



Course

How to Work under Pressure

กลยุทธ์การทำงานภายใต้สภาวะกดดันรอบด้าน ให้ประสบความสำเร็จและมีความสุข

Duration: 1 Day (9:00 – 16:00)

พัฒนาตัวคุณสู่ความสำเร็จ

ทำงานอย่างมีความสุข ในยุค VUCA

ด้วยหลักสูตร

HOW TO WORK UNDER PRESSURE

เพิ่มพลังบวกในการทำงาน สร้างแรงบันดาลใจ มุ่งมั่นในงาน พิชิตปัญหาผ่านแรงกดดันและวิกฤตอย่างผู้บริหารมืออาชีพ ในยุค Volatile Uncertain Complex & Ambiguity

BOSTON ÷ NETWORK

The Global Knowledge Network

PRactical WORKSHOP

สอนโดย
คณาจารย์
มืออาชีพ

Class
Inhouse

Class
Public

Live
Distance
Training



www.bostonnetwork.com

02-949-0955



**หลักการและเหตุผล:**

ปัจจุบันนั้นสาเหตุของความเครียดมาจากหลายด้านไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง มีผลทำให้การดำเนินชีวิตประจำวันนั้นเกิดความเครียด ตามมาซึ่งมีผลกระทบต่อสภาวะจิตใจ ไม่ว่าจะเป็นการทำงานส่วนงานราชการส่วนงานเอกชน พบได้ว่ามีความกดดันภายใต้การทำงานทั้งนั้นขึ้นอยู่กับสภาวะต่างๆ ว่ามีความกดดันมากน้อยเพียงใด เราควรจะแสวงหาทางเลือกในการช่วยให้ผ่านพ้นภาวะกดดัน ภาวะกดดันดูเหมือนจะทำให้เกิดผลไม่ดี แต่ที่แท้จริง ภาวะกดดันจะส่งผลกระทบต่อทั้งในด้านดีและด้านไม่ดี เพราะการเลือกใช้ภาวะกดดันให้ถูกวิธีและถูกจังหวะเวลาจะให้ผลดีมากกว่าผลไม่ดี และบางคนที่ทำงานได้ดีที่สุดภายใต้ภาวะกดดันทั้งนี้เราอาจแยกพิจารณาผลดีและผลไม่ดีที่เกิดจากภาวะกดดัน หลักสูตรนี้จะช่วยให้ผู้ร่วมสัมมนาเปลี่ยนภาวะกดดันหรือวิกฤตให้เป็นโอกาสทำให้สิ่งดีๆ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ใช้แรงกดดันให้เป็นพลังผลักดันให้งานสำเร็จ

ประโยชน์ที่จะได้รับ:

- มีพลังในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
- มีแรงบันดาลใจ มุ่งมั่นในการทำงานอย่างเหนือความคาดหมาย
- สามารถพิชิตปัญหา ผ่านสถานการณ์ แรงกดดันและวิกฤตต่างๆ ไปได้ด้วยดี
- ได้หลักวิธีการในการปรับปรุงมุมมองในการดำเนินชีวิตอันทรงคุณค่า
- ได้แนวคิดทัศนคติด้านบวกในการทำงาน สร้างศักยภาพในทุกๆ 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)
- ข้อดีของภาวะกดดัน
- ผลของความกดดันจนทำงานไม่ได้ดีเท่าที่ควร
- ภูมิคุ้มกัน สร้างอุปนิสัยทนสภาวะกดดัน
- แก้อุดอ่อนสภาวะกดดัน
- เสริมจุดแข็งสภาวะกดดัน
- เทคนิคระบายความกดดัน
- การทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและสร้างสรรค์ภายใต้สภาวะกดดัน
- กลยุทธ์คลายเครียดจากการทำงาน

เหมาะสำหรับ:

- พนักงานทุกระดับ หัวหน้างาน และผู้จัดการ รวมถึงบุคคลทั่วไปที่ต้องการพัฒนาทักษะการคิดเชิงบวกและแรงจูงใจเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานภายใต้การกดดัน



วิทยากร:

วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิจาก บริษัท บอสตันเน็ตเวิร์ค จำกัด

วัน เวลา สถานที่ และค่าใช้จ่าย ในการเข้าร่วมงานสัมมนา

วันที่ 18 พฤศจิกายน 2569 เวลา 09.00 - 16.00 น. โดยสามารถเลือกการเข้าอบรมได้ 2 ช่องทาง ดังนี้

1. เข้าร่วมอบรมที่โรงแรมโนโวเทล กรุงเทพ สุขุมวิท 20 หรือโรงแรมที่เทียบเท่า
(สถานที่อาจมีการเปลี่ยนแปลงกรุณาติดต่อเจ้าหน้าที่ประสานงาน)
ค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมงานสัมมนา ราคา 6,500 บาท (ราคานี้ยังไม่รวมภาษีมูลค่าเพิ่ม 7%)
2. เข้าร่วมอบรมแบบทางไกลโดยการประชุม Distance Learning Instructor-led Virtual Class via Face to Face Application
ค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมงานสัมมนา ราคา 5,500 บาท (ราคานี้ยังไม่รวมภาษีมูลค่าเพิ่ม 7%)

สำหรับรายละเอียดเพิ่มเติม กรุณาติดต่อผู้ประสานงานอบรม โทร: 02 949 0955, 02 318 6891,
086 337 8266, Email: seminar@bostonnetwork.com และ Line ID: @bostonnetwork



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

สร้างสรรค์หลักสูตรสัมมนาคุณภาพเยี่ยมโดย



BOSTON NETWORK

The Global Knowledge Network



แผนที่ โรงแรมโนโวเทล กรุงเทพ สุขุมวิท 20 (สถานที่อาจมีการเปลี่ยนแปลงกรุณาติดต่อเจ้าหน้าที่ประสานงาน)

