

# Time Management for Effective Work

## การบริหารเวลาเพื่อความสำเร็จของงาน

### วิทยากร: อาจารย์สุกิจ ตริยुทวัฒนา

\*\*\*ดูรายละเอียดประวัติวิทยากรด้านล่าง

#### PRINCIPLES

พนักงานจำนวนไม่น้อยที่ดูจะทำงานวุ่นวายทั้งวัน มีแต่งานด่วนและด่วนที่สุด จนทำให้ชีวิตในแต่ละวันดูจะยุ่งเหยิงไปหมด หลาย ๆ คนยังคิดว่าการดูยุ่งเหยิงคือการทำงานที่มีประสิทธิภาพแล้ว ขณะที่อีกหลายคนก็ไม่ว่างจะเริ่มต้นทำอะไร ทำงานตามแต่สิ่งที่จะเผชิญโดยไม่มีการวางแผนการทำงานในแต่ละวัน และอีกหลายคนรู้สึกวุ่นวายเสียเวลาไปทั้งวันแต่ได้งานไม่ตรงกับสิ่งที่ได้ลงทุนไป และอีกอย่างหนึ่งก็คือ เนื่องจากเสียเวลาไปกับเรื่องปลีกย่อยที่ไม่มีสาระสำคัญมากเท่าใดนัก ดังนั้น **การบริหารเวลา** หากเราสามารถเรียนรู้วิธีการบริหารเวลาเพื่อใช้เวลาแต่ละช่วงให้มีคุณค่าและประสิทธิผลสำเร็จตามที่ได้ตั้งใจไว้ คงจะทำให้การทำงานของพนักงานมีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผลยิ่งขึ้น และแน่นอน... สิ่งนี้จะเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการทำงานด้านอื่น ๆ ต่อไป

#### OBJECTIVES

1. ได้เรียนรู้และมีความเข้าใจหลักการ แนวคิด ตลอดจนการพัฒนาทักษะที่จำเป็นในการบริหารเวลา
2. สามารถนำหลักการและแนวคิดในการบริหารเวลาไปใช้ในการปฏิบัติภารกิจที่รับผิดชอบอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และประสิทธิผลให้เหมาะสมสำหรับปัจจัยที่ควบคุมได้และที่อยู่นอกการควบคุม
3. ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการจัดลำดับของความสัมพันธ์ก่อน-หลังในการวางแผนการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## AREAS OF STUDY

---

1. ทำไมถึงต้องบริหารเวลาให้ดีและคุ้มค่า
  2. “บริหารเวลาไม่ใช่บริหารนาฬิกา”
- **Workshop : Time Management Problem**
    3. สาเหตุที่ยุ่งเหยิงและไม่มีประสิทธิภาพในการบริหารเวลา
    4. เทคนิคการบริหารเวลาอย่างมีสมดุล
    5. เทคนิคการจัดสรรเวลาในการทำงาน
    6. เคารพเวลาของตนเอง และเวลาของผู้อื่น
    7. เคล็ดไม่ลับสร้างเวลาให้มากขึ้นได้
    8. วิธีการประหยัดเวลาและความผิดพลาดในการใช้เวลา
  - **Clip VDO “Power and Value of Time –Jar of Life”**
  - **Workshop : เวลาหายไปไหน ?**
    9. เจาะลึกเทคนิคการบริหารเวลาเพื่อการวางแผนการทำงาน
    10. จัดช่วงเวลา (เทคนิค “8+8+8”)
    11. จัดกลุ่มงาน (เทคนิค “Time Matrix”)
    12. จัดลำดับงาน (เทคนิค “20/80”)
    13. จัดแผนงาน (เทคนิค “Action Plan”)
  - **Workshop : Time Management Solution**

หมายเหตุ หัวข้อที่เสนอสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความต้องการของลูกค้าหรือตามความคิดเห็นของวิทยากร

## TRAINING TOOLS

---

มีการบรรยายและกิจกรรมระดมสมอง พร้อมทั้งการทำกิจกรรมประชุมเชิงปฏิบัติการ เพื่อเป็นการฝึกคิดและวางแผนทางการปฏิบัติงานร่วมกัน

1. เนื้อหาใน PowerPoint
2. เอกสารประกอบการบรรยาย (ซึ่งจะเหมือนกับเนื้อหาใน PowerPoint)
3. ตัวอย่างประกอบการบรรยาย



4. กิจกรรมระดมสมอง Workshop
5. อื่น ๆ

## SUMMARY DETAILS

---

- จำนวน 1 วัน รวม 6 ชั่วโมง (เวลา 09.00 - 16.00 น.)
- กรุณาจัดเตรียมห้องจัดอบรมและอุปกรณ์ที่ใช้ในการอบรม เช่น LCD, Flip Chart , ปากกาเมจิก
- กรุณาจัดเตรียมอาหารว่างสำหรับวิทยากร และผู้เข้ารับการอบรม
- วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ อาจารย์สุกิจ ตริยทศวัฒนา กรุณาดูประวัติวิทยากรในหน้าถัดไป



