



เทคนิค...การ

# พัฒนาตนเอง

## เพื่อการพัฒนาางานอย่างมีประสิทธิภาพ



“คนที่รู้จักการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเองเท่านั้น  
ที่จะประสบความสำเร็จ”

- ❖ ค้นคำตอบ...เกี่ยวกับการพัฒนาตนเอง ทำไป? เพื่ออะไร? ใคร? เมื่อไหร่? อย่างไร?
- ❖ ทำอย่างไร? เมื่อองค์กร...ต้องการ “คน” ที่มีการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง
- ❖ อยากเป็นคนเก่ง Professional ขององค์กร เริ่มต้นอย่างไร?
- ❖ วางแผน...อย่างไรเป็นรูปธรรมในการพัฒนาตนเองเพื่อการพัฒนาางาน

หลักสูตรนี้จะทำการค้นหาแนวทางและจุดเริ่มต้นในการพัฒนาตนเองให้กับพนักงานที่ต้องการเป็นมืออาชีพ  
ในการทำงานที่มีความพร้อมที่จะพัฒนาตนเอง โดยการทำความเข้าใจถึงการวางแผนพัฒนาตนเองอย่างเป็นระบบ  
มุ่งเน้นการสร้างแนวคิด ปรับเปลี่ยนมุมมอง ทักษะคิด และเสริมสร้างลักษณะนิสัยของการทำงานแบบมืออาชีพ

ให้สอดคล้องกับความต้องการขององค์กรที่ต้องการ “คน” ที่มีศักยภาพ

เป็นพันธมิตรช่วยขับเคลื่อนองค์กรให้ก้าวสู่ความเป็นผู้นำทางธุรกิจ  
และโดดเด่นด้วยบุคลากรที่มีความรู้ ความสามารถ



กำหนดการสัมมนา

วันศุกร์ที่ 28 มิถุนายน 2567

(เวลา 09.00 - 16.00 น.) ณ ห้องสัมมนา

โรงแรมแอมบาสซาเดอร์

ถ.สุขุมวิท ซ.11

(รถไฟฟ้า BTS สถานีนาาน ทางออกที่ 3 ห่างจากสถานี 300 เมตร)

อัตราค่าสัมมนา

สมาชิก (Tax, HR)

4,000 + VAT 280 = 4,280 บาท

บุคคลทั่วไป

4,700 + VAT 329 = 5,029 บาท

(รวมเอกสาร ค่ากาแฟ อาหารว่าง อาหารกลางวัน)

## หัวข้อสัมมนา

1. การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อการพัฒนาตนเอง
  - ด้านความคิด
  - ด้านความรู้สึก
  - ด้านการปฏิบัติงาน
2. การสร้างความเชื่อมั่นในการพัฒนาตนเอง
  - วิธีการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง
  - การสร้างขวัญกำลังใจในการทำงาน
3. การเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานให้ประสบความสำเร็จ
  - การประเมินผลการทำงานของตนเอง
  - วิเคราะห์สาเหตุของปัญหาในการทำงาน
  - วิธีการปรับปรุงคุณภาพในการปฏิบัติงาน
  - เคล็ดลับในการทำงานให้ประสบความสำเร็จ
4. ปัญหาและแนวทางการแก้ไขปัญหาในการทำงาน
  - ความหมายของปัญหา
  - ขั้นตอนการแก้ไขปัญหา
  - การลดความขัดแย้งในการทำงาน
5. เทคนิคการบริหารความเครียด สร้างสุขในการทำงาน
6. การปรับเปลี่ยนวิธีคิด Mind Set ในการพัฒนาตนเอง
7. ค้นหาสาเหตุ...สำคัญภายใต้ความรู้สึกของตนเองที่ก่อให้เกิดความรู้สึกเหล่านี้
  - เกิดความหงุดหงิด เบื่อหน่าย ท้อแท้ ไม่ชอบงานที่ทำ
  - อยากรับเงินเดือนค่าจ้างสูงกว่าเงินเดือนของตัวเองไม่เจอ
  - ต้องการเป็นคนสำคัญ
  - ไม่สามารถทำงานร่วมกับคนอื่นได้ ฯลฯ
8. การจัดทำกลยุทธ์และการวางแผนในการพัฒนาตนเอง
  - การทำ SWOT Analysis วิเคราะห์จุดแข็ง จุดอ่อนของตนเองให้ตรงจุด
  - Set Goal การกำหนดเป้าหมายในการพัฒนาตนเอง
  - การพัฒนา Competency (ความสามารถ) ของตนเอง
9. การจัดทำ IDP (Individual Development Plan) ด้วยตนเอง

## วิทยากร

### อาจารย์สมพงษ์ สิงหา

วิทยากรผู้เชี่ยวชาญและที่ปรึกษาทางด้านการพัฒนาบุคลากร

ประสบการณ์

- ผู้ช่วยผู้จัดการฝ่ายฝึกอบรม บจ. แบล็คแคนยอน (ประเทศไทย)
- ผู้จัดการศูนย์ฝึกอบรม บจ. ฮอทพอทกรุ๊ป,
- Training & Audit Manager บจ. Ecolab (ประเทศไทย)

ชำระค่าสัมมนาเป็น เงินสด หรือ เช็ค สั่งจ่ายในนาม บริษัท ฝึกอบรมและสัมมนาธรรมนิติ จำกัด

178 อาคารธรรมนิติ ชั้น 4 ซ.เพิ่มทรัพย์ (ประตูซิ่น 20) ถ.ประชาธิปไตย แขวงบางซื่อ เขตบางซื่อ กรุงเทพฯ 10800

เลขประจำตัวผู้เสียภาษี 010-553-300-1556 (สำนักงานใหญ่) (กรณีไม่มีหนังสือรับรองหัก ณ ที่จ่าย ต้องชำระเต็มจำนวน) งดรับเช็คส่วนตัว

**ยิ่งอบรมมาก ยิ่งเสียภาษีน้อย ค่าอบรมสามารถลงรายจ่ายได้เพิ่มขึ้นถึง 200%**

**สนใจสำรองที่นั่งได้ที่ TEL 02-555-0700 กด 1**