

# การบริหารจัดการความเครียด เพื่อความสำเร็จ (Turn Stress to Success)

## วิทยากร: อาจารย์สุพจน์ กฤษณาธาร

อดีต Business Unit Manager ฝ่ายขายและฝ่ายการตลาด

บริษัท แอ็บบอด ลาบอแรตอริส จำกัด จากสหรัฐอเมริกา

Senior Manager ฝ่ายขายและบริการ บริษัท เทลคอมเอเชีย คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน)

และ ฝ่ายขายและฝ่ายการตลาด บริษัท เบอริงเกอร์ อินเทลไฮม์ (ไทย) จำกัด จากเยอรมนี

จากประสบการณ์ตรงและจริงในวงการที่มากด้วยคุณภาพกว่า 30 ปี

14 กันยายน 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 ลดลงส่วนกระแสกับอัตราการว่างงานและการถูกเลิกจ้างที่เพิ่มขึ้น ฯลฯ จนทำให้ผู้คนเกิดความเครียด โศกเศร้า ท้อแท้ และสิ้นหวังในการดำรงชีวิต ส่งผลร้ายต่อร่างกายและจิตใจในระยะยาว เกิดอาการเจ็บป่วยทั้งทางร่างกายและจิตใจ ส่งผลให้คุณภาพชีวิตและประสิทธิภาพในการทำงานลดน้อยถอยลง หากเราปล่อยไว้เช่นนี้ โดยไม่มีวิธีการบริหารจัดการความเครียดที่ถูกต้อง ความเครียดเหล่านั้นจะเกิดการสะสมและเรื้อรังจนรักษาไม่หายในที่สุด

แต่ในทฤษฎีจิตวิทยาบริหารกลับมองว่า ความเครียดเป็นได้ทั้งมิตรและศัตรู หากเรารู้จักวิธีการจัดการความเครียดในเชิงสร้างสรรค์แล้วไซ้ ความเครียดก็จะนำมาซึ่งความสำเร็จ เพราะความเครียดจะเป็นแรงผลักดันให้คนเราเกิดความมุ่งมั่น ความคิด ที่จะชนะปัญหาและอุปสรรค และสามารถสร้างสรรค์ผลงานอันยิ่งใหญ่ เพราะหากคนเราปราศจากความเครียด ความกดดัน ซ้ำชินอยู่กับความสะดวกสบาย องค์กรนั้นก็ขาดความกระตือรือร้นที่จะประสบความสำเร็จ หรือผลิตผลงานที่ดีในองค์กรได้ ดังนั้นเราจึงอยากกำจัดความเครียดแต่จรรู้จักวิธีการบริหารจัดการและนำข้อดีของความเครียดมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด

### วัตถุประสงค์:

1. เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจเรื่องสถานะความเครียด และวิธีการบริหารจัดการความเครียดในเชิงสร้างสรรค์
2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถนำประโยชน์จากความเครียดไปประยุกต์ใช้ให้เกิดความสุขและความสำเร็จของตนเองและองค์กร

### หัวข้อการบรรยายและ Workshop

1. คุณรู้หรือไม่...มวลความเครียดก่อนใหญ่มาจากไหน
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. เทคนิคการประยุกต์ใช้ความเครียดเดินทาง...หาความสำเร็จ  
(ความเครียดคือเส้นทางสู่ความสำเร็จ)
12. Case Study : ความเครียดนำมาซึ่งความสำเร็จ
13. สรุปคำถามและคำตอบ

## ประกาศนียบัตร: บริษัท ไฮโป เทรนนิ่ง แอนด์ คอนเซิร์ทแทนซ์ จำกัด

อัตราหลักสูตร (ต่อ 1 ท่าน)

<b>ชำระภายใน 14 กันยายน 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 31 สิงหาคม 2563 (โอนเงิน หรือ แฟกซ์สำเนาหน้าเช็ค)</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 ไฮโป เทรนนิ่ง แอนด์ คอนเซิร์ทแทนซ์ จำกัด  
และแฟกซ์ใบ Pay in และหนังสือรับรองหัก ณ ที่จ่าย (ถ้ามี) ที่ 0-2615-4479  
พร้อมระบุชื่อบริษัท เบอร์ติดต่อของท่าน ชื่อหลักสูตรและวันอบรม
2. ชำระด้วยเช็คสั่งจ่าย บริษัท ไฮโป เทรนนิ่ง แอนด์ คอนเซิร์ทแทนซ์ จำกัด (สำนักงานใหญ่)
3. หัก ณ ที่จ่าย 3% เลขประจำตัวผู้เสียภาษี 0-1055-48105-59-0  
**บริษัท ไฮโป เทรนนิ่ง แอนด์ คอนเซิร์ทแทนซ์ จำกัด**  
**40/81 ซอยอินทามระ 8 ถนนสุทธิสารวินิจฉัย แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400**
4. บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการไม่คืนเงินที่ได้ชำระมาแล้ว

### รายละเอียดเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ:

บริษัท ไฮโป 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)  
ไอดีไลน์: hipotraining  
เฟสบุ๊ค: [www.facebook.com/HIPOTraining](https://www.facebook.com/HIPOTraining)

อบรม, สัมมนา, ความรู้ทั่วไป, การบริหาร, ความเครียด, Success