



# การบริหารจัดการความเครียดเพื่อความสำเร็จ (Turn Stress to Success)

## วิทยากร: ดร.ธธีรธร ชีรขวัญโรจน์

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

7 พฤษภาคม 2564

9.00 – 16.00

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

\*สถานที่จัดอบรมอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

### หลักการและเหตุผล

ท่ามกลางวิกฤติแห่งมหาอุทกภัยครั้งร้ายแรงที่ผ่านมา ส่งผลให้ผู้คนจำนวนมากต้องเผชิญกับความวิตกกังวล ความเครียด ต่าง ๆ นานา อันได้แก่ความเครียดสะสม ที่เกิดจากการเสพข้อมูลข่าวสารสถานการณ์น้ำท่วมซ้ำแล้วซ้ำเล่าทุกวัน จนทำให้เราเกิดความเครียดและวิตกกังวลเรื่องความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน การดำเนินชีวิตในแต่ละวันมีแต่ความวิตกกังวล ปราศจากซึ่งความสุข ผลกระทบแห่งความเสียหายที่เกิดจากมหาอุทกภัยในครั้งนี้ ทำให้สภาวะเศรษฐกิจ การเงินการลงทุนที่กำลังเดินหน้ากลับสะดุดหยุดชะงัก อัตรา GDP ลดลง สวนกระแสกับอัตราการว่างงานและการถูกเลิกจ้างที่เพิ่มขึ้น ฯลฯ จนทำให้ผู้คนเกิดความเครียด โศกเศร้า ท้อแท้ และสิ้นหวังในการดำรงชีวิต ส่งผลร้ายต่อร่างกายและจิตใจในระยะยาว เกิดสภาวะการเจ็บป่วยทั้งทางร่างกายและจิตใจ ส่งผลให้คุณภาพชีวิตและประสิทธิภาพในการทำงานลดน้อยถอยลง หากเราปล่อยไว้เช่นนี้ โดยไม่มีวิธีการบริหารจัดการความเครียดที่ถูกต้อง ความเครียดเหล่านั้นจะเกิดการสะสมและเรื้อรังจนรักษาไม่หายในที่สุด

แต่ในทฤษฎีจิตวิทยาบริหารกลับมองว่า ความเครียดเป็นได้ทั้งมิตรและศัตรู หากเรารู้จักวิธีบริหารจัดการความเครียดในเชิงสร้างสรรค์แล้วใช้ ความเครียดก็จะนำมาซึ่งความสำเร็จ เพราะความเครียดจะเป็นแรงผลักดันให้คนเราเกิดความมุ่งมั่น ความคิด ที่จะชนะปัญหาและอุปสรรค และสามารถสร้างสรรค์ผลงานอันยิ่งใหญ่ เพราะหากคนเราปราศจากความเครียด ความกดดัน ขาดความท้าทายและความสนุกสนาน องค์การนั้นก็ขาดความกระตือรือร้นที่จะประสบความสำเร็จ หรือผลิตผลงานที่ดีในองค์กรได้ ดังนั้นเราจึงอย่ากำจัดความเครียดแต่จงรู้จักวิธีการบริหารจัดการและนำข้อดีของความเครียดมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด

### วัตถุประสงค์:

1. เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจเรื่องสภาวะความเครียดและวิธีการบริหารจัดการความเครียดในเชิงสร้างสรรค์
2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถนำประโยชน์จากความเครียดไปประยุกต์ใช้ให้เกิดความสุขและความสำเร็จของตนเองและองค์กร

### หัวข้อการบรรยายและ Workshop

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



- ประโยชน์และโทษของความเครียด
- 4. มาตรวัดระดับของความเครียด
- 5. Workshop: คุณเครียดแค่ไหน???
- 6. รู้จักศัตรูของความเครียด
  - วิธีบริหารความเครียดอย่างสร้างสรรค์และมีสติ
- 7. เทคนิค...การก้าวข้ามพ้นความเครียด
- 8. การดำรงอยู่กับความเครียดอย่างมีสติ
- 9. Workshop: เส้นตายสลายเครียด  
(เตรียมพนักงานกระแสมวลเครียดก่อนใหญ่ ถ้า ปลอดภัย!!!)
- 10. การพิชิตความเครียดโดยใช้หลักธรรมชาติ
- 11. เทคนิคการประยุกต์ใช้ความเครียดเดินทาง...หาความสำเร็จ  
(ความเครียดคือเส้นทางสู่ความสำเร็จ)
- 12. Case Study : ความเครียดนำมาซึ่งความสำเร็จ
- 13. สรุปคำถามและคำตอบ

## ประกาศนียบัตร: บริษัท ไฮโพ เทรนนิ่ง แอนด์ คอนเซิร์ทแทนซ์ จำกัด

อัตราหลักสูตร (ต่อ 1 ท่าน)

| ราคาค่าธรรมเนียม / 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                      |
| <b>ราคาพิเศษ !!! ข้าราชการค่าธรรมเนียม ก่อนวันอบรม 15 วัน</b> |           |        |                   |              |                               |
| 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 สาขาซอยอารี บัญชีสะสมทรัพย์ เลขที่ 127-4-66322-6
  - 1.2 ธนาคารไทยพาณิชย์ บัญชีออมทรัพย์ สาขาพหลโยธิน เลขที่ 014-2-63503-8

ชื่อบัญชี บริษัท ไฮโพ เทรนนิ่ง แอนด์ คอนเซิร์ทแทนซ์ จำกัด  
และแฟกซ์ใบ 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 ถนนสุขุมวิทซอย 8 แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400**
4. บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการไม่คืนเงินที่ได้ชำระมาแล้ว

### รายละเอียดเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ:

บริษัท ไฮโพ 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)  
ไลน์: hipotraining  
เฟซบุ๊ก: [www.facebook.com/HIPOtraining](https://www.facebook.com/HIPOtraining)

อบรม, สัมมนา, ความรู้ทั่วไป, การบริหาร, ความเครียด