

Course Outline 2025

SD-01: Personal Productivity for Peak Performance (เพิ่มผลิตภาพตนเองสู่การทำงานที่โดดเด่น)

ระยะเวลา : 1 วัน เวลา 09.00-16.00 น.

รุ่น 1: วันที่ 11 มีนาคม 2568

รุ่น 2: วันที่ 23 กันยายน 2568

วิทยากร : คุณสุธาสินี โพธิจันทร์

วิทยากรที่ปรึกษาอาวุโส ด้านปรับปรุงกระบวนการ

ผู้เชี่ยวชาญให้คำปรึกษาแนะนำด้านการรณรงค์ส่งเสริมการเพิ่มผลิตภาพทั้งในภาคผลิต ภาคบริการและภาคการศึกษา

Rationale :

ทรัพยากรบุคคลถือได้ว่าเป็นหัวใจของการเพิ่มผลิตภาพ ทั้งในระดับประเทศ ระดับองค์กร หรือแม้แต่ส่วนบุคคล การพัฒนาตนให้เป็นคนคุณภาพ มีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น อีกทั้งยังมีจิตสำนึกที่จะดำเนินการสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล ใช้ทรัพยากรต่าง ๆ ให้เกิดประโยชน์สูงสุดเป็นคุณสมบัติพื้นฐานที่องค์กรต่าง ๆ ต้องการ โดยเริ่มตั้งแต่สิ่งที่เป็นนามธรรมด้วยการสร้างความเชื่อมั่นในคุณค่าของตนเอง จนถึงสิ่งที่เป็นรูปธรรมด้วยการจัดระบบตนเอง การบริหารเวลา และการจัดระบบงานให้ดำเนินการได้เป็นอย่างดีบรรลุผลตามเป้าหมายที่ได้วางไว้ จนถึงการกำหนดว่าชีวิตเราต้องการอะไร ต้องการไปให้ถึงจุดใด และมีวิธีไปถึงจุดนั้นได้อย่างไร ผ่านเครื่องมือที่เรียกว่า Self AIMS อันประกอบด้วย การรู้จักและเข้าใจตนเอง (Self Awareness) การสร้างแรงบันดาลใจและกำหนดเป้าหมายในชีวิต (Self Initiation) การกระตุ้นจิตใจตนเองและการบริหารเวลาเพื่อเกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผล (Self Motivation) และการสร้างสมดุลให้แก่ตนเองอันก่อให้เกิดความสำเร็จทั้งงานและชีวิตส่วนตน (Self Sufficiency)

หลักสูตรนี้จะชี้แนะถึงแนวทางและวิธีการ ตลอดจนให้ผู้เข้าอบรมได้ฝึกปฏิบัติในสภาพแวดล้อมที่ใกล้เคียงความเป็นจริงที่สุด เพื่อให้สามารถนำความรู้ที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันและการทำงาน

กลุ่มเป้าหมาย :

- บุคลากรที่ต้องการพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ อาทิ
 - Awareness to Change ตระหนักรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็ว
 - Mindset คิดแบบเติบโตก้าวหน้า (Growth Mindset)
 - Inspiration สร้างแรงบันดาลใจมีไฟในการทำงานทุกวัน

Objective :

- เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้รู้จักและเข้าใจตัวเองสามารถประเมินจุดเด่นและจุดที่ควรมีการปรับปรุงของตนเอง
- เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้เรียนรู้การพัฒนาศักยภาพของตนเองผ่านเครื่องมือและวิธีการต่าง ๆ อย่างเป็นระบบ
- เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถบริหารจัดการ และวางแผนตนเองให้มุ่งสู่ความสำเร็จอย่างมีแบบแผน

Course Outline :

- แนวคิดผลิตภาพ กับการเปลี่ยนแปลงในยุคปัจจุบัน
- การเพิ่มผลิตภาพด้วยตนเองตามแนวทางของ Self AIMS
- การรู้จักและเข้าใจตนเอง (Self Awareness)
 - แนวทางการจัดทำ และวิเคราะห์ Self SWOT เพื่อการพัฒนาตนเอง
- การสร้างแรงบันดาลใจ เพื่อริเริ่มสิ่งใหม่ๆ ให้กับตนเอง (Self Initiation)
 - หลักการพื้นฐานการจัดการกับวิธีคิดของตนเองเพื่อแรงบันดาลใจ นำไปสู่การริเริ่มสิ่งใหม่ อย่างสร้างสรรค์
- การบริหารโอกาสของตนเอง (Self Management)
 - แนวทางการบริหารเวลา และจัดลำดับความสำคัญ
- การสร้างสมดุลชีวิตสำหรับตนเอง (Self Sufficiency)
 - หลักการพื้นฐานในการสร้างความสมดุลชีวิต ทั้งกับตนเอง การทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข
- สรุป และถาม ตอบ

ค่าธรรมเนียม	
ท่านละ (ก่อน VAT 7%)	4,500
ท่านละ (รวม VAT 7%)	4,815

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม

ฝ่ายพัฒนาศักยภาพ สถาบันเพิ่มผลผลิตแห่งชาติ

โทรศัพท์ 02-619-5500 ต่อ 452-456

E-mail : training@ftpi.or.th