



Course

How to Work under Pressure

กลยุทธ์การทำงานภายใต้สภาวะกดดันรอบด้าน ให้ประสบความสำเร็จและมีความสุข

Duration: 1 Day (9:00 – 16:00)

หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันนั้นสาเหตุของความเครียดมากมาจากหลายด้านไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง มีผลทำให้การดำเนินชีวิตประจำวันนั้นเกิดความเครียด ตามมาซึ่งมีผลกระทบต่อสภาวะจิตใจ ไม่ว่าจะเป็นการทำงานส่วนงานราชการส่วนงานเอกชน พบได้ว่ามีความกดดันภายใต้การทำงานที่นั่นขึ้นอยู่กับสภาวะต่าง ๆ ว่ามีความกดดันมากน้อยเพียงใด เราควรจะแสวงหาทางเลือกในการช่วยให้อาการสภาวะกดดัน สภาวะกดดันดูเหมือนจะทำให้เกิดผลไม่ดี แต่ที่แท้จริง สภาวะกดดันจะส่งผลกระทบต่อทั้งในด้านดีและด้านไม่ดี เพราะการเลือกใช้สภาวะกดดันให้ถูกวิธีและถูกจังหวะเวลาจะให้ผลดีมากกว่าผลไม่ดี และบางคนก็ทำงานได้ดีที่สุดภายใต้สภาวะกดดัน ทั้งนี้เราอาจแยกพิจารณาผลดีและผลไม่ดีที่เกิดจากสภาวะกดดัน หลักสูตรนี้จะช่วยให้ผู้ร่วมสัมมนาเปลี่ยนสภาวะกดดันหรือวิกฤตให้เป็นโอกาสทำสิ่งดี ๆ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ใช้แรงกดดันให้เป็นพลังผลักดันให้งานสำเร็จ

ประโยชน์ที่จะได้รับ

- มีพลังในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
- มีแรงบันดาลใจ มุ่งมั่นในการทำงานอย่างเหนือความคาดหมาย
- สามารถพิชิตปัญหา ผ่านสถานการณ์ แรงกดดันและวิกฤตต่างๆ ไปได้ด้วยดี
- ได้หลักวิธีการในการปรับปรุงมุมมองในการดำเนินชีวิตอันทรงคุณค่า
- ได้แนวคิดทัศนคติด้านบวกในการทำงาน สร้างศักยภาพในทุก ๆ ด้านของชีวิต

หัวข้อการบรรยาย

- งานกับความกดดันและปัญหาต่าง ๆ
- สาเหตุของความกดดัน
 - ภายใน (ตัวเรา หัวหน้า ลูกน้อง เพื่อนร่วมงาน หน่วยงาน การบังคับบัญชา)
 - ภายนอก (สภาพสังคม การเมือง ลูกค้า การแข่งขัน)
 - ส่วนตัว (การเงิน ทำงานไม่ได้ตามเป้าหมาย ไม่เชื่อมั่นในตัวเอง เจ้าทุกข์โดยนิสัย โรคภัย ค่านิยม เจ็บป่วย)
- ข้อดีของสภาวะกดดัน
- ผลของความกดดันจนทำงานไม่ได้ดีเท่าที่ควร
- ภูมิคุ้มกัน สร้างอุปนิสัยทนสภาวะกดดัน
- แก่จุดอ่อนสภาวะกดดัน
- เสริมจุดแข็งสภาวะกดดัน
- เทคนิคระบายความกดดัน
- การทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและสร้างสรรค์ภายใต้สภาวะกดดัน
- กลยุทธ์คลายเครียดจากการทำงาน



เหมาะสำหรับ

- พนักงานทุกระดับ หัวหน้างาน และผู้จัดการ รวมถึงบุคคลทั่วไปที่ต้องการพัฒนาพัฒนาทักษะการคิดเชิงบวกและแรงจูงใจ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานภายใต้สภาวะการณ์กดดัน
ปัจจุบันให้ประสบความสำเร็จ

วิทยากร:

วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิจาก บริษัท บอสตันเน็ตเวิร์ค จำกัด

ประวัติการศึกษา

- ปริญญาเอก ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต English Language Studies (International Program) คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ (กำลังทำวิทยานิพนธ์)
- ปริญญาโท ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (Linguistics) เกียรติคุณอันดับหนึ่ง Deccan College (เดคกัล คอลเลจ), University of Pune), - India โดยทุนแลกเปลี่ยนทางภาษาและวัฒนธรรมจากรัฐบาล (I.C.C.R. Scholarship)
- ปริญญาตรี ศิลปศาสตรบัณฑิต (English) เกียรติคุณอันดับสอง มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, วิทยาเขตมหาสารคาม ภาควิชาภาษาไทย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ประวัติการทำงานปัจจุบัน

