

กลยุทธ์การทำงานและบริหารจัดการอารมณ์ ภายใต้สภาวะความกดดันอย่างมีประสิทธิภาพ

วิทยากร: พท.ดร. ธวีร์ธร ธีรขวัญโรจน์

(วิทยากรใช้ภาษาเข้าใจง่าย ชัดเจน ตรงประเด็น ไม่มีศัพท์หรือคำยากๆ แตกต่างจากดอกเตอร์ทั่วไป)

อดีต General Manager - บริษัท ห้างสรรพสินค้าเซ็นทรัล จำกัด

อดีตผู้จัดการและบริหารการขาย อุตสาหกรรมนมไทย(นมตราแม่ลิ)

และผ่านงานด้านการขายและการตลาดจาก ธนาคารกสิกรไทย

รวมประสบการณ์การทำงานด้านการขาย การตลาดและการบริการมากกว่า 30 ปี

ปัจจุบันดำรงตำแหน่งกรรมการ บริษัท ไฮโพ เทรนนิ่ง แอนด์ คอนเซ็ปต์แทนซี จำกัด

เป็นที่ปรึกษาและวิทยากรรับเชิญให้แก่หน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชนและสถาบันฝึกอบรมมากมาย

30 เมษายน 2568

09.00 – 16.00 น.

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

****สถานที่จัดอบรมอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม**

หลักการและเหตุผล

ในปัจจุบัน การทำงานในองค์กรต่าง ๆ มักจะเผชิญกับความท้าทายและความกดดันจากหลายปัจจัย ทั้งจากการทำงานที่มีภาระหนัก การเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็ว และการทำงานร่วมกับผู้อื่นที่มีลักษณะและความคิดเห็นที่แตกต่างกัน ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดความเครียดและความวิตกกังวลได้ การสามารถบริหารจัดการอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพจึงเป็นทักษะที่สำคัญในการทำงานในยุคปัจจุบัน

หลักสูตร "กลยุทธ์การทำงานและบริหารจัดการอารมณ์ภายใต้สภาวะความกดดันอย่างมีประสิทธิภาพ" ได้ถูกออกแบบมาเพื่อเสริมสร้างทักษะการบริหารจัดการอารมณ์ในสถานการณ์ที่มีความกดดัน โดยผู้เข้ารับการอบรมจะได้เรียนรู้เทคนิคและกลยุทธ์ต่าง ๆ ที่สามารถนำไปใช้ในการจัดการกับความเครียดและอารมณ์ในระหว่างการทำงาน เพื่อให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ แม้จะอยู่ในสภาวะที่เต็มไปด้วยความกดดัน

การมีความสามารถในการจัดการกับอารมณ์จะช่วยให้คุณรับมือกับสถานการณ์ที่ท้าทายได้ดีขึ้น ลดผลกระทบจากความเครียด และทำให้การตัดสินใจในช่วงเวลาที่มีความกดดันนั้นมีความรอบคอบและมีเหตุผลมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยส่งเสริมการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการสร้างสภาพแวดล้อมที่ดีในการสื่อสารและการทำงานร่วมกัน

หลักสูตรนี้จะช่วยให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมั่นใจ และสามารถบริหารจัดการอารมณ์เพื่อให้ประสบความสำเร็จในงานที่ทำ และสามารถพัฒนาความสามารถในการทำงานภายใต้ความกดดันได้อย่างยั่งยืนในระยะยาว

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับปัจจัยด้านสภาวะความกดดัน
2. เพื่อให้สามารถนำแนวทางการจัดการสภาวะความกดดันมาประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานจริง โดยมีเทคนิควิธีการที่ถูกต้องและมีประสิทธิภาพ
3. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในการสร้างผลงานและสร้างบรรยากาศการทำงานที่ดีในองค์กรได้อย่างมีประสิทธิภาพ

หัวข้อการฝึกอบรม/สัมมนา

Module 1 : การเรียนรู้และทำความเข้าใจเกี่ยวกับสภาวะความกดดัน

1. เรียนรู้สาเหตุและปัจจัยของความกดดันและความเครียด
 - ปัจจัยภายใน
 - ปัจจัยภายนอก
2. สังเกตตัวเองและเพื่อร่วมงาน....อาการบ่งชี้ว่าคุณกำลังอยู่ตกในสภาวะกดดัน
3. ผลของการทำงานภายใต้ความกดดันที่ทำให้เกิดความผิดพลาด

