

Stress Management for Sales

หลักการและเหตุผล

การทำงาน สภาพแวดล้อมและการใช้ชีวิตในยุคปัจจุบันนี้ ส่งผลให้คนเราเกิดความเครียดสะสม ยิ่งหากงานนั้นๆ เกี่ยวข้องกับงานขายและงานบริการด้วยแล้ว ยิ่งต้องรองรับกับความกดดันอย่างสูงในการทำงาน พนักงานต้องตอบสนองลูกค้าให้มีประสิทธิภาพ สร้างความประทับใจให้กับลูกค้า งานต้องมีคุณภาพและรวดเร็ว อีกทั้งยังต้องทำผลงานให้ได้ตามความคาดหวังขององค์กร บางครั้งปัญหาเล็กน้อยในการทำงานที่เกิดขึ้น ก็ส่งผลให้เกิดความเครียดมากขึ้นโดยที่พนักงานไม่รู้ตัว

ความเครียดส่งผลให้คุณภาพชีวิต และประสิทธิภาพในการทำงานนั้นลดน้อยลง หากพนักงานไม่สามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น และมีความเครียดสะสมอยู่ในระดับที่มาก ความเครียดนั้นจะส่งผลกระทบต่อสภาวะร่างกาย และจิตใจ และนำมาสู่ในรูปแบบของการเจ็บป่วยต่างๆ ซึ่งอาจนำมาสู่อาการที่ร้ายแรงและเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

หลักสูตร "Stress Management for Sales" ได้ถูกจัดขึ้น เพื่อให้พนักงานสามารถบริหารจัดการความเครียดที่เกิดขึ้น และมีวิธีการที่จะสามารถจัดการความเครียดนั้นออกไปได้ ซึ่งจะส่งผลให้พนักงานนั้นมีความสุขในการดำเนินชีวิต มีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี มีประสิทธิภาพในการทำงานที่สูงขึ้น สามารถสร้างสรรค์ผลงานที่ดีให้กับองค์กร และสามารถเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเรียนรู้แนวทางในการบริหารจัดการความเครียด และมีเครื่องมือที่จะใช้ในการจัดการความเครียดที่เกิดขึ้นได้
- เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความสุขในการดำเนินชีวิต และการทำงาน
- เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีประสิทธิภาพในการทำงานที่สูงขึ้น และสามารถเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้

เนื้อหา

- คุณเครียดมากแค่ไหน?
- ค้นหาสาเหตุของความเครียด
- ผลกระทบของความเครียดที่มีต่อตนเอง และผู้อื่น
- ทักษะคิดที่มีต่องาน ลูกค้า เพื่อนร่วมงาน และตนเอง
- "STRESS" VS ความสุข พลัง ความสำเร็จ
- การรับมือกับความเครียดที่เกิดขึ้น
- การบริหารจัดการกับสภาวะอารมณ์และความเครียด
- เทคนิคในการจัดการความเครียด
- สูดยอดเครื่องมือที่ใช้ในการจัดการความเครียด
- การควบคุมและแยกแยะเสียงในสมอง
- เทคนิคการจัดการเสียงในสมอง ให้ก้าวพ้นความเครียด เพื่อสร้างผลลัพธ์ในชีวิตและการทำงาน
- Workshop : NO MORE STRESS
- ฝึกปฏิบัติการบริหารจัดการความเครียด และการใช้เครื่องมือในการจัดการความเครียด

รูปแบบการฝึกอบรม

บรรยาย และ Workshop กรณีศึกษา ฝึกปฏิบัติ

ระยะเวลา

1 วัน