

หลักสูตร : เทคนิคการบริหารเวลา และเพิ่มเวลาคุณภาพ

(Time management Technique)

เนื้อหา/หัวข้อการอบรม

- เวลา คือทรัพยากรที่มีคุณค่ากับคุณมากเพียงใด?
- เวลา หายไป หรือลดลงกับกิจกรรมใดบ้าง?
- หลักการ และแนวคิดในการเพิ่มเวลาคุณภาพ
- 4 เทคนิคการบริหารกิจกรรมในชีวิต ลิขิตความสำเร็จ
- ทักษะการบริหารจัดการด้วยเครื่องมือต่างๆ เช่น PDCA /80:20 ฯลฯ
- ลด ละ เลิก ความรู้สึกเชิงลบ ที่ฆ่าเวลาที่มีคุณค่า ด้วย Positive Thinking
- **Workshop** : เปิดใจกับเวลา/สร้างแผนกิจกรรม/เพิ่มเวลาให้มากกว่า 24 ชม.
- **กิจกรรม** : แลกเปลี่ยนกัน , ระดมสมอง และสร้างการเปลี่ยนแปลง

หลักสูตรนี้เหมาะกับ :

1. หัวหน้างาน
2. ผู้จัดการ
3. ทุกคนที่สนใจ

**** เนื้อหาหลักสูตรสามารถปรับให้สอดคล้องกับองค์กร เพียงปรึกษาโดยตรงฟรี!**

วัตถุประสงค์ของหลักสูตร

1. เพื่อเรียนรู้และเห็นคุณค่าของเวลากับชีวิตที่มีการบริหารจัดการ
2. เพื่อประยุกต์ใช้ กับการทำงานและดำเนินชีวิตให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น
3. เพื่อเพิ่มเวลาคุณค่าในการการสร้างคุณค่าชีวิตได้อย่างมั่นใจและบรรลุเป้าหมาย

รูปแบบการสอนในคลาส (เวลาการอบรม 6 ชั่วโมง)

- เรียนรู้แบบผู้ใหญ่ (Adult Learning) มุ่งประโยชน์ผู้เรียน
- เทคนิคการ โค้ช (Coaching) + ให้ความรู้วิธีการ (Training)
- กิจกรรมระดมสมอง (Brainstorming) ด้วยแนวคิดเชิงรุก
- กิจกรรมกลุ่ม (Work Shop) + แสดงบทบาทสมมติ(Role Play)
- แลกเปลี่ยนมุมมองประสบการณ์ (Sharing)

Conceptual Core

- TAPS Model
- Positive Psychology
- Performance & Life
- Proactive People



I'm a buddy