

Enlighten Project Management CO.,LTD.

**ทำอย่างไรให้ชีวิตการทำงาน
มีความสุข มั่นคง ก้าวหน้าและรักองค์กร**

วันที่ 11 มิถุนายน 2559

หัวข้อการอบรมและสัมมนา

- ความสำคัญขององค์กร
- วัตถุประสงค์และเป้าหมายขององค์กร
- วัฒนธรรมองค์กร
- การเรียนรู้การทำงานเป็นทีม
- การปรับเปลี่ยนตัวเอง
- การจัดระเบียบให้กับชีวิต และคู่มือการดำเนินชีวิต
- การสร้างวินัยสู่ความเลิศ
- หลักแห่งความสำเร็จ
- พฤติกรรมที่ลดความก้าวหน้า
- การปรับเปลี่ยนทัศนคติ
- ทัศนคติ ความรู้ ทักษะ ที่ต้องพนักงานพัฒนา
- ความคิดที่เป็นพิษในการทำงาน
- ความคิดสร้างสรรค์ในการทำงาน
- คู่มือในการดำเนินชีวิตเพื่อการทำงาน
- หลักการทำงานให้มีความสุข

วิทยากร อาจารย์เปรมฤดี บันกงงาม

เวลาอบรม 9.00 – 16.00 น.

พักเปลี่ยนอิริยาบถ 10.30 – 10.45 น. และ 14.30 – 14.45 น. พัก...เพิ่มพลังงาน 12.00 – 13.00 น.



Motivational Training Institute

www.trainingbymotiva.com Tel. 0-2882-7519 , 0-2882-7598



"ทำอย่างไร ให้ชีวิตการทำงานมีความสุข มั่นคงก้าวหน้า และรุ่งโรจน์"

เป้าหมายในชีวิตของคุณคืออะไร

- การงาน
- การเงิน
- ครอบครัว
- ความรัก

แล้วจะไปถึงเป้าหมายนั้นได้อย่างไร



การพัฒนาคุณภาพและศักยภาพในการทำงาน เพื่อ
ความสำเร็จอย่างยั่งยืน วัตถุประสงค์และเป้าหมายองค์กร

คำถามนำคิด เพื่อพัฒนา "บ้านของเรา"

1. ถ้าเปลี่ยนได้ อยากให้การทำงานเป็นอย่างไรในวันนี้
(....วิธีการ – กระบวนการทำงาน)
2. หากย้อนเวลากลับได้ จะทำอะไรเพิ่ม เพื่องานจะออกมาดียิ่งขึ้น
3. วันนี้มีอะไร ที่รู้สึกไม่ได้ตั้งใจ อยากให้เป็นอย่างไร
(....สภาพแวดล้อม ความเป็นอยู่ที่ส่งเสริมการทำงาน)
4. ฉันและเพื่อนจะทำงานงานร่วมกันได้ดียิ่งขึ้น หาก.....

สร้างภาพรวมการติดต่อกับลูกค้า
ทั้งที่ใช้ตัวบุคคลและไม่ใช้ตัว
บุคคล ให้ราบรื่นไร้รอยสะดุด
เป็นภาพรวมเดียว

ทุกจุดในขั้นตอนเชื่อมต่อ ระหว่างลูกค้ากับองค์กร จะต้อง
สื่อให้เห็นจุดเน้นเชิงกลยุทธ์ขององค์กรนั้นๆ ตลอดจน
คุณภาพงานบริการ โดยรวม ทั้งการติดต่อโดยใช้ตัวบุคคล
และ ไม่ใช้ตัวบุคคล จะต้องให้เกิดภาพรวมเดียว และ
ทั้งหมดจะต้องสะท้อนออกมาเป็นแนวเดียวกัน

คุณภาพกับความอยู่รอดขององค์กร

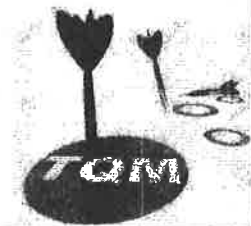
มี 2 ประเด็นหลักๆ

1. กำไร (Profit) ซึ่งเกิดจากรายได้ ที่มีมากกว่ารายจ่ายนั่นเอง
2. การสร้างความพึงพอใจให้แก่ลูกค้า

