

# การพัฒนาการตนเองให้ทำงาน อย่างมีประสิทธิภาพ และ มีความสุข

## วิทยากร: อาจารย์สุพจน์ กฤษณาธาร

อดีต Business Unit Manager ฝ่ายขายและฝ่ายการตลาด  
บริษัท แอ็บบอด ลาบอแรตอริส จำกัด จากสหรัฐอเมริกา  
Senior Manager ฝ่ายขายและบริการ บริษัท เทเลคอมเอเชีย คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน)  
และ ฝ่ายขายและฝ่ายการตลาด บริษัท เบอริงเกอร์ อินเทลไฮม์ (ไทย) จำกัด จากเยอรมนี  
จากประสบการณ์ตรงและจริงในวงการที่มากด้วยคุณภาพมากกว่า 30 ปี

**29 พฤศจิกายน 2564**

**09.00 – 16.00 น.**

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

\*สถานที่จัดอบรมอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

### หลักการและเหตุผล

ในการดำเนินชีวิตและการทำงานของแต่ละคนย่อมปรารถนาความสุข และประสบความสำเร็จในหลายๆ ด้าน จึงจำเป็นต้องพัฒนาตัวเองมากกว่าผู้อื่น ในการประสบความสำเร็จได้นั้นต้องอาศัยความรู้ ทักษะ และ ทัศนคติ ควบคู่กันไป แต่ทว่าการประสบความสำเร็จที่แท้จริง ไม่ใช่เพียงการบรรลุเป้าหมายในการทำงานเท่านั้น แต่จะต้องมีความสุขในการทำงานเช่นเดียวกัน

หลักสูตรนี้ จึงพัฒนาขึ้นเพื่อผู้เข้ารับการอบรม ได้นำความรู้ เทคนิคต่างๆ เพื่อฝึกฝนและพัฒนาตนเอง ให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และ รู้จักวิธีการสร้างให้ตัวเองมีความสุขในการทำงาน โดยผู้เข้าอบรมจะได้ร่วมทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อฝึกฝนและพัฒนาตนเองให้เก่งขึ้น และ เมื่อจบการอบรมแล้ว ผู้เข้าอบรมจะสามารถประยุกต์และต่อยอดความรู้เรื่องนี้ได้อย่างสัมฤทธิ์ผลด้วยตนเอง

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเข้าใจถึงความสำคัญของการพัฒนาตนเอง พัฒนาทักษะ ในการทำงานสู่ความสำเร็จ
2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถนำวิธีพัฒนาตัวเองให้เป็นคนเก่ง คนฉลาด และ ประสบความสำเร็จ
3. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้เรียนรู้ เทคนิค การสร้างความสุขในการทำงาน และ การใช้ชีวิต
4. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถนำความรู้ที่ได้รับจากการอบรมไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานให้เกิดประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

### หัวข้อการบรรยายและ Workshop

#### **Module 1: หัวใจสำคัญ...ของการพัฒนาตนเองให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ**

1. เหตุผลและความสำคัญของการพัฒนาตนเองในการทำงาน
2. การพัฒนาตนเองโดยยึดหลัก Competency (ความสามารถ) เพื่อสร้างประสิทธิภาพในการทำงาน
  - ความรู้
    - ผลิตภัณฑ์และบริการ
    - องค์กร
    - คู่แข่ง
    - ความรู้รอบตัว
  - ทักษะ

- การคิด
- การวางแผน
- การสื่อสารและประสานงาน
- การแก้ไขปัญหาและตัดสินใจ
- ทักษะคิด
  - คิดบวก ไม่คิดลบ
  - มุ่งมั่นสู่ความสำเร็จ
  - มุ่งมั่นสร้างความสุขให้กับตัวเอง

