



# การบริหารจัดการความเครียดเพื่อความสำเร็จ (Turn Stress to Success)

## วิทยากร: ดร.ธธีร์ธร ธีรขวัญโรจน์

อดีต General Manager - บริหารสินค้า บริษัทห้างสรรพสินค้าเซ็นทรัล จำกัด  
อดีตผู้จัดการและบริหารการขายอุตสาหกรรมนมไทย(นมตราแม่ลิ)  
และผ่านงานด้านการขายและการตลาดจาก Marriott Royal Garden Resorts Group  
รวมประสบการณ์การทำงานด้านการขาย การตลาดและการบริการมากกว่า 25 ปี

2 มีนาคม 2561

9.00 – 16.00

**\*\* โรงแรมโกลด์ ออร์คิด กรุงเทพฯ (ถนนวิภาวดีฯ-สุทธิสาร)**

\*สถานที่จัดอบรมอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

### หลักการและเหตุผล

ท่ามกลางวิกฤติแห่งมหาอุทกภัยครั้งร้ายแรงที่ผ่านมา ส่งผลให้ผู้คนจำนวนมากต้องเผชิญกับความวิตกกังวล ความเครียด ต่าง ๆ นานา อันได้แก่ความเครียดสะสม ที่เกิดจากการเสพข้อมูลข่าวสารสถานการณ์น้ำท่วมซ้ำแล้วซ้ำเล่าทุกวัน จนทำให้เราเกิดความเครียดและวิตกกังวลเรื่องความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน การดำเนินชีวิตในแต่ละวันมีแต่ความวิตกกังวล ปราศจากซึ่งความสุข ผลกระทบแห่งความเสียหายที่เกิดจากมหาอุทกภัยในครั้งนี้ ทำให้สถานะเศรษฐกิจ การเงินการลงทุนที่กำลังเดินหน้ากลับสะดุดหยุดชะงัก อัตรา GDP ลดลงสวนกระแสกับอัตราการว่างงานและการถูกเลิกจ้างที่เพิ่มขึ้น ฯลฯ จนทำให้ผู้คนเกิดความเครียด โศกเศร้า ท้อแท้ และสิ้นหวังในการดำรงชีวิต ส่งผลร้ายต่อร่างกายและจิตใจในระยะยาว เกิดภาวะการเจ็บป่วยทั้งทางร่างกายและจิตใจ ส่งผลให้คุณภาพชีวิตและประสิทธิภาพในการทำงานลดน้อยถอยลง หากเราปล่อยไว้เช่นนี้ โดยไม่มีวิธีการบริหารจัดการความเครียดที่ถูกต้อง ความเครียดเหล่านั้นจะเกิดการสะสมและเรื้อรังจนรักษาไม่หายในที่สุด

แต่ในทฤษฎีจิตวิทยาบริหารกลับมองว่า ความเครียดเป็นได้ทั้งมิตรและศัตรู หากเรารู้จักวิธีการจัดการความเครียดในเชิงสร้างสรรค์แล้วใช้ ความเครียดก็จะนำมาซึ่งความสำเร็จ เพราะความเครียดจะเป็นแรงผลักดันให้คนเราเกิดความมุ่งมั่น ความคิด ที่จะชนะปัญหาและอุปสรรค และสามารถสร้างสรรค์ผลงานอันยิ่งใหญ่ เพราะหากคนเราปราศจากความเครียด ความกดดัน ขาดชินอยู่กับความสะกดกสบาย องค์กรนั้นก็ขาดความกระตือรือร้นที่จะประสบความสำเร็จ หรือผลิตผลงานที่ดีในองค์กรได้ ดังนั้นเราจึงอยากำจัดความเครียดแต่จงรู้จักวิธีการบริหารจัดการและนำข้อดีของความเครียดมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด

### วัตถุประสงค์:

1. เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจเรื่องสภาวะความเครียด และวิธีการบริหารจัดการความเครียดในเชิงสร้างสรรค์
2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถนำประโยชน์จากความเครียดไปประยุกต์ใช้ให้เกิดความสุขและความสำเร็จของตนเองและองค์กร

### หัวข้อการบรรยายและ Workshop

1. คุณรู้หรือไม่...มวลความเครียดก้อนใหญ่มาจากไหน
2. คุณรู้จักความเครียดดีแค่ไหน
  - จำแนกประเภทของความเครียด
3. ในดีมีเสีย ในเสียมีดี
  - ประโยชน์และโทษของความเครียด
4. มาตรฐานระดับของความเครียด
5. **Workshop: คุณเครียดแค่ไหน???**
6. รู้จักศัตรูของความเครียด
  - วิธีบริหารความเครียดอย่างสร้างสรรค์และมีสติ



