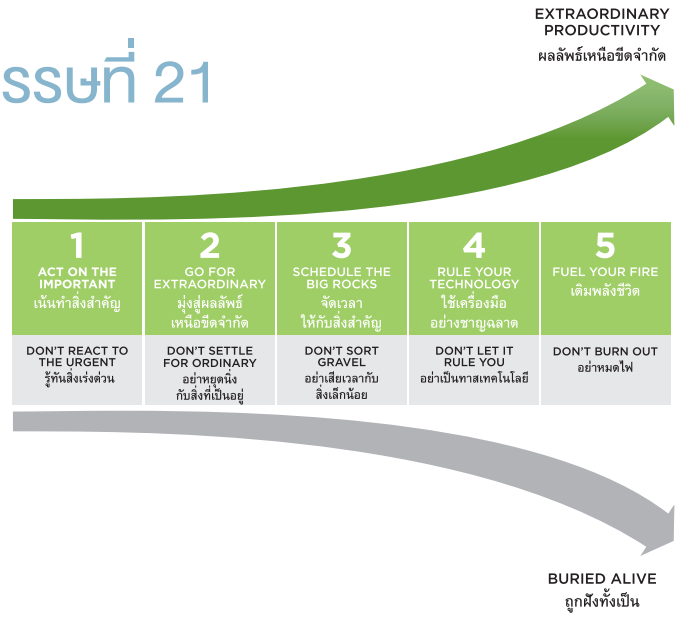
THE 5 CHOICES®
to extraordinary productivity
หลักสูตรเร่งรัด 1 วัน

การบริหารเวลาสำหรับศตวรรษที่ 21

5 ทางเลือกสู่ผลลัพธ์เหนือขีดจำกัด *(หลักสูตรเร่งรัด 1 วัน) ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของบุคคล ทีม และองค์กร ผู้เข้าร่วมจะเข้าใจวิธีตัดสินใจเลือกอย่างมีผลลัพธ์สูงจากการทุ่มเทความสนใจ พลังงาน และเวลาอันมีค่าของพวกเขา*



1 เน้นทำสิ่งสำคัญ รู้ทันสิ่งเร่งด่วน

ในโลกยุคปัจจุบัน ผู้คนกำลังถูกท่วมทันด้วยอีเมลและความต้องการมากมายมหาศาล ขณะที่พยายามทำทุกอย่างให้มากขึ้น ด้วยทรัพยากรที่น้อยลง ผู้เข้าร่วมหลักสูตร 5 ทางเลือกฯ จะสามารถกลั่นกรองสิ่งสำคัญที่มีความจำเป็นจริง ๆ และสิ่งที่เบี่ยงเบนความสนใจต่าง ๆ เพื่อให้สามารถส่งมอบผลงานที่มีคุณค่าได้อย่างแท้จริง

2 มุ่งสู่ผลลัพธ์เหนือขีดจำกัด อย่าหยุดนิ่งกับสิ่งที่เป็นอยู่

ทุกคนต้องการสร้างความแตกต่าง แต่ลำดับความสำคัญที่แข่งขันกัน มักขัดขวางพวกเขาจากการบรรลุผลลัพธ์ที่เหนือขีดจำกัด ผู้เข้าร่วมหลักสูตร 5 ทางเลือกฯ จะได้เรียนรู้วิธีการกำหนดโครงสร้างของบทบาทในด้านของผลลัพธ์ที่เหนือขีดจำกัด เพื่อบรรลุเป้าหมายที่มีความสำคัญสูง

3 จัดเวลาให้กับสิ่งสำคัญ อย่าเสียเวลากับสิ่งเล็กน้อย

แรงกดดันในการทำงานที่เพิ่มขึ้นอย่างหนักหน่วง อาจทำให้ผู้คนรู้สึกสิ้นหวัง และไม่สามารถควบคุมได้ ผู้เข้าร่วมหลักสูตร 5 ทางเลือกฯ จะได้เรียนรู้ระบบการวางแผนเพื่อนำไปสู่ผลลัพธ์ที่เหนือขีดจำกัด

4 ใช้เครื่องมืออย่างชาญฉลาด อย่าเป็นทาสเทคโนโลยี

เทคโนโลยีต่าง ๆ ที่ถาโถมกันเข้ามาไม่ว่าจะเป็น อีเมล ข้อความ หรือการแจ้งเตือนจากสื่อสังคมออนไลน์ เป็นสิ่งที่ดูกคามประสิทธิภาพในการทำงานอย่างที่ไม่เคยเป็นมาก่อน ผู้เข้าร่วมหลักสูตร 5 ทางเลือกฯ จะได้เรียนรู้วิธีใช้ประโยชน์สูงสุดจากแพลตฟอร์มอย่าง Microsoft® Outlook® เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน

5 เติมพลังชีวิต อย่าหมดไฟ

สภาพแวดล้อมการทำงานที่เหนื่อยล้า และมีความกดดันสูงในยุคปัจจุบัน กำลังทำให้คนจำนวนมากตกอยู่ในสภาวะหมดไฟ ในอัตราที่สูงอย่างน่าตกใจ ผู้เข้าร่วมอบรมในหลักสูตรนี้จะได้รับประโยชน์จากการอัปเดตความรู้ล่าสุดด้านประสาทวิทยา ที่เกี่ยวข้องกับตัวขับเคลื่อนพลังงาน 5 ประการ (The 5 Energy DriverTM) เพื่อให้สามารถเติมเต็มพลังทางกายและใจของตนเองได้อย่างสม่ำเสมอ

FranklinCovey

PacRim

© Franklin Covey Co. All rights reserved.