## PROFESSIONAL INSTRUCTOR

## อาจารย์สุกิจ ตริยทุธวัฒนา

### ประวัติการศึกษา

**ปริญญาตรี** รัฐศาสตร์ (ความสัมพันธ์ระหว่างประเทศ) (Political Science, International Relation) มหาวิทยาลัยรามคำแหง

**ปริญญาโท** การจัดการ (ภาครัฐและเอกชน) (Master of Management, Public Administration มหาวิทยาลัยคริสเตียน

Certificated to Securities Marketing (Securities Training Association)

**การฝึกอบรม – สัมมนา** Certificated to Train the Trainer, Certificated to Excellent to Customer Service (สถาบันเพิ่มผลผลิตแห่งชาติ), Certificated to Impressive Personality Development Program (สถาบันพัฒนาบุคลิกภาพ จอห์น โรเบิร์ต เพาเวอร์ส)

**การทำงานในปัจจุบัน** ประสบการณ์ด้านการขายและการตลาด ด้านบริการลูกค้า ด้านการบริหาร และพัฒนาทรัพยากรมนุษย์รวมแล้วเกือบ 25 ปี จากบริษัทและองค์กร ชำนาญหลายแห่ง, ประสบการณ์ด้านการตลาดขายตรงและด้านการเป็นวิทยากรมากกว่า 20 ปี, ผู้จัดการฝ่ายขายและฝึกอบรม บริษัท สปอร์ตทอรอน อินเตอร์เนชั่นแนล (ประเทศไทย) จำกัด, ผู้อำนวยการฝ่ายพัฒนาธุรกิจ และการตลาด บริษัท ลาซูล่ คอสเมติกส์ (ประเทศไทย) จำกัด, ผู้บริหาร และที่ปรึกษา ฝ่ายทรัพยากรบุคคล ฝ่ายพัฒนาองค์กร และธุรกิจ บริษัท แอ็กเซส อินดัสเตรียล เทคโนโลยี จำกัด

**ปัจจุบัน** ที่ปรึกษาด้านพัฒนาศักยภาพบุคคลและระบบให้กับหน่วยงานองค์กร บริษัทเอกชนทั่วไป และองค์กรระบบขายตรงหลายองค์กร, อาจารย์พิเศษประจำ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีมหานคร, มหาวิทยาลัยศรีปทุม, มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเชีย, มหาวิทยาลัยเกริก, มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล รัตนบุรี

**ผลงานทางวิชาการ** เขียนบทความลงคอลัมน์ “เปิด..อก..คุย” ในหนังสือพิมพ์ เส้นทางนักรขาย ลงประจำรายปักษ์, เขียนบทความลงคอลัมน์ “Here We Go” ในนิตยสาร ทางการตลาดและเศรษฐกิจ CEO THAILAND ลงประจำรายเดือน

**ผลงานทางสื่อรายการโทรทัศน์** ออกอากาศทางสถานีโทรทัศน์ผ่านดาวเทียมช่อง Smart SME ในรายการ Innovative Variety ทาง True Vision และช่องสถานีอื่นๆที่อยู่ในเครือข่าย

**บริษัทและหน่วยงานราชการที่เชิญไปบรรยาย** (บางส่วน) SCG CHEMICALS CO.,LTD., SCG LOGISTIC CO.,LTD., THAI SAMSUNG ELECTRONICS CO.,LTD., BOON RAWD BREWERY CO.,LTD (SINGHA CORPORATION), MK SERVICE TRAINING CENTER CO.,LTD. (RESTAURANT), EASY BUY CO.,LTD., GLICO (THAILAND) CO.,LTD., BEIERSDORF (THAILAND) CO.,LTD. (NIVEA), TWINLOTUS CO.,LTD (ดอกบัวคู่), การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย (กฟผ.) บางกรวย นนทบุรี, กรมการพัฒนาชุมชน ข้าราชการระดับชำนาญการพิเศษสังกัดกระทรวงมหาดไทย, มูลนิธิเด็กโสสะแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชินูปถัมภ์, สำนักงานตรวจสอบภายในทหาร (สตน.), สำนักงานสาธารณสุข อ.เมือง จ.ลำพูน, สำนักงานสรรพากร เขตพื้นที่ 3, สำนักงานประกันสังคม (สปส), โรงเรียนภาษาอนุสรณ์ บางแค, องค์กรอิสระนักธุรกิจแอมเวย์ ระดับ ตริเพชร 1 องค์กร, องค์กรอิสระนักธุรกิจแอมเวย์ ระดับเพชรบริหาร 2 องค์กร, องค์กรอิสระนักธุรกิจแอมเวย์ ระดับเพชร และมรกต 15 องค์กร และอีกหลายร้อยบริษัทชั้นนำมากมาย ฯลฯ

**การติดต่อ** 02-615-4499, 02-615-4477-8 [hipotraining@hotmail.com](mailto:hipotraining@hotmail.com), [www.hipotraining.co.th](http://www.hipotraining.co.th)

[www.hipotraining.co.th](http://www.hipotraining.co.th)