7. เทคนิค...การก้าวข้ามพ้นความเครียด
8. การดำรงอยู่กับความเครียดอย่างมีสติ
9. **Workshop: เส้นตายสลายเครียด**  
(เตรียมผนังกันกระแสนวอลเครียดก้อนใหญ่ ฤา ปลดปล่อย!!!)
10. การพิชิตความเครียดโดยใช้หลักธรรมะ
11. เทคนิคการประยุกต์ใช้ความเครียดเดินทาง...หาความสำเร็จ  
(ความเครียดคือเส้นทางสู่ความสำเร็จ)
12. **Case Study : ความเครียดนำมาซึ่งความสำเร็จ**
13. สรุปคำถามและคำตอบ

## ประกาศนียบัตร: บริษัท ไฮโป เทรนนิ่ง แอนด์ คอนเซิร์ทแทนซ์ จำกัด

อัตราหลักสูตร (ต่อ 1 ท่าน)

<b>ชำระภายใน 2 มีนาคม 2561</b>					
ประเภท	ค่าสัมมนา	VAT 7%	หัก ณ ที่จ่าย 3 %	รวมจ่ายสุทธิ	กรณีไม่มีหนังสือหัก ณ ที่จ่าย
<b>บุคคลทั่วไป</b>	<b>3,900.00</b>	273.00	117.00	<b>4,056.00</b>	4,173.00
<b>สมาชิก HIPO</b>	<b>3,700.00</b>	259.00	111.00	<b>3,848.00</b>	3,959.00
<b>พิเศษ! ชำระภายใน 15 กุมภาพันธ์ 2561 (โอนเงิน หรือ แฟกซ์สำเนาหน้าเช็ค)</b>					
ประเภท	ค่าสัมมนา	VAT 7%	หัก ณ ที่จ่าย 3 %	รวมจ่ายสุทธิ	กรณีไม่มีหนังสือหัก ณ ที่จ่าย
<b>บุคคลทั่วไป</b>	<b>3,700.00</b>	259.00	111.00	<b>3,848.00</b>	3,959.00
<b>สมาชิก HIPO</b>	<b>3,400.00</b>	238.00	102.00	<b>3,536.00</b>	3,638.00

### วิธีการชำระเงิน:

1. โอนผ่านบัญชีธนาคาร ดังนี้
  - 1.1 ธนาคารกรุงเทพ บัญชีสะสมทรัพย์ สาขา ซอยอารี เลขที่ 127-4-66322-6
  - 1.2 ธนาคารไทยพาณิชย์ บัญชีออมทรัพย์ สาขา พหลโยธิน เลขที่ 014-2-63503-8
 ชื่อบัญชี บริษัท ไฮโป เทรนนิ่ง แอนด์ คอนเซิร์ทแทนซ์ จำกัด  
และแฟกซ์ใบ Pay in และหนังสือรับรองหัก ณ ที่จ่าย (ถ้ามี) ที่ 0-2615-4479 พร้อมระบุชื่อบริษัท เบอร์ติดต่อของท่าน และชื่อหลักสูตร
2. ชำระด้วยเช็คบริษัท สั่งจ่าย บริษัท ไฮโป เทรนนิ่ง แอนด์ คอนเซิร์ทแทนซ์ จำกัด
3. หัก ณ ที่จ่าย 3% เลขประจำตัวผู้เสียภาษี 0-1055-48105-59-0  
**บริษัท ไฮโป เทรนนิ่ง แอนด์ คอนเซิร์ทแทนซ์ จำกัด**  
**40/81 ซอยอินทามระ 8 ถนนสุขุมวิทจรัญญ์ แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400**
  1. บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการไม่คืนเงินที่ได้ชำระมาแล้ว

### รายละเอียดเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ:

บริษัท ไฮโป เทรนนิ่ง แอนด์ คอนเซิร์ทแทนซ์ จำกัด  
Telephone: 02-615-4499, 02-615-4477-8  
Fax: 02-615-4479 Hotline: 086-3183151-2  
Website: [www.hipotraining.co.th](http://www.hipotraining.co.th)  
E-mail: [hipotraining@gmail.com](mailto:hipotraining@gmail.com)  
Facebook: [www.facebook.com/HIPOtraining](http://www.facebook.com/HIPOtraining)

อบรม, สัมมนา, ความรู้ทั่วไป, การบริหาร, ความเครียด