ความท้าทาย

สถานที่ทำงานได้กลายเป็นเสมือนสนามรบที่เต็มไปด้วย “กับระเบิด” ของความต้องการที่ไม่รู้จบสิ้นจากผู้อื่น เทคโนโลยี และวันเวลาทำงานที่ไร้ที่สิ้นสุด เราถูกบังคับให้ต้องตัดสินใจในเรื่องที่สำคัญภายใต้แรงกดดัน ก่อให้เกิดวิกฤตแห่งพลังงานชีวิตที่กั้นขวางเราต่อการมีกระบวนการคิดที่แจ่มชัดและการบรรลุผลลัพธ์ที่เหนือขีดจำกัด เพื่อประสบความสำเร็จในโลกการทำงานยุคใหม่ เราจำเป็นต้องเรียนรู้วิธีการทำให้เกิดการตัดสินใจที่ดี ความสามารถในการโฟกัสและการรักษาพลังกายและใจให้คงอยู่ในระดับสูงไว้ได้อย่างต่อเนื่อง

โซลูชันของเรา

การอบรมเชิงปฏิบัติการ *“5 ทางเลือกสู่ผลลัพธ์เหนือขีดจำกัด”* (หลักสูตรเร่งรัด 1 วัน) จะนำคุณสู่ทางเลือก 5 ประการ เพื่อช่วยเพิ่มขีดความสามารถในการมุ่งเน้นผลลัพธ์ที่สำคัญที่สุด ในเวลาเพียงหนึ่งวัน คุณจะได้เรียนรู้วิธีเรียกคืนความจดจ่อสนใจ รวมถึงเวลาและพลังงานอันมีค่าของคุณกลับมา ค้นพบวิธีสร้างสมดุลระหว่างบทบาทและเป้าหมายที่สำคัญที่สุด เรียนรู้วิธีนำแอพพลิเคชันเช่น Outlook® มาใช้เป็นเครื่องมือเพิ่มประสิทธิภาพ การทำงานร่วมกับเพื่อนร่วมงานเพื่อทำความเข้าใจหลักการทำงานของสมองและสามารถกำหนดแนวทางปฏิบัติที่ดีที่สุดเพื่อสัมผัสประสบการณ์ในการฟื้นฟูพลังชีวิตอย่างยั่งยืน รูปแบบการเรียนรู้ของหลักสูตร *5 ทางเลือกฯ* นี้ ประกอบด้วยหลักสูตรทั้งในรูปแบบออนไลน์และการอบรมในห้องเรียน

กำหนดการ

08:30 น. **ลงทะเบียน**

09:00 น. - 17:00 น. **หลักการพื้นฐานเพื่อมุ่งเน้นผลลัพธ์เหนือขีดจำกัด**

Choice 1: เน้นทำสิ่งสำคัญ

- แยกแยะสิ่งที่ไม่สำคัญ
- สร้างวัฒนธรรม Q2

Choice 2: มุ่งสู่ผลลัพธ์เหนือขีดจำกัด

- ระบุบทบาทที่สำคัญในชีวิตของคุณ
- เขียนข้อความแสดงบทบาทกิจกรรม Q2
- ตั้งเป้าหมายของกิจกรรม Q2

Choice 3: จัดเวลากับสิ่งสำคัญ

- วางแผนกิจกรรม Q2
- วางแผน Q2 ประจำสัปดาห์
- วางแผน Q2 ประจำวัน

สรุปเนื้อหาที่ได้เรียนรู้ไป

Choice 4: ใช้เครื่องมืออย่างชาญฉลาด

- ออกแบบระบบเพื่อจัดการ 4 หัวข้อหลัก
- ปฏิบัติตามข้อควรปฏิบัติ 3 ขั้นตอนหลัก
- ตัวเร่งเพิ่มผลผลิต

Choice 5: เติมพลังชีวิต

- วิกฤตด้านพลังชีวิต
- เคลื่อนไหว กินอาหาร พักผ่อน นอนหลับ เชื่อมความสัมพันธ์

สรุป

อาหารว่าง: 10:15 - 10.30 น. และ 15:00 - 15:15 น.

อาหารกลางวัน: 12:00 - 13:00 น.

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม โทร. 0-2728-0200

อีเมล info@pacrimgroup.com

@pacrimgroup LINE

PacRimGroupTH facebook

PacRim

© Franklin Covey Co. All rights reserved.