

การควบคุมสติและการบริหารอารมณ์ เพื่อการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

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 อินเทลไซม์ (ไทย) จำกัด จากเยอรมนี
จากประสบการณ์ตรงและจริงในวงการที่มากด้วยคุณภาพมากกว่า 25 ปี

9 เมษายน 2564
09.00 – 16.00 น.

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

*สถานที่จัดอบรมอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

หลักการและเหตุผล

ในชีวิตของคนทำงานในปัจจุบัน ต้องเผชิญกับสถานการณ์ ความเครียดมากมาย จนบางครั้งทำให้ขาดสติ ถึงแม้จะมีประสบการณ์ มีความรู้ความสามารถมากแค่ไหน ถ้าไม่สามารถควบคุมสติตนเองได้ ย่อมส่งผลให้การทำงานไม่มีประสิทธิภาพ จนในบางครั้งทำให้เกิดอาการหงุดหงิดตัวเอง เครียด และ กัดดัน

หลักสูตรนี้ จึงจัดทำขึ้นเพื่อให้ผู้เข้าอบรมเรียนรู้วิธีการฝึกและควบคุมสติในการทำงาน รวมถึงการบริหารจัดการอารมณ์ตนเองเมื่อต้องตกอยู่ในสภาวะความเครียดและความกดดัน และช่วยเสริมสร้างทัศนคติเชิงบวกกับการทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข โดยผู้เข้าอบรมจะได้ร่วมทำกิจกรรม Workshop ที่ประยุกต์ขึ้นเพื่อพัฒนาให้เหมาะสมกับผู้เข้าอบรม เมื่อจบการอบรม ผู้เข้าอบรมจะสามารถประยุกต์และต่อยอดความรู้ได้ด้วยตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมเข้าใจถึงคำว่า สติ และ รู้จักวิธีการควบคุมสติเพื่อสร้างการทำงานให้มีประสิทธิภาพ
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ทราบถึงเทคนิคการบริหารจัดการอารมณ์เมื่อต้องตกอยู่ในสภาวะความเครียดและความกดดัน
3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถนำความรู้ที่ได้ ไปประยุกต์ใช้ ให้เกิดประโยชน์สูงสุด

หัวข้อการฝึกอบรม/สัมมนา

Module 1: สติกับการทำงานให้ประสบความสำเร็จ

1. สติ...คืออะไร ทำไมสติ..ถึงสำคัญต่อการทำงาน
2. สาเหตุที่ทำให้คนเรานั้นขาดสติ
 - ไม่ตั้งใจจดจ่อในสิ่งที่ทำ
 - ไม่มีสมาธิ
 - สนใจหลายเรื่องในเวลาเดียวกัน
 - อื่นๆ
3. สติมาปัญญาเกิด สติเตลิด....จะเกิดอะไร
- 4. กิจกรรม : "ทำงานให้สดรอง .. ต้องครองด้วยสติ"**
5. เทคนิคการควบคุม "สติ" เพื่อสร้างประสิทธิภาพในการทำงานและสร้างความสุขในชีวิตประจำวัน
- 6. กิจกรรม: การฝึกฝนสติ**



Module 2 การบริหารอารมณ์ (EQ) เพื่อสร้างความสุขในการทำงาน

7. ปัญหาและสาเหตุที่ทำให้คนเรา EQ ต่ำ

8. ทำความเข้าใจธรรมชาติของอารมณ์มนุษย์แต่ละประเภท

9. ลักษณะของคนที่มี EQ ดี

- สามารถครองสติตนเองได้เมื่อเจอปัญหา
- เข้าใจภาวะอารมณ์ของผู้อื่น
- รู้จักวิธีการบริหารอารมณ์ตนเอง

10. เทคนิคการบริหารอารมณ์เมื่อต้องอยู่ในสภาวะความเครียดและความกดดัน

- ควบคุมสติ
- นำตัวเองเข้าไปอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่เครียด
- แลกเปลี่ยนความคิด

11.กิจกรรม Workshop : บริหารอารมณ์ บริหารความสุข

12. จัดการอารมณ์เชิงลบของตนเองเพื่อการทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

13. การพัฒนา สติ และ EQ เพื่อสร้างความสุขและความความสำเร็จในการทำงาน

14.กิจกรรม : ฝึกสติ ฝึกสมาธิ ฝึกบริหารอารมณ์

15. สรุป คำถามและคำตอบ

ประกาศนียบัตร: บริษัท ไฮโป เทรนนิ่ง แอนด์ คอนเซิร์ทแทนซ์ จำกัด

อัตราหลักสูตร (ต่อ 1 ท่าน)

ราคาดำอบรม / หลักสูตร / ท่าน					
จำนวนผู้เข้าอบรม	ค่าสัมมนา	VAT 7%	หัก ณ ที่จ่าย 3 %	รวมจ่ายสุทธิ	กรณีไม่มีหนังสือหัก ณ ที่จ่าย
1	3,900.00	273.00	117.00	4,056.00	4,173.00
พิเศษ...ราคาโปรโมชั่น !!!					
จำนวนผู้เข้าอบรม	ค่าสัมมนา	VAT 7%	หัก ณ ที่จ่าย 3 %	รวมจ่ายสุทธิ	กรณีไม่มีหนังสือหัก ณ ที่จ่าย
2	3,500.00	245.00	105.00	3,640.00	3,745.00
3	2,900.00	203.00	87.00	3,016.00	3,103.00

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

อีเมล: hipotraining@gmail.com

ID Line: hipotraining

Facebook: www.facebook.com/HIPOTraining

อบรม, สัมมนา, สติ, ควบคุมสติ, บริหารอารมณ์, ประสิทธิภาพในการทำงาน