(Customer Satisfaction)

เช่น ต้องการของดี ราคาถูก และมีบริการทั้งก่อน

และหลังการขายที่ดีเยี่ยม



ลูกค้าภายใน และลูกค้าภายนอก

คำว่า “ลูกค้า” ในปัจจุบันสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 กลุ่ม คือ

1. ลูกค้าภายใน (Internal Customer) ซึ่งแบ่งออกได้เป็น 2 ส่วนคือ ลูกค้าภายในแผนก และลูกค้าภายนอกแผนก
2. ลูกค้าภายนอก (External Customer) ซึ่งสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ส่วนอีกเช่นกัน คือ ลูกค้าปัจจุบัน และลูกค้าในอนาคต

สร้างวัฒนธรรมองค์กร สร้างความเป็นหนึ่งเดียว

1. มุ่งสู่เป้าหมายเดียวกัน (Share a Common Purpose)
2. เคารพความต่างของทุกบทบาท (Respect Difference)
3. ยอมรับกฎระเบียบกลาง(Accept and Connect)
4. ทำงานด้วยความใส่ใจ (Care for the other)
5. แบ่งปันความรู้ (Share Knowledge)
6. เติบโตไปด้วยกัน(Grow together)
7. สร้างสัมพันธ์ภาพ (Create relationship)

คุณภาพ คือ ภาพของคุณ ที่สะท้อนมาจากลูกค้า

ซึ่งทุกคนในหน่วยงาน เป็นผู้สร้าง และผู้ทำลาย
ดังนั้น ทุกคนต้องเสริมสร้างทำให้เกิดคุณภาพ ใน
การผลิต และการบริการ เพื่อให้หน่วยงานของ
ท่านสามารถยืนหยัดบนโลกของการแข่งขันได้
อย่างยั่งยืน และภาคภูมิใจ

ทุก ๆ คน...ในบริษัทใด ๆ มีส่วนรับผิดชอบ
ต่อ
ความสำเร็จ และ ความล้มเหลว
ของบริษัทนั้น ๆ

บุคคลที่ก้าวไกลในงาน

1. พร้อมที่จะแก้ปัญหา
2. ทำงานนอกเหนือขอบเขตงานที่กำหนดไว้
3. ไม่หยุดนิ่ง กล้าคิดกล้าทำสิ่งใหม่ ๆ
4. ผลงานมีคุณภาพมากกว่าที่คาดหวัง
5. รับผิดชอบงานและองค์กรเสมือนเป็นเจ้าของ
6. ทุ่มเท่กับงานใหญ่ที่ได้รับมอบหมาย
7. เชื่อมั่นและพร้อมที่จะเรียนรู้
8. พุดสั้น ๆ ตรงไปตรงมาและตรงจุด
9. มีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนร่วมงานและผู้ใต้บังคับบัญชา
10. มีแนวคิดและมองสิ่งต่าง ๆ ในแง่ดีและสร้างสรรค์

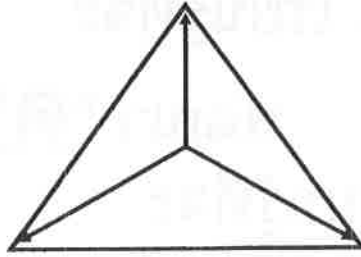
“ทำอย่างไร ให้ชีวิตการทำงานมีความสุข มั่นคง ก้าวหน้า และรักองค์กร”

ทัศนคติที่ถูกต้องต่อความสำเร็จในการทำงาน
a “GEM” Believer.

“อัญมณี” แห่งความสำเร็จ

E (enterprise) บริษัท

G (goods)
สินค้า- บริการ



M (man)

คนทำงาน

ตนเอง, ผู้ร่วมงาน

(หัวหน้า, ลูกน้อง, เพื่อนร่วมงาน)

