



**BOSTON NETWORK**  
The Global Knowledge Network

**Course**

## How to Work under Pressure

กลยุทธ์การทำงานภายใต้สภาวะกดดันรอบด้าน ให้ประสบความสำเร็จและมีความสุข

**Duration:** 1 Day (9:00 – 16:00)

**BOSTON NETWORK**   
 The Global Knowledge Network

PRACTICAL WORKSHOP

พัฒนาตัวคุณสู่ความสำเร็จ


# ทำงานอย่างมีความสุข

# ในยุค VUCA

ด้วยหลักสูตร

## HOW TO WORK UNDER PRESSURE

เพิ่มพลังบวกในการทำงาน สร้างแรงบันดาลใจ มุ่งมั่นในงาน พิชิตปัญหาผ่านแรงกดดันและวิกฤตอย่างผู้บริหารมืออาชีพ ในยุค Volatile Uncertain Complex & Ambiguity



สอนโดย  
คณาจารย์  
มืออาชีพ

Class  
Inhouse

Class  
Public

Live  
Distance  
Training



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



02-949-0955





### หลักการและเหตุผล:

ปัจจุบันนั้นสาเหตุของความเครียดมาจากหลายด้านไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง มีผลทำให้การดำเนินชีวิตประจำวันนั้นเกิดความเครียด ตามมาซึ่งมีผลกระทบต่อสภาวะจิตใจ ไม่ว่าจะเป็นการทำงานส่วนงานราชการส่วนงานเอกชน พบได้ว่ามีความกดดันภายใต้การทำงานทั้งนั้นขึ้นอยู่กับสภาวะต่างๆ ว่ามีความกดดันมากน้อยเพียงใด เราควรแสวงหาทางเลือกในการช่วยให้ผ่านพ้นภาวะกดดัน ภาวะกดดันดูเหมือนจะทำให้เกิดผลไม่ดี แต่ที่แท้จริง ภาวะกดดันจะส่งผลกระทบต่อทั้งในด้านดีและด้านไม่ดี เพราะการเลือกใช้ภาวะกดดันให้ถูกวิธีและถูกจังหวะเวลาจะให้ผลดีมากกว่าผลไม่ดี และบางคนที่ทำงานได้ดีที่สุดภายใต้ภาวะกดดัน ทั้งนี้เราอาจแยกพิจารณาผลดีและผลไม่ดีที่เกิดจากภาวะกดดัน 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 ลูกค้ำ การแข่งขัน)
  - ส่วนตัว (การเงิน ทำงานไม่ได้ตามเป้าหมาย ไม่เชื่อมั่นในตัวเอง เจ้าทุกข์โดยนิสัย โรคภัย ค่านิยม เจ็บป่วย)
- ข้อดีของภาวะกดดัน
- ผลของความกดดันจนทำงานไม่ได้ดีเท่าที่ควร
- ภูมิคุ้มกัน สร้างอุปนิสัยทนสภาวะกดดัน
- แก่จุดอ่อนสภาวะกดดัน
- เสริมจุดแข็งสภาวะกดดัน
- เทคนิคระบายความกดดัน
- การทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและสร้างสรรค์ภายใต้สภาวะกดดัน
- กลยุทธ์คลายเครียดจากการทำงาน

### เหมาะสำหรับ:

- พนักงานทุกระดับ หัวหน้างาน และผู้จัดการ รวมถึงบุคคลทั่วไปที่ต้องการพัฒนาทักษะการคิดเชิงบวกและแรงจูงใจเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานภายใต้สภาวะการกดดัน



วิทยาการ:

วิทยาการผู้ทรงคุณวุฒิจาก บริษัท บอสตันเน็ตเวิร์ค จำกัด

- ปริญญาเอก ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต English Language Studies (International Program) คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- ปริญญาโท ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (Linguistics) เกียรตินิยมอันดับหนึ่ง Deccan College (เดคกัล คอลเลจ), University of Pune) - India โดยทุนแลกเปลี่ยนทางภาษาและวัฒนธรรมจากรัฐบาล (I.C.C.R. Scholarship)

วัน เวลา สถานที่ และค่าใช้จ่าย ในการเข้าร่วมงานสัมมนา

วันที่ 2 มีนาคม 2566 เวลา 09.00-16.00 น. โดยสามารถเลือกการเข้าอบรมได้ 2 ช่องทาง ดังนี้

1. เข้าร่วมอบรมที่โรงแรมจัสมิน ซิตี้ (ซอยสุขุมวิท 23) 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](mailto:seminar@bostonnetwork.com) และ Line ID: @bostonnetwork

