



## หลักสูตร Course: การบริหารเวลาและการวางแผน ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

### หลักการและเหตุผล :

ปัจจุบันภารกิจของบุคคล นับจะวันมีแต่จะเพิ่มมากขึ้นๆ เนื่องจากสภาพแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทำให้บุคคลจะต้องมีกระบวนการคิดที่ถูกต้องในการวางแผนการทำงาน ให้มีความสัมพันธ์กับเป้าหมาย การวางแผนการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพย่อมหนีไม่พ้นที่จะต้องมีการบริหารเวลาอย่างมีประสิทธิภาพด้วย

เวลาเป็นสิ่งที่มีความสำคัญที่สุดสำหรับบุคคลและองค์กร การเข้าใจคุณค่าของเวลาว่ามีอยู่อย่างจำกัด การจัดลำดับความสำคัญเร่งด่วนของงาน การวางแผนการทำงานและการทำงานตามแผนอย่างมีประสิทธิภาพด้วยเทคนิคการคิดอย่างเป็นระบบ (Systems Thinking) จึงเป็นเรื่องจำเป็นอย่างยิ่งที่ทุกคนจะต้องมีความสามารถในเรื่องเหล่านี้ อันจะช่วยทำให้บุคคลและองค์กรไปสู่เป้าหมายตามวัตถุประสงค์ได้

### วัตถุประสงค์ :

1. เพื่อสามารถบริหารเวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด
2. เพื่อสร้างสมดุลระหว่างชีวิตการปฏิบัติงาน และชีวิตครอบครัว
3. เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานให้สูงขึ้น โดยที่เหน็ดเหนื่อยลง
4. เพื่อใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตให้สูงขึ้น
5. เพื่อสร้างความสุขให้กับตนเอง และครอบครัว

### หัวข้อการบรรยาย:

1. แนวความคิด ความสำคัญ ของการบริหารเวลา
2. วิเคราะห์ภาพรวมการใช้เวลา การประเมินการใช้เวลา
3. การกำหนดเป้าหมายและแนวทางการบรรลุเป้าหมาย
4. การค้นหาหัวใจของการทำงาน
5. การจัดลำดับความสำคัญของงาน
6. การจัดตารางเวลา
7. การบริหารเวลากับการทำงานเชิงรุก (Proactive)
8. การจัดการกับปัญหาและอุปสรรคของการบริหารเวลา
9. การประยุกต์ใช้เครื่องมือเพื่อบริหารเวลาเพื่อความสำเร็จในงาน
10. การปรับปรุงการใช้เวลา ให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของงาน
11. การสร้างสมดุลระหว่างการทำงาน และชีวิตส่วนตัว
12. การปรับเปลี่ยนตนเองเพื่อให้ประสบความสำเร็จ

### ประโยชน์ที่ผู้เข้าอบรมจะได้รับ

มีความรู้ความเข้าใจในการใช้เทคนิคการบริหารเวลา และเทคนิควางแผนการทำงาน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีทักษะการคิดที่ถูกต้องอย่างเป็นระบบ (Systems Thinking) สามารถเชื่อมโยงมาใช้ประโยชน์ในการบริหารเวลา และการวางแผนการทำงานสู่การปฏิบัติที่จะนำไปสู่การทำงานที่มีประสิทธิภาพ

**วิธีอบรม** บรรยาย พร้อม กิจกรรมเรียนรู้

**เหมาะสำหรับ:**

- พนักงานทุกระดับ

**วิทยากร อาจารย์ พิชิต สุจริตจันทร์**

วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ ประสบการณ์ด้านการบริหารทรัพยากรมนุษย์มากกว่า 30 ปี