

รายละเอียดหลักสูตร:

ปัจจุบันนั้นสาเหตุของความเครียดมาจากหลายด้านไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง มีผลทำให้การดำเนินชีวิตประจำวันนั้นเกิดความเครียด ตามมาซึ่งมีผลกระทบต่อสภาวะจิตใจ ไม่ว่าจะเป็นการทำงานส่วนงานราชการส่วนงานส่วนงานเอกชน พบได้ว่ามี

ความกดดันภายใต้การทำงานทั้งนั้นขึ้นอยู่กับสภาวะต่าง ๆ ว่ามีความกดดันมากน้อยเพียงใด เราควรจะแสวงหาทางเลือกในการช่วยให้ผ่านพ้นภาวะกดดัน ภาวะกดดันดูเหมือนจะทำให้เกิดผลไม่ดี แต่ที่แท้จริง ภาวะกดดันจะส่งผลกระทบต่อทั้งในด้านดีและด้านไม่ดี เพราะการเลือกใช้ภาวะกดดันให้ถูกวิธีและถูกจังหวะเวลาจะให้ผลดีมากกว่าผลไม่ดี และบางคนก็ทำงานได้ดีที่สุดภายใต้ภาวะกดดันทั้งนี้เราอาจแยกพิจารณาผลดีและผลไม่ดีที่เกิดจากภาวะกดดัน หลักสูตรนี้จะช่วยให้ผู้ร่วมสัมมนาเปลี่ยนภาวะกดดันหรือวิกฤตให้เป็นโอกาสทำให้สิ่งดี ๆ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ใช้แรงกดดันให้เป็นพลังผลักดันให้งานสำเร็จ

วัตถุประสงค์ของหลักสูตร:

เมื่อจบหลักสูตรนี้แล้ว ผู้เข้ารับการอบรมจะสามารถ:

- ทำให้ผู้อบรมมีพลังในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
- ทำให้ผู้อบรมมีแรงบันดาลใจ มุ่งมั่นในการทำงานอย่างเหนือความคาดหมาย
- ทำให้ผู้อบรมสามารถพิชิตปัญหา ผ่านสถานการณ์ แรงกดดันและวิกฤตต่างๆ ไปได้ด้วยดี
- ทำให้ผู้อบรมได้หลักวิธีการในการปรับปรุงมุมมองในการดำเนินชีวิตอันทรงคุณค่า
- ทำให้ผู้อบรมได้แนวคิดทัศนคติด้านบวกในการทำงาน สร้างศักยภาพในทุก ๆ ด้านของชีวิต

คุณสมบัติผู้เข้าอบรม :

หลักสูตรนี้เหมาะสำหรับหัวหน้างาน พนักงานทุกระดับทุกสายงาน หรือผู้ที่สนใจ

เนื้อหาหลักสูตร :

- แนะนำหลักสูตร
- งานกับความกดดันและปัญหาต่าง ๆ
- สาเหตุของความกดดัน
- ภายใน (ตัวเรา หัวใจ ลูกน้อง เพื่อนร่วมงาน หน่วยงาน การบังคับบัญชา)
- ภายนอก (สภาพสังคม การเมือง ลูกค้ำ การแข่งขัน)
- ส่วนตัว (การเงิน ทำงานไม่ได้ตามเป้าหมาย ไม่เชื่อมั่นในตัวเอง เจ้าทุกข์โดยนิสัย โรคภัย ค่านิยม เจ็บป่วย)
- ข้อดีของภาวะกดดัน

NY Training Center Co.,Ltd.

- ผลของความกดดันจนทำงานไม่ได้ดีเท่าที่ควร
- ภูมิคุ้มกันสร้างอุปนิสัยทนสภาวะกดดัน
- แก้จุดอ่อนสภาวะกดดัน
- เสริมจุดแข็งสภาวะกดดัน
- เทคนิคระบายความกดดัน
- การทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและสร้างสรรค์ภายใต้สภาวะกดดัน
- กลยุทธ์คลายเครียดจากการทำงานสรุปผลการอบรม
- ถาม-ตอบ

กำหนดการฝึกอบรม :

ลงทะเบียนเวลา 8:30 น. เริ่มอบรมเวลา 9:00 น. จนถึง 16:30 น. โดยประมาณ
เวลาพักคือ 10:30-10.45 ,12:00-13.00 และ 14:30-14.45 น.

ติดต่อ คุณอภากร (หน้อย) โทร 0-29916292, 0-9916294-5, 098-2728195
แฟกซ์ 0-29916289, อีเมลล์ service@ny-consult.com