

การบริหารจัดการความเครียด และสร้างร่างกายให้แข็งแรง

วิทยากร: ดร. ธธีร์ธร ธีรขวัญโรจน์

จบการศึกษาด้านการแพทย์แผนไทย และรับใบอนุญาต จาก สภาการแพทย์แผนไทยรวม 4 สาขา
ผู้ประกอบวิชาชีพการแพทย์แผนไทย ด้านเวชกรรมไทย, ผู้ประกอบวิชาชีพการแพทย์แผนไทย ด้านเภสัชกรรมไทย,
ผู้ประกอบวิชาชีพการแพทย์แผนไทย ด้านนวดไทย และผู้ประกอบวิชาชีพการแพทย์แผนไทย ด้านผดุงครรภ์ไทย
อดีต General Manager - บริหารสินค้า บริษัท ห้างสรรพสินค้าเซ็นทรัล จำกัด
อดีตผู้จัดการและบริหารการขายอุตสาหกรรมนมไทย (นมตราแม่ลิ)
ประสบการณ์ระดับงานบริหารและเป็นผู้เชี่ยวชาญการวางแผนงาน และพัฒนาระบบงาน
ที่ใดๆ ต้องถามถึงทั้งวงการมากกว่า 25 ปี

7 เมษายน 2564

09.00 – 16.00 น.

**** 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 หากเรารู้จักวิธีการบริหารจัดการความเครียดในเชิงสร้างสรรค์แล้วไซ้ ความเครียดก็จะนำมาซึ่งความสำเร็จ เพราะความเครียดจะเป็นแรงผลักดันให้คนเราเกิดความมุ่งมั่น ความคิด ที่จะชนะปัญหาและอุปสรรค และสามารถสร้างสรรค์ผลงานอันยิ่งใหญ่ เพราะหากคนเราปราศจากความเครียด ความกดดัน ขาชินอยู่กับความสะดักสบาย องค์กรนั้นก็ขาดความกระตือรือร้นที่จะประสบความสำเร็จ หรือผลิตผลงานที่ดีในองค์กรได้ ดังนั้นเราจงอย่ากำจัดความเครียดแต่จงรู้จักวิธีการบริหารจัดการและนำข้อดีของความเครียดมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจเรื่องภาวะความเครียด และวิธีการบริหารจัดการความเครียดในเชิงสร้างสรรค์
2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้เรียนรู้วิธีการดูแลสุขภาพร่างกายของตนเองในเชิงแข็งแรงอยู่เสมอ
3. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถนำประโยชน์จากความเครียดไปประยุกต์ใช้ให้เกิดความสุขและความสำเร็จของตนเองและองค์กร

หัวข้อการบรรยายและ Workshop

Module 1 บริหารความเครียดสู่ความสำเร็จ

1. คุณรู้จักความเครียดดีแค่ไหน
 - จำแนกประเภทของความเครียด
 - ประโยชน์และโทษของความเครียด
2. มาตรการระดับของความเครียด
3. **กิจกรรม Workshop: คุณเครียดแค่ไหน???**
4. เทคนิค...การก้าวข้ามพ้นความเครียด
 - วิธีบริหารความเครียดอย่างสร้างสรรค์
 - การดำรงอยู่กับความเครียดอย่างมีสติ
5. **กิจกรรม Workshop: เส้นตายสลายเครียด**
6. การพิชิตความเครียดโดยใช้หลักธรรมชาติ
7. เทคนิคการประยุกต์ใช้ความเครียดเดิหน้า....หาความสำเร็จ
(ความเครียดคือเส้นทางสู่ความสำเร็จ)
8. **Case Study : ความเครียดนำมาซึ่งความสำเร็จ**

Module 2 สร้างพลัง...สร้างสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง (Smart Health)

9. สัญญาณ เตือน 10 ประการว่า คุณป่วย
10. ดูแล ชีวิต การทำงานอย่างไร ให้มี ชีวา และ เคล็ดล็บ สมดุล งาน และสุขภาพ
11. การออกกำลังกาย... ภายใต้ชีวิตการทำงานที่เร่งรีบ...ทางไกลออฟฟิศซินโดรม
12. **กิจกรรม กายบริหาร ที่สามารถป้องกันโรคต่าง ๆ ได้**
13. **สำคัญมาก You are what you eat: อาหารที่ควรทาน และไม่ควรรวมถึงอาหารราคาถูกที่ทุกคนลิ้มเลือน.....แต่มาคมายด้วยคุณค่ามหาศาล**
14. บริหารอารมณ์ ให้ เพลิดเพลินเจริญใจ แม้ในภาวะตึงเครียด
15. ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงทั้งในวันนี้ และในอนาคต
 - พักผ่อน อย่างไร ให้หลับ ลึก และ เพียงพอ
 - เรื่องสำคัญอื่นๆ ที่ห้ามลืม เช่น ขับถ่ายอย่างไร ให้ดี และ ถูกต้อง
16. **กิจกรรม: Smart Health**

สรุป คำถาม – ตอบ

ประกาศนียบัตร: บริษัท ไฮโป เทรนนิ่ง แอนด์ คอนเซิร์ทแทนซ์ จำกัด

อัตราหลักสูตร (ต่อ 1 ท่าน)

ราคาค่าอบรมสัมมนา / ท่าน					
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
ราคาพิเศษ !!! ข้าราชการอบรมสัมมนา ก่อนวันอบรม 15 วัน					
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:

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



และแฟ้มขีใบ Pay in และหนังสือรับรองหัก ณ ที่จ่าย (ถ้ามี) ที่ 0-2615-4479

พร้อมระบุชื่อบริษัทของท่าน และชื่อหลักสูตร

2. ชำระด้วยเช็คบริษัท สั่งจ่าย บริษัท ไฮโพ เทรนนิ่ง แอนด์ คอนเซ็ปต์แทนซี จำกัด

3. หัก ณ ที่จ่าย 3% ทะเบียนนิติบุคคลเลขที่ 0-1055-48105-59-0

บริษัท ไฮโพ เทรนนิ่ง แอนด์ คอนเซ็ปต์แทนซี จำกัด

40/81 ซอยอินทามระ 8 ถนนสุขุมวิทวิมลจรรย์ แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

4. บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการไม่คืนเงินที่ได้ชำระมาแล้ว

รายละเอียดเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ:

บริษัท ไฮโพ เทรนนิ่ง แอนด์ คอนเซ็ปต์แทนซี จำกัด

โทรศัพท์ 02-615-4499, 02-615-4477-78

โทรสาร 02-615-4479

เว็บไซต์ www.hipotraining.co.th

อีเมล hipotraining@gmail.com

เฟสบุ๊ค www.facebook.com/HIPOtraining

อบรม, สัมมนา, ความคิด, ทักษะเฉพาะทาง, การบริหาร,การจัดการความเครียด,สร้างร่างกายให้แข็งแรง