- อาจารย์ประจำ สาขาวิชาภาษาอังกฤษ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ
- ผู้ช่วยคณบดี คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ
- ผู้ประเมินคุณภาพการศึกษา ภายในสถาบันการศึกษา ระดับอุดมศึกษา สำนักงานคณะกรรมการ การอุดมศึกษาแห่งประเทศไทย
- วิทยากร และคณะทำงานโครงการพัฒนาบุคลากร มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

วันและเวลาในการจัดงานสัมมนา

วันที่ 24 เมษายน 2555 เวลา 09.00-16.00 น ณ โรงแรม จัสมิน ซิตี้ (ซอยสุขุมวิท 23)

(สถานที่อาจมีการเปลี่ยนแปลงกรุณาติดต่อเจ้าหน้าที่ประสานงาน)

ค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมงานสัมมนา

ราคา 4,800 บาท (ราคานี้ยังไม่รวมภาษีมูลค่าเพิ่ม 7%)

ค่าฝึกอบรม สามารถหักค่าใช้จ่ายทางภาษีได้ 200%ของค่าใช้จ่ายจริง
(พระราชกฤษฎีกาฉบับที่ 437 ใช้ 19 ตุลาคม พ.ศ. 2548 เป็นต้นไป)

สร้างสรรค์หลักสูตรสัมมนาคุณภาพเยี่ยมโดย





แผนที่ โรงแรมจัสมีนซิตี (ซอยสุขุมวิท 23)





Registration Form

บริษัท บอสตันเน็ตเวิร์ค จำกัด 44 ซอยรามคำแหง 43/1 ถนนรามคำแหง
แขวงหัวหมาก เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ 10240 Tel: 0-2318-6891 Fax: 0-2318-9427
เลขประจำตัวผู้เสียภาษี 3031759626

* ข้อมูลผู้เข้าร่วมสัมมนา : (โปรดกรอกข้อมูลให้ครบถ้วนและชัดเจน, ภาษาไทย: ตัวบรรจง, ภาษาอังกฤษ: ตัวพิมพ์)

หลักสูตรที่ร่วมสัมมนา _____	วันสัมมนา _____
ชื่อ-นามสกุล (ภาษาไทย) _____	
(ภาษาอังกฤษ) _____	
บริษัท (ภาษาไทย) _____	
(ภาษาอังกฤษ) _____	
ตำแหน่งงาน: _____	แผนก/ฝ่าย: _____
เบอร์โทรศัพท์ที่ทำงาน: _____	ต่อ _____ เบอร์โทรศัพท์มือถือ: _____
Fax: _____	E-mail: _____
ชื่อผู้ประสานงาน (HR) _____	เบอร์โทรศัพท์ _____ ต่อ _____

ข้อมูลเพื่อใช้ออกใบกำกับภาษี : โปรดตรวจสอบความชัดเจนครบถ้วน เพื่อความถูกต้องของใบเสร็จ/ใบกำกับภาษีที่ท่านจะได้รับ)

ชื่อที่ให้ระบุในใบกำกับภาษี : _____	<input type="checkbox"/> ตามชื่อบริษัทด้านบน
ที่อยู่ที่ให้ระบุในใบกำกับภาษี : _____	

การชำระเงินค่าสัมมนา : สามารถสอบถามรายละเอียดและสำรองที่นั่งได้ที่ 0-2318-6891 ต่อ 105 หรือ 109

วิธีการชำระเงิน
<input type="checkbox"/> โอนเงินเข้าบัญชี บริษัท บอสตันเน็ตเวิร์ค จำกัด ธนาคารธนชาต สาขารัชดาภิเษก บัญชีออมทรัพย์เลขที่ 260-2-15492-2 โอนวันที่ _____
<input type="checkbox"/> ถิ่นเช็คจ่ายหน้างานในนาม บริษัท บอสตันเน็ตเวิร์ค จำกัด
<input type="checkbox"/> จ่ายเงินสดหน้างาน
หากข้อมูลครบถ้วนแล้ว กรุณาส่งกลับมาที่ Email: seminar@bostonnetwork.com หรือ Fax มาพร้อมกับ สำเนาการโอนเงินที่ 0-2318-9427 *
*โปรดนำหนังสือรับรองภาษีหัก ณ ที่จ่ายมายื่นในวันสัมมนา
<ul style="list-style-type: none">• บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการสำรองที่นั่งให้แก่ผู้ส่งเอกสารลงทะเบียนครบถ้วนและชำระเงินแล้วเท่านั้น• เจ้าหน้าที่จะแจ้งยืนยันการลงทะเบียนของท่านอีกครั้งหลังจากได้รับเอกสาร• ในกรณีที่ท่านสำรองที่นั่งไว้แล้วแต่ไม่สามารถเข้าร่วมการสัมมนาได้ กรุณาแจ้งล่วงหน้าก่อนวันงานอย่างน้อย 10 วัน
หากไม่แจ้งตามกำหนด ท่านจะต้องชำระค่าธรรมเนียมเอกสารเป็นจำนวน 50% ของอัตราค่าลงทะเบียน