



# หลักสูตรอบรม สดุดยอดเทคนิคการเพิ่ม ประสิทธิภาพการทำงานและการบริหารเวลา

(Efficiency Development Techniques and Time Management)

**วิทยากร: ดร. ธธีร์ธร ธีรขวัญโรจน์**

อดีต General Manager - บริหารสินค้า บริษัท ห้างสรรพสินค้าเซ็นทรัล จำกัด  
อดีตผู้จัดการและบริหารการขายอุตสาหกรรมนมไทย(นมตราหมี)  
ประสบการณ์ระดับงานบริหารและเป็นผู้เชี่ยวชาญการวางแผนงาน และพัฒนาระบบงาน  
ที่ใคร ๆ ต้องถามถึงทั้งวงการมากกว่า 25 ปี

**21 สิงหาคม 2562**

**09.00 น. – 16.00 น.**

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

\*สถานที่จัดอบรมอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

## หลักการและเหตุผล

ในปัจจุบัน ทุกชีวิตอยู่ในภาวะความเร่งรีบ งานมากขึ้นภายในกรอบของวันเวลาทำงานที่เท่าเดิม ทุกธุรกิจทุกองค์กรต่างมุ่งหวังให้พนักงานแต่ละคนทำงานได้มากขึ้น เพื่อไม่ต้องเพิ่มจำนวนพนักงาน ลดค่าใช้จ่าย และ ลดพื้นที่สำนักงานลง ดังนั้น ประสิทธิภาพการทำงานและการบริหารเวลาจึงเป็นปัจจัยที่เข้ามามีผลต่อผลงานอย่างมาก หากพนักงานสามารถพัฒนาประสิทธิภาพการทำงานของตนเอง และ บริหารเวลาชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัวได้อย่างดีแล้ว ผลของงานตามเป้าหมายที่ตั้งไว้และความสุขในการทำงานย่อมเป็นสิ่งที่ไม่ไกลเกินฝันอย่างแน่นอน

หลักสูตรนี้จึงได้พัฒนาขึ้นมาเพื่อให้พนักงานทุกฝ่ายงาน ผู้เข้าอบรม และผู้บริหารที่รู้สึกว่าการพัฒนาตนเอง ต้องการมีเวลามากขึ้นในการทำงาน ทั้งนี้ผู้เข้ารับการอบรมจะได้เรียนรู้ทั้งเทคนิคและวิธีในการพัฒนาประสิทธิภาพการทำงานและการบริหารเวลาอย่างเป็นระบบ ฝึกปฏิบัติทำกิจกรรมระดมสมองพัฒนาประสิทธิภาพการทำงานและการบริหาร ความสัมพันธ์กับการทำงานเป็นทีม รวมทั้งพัฒนาจุดอ่อนและเสริมสร้างจุดแข็งของตน พร้อมเคล็ดลับอื่นๆ ที่จะทำให้ผู้อบรมได้เข้าใจและสามารถประยุกต์ใช้ได้ด้วยตนเองเมื่อปฏิบัติงานจริง

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจเรื่องเทคนิคการพัฒนาประสิทธิภาพการทำงานและการบริหารเวลาอย่างเป็นระบบ
2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้เรื่องการพัฒนาประสิทธิภาพการทำงานและการบริหารเวลา ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ภายในระยะเวลาอันรวดเร็ว

## หัวข้อการบรรยายและ Workshop

1. หลักการ- แนวคิดเรื่องการพัฒนาประสิทธิภาพการทำงานและการบริหารเวลา
2. การกำหนดเป้าหมายของชีวิต- ความสมดุลของชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัว
3. การวางแผน ภายในได้กรอบเวลา
4. กิจกรรม Workshop: การวางแผนอย่างเป็นระบบ



5. การสร้างแรงจูงใจและความพอใจในการทำงานให้กับตนเอง
6. สสำรวจตน และ สร้างสรรค์สำเร็จด้วยตัวเอง
7. กิจกรรม Workshop: วิเคราะห์ตนเองเพื่อเป็นกระจกเงาสะท้อนตัวตน
8. มนุษยสัมพันธ์ และ การทำงานเป็นทีม
9. การใช้เวลาในแต่ละวัน
10. รูปแบบการทำงานของมนุษย์ เพื่อปรับปรุงประสิทธิภาพการทำงาน
11. กิจกรรม Workshop: การสร้างประสิทธิภาพภายใต้เวลาที่จำกัด
12. การวิเคราะห์ตัวฆ่าเวลา (Time Wasters) และ เทคนิคบริหารตัวฆ่าเวลา
13. การจัดลำดับความสำคัญของงาน
14. ปรับเปลี่ยนทัศนคติ ในการทำงาน
15. สรุป คำถามและคำตอบ