วิธีคิดเชิงบวก ต่อองค์กร และการทำงาน

- องค์กร.... เปรียบเสมือนโรงเรียน.....เป็นที่ที่ให้พนักงานเรียนรู้ ฝึกฝน ทักษะความชำนาญ ประโยชน์โดยตรงต่อ อนาคตที่ดี และความภาคภูมิใจของตัวพนักงาน
 - ความรู้ความชำนาญที่เกิดขึ้นในการทำงาน เป็นคุณค่าที่ ติดตัวพนักงานไปตลอด ถือเป็นความดีสากล ที่คนนับถือ อยากร่วมงานด้วย
 - องค์กรให้โอกาส ส่งเสริม พนักงานให้เพิ่มคุณค่าให้กับตนเอง ในด้านต่าง ๆ เช่นการให้ความรู้ เพิ่มทักษะเฉพาะ, เสริมสร้างความเป็นผู้นำ, ทัศนคติที่ถูกต้อง, คุณธรรม, ความซื่อสัตย์
 - องค์กรตอบแทนพนักงานที่มีคุณค่า ด้วยความไว้วางใจ เลื่อนตำแหน่ง เพิ่มรายได้ และรางวัลในรูปแบบต่าง ๆ
 - พนักงานที่ทำงานในองค์กรอย่างดีเป็นเวลานาน ๆ มักได้รับการตอบแทนให้มีความก้าวหน้าในตำแหน่งหน้าที่
- หากแต่ตัวเขาเองต้องสร้างคุณค่าเพิ่ม ให้ตัวเองอีกทางหนึ่งด้วย

“ทำอย่างไร ให้ชีวิตการทำงานมีความสุข มั่นคง ก้าวหน้า และรุ่งเรือง”

ทำงาน สำเร็จ มีความสุข
และ สนุกกับการทำงาน

ต้อง....เรียนรู้ที่จะ

พัฒนา “ตน”

และเรียนรู้ที่จะ

อยู่กับ “คน”

Proactive Working การทำงานเชิงรุก

Proactive คือ ไม่ Reactive คือ ทำทุกอย่างในเชิงรุก (ไม่ใช่รอรับ)

ไม่จะเป็นพฤติกรรม หรือความคิด ไม่ใช่ทำเพราะตอบสนองไปตามอารมณ์ หรือความต้องการส่วนตัวของเรา
ต้องบังคับตัวเองให้ทำในสิ่งที่เราไม่อยากจะทำ แต่เป็นสิ่งที่ทำให้เราประสบความสำเร็จในชีวิตได้

- จะต้องตั้งเป้าหมายในชีวิตของเราให้เห็นเด่นชัดขึ้นมาก่อน
แล้วพิจารณาว่า เราจะต้องทำอย่างไรให้ไปถึงเป้าหมายที่เราตั้งใจไว้
(คล้ายๆ กับการกำหนดแผนการปฏิบัติการออกมาให้ชัดเจน)
- ต้องบังคับตนเองให้เดินไปตามแผนที่เรากำหนดไว้
นิสัยที่รู้จักบังคับตนเองให้เดินไปตามแผนที่เรากำหนดไว้

การเปลี่ยนนิสัย

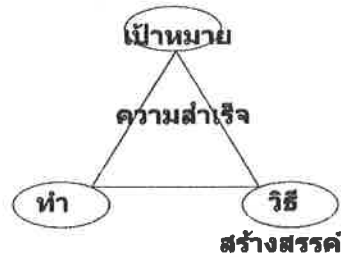
ค่อยๆ ปรับ แต่ต้องทำไปเรื่อยๆ

ตั้งสติให้มั่น มีความอดทน ไม่ล้มเลิกกลางทาง



“ทำอย่างไร ให้ชีวิตการทำงานมีความสุข มั่นคง ก้าวหน้า และไร้กังวล”

ความสำเร็จ คือ....การทำให้เป้าหมายที่มีค่า ซึ่งตั้งไว้ล่วงหน้า เป็นความจริง และสูงยิ่ง ๆ ขึ้นไป



เป้าหมายที่ดี

- ชัดเจนว่า อะไร เมื่อไร เท่าไร ที่ไหน โดยใคร
- มีความเป็นไปได้ มองเห็นว่าเป็นไปได้
- ทำหาย
- มีสิ่งตอบแทน (รางวัล) และโทษ
- มีส่วนร่วมในการกำหนดเป้าหมาย

คิดสร้างสรรค์ในการทำงาน

ทำของเก่าให้เป็นของใหม่.....

