

## หลักสูตร

# เทคนิคการบริหารเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective Time Management)

ณ โรงแรมในเขตกรุงเทพมหานคร

วันที่ 7 ธันวาคม 2561 เวลา 9:00 – 16:00 น.



คนเราทุกคนวันหนึ่งมีเวลาเท่ากัน เพียงแต่ว่าเราสามารถใช้เวลาให้เกิดประโยชน์แก่เรา แก่งาน แก่ที่ทำงาน ได้มากน้อยเพียงไร ดังนั้นหากสามารถจัดการสิ่งต่าง ๆ ภายในเวลาที่มีอยู่ให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี แต่ใช้เวลาให้น้อยที่สุดและก็ให้มีประสิทธิภาพมากที่สุด จะทำให้เราใช้เวลาให้มีประโยชน์ทั้งในด้านงาน และชีวิตส่วนตัวอย่างสมดุล เพื่อบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ดังนั้นการบริหารเวลาจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่จะทำให้เราไม่เสียเวลาไปโดยเปล่าประโยชน์

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าฝึกอบรมสามารถวางแผนแต่ละวันอย่างมีระบบ และเข้าใจการจัดเรียงความสำคัญและลำดับของงาน
2. เพื่อให้ผู้เข้าฝึกอบรมรู้หลักการบริหารเวลา
3. เพื่อให้ผู้เข้าฝึกอบรมสามารถบริหารเวลาทั้งชีวิตงานและชีวิตส่วนตัวได้อย่างสมดุล

### หัวข้อการสัมมนา

1. ความสำคัญและคุณค่าของเวลา
2. เทคนิคการบริหารเวลาใน 24 ชั่วโมงอย่างสมดุล

3. การป้องกันการสูญเสียเวลาไปโดยเปล่าประโยชน์
4. เทคนิคในการช่วยปรับนิสัยพีดวันประกันพรั่ง
5. เทคนิคการจัดลำดับความสำคัญก่อน-หลัง
6. เทคนิคการบริหารเวลากับกิจกรรมงานต่างๆ ในแต่ละวัน เช่น การประชุม E-mail เอกสารต่าง ๆ
7. Work Life Balance เพื่อความสุขในชีวิต
8. เวลากับสุขภาพ

### รูปแบบการสัมมนา

การบรรยายอย่างมีส่วนร่วม การยกตัวอย่าง และกรณีศึกษา พร้อมแบบการวิเคราะห์ด้านการบริหารเวลา

### อัตราค่าสัมมนา

สมาชิก PMAT 3,200 + (VAT 7%) 224 = 3,424 บาท

ผู้สนใจทั่วไป 4,000 + (VAT 7%) 280 = 4,280 บาท

### วิทยากร

อาจารย์สุจิตา ตังคเศรษฐกุล

วิทยากรและที่ปรึกษารวมด้านการจัดการ การบริหารและพัฒนาศักยภาพมนุษย์  
 กาพัฒนาองค์กร ด้วยประสบการณ์จากการทำงานมากกว่า 22 ปี ในตำแหน่งผู้บริหารระดับสูง  
 ด้านทรัพยากรมนุษย์ของบริษัทเอกชนในประเทศและบริษัทข้ามชาติที่มีชื่อเสียง



ค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรมสามารถหักลดหย่อนภาษีได้ 200%

หมายเหตุ :-

1. สมาคมฯ มีที่อยู่ให้เช่าที่ตึกอเนกประสงค์ ณ ที่จ่าย ตามคำสั่งของกรมสรรพากร ที่ ก.ป.4/2528
2. วัน เวลาและสถานที่ ที่ระบุไว้อาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม
3. สมาคมฯ ขอแจ้งยืนยันการรับสมัครภายในระยะเวลา 7 วัน ก่อนกำหนดการจัดสัมมนาในแต่ละหลักสูตร
4. หากต้องการยกเลิกการเข้าร่วมสัมมนา โปรดแจ้งก่อนกำหนดการจัดล่วงหน้า 7 วัน มิฉะนั้นสมาคมฯ ขอเรียกเก็บค่าธรรมเนียมการจัดสัมมนา 30% ของค่าสัมมนาในแต่ละหลักสูตร และหากยกเลิกการเข้าร่วมในวันสัมมนา ทางสมาคมฯ ขอเรียกเก็บค่าธรรมเนียมการจัดสัมมนา 100%