

# เทคนิคการบริหารงานและเวลาที่มีประสิทธิภาพ (Effective Task & Time Management Techniques)

## หลักการและเหตุผล

“ไม่มีเวลา ไม่มีเวลา” “อยากมีเวลาเพิ่มขึ้น” เป็นประโยคที่เราทุกคนมักได้ยินเป็นประจำ ซึ่งในโลกของความเป็นจริง เวลาเป็นทรัพยากรที่มีค่าและเป็นทรัพยากรเดียวในโลกที่ทุกคนมีเท่ากัน ไม่มีใครได้เปรียบเสียเปรียบ แท้จริงแล้วคือเราไม่สามารถบริหารจัดการเวลาได้ แต่เป็นการบริหารจัดการลำดับความสำคัญของงานต่างหาก สำหรับพนักงานผู้ที่มีประสิทธิภาพในการทำงานสูง จะไม่เริ่มต้นการทำงานด้วยงาน แต่จะเริ่มต้นการทำงานด้วยการวางแผนเวลาก่อนทำงาน จัดลำดับความสำคัญ แบ่งเวลา วิเคราะห์งาน เพื่อให้รู้ว่าควรทำอะไรก่อนหลังอย่างเป็นระบบ และมีแผนรองรับเสมอ

ดังนั้นหลักสูตรนี้จะช่วยให้คุณมีโอกาสได้ทำในสิ่งที่คุณต้องการทำให้สำเร็จได้มากขึ้น เพิ่มการมีวินัยกับเรื่องเล็กๆ เพื่อนำไปสู่ผลงานตามเป้าหมายใหญ่ได้ดียิ่งขึ้น เพื่อให้มีความสุขกับทุกบทบาทของตนเองได้ครบทั้ง 6 มิติ ทั้งเรื่องการทำงานและการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

## วัตถุประสงค์การเรียนรู้

- เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถวางแผนและบริหารเวลาทั้งเรื่องงานและเรื่องส่วนตัวอย่างครบทั้ง 6 มิติ (Attitude)
- เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถจัดลำดับความสำคัญของงานตามความเร่งด่วนและจำเป็นตามสถานการณ์ (Knowledge, Skills)
- เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเรียนรู้และฝึกทักษะวางแผนเวลาและลำดับความสำคัญของงาน ทั้งในระดับบุคคล และในระดับหัวหน้าที่ต้องรับผิดชอบดูแลทีมงาน (Knowledge, Skills)

## เทคนิคการบริหารงานและเวลาที่มีประสิทธิภาพ (Effective Task & Time Management Techniques)

WISDOM MAX CENTER

CREATE YOUR

Intellectual Knowledge

We are the Training Institute that is committed to providing knowledges and potentials

### หัวข้อหลักสูตร

- ❖ Effective Task & Time Management Mindset (ขยายกรอบแนวคิดที่ยอดเยียมสำหรับการบริหารจัดการเวลา)
  - ✓ ทำอย่างไรจึงจะสามารถบริหารจัดการเวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพ?
  - ✓ วิเคราะห์ภาพรวมในการใช้เวลาของตนเอง
  - ✓ “Eat that Frog” กินกบตัวนั้นซะ! (Conceptual thinking of time management) โดย Brian Tracy
- ❖ What is time management?
  - ✓ ปัจจุบันเราจัดสรรงาน และบริหารชีวิตของเราอย่างไร ?
  - ✓ เวลาทางกายภาพ (Physical Time) และทางจิตวิทยา (Psychological Time)
- ❖ Why is time management important?
  - ✓ สร้างวินัยความสมดุลในชีวิตและการทำงานด้วย Work Life Balance
  - ✓ Case study: บทเรียนจากเรื่องจริง 1 วินาที ของ FIFA
  - ✓ คุณค่าของเวลา (Time Value)
  - ✓ เข้าใจภาษาเชิงบวกและการทำงานของภาษากับสมอง
  - ✓ เทคนิคการแก้ปัญหา “ผัดวันประกันพรุ่ง”



เทคนิคการบริหารงานและเวลาที่มีประสิทธิภาพ  
(Effective Task & Time Management Techniques)

WISDOM MAX CENTER

CREATE YOUR

Intellectual Knowledge

We are the Training Institute that is committed to providing knowledges and potentials

❖ How can you improve time management?

- ✓ 6 Tools for time management เครื่องมือทรงพลังสำหรับบริหารจัดการเวลา
  - Goal Setting for Wheel of Life (วางแผนเป้าหมายที่สมดุล ทั้ง 8 ด้าน)
  - STREC (แบบฟอร์ม เทคนิคการเพิ่มคุณภาพงาน)
    - Simplify (การทำให้ง่าย)
    - Technology involved (การใช้เทคโนโลยี)
    - Re-arrangement (การจัดลำดับใหม่)
    - Eliminate (การขจัด)
    - Combine (การรวม)
- ✓ 80/20 Rule (วิธีการปรับใช้กับทุกงานที่ต้องทำ)
- ✓ Black hole (วิธีการออกจากหลุมดำ)
- ✓ Lean thinking (8 Wastes of Productivity วงล้อแห่งความสูญเปล่า)
- ✓ Time Matrix Model (บริหารงานตามความสำคัญและความเร่งด่วน)

## เทคนิคการบริหารงานและเวลาที่มีประสิทธิภาพ (Effective Task & Time Management Techniques)

WISDOM MAX CENTER

CREATE YOUR

Intellectual Knowledge

We're the Training Institute that is committed to providing knowledges and potentials

### หลักสูตรนี้เหมาะสำหรับ

- พนักงานทุกระดับ, หัวหน้างาน, ผู้บริหาร

### รูปแบบการอบรม

- บรรยายแบบมีส่วนร่วม 40%
- กรณีศึกษา กิจกรรมกลุ่ม WorkShop ระดมสมอง และนำเสนอ 60%

จำนวนผู้เข้าอบรม : ไม่ควรเกิน 30 ท่านต่อ 1 รุ่น

ระยะเวลาการอบรม : 1 วัน ( 6 ชั่วโมง : 09-00 – 16.00 น. )

### อุปกรณ์ที่ใช้และรูปแบบการจัดห้องสัมมนา

- LCD Projector
- Microphone
- Flip Chart
- จัดห้องแบบ Workshop

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

คุณอรชума ( กอล์ฟ ) E-Mail : [marketing@wisdommaxcenter.com](mailto:marketing@wisdommaxcenter.com)

โทร 092-460-9645

คุณสมศักดิ์ชัย ( เล็ก ) E-Mail : [L\\_somsakchai@wisdommaxcenter.com](mailto:L_somsakchai@wisdommaxcenter.com)

โทร 098-789-4524

สำนักงาน โทร 038-109-260 Fax; 038-109-261

Website; [www.wisdommaxcenter.com](http://www.wisdommaxcenter.com) Facebook; [www.facebook.com/wisdommaxcenter](http://www.facebook.com/wisdommaxcenter)