

## หลักสูตร Work Under Pressure and Happy Workplace

### หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันนั้นสาเหตุ ของความเครียดมาจากหลายด้านไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง มีผลทำให้การดำเนินชีวิตประจำวันนั้นเกิดความเครียด ตามมาซึ่งมีผลกระทบต่อสภาวะจิตใจ ไม่ว่าจะเป็นการทำงานส่วนงานราชการส่วนงานส่วนงานเอกชน พบได้ว่ามีความกดดันภายใต้การทำงานทั้งนั้นขึ้นอยู่กับสภาวะต่าง ๆ ว่ามีความกดดันมากน้อยเพียงใด เราควรจะแสวงหาทางเลือกในการช่วยให้ผ่านพ้นภาวะกดดัน ภาวะกดดันดูเหมือนจะทำให้เกิดผลไม่ดี แต่ที่แท้จริง ภาวะกดดันจะส่งผลกระทบต่อทั้งในด้านดีและด้านไม่ดี เพราะการเลือกใช้ภาวะกดดันให้ถูกวิธีและถูกจังหวะเวลาจะให้ผลดีมากกว่าผลไม่ดี และบางคนก็ทำงานได้ดีที่สุดภายใต้ภาวะกดดันทั้งนี้เราอาจแยกพิจารณาผลดีและผลไม่ดีที่เกิดจากภาวะกดดัน หลักสูตรนี้จะช่วยให้ผู้ร่วมสัมมนาเปลี่ยนภาวะกดดันหรือวิกฤตให้เป็นโอกาสทำให้สิ่งดีๆ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ใช้แรงกดดันให้เป็นพลังผลักดันให้งานสำเร็จ

### วัตถุประสงค์

- เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีพลังในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
- เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีแรงบันดาลใจ มุ่งมั่นในการทำงานอย่างเหนือความคาดหมาย
- เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถพิชิตปัญหา ผ่านสถานการณ์ แรงกดดันและวิกฤตต่างๆ ได้ด้วยดี
- เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้หลักวิธีการในการปรับปรุงมุมมองในการดำเนินชีวิตอันทรงคุณค่า
- เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้แนวคิดทัศนคติด้านบวกในการทำงาน สร้างศักยภาพในทุกๆ ด้านของชีวิต
- เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถใช้วิธีการสร้างความสุขในการทำงาน

### เนื้อหา

- งานกับความกดดันและปัญหาต่าง ๆ
- สาเหตุของความกดดัน
- ข้อดีของภาวะกดดัน
- ผลของความกดดันจนทำงานไม่ได้ดีเท่าที่ควร
- ภูมิคุ้มกันสร้างอุปนิสัยทนสภาวะกดดัน
- แก่จุดอ่อนสภาวะกดดัน
- เสริมจุดแข็งภาวะกดดัน
- เทคนิคระบายความกดดัน
- การทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและสร้างสรรค์ภายใต้สภาวะกดดัน
- กลยุทธ์คลายเครียดจากการทำงาน
- ละลายพฤติกรรม
- การทำงานอย่างมีความสุขในองค์กร
- Workshop

### รูปแบบการฝึกอบรม

บรรยาย และ Workshop ฝึกปฏิบัติ

### ระยะเวลา

1 วัน

## **เหมาะสำหรับ**

พนักงานทุกระดับ หัวหน้างาน ผู้จัดการ พนักงานในองค์กร และผู้ที่เกี่ยวข้อง ที่ต้องการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานจากภายใต้สภาวะการณ์กดดันปัจจุบันให้ประสบความสำเร็จ