CM³RS³

การเปลี่ยนแปลง CHANGE 4 ร

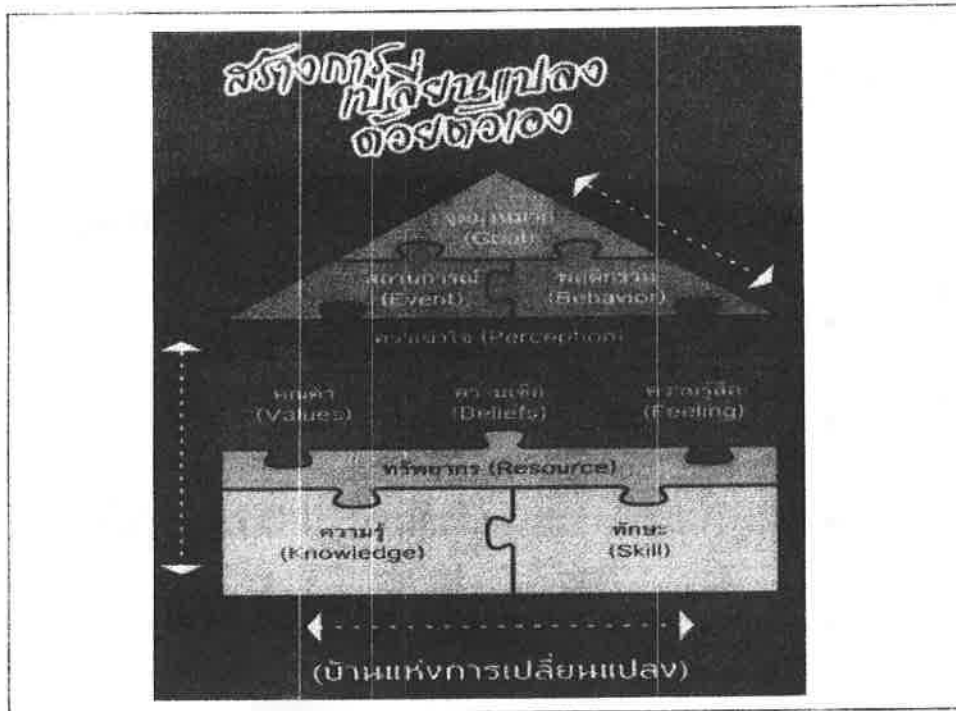
Change จงเปลี่ยน
Before เสียก่อนที่
you are forced to change
ท่านจะถูกบังคับให้ เปลี่ยน

ความสูญเปล่า

กิจกรรมที่ไม่สร้างมูลค่าเพิ่ม

1. ผลิตมากเกินไป
2. สิ่งบกพร่อง
3. รอคอย / ความล่าช้า
4. สะสม / กักตุน
5. การขนย้าย
6. กระบวนการ
7. การเคลื่อนไหวที่ไม่จำเป็น

“ทำอย่างไร ให้ชีวิตการทำงานมีความสุข มั่นคง ก้าวหน้า และรักองค์กร”



พลังแห่งการคิดบวก - คิดดี

รูปแบบการมอง “คน”

- I am OK, You are not OK.....
- I am not OK, You are OK
- I am not OK, You are not OK
- I am OK, You are OK

คุณค่าของคน ไม่ได้อยู่ที่...เราเป็นอะไร
แต่อยู่ที่... เราทำอะไร และ ทำอย่างไร

“ทำอย่างไร ให้ชีวิตการทำงานมีความสุข มั่นคง ก้าวหน้า และรักองค์กร”

ความแตกต่างของคน

- ความสามารถในด้านต่าง ๆ IQ EQ AQ MQ SQ
- มุมมองต่อสิ่งเร้า / กระบวนทัศน์
- รูปแบบวิธีคิด
- นิสัยในการทำงาน-(ใช้เวลาในการทำงาน)
- ธรรมชาติของมนุษย์ (เพศ)

