



หลักสูตร
**การบริหารเวลา
อย่างมีประสิทธิภาพ**
Time Management



เหมาะกับใคร

ผู้บริหาร / ผู้จัดการ /
หัวหน้างาน / เจ้าหน้าที่

ชญานันต์ คุปตะวินทุ
วิทยากร



“ *หลักสูตรการบริหารเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ*
จึงถูกออกแบบและพัฒนาขึ้นมา เพื่อให้ผู้เข้าอบรม
เรียนรู้ และฝึกฝนทักษะการจัดลำดับความสำคัญ
ของงานและช่วยให้สามารถบริหารเวลาที่ทุกคนมีอยู่
เท่าๆกันให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลสูงสุดใน
การทำงานและชีวิตประจำวัน ”

ประวัติวิทยากร

- วิทยากร บริษัท ดี อิมเพรสชั่น เทรนนิ่ง จำกัด
- วิทยากรให้แก่หน่วยงานภาครัฐ และเอกชน
- ผู้ช่วยอาจารย์ (Teacher Assistant)
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย
- บรรยายให้แก่บริษัทชั้นนำในธุรกิจต่างๆ กว่า
100 รุ่น อาทิเช่น CPN ธนาคารกรุงศรีอยุธยา
สิงห์คอร์ปอเรชั่น ธนาคารกรุงเทพ กรุงเทพ
ประกันภัย MCOT เป็นต้น

The Impression Training Co.,Ltd.



Impression Training



Impression Training



@impressiongroup



02-921-7921 / 085-502-7921 / 090-952-0441



www.impressionconsult.com



imp1@impressionconsult.com



● เนื้อหาหลักสูตร

เนื้อหาหลักสูตร



เวลา	รายละเอียด
09.00 - 10.30 น.	1. สร้างสมดุลชีวิต ทำงานอย่างมีความสุขทุกวัน 2. เทคนิควิธีพัฒนาและบริหารจัดการอารมณ์ ด้วยรอยยิ้ม 3. ปัญหาของการบริหารเวลาที่ไม่เหมาะสม
10.30 - 10.45 น.	Break
10.45 - 12.00 น.	4. การบริหารเวลาเพื่อความสำเร็จในชีวิตและการทำงาน (Work Life Balance) 5. การบริหารเวลาเพื่อความสำเร็จในชีวิตและการทำงาน
12.00 - 13.00 น.	Lunch
13.00 - 14.30 น.	6. การกำหนดเป้าหมายและการบริหารตนเอง 7. การจัดระเบียบให้ตนเองและผู้อื่น
14.30 - 14.45 น.	Break
14.45 - 16.00 น.	8. เครื่องมือในการจัดสรรเวลาและกลุ่มเทคนิคความพยายามให้กับงานที่จำเป็น 9. เคล็ดลับการบริหารงานและบริหารเวลาสู่ความสำเร็จ 10. สรุปการเรียนรู้

The Impression Training Co.,Ltd.



Impression Training



Impression Training



@impressiongroup



02-921-7921 / 085-502-7921 / 090-952-0441



www.impressionconsult.com



imp1@impressionconsult.com





ความรู้ / ประโยชน์ที่ผู้เรียนจะได้รับ

เพื่อให้ผู้เรียนสามารถจัดลำดับความสำคัญของการทำงานตามความเร่งด่วน และจำเป็น ฝึกฝนทักษะการวางแผนในการทำงานของตนเองให้สามารถปฏิบัติงานได้ สำเร็จภายในเวลาที่กำหนด และสามารถบริหารเวลาทั้งเรื่องงานและเรื่องส่วนตัวอย่างเป็นระบบ


Impression

The Impression Training Co.,Ltd.



Impression Training



Impression Training



@impressiongroup



02-921-7921 / 085-502-7921 / 090-952-0441



www.impressionconsult.com



imp1@impressionconsult.com

