



# Smart Work & Smart Health

ทำงานอย่างชาญฉลาด ด้วยสุขภาพที่แข็งแรง

## วิทยากร: ดร. ธวัช ธีรขวัญโรจน์

จบการศึกษาด้านการแพทย์แผนไทย และรับใบอนุญาต จาก สภาการแพทย์แผนไทยรวม 4 สาขา  
ผู้ประกอบวิชาชีพการแพทย์แผนไทย ด้านเวชกรรมไทย, ผู้ประกอบวิชาชีพการแพทย์แผนไทย ด้านเภสัชกรรมไทย,  
ผู้ประกอบวิชาชีพการแพทย์แผนไทย ด้านนวดไทย และผู้ประกอบวิชาชีพการแพทย์แผนไทย ด้านผดุงครรภ์ไทย  
อดีต General Manager - บริหารสินค้า บริษัท ห้างสรรพสินค้าเซ็นทรัล จำกัด  
อดีตผู้จัดการและบริหารการขายอุตสาหกรรมนมไทย (นมตราหมี)  
ประสบการณ์ระดับงานบริหารและเป็นผู้เชี่ยวชาญการวางแผนงาน และพัฒนาระบบงาน  
ที่ใครๆ ต้องถามถึงถึงทั้งวงการมากกว่า 25 ปี

11 ตุลาคม 2561

09.00 – 16.00 น.

\*\* โรงแรมโกลด์ ออร์คิด กรุงเทพฯ (ถนนวิภาวดีฯ-สุทธิสาร)

\*\*สถานที่จัดอบรมอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

### หลักการและเหตุผล

ทุกวันนี้ ทุกคนตกอยู่ภายใต้การทำงานที่เร่งรีบแข่งขัน ภายใต้สภาวะแวดล้อมทุกอย่างที่เปลี่ยนแปลงไป หลายคนเกิดปัญหาสุขภาพแม้วัยจะยังเยาว์หรือยังไม่ถึงวัยที่ควรป่วย... หลักสูตรนี้ เป็นหลักสูตรที่ออกแบบขึ้นมาเฉพาะสำหรับผู้บริหาร พนักงาน และผู้สนใจทั่วไป ให้ทำงานได้อย่างมีชาญฉลาดและมีประสิทธิภาพ บนพื้นฐานของความเป็นสุขภาพดีด้วย ดังคำกล่าวที่ว่า "ทุกอย่างซื้อได้ แต่สุขภาพต้องทำเอง ซื้อไม่ได้"

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ทราบหลักการและเทคนิคในการบริหารจัดการงานของตนเอง ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และ ตรงกับเป้าหมายขององค์กร
2. เพื่อฝึกฝน และพัฒนาทักษะ ในด้านการดูแลสุขภาพ ภายใต้พื้นฐานที่ว่า "งานก็สำเร็จ สุขภาพก็ดี"

### หัวข้อการบรรยายและ Workshop

1. ทำงานอย่างชาญฉลาดได้อย่างไร... ภายใต้เวลาจำกัด
2. การบริหารเป้าหมาย ให้ตรงใจนาย... สอดคล้องเป้าหมายองค์กร
3. การทำงานเชิงรุก... ไม่ต้องมีใครบอก... มุ่งชนเป้าหมาย
4. การลดข้อผิดพลาด อย่างมีชั้นเชิง
5. ลูกล่อลูกชนในการแก้ปัญหา... อย่างสร้างสรรค์และชาญฉลาด
6. กิจกรรม: Smart Work
7. สัญญาณ เตือน 10 ประการว่า คุณป่วย
8. ดูแล ชีวิต การทำงานอย่างไร ให้มี ชีวา และ เคล็ดลับ สมดุล งาน และสุขภาพ
9. การออกกำลังกาย... ภายใต้ชีวิตการทำงานที่เร่งรีบ
10. กิจกรรม กายบริหาร ที่สามารถป้องกันโรคต่าง ๆ ได้
11. สำคัญมาก You are what you eat: อาหารที่ควรทาน และไม่ควรทานรวมถึงอาหารราคาถูกที่ทุกคนลิ้มเลือน.....แต่มากมายด้วยคุณค่ามหาศาล
12. บริหารอารมณ์ ให้ เพลิดเพลินเจริญใจ แม้ในภาวะตึงเครียด
13. พักผ่อน อย่างไร ให้หลับ ลึก และ เพียงพอ