การดำเนินชีวิต เพื่อการทำงาน
ให้มีความสุข และก้าวหน้า

ให้จัดการกับ....
ความคิด
อารมณ์

ศักยภาพหลายด้านของมนุษย์

IQ	Intelligent Quotient	สมอง - เซอร์วิญญา
CQ	Creative Quotient	ความคิดสร้างสรรค์
MQ	Moral Quotient	คุณธรรม จริยธรรม
EQ	Emotional Quotient	อารมณ์ - สังคม
OQ	Optimist Quotient	การมองโลกในแง่ดี
AQ	Adversity Quotient	การจัดการปัญหาอุปสรรค
SQ	Spiritual Quotient	จิตวิญญาณ อุดมการณ์

AQ (Adversity Quotient)

ความสามารถในการฝ่าฟันปัญหาอุปสรรค คือความสามารถในการ
ที่อดทนทั้งด้าน ความยากลำบาก ทางกาย
ความอดกลั้น ทางด้านจิตใจ และ จิตวิญญาณ ที่สามารถเผชิญ
และเอาชนะเพื่อบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ เมื่อต้องเผชิญ กับการ
เปลี่ยนแปลง ที่รวดเร็วและไม่มีวางแผนอน

**AQ คือ “ความสามารถในการจัดการ
ปัญหาที่เกิดขึ้นได้”**

“หาอย่างไร ให้ชีวิตการทำงานมีความสุข มั่นคง ก้าวหน้า และรักองค์กร”

AQ (Adversity Quotient)

ความหมาย AQ

- ความสามารถในการเปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาส
- ความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาอุปสรรค
- ความสามารถในการพิชิตปัญหาที่เกิดขึ้นได้
- ความสามารถในการฮึด ทน ถึก

โดย.....

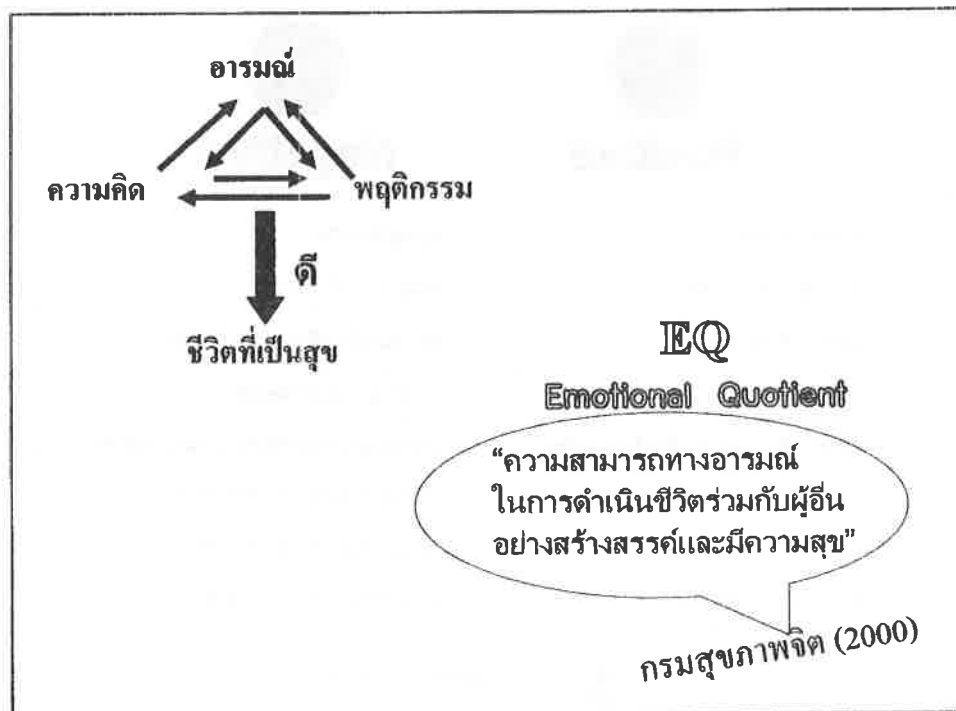
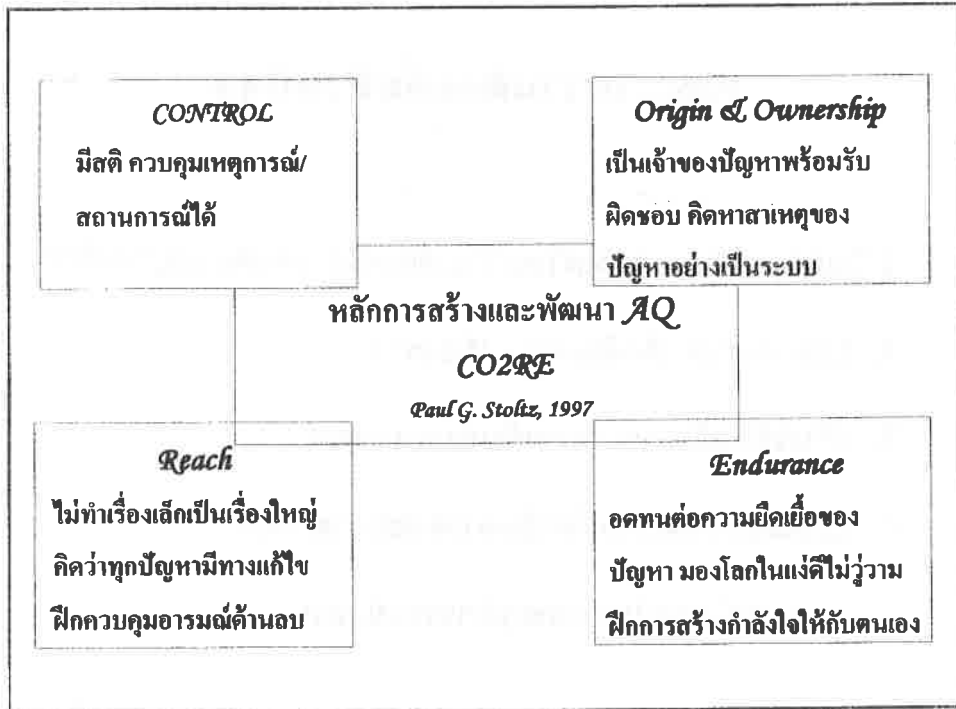
- มองความล้มเหลวเป็นบันไดสู่ความสำเร็จ
- มองปัญหาเป็นพลังชีวิต ปัญหามีไว้สำหรับการแก้ไขไม่ใช่มีไว้ท้อแท้
- เปลี่ยนทางขึ้นให้เป็นทางลาด

