

# หลักสูตร Smart Work & Smart Health

ทำงานอย่างชาญฉลาด ด้วยสุขภาพที่แข็งแรง

## วิทยากร: ดร. ธวีธร 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 ต้องถามถึงทั้งวงการมากกว่า 25 ปี

23 มิถุนายน 2563

09.00 – 16.00 น.

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

\*\*สถานที่จัดอบรมอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

### หลักการและเหตุผล

ทุกวันนี้ ทุกคนตกอยู่ภายใต้การทำงานที่เร่งรีบแข่งขัน ภายใต้สภาวะแวดล้อมทุกอย่างที่เปลี่ยนไป หลายคนเกิดปัญหาสุขภาพแม้วัยจะยังเยาว์หรือยังไม่ถึงวัยที่ควรป่วย... หลักสูตรนี้ เป็นหลักสูตรที่ออกแบบขึ้นมาเฉพาะสำหรับผู้บริหาร พนักงาน และผู้สนใจทั่วไป ให้ทำงานได้อย่างมีชาญฉลาดและมีประสิทธิภาพ บนพื้นฐานของความสุขที่ดีด้วย 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. ลุกล่อลูกชนในการแก้ปัญหา... 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 และไม่ควรทานรวมถึงอาหารราคาถูกที่ทุกคนลิ้มเสียน.....แต่มากมายด้วยคุณค่ามหาศาล
12. บริหารอารมณ์ ให้ เพลิดเพลินเจริญใจ แม้ในภาวะตึงเครียด



- 13. พักผ่อน อย่งไร ให้หลับ ลึก และ เพียงพอ
- 14. เรื่องสำคัญอื่นๆ ที่ห้ามลืม เช่น ขับถ่ายอย่างไร ให้ดี และ ถูกต้อง
- 15. กิจกรรม: Smart Health

## ประกาศนียบัตร: บริษัท ไฮโป เทรนนิ่ง แอนด์ คอนเซิร์ทแทนซ์ จำกัด

### อัตราหลักสูตร (ต่อ 1 ท่าน)

ชำระภายใน <b>23 มิถุนายน 2563</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>9 มิถุนายน 2563</b> (โอนเงิน หรือ แพลตฟอร์มหน้าเข็ช)					
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:

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

### รายละเอียดเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ:

บริษัท ไฮโป 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](https://www.facebook.com/HIPOtraining)

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