



เทคนิค...การ

# พัฒนาตนเอง

## เพื่อการพัฒนางานอย่างมีประสิทธิภาพ



**“คนที่รู้จักการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเองเท่านั้น  
ที่จะประสบความสำเร็จ”**

- ❖ ค้นคำตอบ...เกี่ยวกับการพัฒนาตนเอง ทำได้? เพื่ออะไร? ใคร? เมื่อไหร่? อย่างไร?
- ❖ ทำอย่างไร? เมื่อองค์กร...ต้องการ “คน” ที่มีการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง
- ❖ อยากเป็นคนเก่ง Professional ขององค์กร เริ่มต้นอย่างไร?
- ❖ วางแผน...อย่างไรเป็นรูปธรรม ในการพัฒนาตนเอง เพื่อการพัฒนางาน

หลักสูตรนี้ จะทำการค้นหาแนวทางและจุดเริ่มต้นในการพัฒนาตนเอง ให้กับพนักงานที่ต้องการเป็นมืออาชีพในการทำงาน ที่มีความพร้อมที่จะพัฒนาตนเอง โดยการทำความเข้าใจถึงการวางแผนพัฒนาตนเองอย่างเป็นระบบ มุ่งเน้นการสร้างแนวคิดปรับเปลี่ยนมุมมอง ทักษะคนดี และเสริมสร้างลักษณะนิสัยของการทำงานแบบมืออาชีพ **ให้สอดคล้องกับความต้องการขององค์กรที่ต้องการ “คน” ที่มีศักยภาพ** เป็นฟันเฟือง ช่วยขับเคลื่อนองค์กรให้ก้าวสู่ความเป็นผู้นำทางธุรกิจและโดดเด่นด้วยบุคลากรที่มีความรู้ ความสามารถ

### กำหนดการสัมมนา

วันพฤหัสบดีที่ 17 กันยายน 2563

(เวลา 09.00 - 16.00 น.) ณ ห้องสัมมนา

โรงแรม S 31

(ถ.สุขุมวิท ซอย 31) รถไฟฟ้า BTS สถานีพร้อมพงษ์

### อัตราค่าสัมมนา

สมาชิก (Tax, HR)

3,900 + VAT 273 = 4,173 บาท

บุคคลทั่วไป

4,600 + VAT 322 = 4,922 บาท

(รวมเอกสาร ซา กาแฟ อาหารว่าง อาหารกลางวัน)

## หัวข้อสัมมนา

### Module 1 :

1. การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เพื่อการพัฒนาตนเอง
  - ด้านความคิด
  - ด้านความรู้สึก
  - ด้านการปฏิบัติงาน
2. การสร้างความเชื่อมั่นในการพัฒนาตนเอง
  - วิธีการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง
  - การสร้างขวัญกำลังใจในการทำงาน
3. การเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานให้ประสบความสำเร็จ
  - การประเมินผลการทำงานของตนเอง
  - วิเคราะห์สาเหตุของปัญหาในการทำงาน
  - วิธีการปรับปรุงคุณภาพในการปฏิบัติงาน
  - เคล็ดลับในการทำงานให้ประสบความสำเร็จ
4. ปัญหา และแนวทางการแก้ไขปัญหาในการทำงาน
  - ความหมายของปัญหา
  - ขั้นตอนการแก้ไขปัญหา
  - การลดความขัดแย้งในการทำงาน
5. เทคนิคการบริหารความเครียด สร้างสุขในการทำงาน

### Module 2 :

1. การปรับเปลี่ยนวิธีคิด Mind Set ในการพัฒนาตนเอง
2. ค้นหาสาเหตุ...สำคัญภายใต้ความรู้สึกของตนเองที่ก่อให้เกิดความรู้สึกเหล่านี้
  - เกิดความหงุดหงิด เบื่อหน่าย ท้อแท้ ไม่ชอบงานที่ทำ
  - อยากรับคนเก่งแต่หาจุดแข็งของตนเองไม่เจอ
  - ต้องการเป็นคนสำคัญ
  - ไม่สามารถทำงานร่วมกับคนอื่นได้ ฯลฯ
3. การจัดทำกลยุทธ์และการวางแผนในการพัฒนาตนเอง
  - การทำ SWOT Analysis วิเคราะห์จุดแข็ง จุดอ่อน ของตนเองให้ตรงจุด
  - Set Goal การกำหนดเป้าหมายในการพัฒนาตนเอง
  - การพัฒนา Competency (ความสามารถ) ของตนเอง
4. การจัดทำ IDP (Individual Development Plan) ด้วยตนเอง

## วิทยากร

### อาจารย์มงคล กรัตตะบุตตะ:

- วิทยากรบรรยายหลักสูตร Positive thinking, การบริหารทีมงาน, การสร้างวัฒนธรรมองค์กร ฯลฯ
- ผู้เขียนหนังสือดั่งงามในชีวิตด้วยวิธีคิดบวก, งานที่ใช้กับใจที่ชอบ ฯลฯ

### ดร.กษกร ชำนาญกิตติชัย

- ผู้อำนวยการสำนักกิจการพิเศษ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
- วิทยากรบรรยายด้านหัวหน้างาน จิตวิทยา ให้กับภาครัฐและเอกชน

ชำระค่าสัมมนาเป็น เงินสด หรือ เช็ค สั่งจ่ายในนาม บริษัท ฝึกอบรมและสัมมนาธรรมนิติ จำกัด

178 อาคารธรรมนิติ ชั้น 4 ซ.เพิ่มทรัพย์ (ประราชชั้น 20) ถ.ประชาชื่นแขวงบางซื่อ เขตบางซื่อ กรุงเทพฯ 10800

เลขประจำตัวผู้เสียภาษี 010-553-300-1556 (สำนักงานใหญ่) (กรณีไม่มีหนังสือรับรองหัก ณ ที่จ่าย ต้องชำระเต็มจำนวน) งดรับเช็คส่วนตัว

**ยิ่งอบรมมาก ยิ่งเสียภาษีน้อย ค่าอบรมสามารถลงรายจ่ายได้เพิ่มขึ้นถึง 200%**

สนใจสำรองที่นั่งได้ที่ TEL 02-555-0700 กด 1, 02-587-6860-64 Fax. 02-555-0710