AQ (Adversity Quotient) : Paul G. Stoltz

Paul G. Stoltz กล่าวว่า

- ตัวชี้ความสำเร็จของชีวิตไม่ใช่ IQ หรือ EQ แต่เป็น AQ
- คนที่ประสบความสำเร็จ คือ คนที่ไม่พ่ายแพ้ต่ออุปสรรค แต่กลับทำประโยชน์ที่เกิดจากอุปสรรคนั้นๆ
- แบ่งลักษณะของบุคคล เมื่อเผชิญปัญหา โดยเทียบเคียงกับนักไต่เขาไว้ 3 แบบ

“ทำอย่างไร ให้ชีวิตการทำงานมีความสุข มั่นคงก้าวหน้า และไร้องค์กร”



“ทำอย่างไร ให้ชีวิตการทำงานมีความสุข มั่นคง ก้าวหน้า และรักองค์กร”

พัฒนาความคิดเพื่อชีวิตมีสุข

1. ไม่ติดอยู่กับความคิดใดความคิดหนึ่ง แต่เพียงอย่างเดียว
2. ไม่ด่วนสรุป ตัดสินคน - เรื่องราว
3. ปรับวิธีคิดให้เหมาะสมกับสถานการณ์
4. ไม่ปล่อยให้ความคิดเชิงลบครอบงำตัวเอง
และปล่อยให้เกิดพฤติกรรมเชิงลบ


Positive


Negative

ฝั่งถึงอนาคต	จมอยู่กับอดีต
สนุกกับการทำงาน	มองว่างานคือภาระ
สนุกกับการแก้ปัญหา	สร้างแต่เรื่องขึ้นมาแล้ววิ่งหนี
ทำงานเป็นระบบ	ทำงานตามความพอใจ
ชอบรับผิดชอบงานทั้งเล็กและใหญ่	ทำไปปนไป ไม่ว่างานจะใหญ่หรือเล็ก
รู้ว่าตัวเองจะรวยแม้ลำบาก	จะลำบากไปทำไม ยิ่งใจก็ไม่รวย
ชอบเปลี่ยนศัตรูให้เป็นมิตร	ชอบทำมิตรให้กลายเป็นศัตรู
ยินดีกับผู้ที่เหนือกว่าตน	อิจฉาทุกคนที่เหนือกว่าตัวเอง



