



## หลักสูตรออนไลน์

# การบริหารเวลา อย่างมีประสิทธิภาพ

## Time Management



เหมาะกับใคร

ผู้บริหาร / ผู้จัดการ /  
หัวหน้างาน / เจ้าหน้าที่

ชญานันต์ คุปตะวินุ  
วิทยากร



[www.imp-online.com](http://www.imp-online.com)

“ *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



เวลาดังหมดของ VDO หลักสูตร  
1.30 ชั่วโมง



[www.imp-online.com](http://www.imp-online.com)



Impression Training



02-9217921 / 085-502-7921



[imp@impressionconsult.com](mailto:imp@impressionconsult.com)



[www.impressionconsult.com](http://www.impressionconsult.com)



Impression Training



@impressiongroup



## รายละเอียดของหลักสูตร

### การบริหารเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ (Time Management)



1. สร้างสมดุลชีวิต ทำงานอย่างมีความสุขทุกวัน
2. เทคนิควิธีพัฒนาและบริหารจัดการอารมณ์ ด้วยรอยยิ้ม
3. ปัญหาของการบริหารเวลาที่ไม่เหมาะสม
4. การบริหารเวลาเพื่อความสำเร็จในชีวิตและการทำงาน (Work Life Balance)
5. เทคนิคการสร้างวินัยเพื่อการจัดการเวลา
6. การจัดระเบียบให้ตนเองและผู้อื่น
7. เครื่องมือในการจัดสรรเวลาและทุ่มเทความพยายามให้กับงานที่จำเป็น
8. เคล็ดลับการบริหารงานและบริหารเวลาสู่ความสำเร็จ

## ความรู้ / ประโยชน์ที่ผู้เรียนจะได้รับ

เพื่อให้ผู้เรียนสามารถจัดลำดับความสำคัญของการทำงานตามความเร่งด่วน และจำเป็น ฝึกฝนทักษะการวางแผนในการทำงานของตนเองให้สามารถปฏิบัติงานได้ สำเร็จภายในเวลาที่กำหนด และสามารถบริหารเวลาทั้งเรื่องงานและเรื่องส่วนตัวอย่างเป็นระบบ



[www.imp-online.com](http://www.imp-online.com)



[www.impressionconsult.com](http://www.impressionconsult.com)



Impression Training



Impression Training



02-9217921 / 085-502-7921



@impressiongroup



[imp@impressionconsult.com](mailto:imp@impressionconsult.com)



The Impression Consultant Co., Ltd.