## ประกาศนียบัตร: บริษัท ไฮโพ เทรนนิ่ง แอนด์ คอนเซิร์ทแทนซ์ จำกัด

### อัตราหลักสูตร (ต่อ 1 ท่าน)

ชำระภายใน 21 สิงหาคม 2562					
ประเภท	ค่าสัมมนา	VAT 7%	หัก ณ ที่จ่าย 3 %	รวมจ่ายสุทธิ	กรณีไม่มีหนังสือหัก ณ ที่จ่าย
บุคคลทั่วไป	4,500.00	315.00	135.00	4,680.00	4,815.00
สมาชิก HIPO	4,300.00	301.00	129.00	4,472.00	4,601.00
พิเศษ! ชำระภายใน 6 สิงหาคม 2562 (โอนเงิน หรือ แฟกซ์สำเนาหน้าเช็ค)					
ประเภท	ค่าสัมมนา	VAT 7%	หัก ณ ที่จ่าย 3 %	รวมจ่ายสุทธิ	กรณีไม่มีหนังสือหัก ณ ที่จ่าย
บุคคลทั่วไป	4,300.00	301.00	129.00	4,472.00	4,601.00
สมาชิก HIPO	4,000.00	280.00	120.00	4,160.00	4,280.00

### วิธีการชำระเงิน:

1. โอนผ่านบัญชีธนาคาร ดังนี้
  - 1.1 ธนาคารกรุงเทพ สาขาซอยอารี บัญชีสะสมทรัพย์ เลขที่ 127-4-66322-6
  - 1.2 ธนาคารไทยพาณิชย์ บัญชีออมทรัพย์ สาขาพหลโยธิน เลขที่ 014-2-63503-8
 ชื่อบัญชี บริษัท ไฮโพ เทรนนิ่ง แอนด์ คอนเซิร์ทแทนซ์ จำกัด  
และแฟกซ์ใบ Pay in และหนังสือรับรองหัก ณ ที่จ่าย (ถ้ามี) ที่ 0-2615-4479  
พร้อมระบุชื่อบริษัท เบอร์ติดต่อของท่าน ชื่อหลักสูตรและวันอบรม
2. ชำระด้วยเช็คสั่งจ่าย บริษัท ไฮโพ เทรนนิ่ง แอนด์ คอนเซิร์ทแทนซ์ จำกัด (สำนักงานใหญ่)
3. หัก ณ ที่จ่าย 3% เลขประจำตัวผู้เสียภาษี 0-1055-48105-59-0  
บริษัท ไฮโพ เทรนนิ่ง แอนด์ คอนเซิร์ทแทนซ์ จำกัด  
40/81 ซอยอินทามระ 8 ถนนสุขุมวิทจรัญ แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
4. บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิในการไม่คืนเงินที่ได้ชำระมาแล้ว

### รายละเอียดเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ:

บริษัท ไฮโพ เทรนนิ่ง แอนด์ คอนเซิร์ทแทนซ์ จำกัด  
โทรศัพท์: 02-615-4499, 02-615-4477-8  
แฟกซ์: 02-615-4479 Hotline: 086-3183151-2  
เว็บไซต์: [www.hipotraining.co.th](http://www.hipotraining.co.th)  
อีเมล: [hipotraining@gmail.com](mailto:hipotraining@gmail.com)  
ไอดี โอน: hipotraining



บริษัท ไฮโพ เทรนนิ่ง แอนด์ คอนเซิร์ทแทนซ์ จำกัด  
HIPO TRAINING & CONSULTANCY CO.,LTD.

เฟสบุ๊ค: [www.facebook.com/HIPOtraining](https://www.facebook.com/HIPOtraining)

อบรม, สัมมนา, ผู้บริหาร, หัวหน้างาน, การสอนงาน, Coaching, เทคนิคการสอนงาน