Training by MOTIVA



การจัดการกับอารมณ์

ขั้นตอน

เทคนิค



คุมอารมณ์

☺ นับเลข

☺ แบ่งการรับรู้

☺ หยุดความคิดและอารมณ์

โดยอยู่กับลมหายใจ

☺ หาข้อความ / ตัวอักษร

ที่ไม่มีคามหมายมาขึ้น

การนับเลขเบรกอารมณ์

รอบที่ 1 : 11 22 33 44 55

รอบที่ 2 : 11 22 33 44 55 66

รอบที่ 3 : 11 22 33 44 55 66 77

รอบที่ 4 : 11 22 33 44 55 66 77 88

รอบที่ 5 : 11 22 33 44 55 66 77 88 99

รอบที่ 6 : 11 22 33 44 55 66 77 88 99 10 10

“ทำอย่างไร ให้ชีวิตการทำงานมีความสุข มั่นคงก้าวหน้า และไร้องค์กร”

การจัดการกับอารมณ์

ขั้นตอน

เทคนิค

🧠 กลายอารมณ์

- ☺ พุด / เขียน / ระบาย
- ☺ ออกกำลังกาย / ทำงานใช้แรงกาย
- ☺ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
- ☺ สร้างภาพในจินตนาการ
- ☺ นวด / อบสมุนไพร

DISC พฤติกรรมมนุษย์ ที่แสดงออกเพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้ารอบตัว

ปี 1928 ดร. วิลเลียม มาสตัน นักจิตวิทยา มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด เป็นผู้เขียนหนังสือ **Emotions of Normal People**

Dominance : นักปฏิบัติ

Influence : นักเจรจา

Steadiness : นักประสาน

Compliance: นักวิเคราะห์



“หาอย่างไร ให้ชีวิตการทำงานมีความสุข มั่นคง ก้าวหน้า และไร้องค์กร”

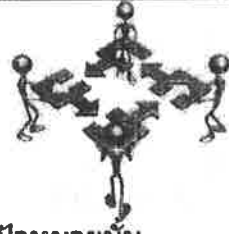
DISC - ลักษณะ	
DISC	ลักษณะ
D : นักปฏิบัติ (กระตือรือร้น)	อีโก้สูง ตรงไปตรงมากล้าหาญ หนักแน่น ชอบเสี่ยง เด็ดเดี่ยว ทำงานเร็ว เน้นข้อเท็จจริง เน้นความคุ้มค่า ชอบการแข่งขัน ชอบควบคุม
I : นักเจรจา (อินทรี)	กระตือรือร้น ชอบสังคม โน้มน้าวเก่ง สนุกสนาน ใจกว้าง นำเสนอตนเองเก่ง มีเสน่ห์ ช่างสังเกต มั่นใจในตนเองสูง มองภาพรวม
S : นักประสาน (หุ)	นิ่งๆ ไม่ค่อยกระตือรือร้น เป็นมิตร อ่อนไหว ใช้ความรู้สึกมาก ประนีประนอม อุตุนสูง ทำงานเป็นทีมได้ดี สงบนิ่ง ไม่เป็นพิษเป็นภัย
C : นักวิเคราะห์ (หมี)	เน้นความสมบูรณ์แบบความถูกต้อง คิดเป็นระบบ เป็นขั้นตอน เน้นรายละเอียด มีการวางแผน ระมัดระวัง อนุรักษ์นิยม สนใจความเป็นไปได้ / จับต้องได้

ค่านิยม 5 ประการเพื่อความสำเร็จในการทำงานร่วมกัน

FIVE CORE VALUES FOR SUCCESS

- | | |
|----------------------------|-------------------------|
| I. Respect for Individuals | รัก และ นับถือกันและกัน |
| II. Customer Intimacy | ผูกพันกับลูกค้า |
| III. Quality | สรรหาคุณภาพ |
| IV. Teamwork | ซึ่มซาบสามัคคี |
| V. Sense of Urgency | ตระหนักดีความเร่งด่วน |

ตรวจสอบสภาวะการ ทำงานเป็นทีม...?