**3. กิจกรรม Workshop พัฒนาการตนเองโดยยึดหลัก Competency (ความสามารถ)**

- วิเคราะห์สิ่งที่ตนเองขาดหาย....เพื่อพัฒนาให้ถูกต้อง

**4. การพัฒนาทักษะเฉพาะ...เพื่อให้ทำงานได้อย่างไม่มีข้อผิดพลาด**

- การพัฒนาความคิด
- การพัฒนาทักษะการวางแผนให้เป็นระบบด้วยหลัก P D C A
- การพัฒนาด้านการสื่อสารและประสานงาน
- การพัฒนาทักษะการแก้ไขปัญหา...และตัดสินใจที่ดี

**5. กิจกรรม Workshop : เก่งให้สุด สุขไปกับงาน**

**6. วิธีพัฒนาตัวเองให้เป็นคนเก่ง คนฉลาด และ ประสบความสำเร็จ**

- กล้าคิด กล้าลงมือทำสิ่งใหม่ ๆ
- ไม่หยุดยั้งที่จะพัฒนาตนเองอยู่เสมอ
- คิดว่าปัญหาคือความท้าทาย ไม่ใช่!!! อุปสรรค

**Module 2: การเสริมสร้างความสุขเพื่อมุ่งสู่ความสำเร็จในการทำงาน**

**7. เป้าหมายในงาน และ เป้าหมายในชีวิต**

**8. เรียนรู้ 5 เทคนิค สร้างสุข ในการทำงานและการใช้ชีวิต**

- เก่งงาน เก่งใช้ชีวิต
- ตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
- ไม่สร้างศัตรู สร้างมนุษย์สัมพันธ์
- พอเพียง ไม่ฟุ่มเฟือย
- สุขภาพดี ไม่มีโรค

**9. กิจกรรม Workshop : ตั้งเป้าหมายสร้างความสุขให้กับตนเอง**

**10. การปรับทัศนคติ...เปลี่ยนความคิดพิชิตความสุขในการทำงาน**

**11. การสร้างแรงจูงใจ และ พลังให้ตนเอง**

**12. การฝ่าฟันปัญหา อุปสรรค และ สร้างความสำเร็จให้ตนเอง**

**13. กิจกรรม : สร้างงาน สร้างชีวิต สร้างความสุข**

**14. สรุป คำถามและคำตอบ**

**ประกาศนียบัตร: บริษัท ไฮโป เทรนนิ่ง แอนด์ คอนซัลท์แทนซ์ 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 014-2-63503-8ชื่อบัญชี บริษัท ไฮโป เทรนนิ่ง แอนด์ คอนเซิร์ทแทนซ์ จำกัด และ Scan ใบ Pay in และหนังสือรับรองหัก ณ ที่จ่าย (ถ้ามี) ที่ hipotraining@gmail.com พร้อมระบุชื่อบริษัท เบอร์ติดต่อของท่าน และชื่อหลักสูตร
2. ชำระด้วยเช็คบริษัท สั่งจ่าย บริษัท ไฮโป เทรนนิ่ง แอนด์ คอนเซิร์ทแทนซ์ จำกัด
3. หัก ณ ที่จ่าย 3% เลขประจำตัวผู้เสียภาษี 0-1055-48105-59-0  
**บริษัท ไฮโป เทรนนิ่ง แอนด์ คอนเซิร์ทแทนซ์ จำกัด**  
**40/81 ซอยอินทามระ 8 ถนนสุทธิสารวิจิตร แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400**
4. บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการไม่คืนเงินที่ได้ชำระมาแล้ว

**รายละเอียดเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ:**

บริษัท ไฮโป เทรนนิ่ง แอนด์ คอนเซิร์ทแทนซ์ จำกัด  
Telephone: 02-615-4477  
Hotline: 086-3183151-2  
Website: [www.hipottraining.co.th](http://www.hipottraining.co.th)  
E-mail: [hipotraining@gmail.com](mailto:hipotraining@gmail.com)  
Facebook: [www.facebook.com/HIPOtraining](https://www.facebook.com/HIPOtraining)

อบรม, สัมมนา, การพัฒนาตนเอง, ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ, มีความสุข