14. เรื่องสำคัญอื่นๆ ที่ห้ามลืม เช่น ขับถ่ายอย่างไร ให้ดี และ ถูกต้อง  
15. กิจกรรม: Smart Health

## ประกาศนียบัตร: บริษัท ไฮโพ เทรนนิ่ง แอนด์ คอนเซิร์ทแทนซ์ จำกัด

### อัตราหลักสูตร (ต่อ 1 ท่าน)

ชำระภายใน <b>11 ตุลาคม 2561</b>					
ประเภท	ค่าสัมมนา	VAT 7%	หัก ณ ที่จ่าย 3 %	รวมจ่ายสุทธิ	กรณีไม่มีหนังสือหัก ณ ที่จ่าย
บุคคลทั่วไป	<b>3,900.00</b>	273.00	117.00	<b>4,056.00</b>	4,173.00
สมาชิก HIPO	<b>3,700.00</b>	259.00	111.00	<b>3,848.00</b>	3,959.00
พิเศษ! ชำระภายใน <b>26 ตุลาคม 2561</b> (โอนเงิน หรือ แฟกซ์สำเนาหน้าเช็ค)					
ประเภท	ค่าสัมมนา	VAT 7%	หัก ณ ที่จ่าย 3 %	รวมจ่ายสุทธิ	กรณีไม่มีหนังสือหัก ณ ที่จ่าย
บุคคลทั่วไป	<b>3,700.00</b>	259.00	111.00	<b>3,848.00</b>	3,959.00
สมาชิก HIPO	<b>3,400.00</b>	238.00	102.00	<b>3,536.00</b>	3,638.00

### วิธีการชำระเงิน:

- โอนผ่านบัญชีธนาคาร ดังนี้
  - ธนาคารกรุงเทพ บัญชีสะสมทรัพย์ สาขา ซอยอารี เลขที่ 127-4-66322-6
  - ธนาคารไทยพาณิชย์ บัญชีออมทรัพย์ สาขา พหลโยธิน เลขที่ 014-2-63503-8  
ชื่อบัญชี บริษัท ไฮโพ เทรนนิ่ง แอนด์ คอนเซิร์ทแทนซ์ จำกัด  
และפקซ์ใบ Pay in และหนังสือรับรองหัก ณ ที่จ่าย (ถ้ามี) ที่ 0-2615-4479  
พร้อมระบุชื่อบริษัทของท่าน และชื่อหลักสูตร
- ชำระด้วยเช็คบริษัท ส่งจ่าย บริษัท ไฮโพ เทรนนิ่ง แอนด์ คอนเซิร์ทแทนซ์ จำกัด
- หัก ณ ที่จ่าย 3% ทะเบียนนิติบุคคลเลขที่ 0-1055-48105-59-0  
**บริษัท ไฮโพ เทรนนิ่ง แอนด์ คอนเซิร์ทแทนซ์ จำกัด**  
**40/81 ซอยอินทามระ 8 ถนนสุขุมวิทจรัญชัย แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400**
- บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการไม่คืนเงินที่ได้ชำระมาแล้ว

### รายละเอียดเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ:

บริษัท ไฮโพ เทรนนิ่ง แอนด์ คอนเซิร์ทแทนซ์ จำกัด  
โทรศัพท์ 02-615-4499, 02-615-4477-78  
โทรสาร 02-615-4479  
เว็บไซต์ [www.hipotraining.co.th](http://www.hipotraining.co.th)  
อีเมล [hipotraining@gmail.com](mailto:hipotraining@gmail.com)  
เฟสบุ๊ค [www.facebook.com/HIPOtraining](http://www.facebook.com/HIPOtraining)

อบรม, สัมมนา, ความคิด, ทักษะเฉพาะทาง, การบริหาร, Smart, Work, Health