



หลักสูตรอบรม การทำงานอย่างชาญฉลาด ด้วยสุขภาพที่แข็งแรง *Smart Work & Smart Health*

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
ที่ใดๆ ต้องถามถึงทั้งวงการมากกว่า 25 ปี

18 กันยายน 2562

09.00 – 16.00 น.

**** โรงแรมโกลด์ ออร์คิด แบงค็อก (ถนนวิภาวดีฯ-สุทธิสาร)**

****สถานที่จัดอบรมอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม**

หลักการและเหตุผล

ทุกวันนี้ ทุกคนตกอยู่ภายใต้การทำงานที่เร่งรีบแข่งขัน ภายใต้สภาวะแวดล้อมทุกอย่างที่เปลี่ยนไป หลายคนเกิดปัญหาสุขภาพแม้วัยจะยังเยาว์หรือยังไม่ถึงวัยที่ควรป่วย... หลักสูตรนี้ เป็นหลักสูตรที่ออกแบบขึ้นมาเฉพาะสำหรับผู้บริหาร พนักงาน และผู้สนใจทั่วไป ให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุข บนพื้นฐานของความมีสุขภาพดีด้วย 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 เคล็ดล็บ 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 ไฮโป เทรนนิ่ง แอนด์ คอนเซิร์ทเทนซ์ จำกัด

อัตราหลักสูตร (ต่อ 1 ท่าน)

ชำระภายใน 18 กันยายน 2562					
ประเภท	ค่าสัมมนา	VAT 7%	หัก ณ ที่จ่าย 3 %	รวมจ่ายสุทธิ	กรณีไม่มีหนังสือหัก ณ ที่จ่าย
บุคคลทั่วไป	3,900.00	273.00	117.00	4,056.00	4,173.00
สมาชิก HIPO	3,700.00	259.00	111.00	3,848.00	3,959.00
พิเศษ! ชำระภายใน 3 กันยายน 2562 (โอนเงิน หรือ แฟกซ์สำเนาหน้าเช็ค)					
ประเภท	ค่าสัมมนา	VAT 7%	หัก ณ ที่จ่าย 3 %	รวมจ่ายสุทธิ	กรณีไม่มีหนังสือหัก ณ ที่จ่าย
บุคคลทั่วไป	3,700.00	259.00	111.00	3,848.00	3,959.00
สมาชิก HIPO	3,400.00	238.00	102.00	3,536.00	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 ไฮโป เทรนนิ่ง แอนด์ คอนเซิร์ทเทนซ์ จำกัด
 และแฟกซ์ใบ Pay in และหนังสือรับรองหัก ณ ที่จ่าย (ถ้ามี) ที่ 0-2615-4479
 พร้อมระบุชื่อบริษัทของท่าน และชื่อหลักสูตร
- ชำระด้วยเช็คบริษัท ส่งจ่าย บริษัท ไฮโป เทรนนิ่ง แอนด์ คอนเซิร์ทเทนซ์ จำกัด
- หัก ณ ที่จ่าย 3% ทะเบียนนิติบุคคลเลขที่ 0-1055-48105-59-0
บริษัท ไฮโป เทรนนิ่ง แอนด์ คอนเซิร์ทเทนซ์ จำกัด
40/81 ซอยอินทามระ 8 ถนนสุขุมวิท 21 แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
- บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการไม่คืนเงินที่ได้ชำระมาแล้ว

รายละเอียดเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ:

บริษัท ไฮโป เทรนนิ่ง แอนด์ คอนเซิร์ทเทนซ์ จำกัด

โทรศัพท์ 02-615-4499, 02-615-4477-78

โทรสาร 02-615-4479

เว็บไซต์ www.hipotraining.com

อีเมล hipotraining@gmail.com

เฟสบุ๊ค www.facebook.com/HIPOtraining

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