



# หลักสูตร การบริหารจัดการความเครียด เพื่อความสำเร็จ (Turn Stress to Success)

**วิทยากร: ดร.ธธีร์ธร ธีรขวัญโรจน์**

อดีต General Manager - บริหารสินค้า บริษัท ห้างสรรพสินค้าเซ็นทรัล จำกัด  
อดีตผู้จัดการและบริหารการขายอุตสาหกรรมนมไทย(นมตรามะลิ)  
และผ่านงานด้านการขายและการตลาดจาก Marriott Royal Garden Resorts Group  
รวมประสบการณ์การทำงานด้านการขาย การตลาดและการบริการมากกว่า 25 ปี

**18 มีนาคม 2563**

**9.00 – 16.00**

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

*\*สถานที่จัดอบรมอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม*

## หลักการและเหตุผล

ท่ามกลางวิกฤติแห่งมหาอุทกภัยครั้งร้ายแรงที่ผ่านมา ส่งผลให้ผู้คนจำนวนมากต้องเผชิญกับความวิตกกังวล ความเครียด ต่าง ๆ นานา อันได้แก่ความเครียดสะสม ที่เกิดจากการเสพข้อมูลข่าวสารสถานการณ์น้ำท่วมซ้ำแล้วซ้ำเล่าทุกวัน จนทำให้เราเกิดความเครียดและวิตกกังวลเรื่องความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน การดำเนินชีวิตในแต่ละวันมีแต่ความวิตกกังวล ปราศจากซึ่งความสุข ผลกระทบแห่งความเสียหายที่เกิดจากมหาอุทกภัยในครั้งนี้ ทำให้สถานะเศรษฐกิจ การเงินการลงทุนที่กำลังเดินหน้ากลับสะดุดหยุดชะงัก อัตรา GDP ลดลงสวนกระแสกับอัตราการว่างงานและการถูกเลิกจ้างที่เพิ่มขึ้น ฯลฯ จนทำให้ผู้คนเกิดความเครียด โศกเศร้า ท้อแท้ และสิ้นหวังในการดำรงชีวิต ส่งผลร้ายต่อร่างกายและจิตใจในระยะยาว เกิดภาวะการเจ็บป่วยทั้งทางร่างกายและจิตใจ ส่งผลให้คุณภาพชีวิตและประสิทธิภาพในการทำงานลดน้อยถอยลง หากเราปล่อยไว้เช่นนี้ โดยไม่มีวิธีการบริหารจัดการความเครียดที่ถูกต้อง ความเครียดเหล่านั้นจะเกิดการสะสมและเรื้อรังจนรักษาไม่หายในที่สุด

แต่ในทฤษฎีจิตวิทยาบริหารกลับมองว่า ความเครียดเป็นได้ทั้งมิตรและศัตรู หากเรารู้จักวิธีบริหารจัดการความเครียดในเชิงสร้างสรรค์แล้วใช้ ความเครียดก็จะนำมาซึ่งความสำเร็จ เพราะความเครียดจะเป็นแรงผลักดันให้คนเราเกิดความมุ่งมั่น ความคิด ที่จะชนะปัญหาและอุปสรรค และสามารถสร้างสรรค์ผลงานอันยิ่งใหญ่ เพราะหากคนเราปราศจากความเครียด ความกดดัน ขาชินอยู่กับความสะดวกสบาย องค์กรนั้นก็ขาดความกระตือรือร้นที่จะประสบความสำเร็จ หรือผลิตผลงานที่ดีในองค์กรได้ ดังนั้นเราจึงอยากำจัดความเครียดแต่จากรู้จักวิธีการบริหารจัดการ และนำข้อดีของความเครียดมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด

## วัตถุประสงค์:

1. เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจเรื่องภาวะความเครียด และวิธีการบริหารจัดการความเครียดในเชิงสร้างสรรค์
2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถนำประโยชน์จากความเครียดไปประยุกต์ใช้ให้เกิดความสุขและความสำเร็จของตนเองและองค์กร

## หัวข้อการบรรยายและ Workshop

1. คุณรู้หรือไม่...มวลความเครียดก้อนใหญ่มาจากไหน
2. คุณรู้จักความเครียดดีแค่ไหน
  - จำแนกประเภทของความเครียด
3. ในดีมีเสีย ในเสียมีดี
  - ประโยชน์และโทษของความเครียด



4. มาตรฐานระดับของความเครียด
5. Workshop: คุณเครียดแค่ไหน???
6. รู้จักศัตรูของความเครียด
  - วิธีบริหารความเครียดอย่างสร้างสรรค์และมีสติ
7. เทคนิค...การก้าวข้ามพ้นความเครียด
8. การดำรงอยู่กับความเครียดอย่างมีสติ
9. Workshop: เส้นตายสลายเครียด  
(เตรียมผนังกันกระแสนวมลเครียดก้อนใหญ่ ถ้า ปลดปล่อย!!!)
10. การพิชิตความเครียดโดยใช้หลักธรรมชาติ
11. เทคนิคการประยุกต์ใช้ความเครียดเดินทางหน้า....หาความสำเร็จ  
(ความเครียดคือเส้นทางสู่ความสำเร็จ)
12. Case Study : ความเครียดนำมาซึ่งความสำเร็จ
13. สรุปคำถามและคำตอบ

## ประกาศนียบัตร: บริษัท ไฮโพ เทรนนิ่ง แอนด์ คอนเซิร์ทแทนซ์ จำกัด

อัตราหลักสูตร (ต่อ 1 ท่าน)

<b>ชำระภายใน 18 มีนาคม 2563</b>					
ประเภท	ค่าสัมมนา	VAT 7%	หัก ณ ที่จ่าย 3 %	รวมจ่ายสุทธิ	กรณีไม่มีหนังสือหัก ณ ที่จ่าย
<b>บุคคลทั่วไป</b>	<b>3,900.00</b>	273.00	117.00	<b>4,056.00</b>	4,173.00
<b>สมาชิก HIPO</b>	<b>3,700.00</b>	259.00	111.00	<b>3,848.00</b>	3,959.00
<b>พิเศษ! ชำระภายใน 3 มีนาคม 2563 (โอนเงิน หรือ แפקซ์สำเนาหน้าเช็ค)</b>					
ประเภท	ค่าสัมมนา	VAT 7%	หัก ณ ที่จ่าย 3 %	รวมจ่ายสุทธิ	กรณีไม่มีหนังสือหัก ณ ที่จ่าย
<b>บุคคลทั่วไป</b>	<b>3,700.00</b>	259.00	111.00	<b>3,848.00</b>	3,959.00
<b>สมาชิก HIPO</b>	<b>3,400.00</b>	238.00	102.00	<b>3,536.00</b>	3,638.00

### 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  
และแפקซ์ใบ 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 ถนนสุทธิสารวินิจฉัย แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400**
4. บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการไม่คืนเงินที่ได้ชำระมาแล้ว

### รายละเอียดเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ:

บริษัท ไฮโพ เทรนนิ่ง แอนด์ คอนเซิร์ทแทนซ์ จำกัด  
โทรศัพท์: 02-615-4499, 02-615-4477-8  
แפקซ์: 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 โลงน: hipotraining  
เฟสบุ๊ค: [www.facebook.com/HIPOtraining](https://www.facebook.com/HIPOtraining)

อบรม, สัมมนา, ความรู้ทั่วไป, การบริหาร, ความเครียด