Module 2 : การพัฒนาและแก้ไขปัญหาภายใต้สภาวะความกดดัน

4. เข้าใจเกี่ยวกับมนุษย์
 - ความต้องการของมนุษย์หลากหลายแบบ
5. เข้าใจตนเอง
 - บทบาทหน้าที่ของตนเอง
 - ความคิดและสภาวะอารมณ์
6. กิจกรรม Workshop : สำรวจความคิดและสภาวะอารมณ์ของตนเอง
7. หลุมพรางทางความคิดเกี่ยวกับความกดดันในการทำงาน
8. กิจกรรม Workshop : การเอาชนะหลุมพรางทางความคิด...พิชิตความกดดัน
9. แนวทางการบริหารจัดการตัวเองในการทำงานภายใต้แรงกดดัน
 - สร้างนิสัย...จนเป็นสันดานที่ดีเพื่อทนต่อสภาวะกดดัน!!!
 - การสร้างสติ ตั้งสมาธิ ให้เกิดขึ้นได้ในสภาวะความกดดัน
 - เทคนิคการลดความเครียด ระบายความกดดันในการทำงาน
10. กิจกรรม Workshop : การออกแบบกิจกรรมเพื่อการผ่อนคลายอารมณ์และลดแรงกดดันในแบบของตนเอง
11. เทคนิควิธีการแก้ปัญหา เมื่อต้องเผชิญหน้ากับผู้คนหลากหลายภายใต้สภาวะกดดัน
12. เทคนิคการเสริมสร้างความสุขทางกายทางใจในการทำงาน
13. ถาม – ตอบ ข้อสงสัย

โปรฟ้าผ่า

Public Training

โทร : 086-318-3151 Line @761mvknp

เพียง 1 ⚡

สมัครอบรม 3 ท่าน

ลดเหลือท่านละ 3,500.- บาท !!

เพียง 2 ⚡⚡

สมัครอบรม 5 ท่าน จ่าย 4 ท่าน

ราคาท่านละ 3,900.- บาท

ประกาศนียบัตร: บริษัท ไฮโพ 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
ราคาพิเศษ !!! ชำระค่าอบรมสัมมนา <i>ก่อนวันอบรม 15 วัน</i>					
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

วิธีการชำระเงิน:

- 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 คอนเซ็ปต์แทนซี่ จำกัด
และแฟกซ์ใบ Pay in และหนังสือรับรองหัก ณ ที่จ่าย (ถ้ามี) ที่ 0-2615-4479
พร้อมระบุชื่อบริษัทของท่าน และชื่อหลักสูตร
- ชำระด้วยเช็คบริษัท สั่งจ่าย บริษัท ไฮโป เทรนนิ่ง แอนด์ คอนเซ็ปต์แทนซี่ จำกัด
- หัก ณ ที่จ่าย 3% ทะเบียนนิติบุคคลเลขที่ 0-1055-48105-59-0
บริษัท ไฮโป เทรนนิ่ง แอนด์ คอนเซ็ปต์แทนซี่ จำกัด
40/81 ซอยอินทามระ 8 ถนนสุขุมวิทวิจิตร แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
- บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการไม่คืนเงินที่ได้ชำระมาแล้ว

อบรม, สัมมนา, ความคิด, ทักษะเฉพาะทาง, เทคนิคการจดบันทึก, รายงาน, ประชุม

รายละเอียดเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ:

- ✓ **Tel. :** 086-318-3151
- ✓ **E-mail :** hipotraining@gmail.com
- ✓ **Website :** www.hipottraining.co.th หรือ สแกน QR Code ด้านล่าง



- ✓ **ID Line@ :** @761mvknp หรือ สแกน QR Code ด้านล่าง



- ✓ **Facebook Fan page :** www.facebook.com/HIPOTraining หรือ สแกน QR Code ด้านล่าง





รับชมตัวอย่างการสอนเพิ่มเติมได้ที่

✓ **YouTube :** <https://www.youtube.com/user/hipotraining/videos>

