการปรับตัว

(Four Meta Goals of The Satir Model)



เพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (Better Self-Esteem)

เป็นผู้เลือกที่ดีขึ้น (Better Choice Maker)

รับผิดชอบมากขึ้น (Better Responsibility)

สอดคล้องกลมกลืน (More Congruence)

แบบฝึกหัด

“สิ่งที่ฉันมีคือ ... ” “สิ่งที่ฉันเป็นคือ ... ” “สิ่งที่ เป็นความสามารถของฉัน....”





We all have resources inside of us which can be tapped.

Virginia Satir



“ทุกคนมีทรัพยากรภายใน ที่เราสามารถเข้าถึงได้”
เวอร์จิเนีย แซทเทอร์

Beware of the tyranny
of the one right way.

Virginia Satir



“ระวังจากการคิดว่ามีทางเลือกทางเดียวเท่านั้น”
เวอร์จิเนีย แสทเทียร์

There are 250 ways
to do the dishes.

Virginia Satir



“ การล้างจานมี 250 วิธี ”
เวอร์จิเนีย แสทเทียร์

Behind every defensive stance
is a yearning.

Virginia Satir



“ เบื้องหลังของการปกป้องตนเอง คือ
ความโหยหาอะไรสักอย่าง ”
เวอร์จิเนีย แสทเทียร์

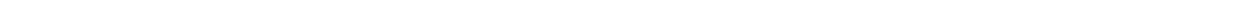
Feelings are merely
barometers, they do not
dictate our behavior.

Virginia Satir



“ ความรู้สึกเป็นแค่มาตรวัด แต่ไม่สามารถมาวาง
อำนาจ สั่งการพฤติกรรมของเราได้ ”
เวอร์จิเนีย แสทเทียร์

แบบฝึกหัด
ในภาวะของการเปลี่ยนแปลงฉันทิทางเลือกอะไรบ้าง



วิทยากร

ณฐวัฒน์ ล่องทอง



การศึกษา

- 2541 ปริญญาตรี สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรม (ว.ทบ.) ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- 2550 ปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา (ว.ทม.) ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- (กำลังศึกษา) ปริญญาเอก จิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

ปัจจุบัน

- อาจารย์ประจำอัตราจ้างพิเศษ ตำแหน่งผู้มีความรู้ความสามารถพิเศษ ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- อาจารย์และกรรมการบริหารหลักสูตรปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- 2555-ปัจจุบัน วิทยากรศูนย์ฝึกอบรม Business Human Development Center- BHD Center
- 2555-ปัจจุบัน ที่ปรึกษาด้านกิจกรรมและการประเมินทางจิตวิทยา บริษัท Eduexplore จำกัด

ประสบการณ์การฝึกอบรม การสอนและการบรรยาย

อาจารย์พิเศษ วิทยากรบรรยายพิเศษ

- 2550-2555 ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- 2551-2554 คณะครุศาสตร์ และคณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
- 2550-2554 สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ กรมศิลปากร หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยนาฏศิลป์ เชียงใหม่
- 2548-2551 คณะศิลปศาสตร์และคณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยฟาร์อีสเทอร์น เชียงใหม่
- 2553 วิทยากรบรรยายพิเศษ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ นครศรีธรรมราช
- 2551-ปัจจุบัน วิชาทักษะชีวิต หัวข้อ การพัฒนาบุคลิกภาพภายใน และ การทำงานเป็นทีม มหาวิทยาลัยนเรศวร พิษณุโลก
- 2548 วิทยากรพิเศษบรรยายโครงการปฐมนิเทศนักศึกษาทุน โครงการผลิตครูการศึกษาขั้นพื้นฐานระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ฯลฯ

หน่วยงานที่เคยจัดฝึกอบรม

หน่วยงานด้านการศึกษา เช่น เขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดภูเก็ต, หลักสูตรปริญญาโทสาขาบริหาร การศึกษา มหาวิทยาลัยนเรศวร วิทยาเขตสารสนเทศ พะเยา, สโมสรนิสิตคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร พิษณุโลก, ครูและบุคลากรโรงเรียนเทคโนโลยีเอเชีย เชียงใหม่, บุคลากรมหาวิทยาลัยเชียงใหม่, คณะครูโรงเรียน อัสสัมชัญ ลำปาง, บุคลากรมหาวิทยาลัยนอร์ท เชียงใหม่, คณะครูโรงเรียน วรานีกุล-วชิราลัย เชียงใหม่, นิสิต คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร พิษณุโลก, นักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เชียงราย เป็นต้น

หน่วยงานเกี่ยวข้องกับเด็กและเยาวชน เช่น Malteser International พังงา, บ้านเด็กชาย เชียงใหม่, บริษัท เบลูก้า เอส แอล จำกัด พังงา, ADRA เชียงราย, บ้าน Sarnelli หนองคาย, โครงการรอยยิ้มของเด็ก ใน พื้นที่ประสบอุทกภัยจังหวัด พระนครศรีอยุธยา ลพบุรี โดยองค์การยูนิเซฟและมหาวิทยาลัยขอนแก่น, โครงการ เติบโตให้เต็มใจ พื้นที่สามจังหวัดภาคใต้ โดย Save the Children เป็นต้น

หน่วยงานเกี่ยวข้องกับทางการเงิน เช่น ธนาคารอาคารสงเคราะห์ เชียงใหม่, ธนาคารอาคารสงเคราะห์ นครราชสีมา, ธนาคารกรุงศรีอยุธยา ภาคเหนือ, ธนาคารธนชาติ ภาคเหนือ, บริษัท โพรเกรส กันภัย จำกัด เป็นต้น

หน่วยงานเอกชน เช่น บริษัท สยามทบพันแพคเกจจิง จำกัด สมุทรปราการ, บริษัท เคซีอี อิเลคทรอนิคส์ จำกัด พระนครศรีอยุธยา, บริษัท ปูนซีเมนต์ไทย จำกัด ลำปาง,, บริษัท ไทยฟูด แอนด์เคมีคอล จำกัด กรุงเทพฯ, บริษัทในเครือหัตถพัฒนาพิบูล ลำพูน, บริษัท เซ็นทรัลพัฒนา จำกัด (มหาชน), บริษัท เคียวเซร่า เฮนเซกิ จำกัด ลำพูน, Embassy Freight กรุงเทพฯ, TANAKA Precision ลำพูน เป็นต้น

ความรู้ ความเชี่ยวชาญ

การฝึกอบรมโดยใช้ความรู้และกระบวนการทางจิตวิทยา เช่น การฝึกอบรมโดยใช้กิจกรรมเพื่อการเรียนรู้ แบบผ่านประสบการณ์ตรง, การฝึกอบรมโดยใช้กระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยาเพื่อความเข้าใจตนเอง, การ ฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตและการทำงาน, การฝึกอบรมเพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีในการทำงานและ ครอบครั้ว, การสร้างทีมงานและความผูกพันในองค์กร, การสร้างทักษะในการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยา, การ พัฒนาทักษะในการเป็นวิทยากรด้านการจัดกิจกรรมทางจิตวิทยา, กิจกรรม Walk Rally, กิจกรรม Outdoor Activity

การให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาจิตใจโดยใช้ความรู้และกระบวนการทางจิตวิทยา เช่น การให้คำปรึกษาแบบ รายบุคคลเพื่อแก้ปัญหาในการทำงานและการใช้ชีวิต, การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อทำความเข้าใจชีวิตและ สร้างสัมพันธภาพที่ดี, การให้คำปรึกษาแบบเฉพาะเพื่อเสริมสร้างกำลังใจในการใช้ชีวิตและการทำงาน