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

สร้างสรรค์หลักสูตรสัมมนาคุณภาพเยี่ยมโดย





แผนที่ โรงแรม จัสมีน ซิตี้ (ซอยสุขุมวิท 23) (สถานที่อาจมีการเปลี่ยนแปลงกรุณาติดต่อเจ้าหน้าที่ประสานงาน)

**Jasmine**

Lai Suwan Co., Ltd. Jasmine City Building, 2, Soi Prasarnmitr (Sukhumvit 23), Klongtoey-Nua, Wattana, Bangkok 10110, Thailand  
Tel : (66)02 204 5888 Fax : (66)02 204 5858, (66)02 259 8555 E mail address : sales@JasmineCity.com Website : www.JasmineCity.com



## Registration Form

บริษัท บอสตันเน็ตเวิร์ค จำกัด (สำนักงานใหญ่) 573/140 ซอยรามคำแหง 39 แขวงพลับพลา  
เขตวังทองหลาง กรุงเทพมหานคร 10310 Tel: 02-949-0955, 02-318-6891 Fax: 02-949-0991  
เลขประจำตัวผู้เสียภาษี 0105548037730

ข้อมูลผู้เข้าร่วมสัมมนา : (โปรดกรอกข้อมูลให้ครบถ้วนและชัดเจน, ภาษาไทย: ตัวบรรจง, ภาษาอังกฤษ: ตัวพิมพ์)

หลักสูตรที่ร่วมสัมมนา	วันสัมมนา
ชื่อ-นามสกุล (ภาษาไทย)	
(ภาษาอังกฤษ)	
บริษัท (ภาษาไทย)	
(ภาษาอังกฤษ)	
ตำแหน่งงาน:	แผนก/ฝ่าย:
เบอร์โทรศัพท์ที่ทำงาน:	เบอร์โทรศัพท์มือถือ:
เบอร์โทรสาร Fax:	E-mail:
ชื่อผู้ประสานงาน (HR)	เบอร์โทรศัพท์

ข้อมูลเพื่อใช้ออกใบกำกับภาษี : โปรดตรวจสอบความชัดเจนครบถ้วน เพื่อความถูกต้องของใบเสร็จ/ใบกำกับภาษีที่ท่านจะได้รับ)

ชื่อที่ให้ระบุในใบกำกับภาษี :	ตามชื่อบริษัทด้านบน
ที่อยู่ที่ให้ระบุในใบกำกับภาษี:	

การชำระเงินค่าสัมมนา : สามารถสอบถามรายละเอียดและสำรองที่นั่งได้ที่ 02-949-0955, 02-318-6891 ต่อ 104, 105, 108, 109

**วิธีการชำระเงิน**

โอนเงินเข้าบัญชี บริษัท บอสตันเน็ตเวิร์ค จำกัด

ธนาคารที่เอ็มบีธนาคาร สาขาเอสพลานาด รัชดา บัญชีออมทรัพย์เลขที่ 667-2-01501-0 โอนวันที่ \_\_\_\_\_

ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาสี่แยกศรีวิภา บัญชีออมทรัพย์เลขที่ 140-2-63049-9 โอนวันที่ \_\_\_\_\_

ถือเช็คจ่ายพนักงานในนาม บริษัท บอสตันเน็ตเวิร์ค จำกัด

จ่ายเงินสดพนักงาน

ข้อมูลครบถ้วนแล้ว กรุณาส่งกลับมาที่ Email: seminar@bostonnetwork.com หรือ Fax พร้อมสำเนาการโอนเงินที่ 02-949-0991

**\*โปรดนำหนังสือรับรองภาษีหัก ณ ที่จ่ายมายื่นในวันสัมมนา\***

- 1) บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการสำรองที่นั่งให้แก่ผู้ส่งเอกสารลงทะเบียนครบถ้วนและชำระเงินแล้วเท่านั้น
- 2) เจ้าหน้าที่จะแจ้งยืนยันการลงทะเบียนของท่านอีกครั้งหลังจากได้รับเอกสาร
- 3) ในกรณีที่ท่านสำรองที่นั่งไว้แล้วแต่ไม่สามารถเข้าร่วมการสัมมนาได้ กรุณาแจ้งล่วงหน้าก่อนวันงานอย่างน้อย 10 วัน

**\*หากไม่แจ้งตามกำหนด ท่านจะต้องชำระค่าธรรมเนียมเอกสารเป็นจำนวน 50% ของอัตราค่าลงทะเบียน\***