- ✓ รู้เป้าหมายของงาน และมุ่งมั่นสู่ความสำเร็จในเป้าหมายนั้น
- ✓ สมาชิกเข้าใจในบทบาท ของตนเอง
- ✓ รักษาสถานภาพ และแสดงบทบาทที่เหมาะสม
- ✓ เคารพบทบาทของสมาชิกคนอื่นๆ
- ✓ มีผู้นำในการจัดการและประสานงาน
- ✓ สื่อสารกันด้วย...การยินดีที่จะให้ความคิดเห็น แนะนำ และยอมรับความคิดของบุคคลอื่น
- ✓ มีการติดตามและประเมินผลการปฏิบัติงาน เป็นระยะๆ

คุณภาพที่สอดคล้องกับ หลักธรรมมาภิบาล

หลักธรรมมาภิบาล หมายถึง แนวทางในการจัดระเบียบเพื่อให้คนในสังคม สามารถอยู่ร่วมกันได้
อย่างสงบสุข และตั้งอยู่ใน ความถูกต้องเป็นธรรม

1. **หลักนิติธรรม** ปฏิบัติตามกฎหมาย ระเบียบ ข้อบังคับ มิใช่ตามอำเภอใจ หรืออำนาจของตัว และคำนึงถึงความเป็นธรรม ยุติธรรม มีความรัดกุม และ รวดเร็ว
2. **หลักคุณธรรม** ยึดมั่นในความถูกต้อง ซื่อสัตย์สุจริต จริใจ อดทน มีระเบียบวินัย
3. **หลักความโปร่งใส** เปิดเผยข้อมูลข่าวสารตรงไปตรงมา มีระบบ,กระบวนการตรวจสอบ และประเมินผลที่มีประสิทธิภาพ สร้างความไว้วางใจได้
4. **หลักการมีส่วนร่วม** ให้โอกาสบุคลากรที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ได้เข้ามามีส่วน
ในการให้ข้อมูล - ตัดสินใจ - กำหนดวิธีการ หรือนโยบาย
5. **หลักสำนึกรับผิดชอบ** ตระหนักในสิทธิหน้าที่ ใส่ใจปัญหา กระตือรือร้นในการแก้ปัญหา
เคารพในความคิดเห็นต่าง รวมทั้งกล้าที่จะยอมรับผลดี และผลเสียจากการกระทำของตน
6. **หลักความคุ้มค่า** การบริหารจัดการเพื่อให้ใช้ทรัพยากรที่มีจำกัด
ให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ส่วนรวม

“ทำอย่างไร ให้ชีวิตการทำงานมีความสุข มั่นคง ก้าวหน้า และรักองค์กร”

พฤติกรรมที่จุดความก้าวหน้า 5 คำที่ ไม่ควรพูด

“ยาก”	จะเป็นการบล็อกความสามารถทันที
“ทำไม่ได้”	จะเป็นการข่มขู่ตัวเองจากสิ่งที่ทำ
“ขี้เกียจ”	ไม่ควรแม้แต่พูดเล่น
“เหนื่อย”	ร่างกายก็จะตอบสนองด้วยการอ่อนแอลงทันที
“เบื่อ”	มีภัยที่คนเราจะยึดอก เดินตัวตรงแล้วพูดว่าเบื่อ เมื่อไหร่ที่เหนื่อยให้มองหาคนที่น่าจะเหนื่อยกว่าเรา.. เมื่อมีคนถาม ให้ตอบว่า 'สนุก' แทน

ภาษาบวก จงเปล่งเสียงดัง ๆ ออกมา !

คำละ 3 ครั้ง... Three times!

ฉันทำได้

ฉันเป็นคนสำเร็จ

ฉันสดใส ฉันร่าเริง

ฉันมีพลัง

ฉันดีพอ ฉันคู่ควร

ฉันเป็นผู้นำ

ฉันมีความสุข

ฉันมีทีมงานที่ดีครบครันที่ดี

***จักรวาลกำลัง

จัดเรียงความสำเร็จ

ที่รวดเร็วสอดคล้อง

กลมเกลียวมาให้เรา

และเราได้รับมันแล้ว***

