



## โครงการอบรม

### หลักสูตร “ใช้ 24 ชม. ของวันของคุณให้สุดยอด

(Utilize your 24 hour with maximum time management)” รุ่นที่ 7

วันศุกร์ที่ 18 กุมภาพันธ์ 2565

ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีมหานคร

\*\*\*\*\*

การใช้เวลา 24 ชม ในทุกวันของคุณในการทำงานและการใช้ชีวิตให้ประสบผลสำเร็จ เป็นเรื่องที่ทุกคนโดยเฉพาะคนทำงานมีความต้องการและมีความปรารถนาที่เพื่อจะได้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ได้วางไว้ แต่การทำงานและการบริหารงานนั้น จำเป็นที่จะต้องใช้เวลา ศาสตร์ และศิลปะในการจัดการกับเวลาที่มีอยู่จำกัด เป็นเครื่องมือและเป็นปัจจัยที่สำคัญในการทำงาน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ทักษะนี้ต้องการการเรียนรู้ ผักผ่อน ทักษะที่ใช้เวลา 24 ชม. ในหนึ่งวันอย่างคุ้มค่าและมีประสิทธิภาพนั้นเป็นทักษะที่เรียนรู้และฝึกฝนได้ ดังนั้นหลักสูตร “ใช้ 24 ชม. ของวันของคุณให้สุดยอด” เป็นการเรียนรู้ทักษะ ซึ่งเป็นศิลปะอย่างหนึ่งที่จะต้องใช้เวลาความสามารถในการวางแผน การบริหารจัดการเวลาเพื่อตอบสนองความต้องการของผู้บังคับบัญชา หรือ ภาระงานและภารกิจส่วนตัว ซึ่งหากเราสามารถทำงานได้บรรลุตามเป้าหมายขององค์กร และผู้บังคับบัญชา จะทำให้เราสามารถปรับชีวิตการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และใช้ชีวิตได้เต็มศักยภาพอีกด้วย

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมสามารถใช้ เวลา 24 ชม. ของตัวเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยสามารถวางแผน และจัดการกับกิจกรรมต่างๆ ทั้งเพื่อพัฒนาตนเอง พัฒนางาน ได้ตามความเหมาะสมของสถานการณ์
2. เพื่อเสริมสร้างการวางแผนระบบการบริหารเวลาและทำงานอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด
3. เพื่อลดการสูญเสียทรัพยากรและเวลาการทำงานและเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน

#### รายละเอียดหลักสูตร

- ปรับทัศนคติเรื่องเวลาของคุณ
- การกำหนดเป้าหมาย 24 ชม ของคุณซะ
- อะไรคือหัวใจของการทำงานของคุณ
- จัดลำดับความสำคัญ คือ กุญแจออกจากความยุ่งเหยิง
- สร้างสมดุล ตารางเวลาชีวิต กับ ตารางเวลายาน
- Tools เพื่อบริหารเวลาขั้นเทพ
- การปรับปรุงการใช้เวลาให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของงาน
- Change yourself, NOW

#### วิทยากร

- **ดร.รุ่งศักดิ์ ศิวาชัย**
  - อาจารย์ประจำสาขาวิชานิติศาสตร์สารสนเทศ คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีมหานคร
  - ปริญญาตรี Business Administration, Assumption University
  - ปริญญาโท Economics and Marketing, The University of Sydney
  - ปริญญาเอก Philosophy มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
  - ปี 1999 - Business researcher Asia Pacific Partnership, Sydney, Australia
  - ปี 2000 - Account Executive, Dentsu , Thailand
  - ปี 2002 - Account Manager, J Walter Thompson, Thailand

/ ปี 2003...

- ปี 2003 - Strategic Director, Codamax, Thailand
- ปี 2005 - Head of Business Communication Department, BBA, MUT / Business Consultant  
- (SME international business development) Department of business Development, Ministry of Commerce Thailand
- ปี 2010 - ปัจจุบัน -Professional Trainer and Coach, Lecturer (Business Communication Department) Consultant- Public Relation and Communication Committee, Ministry of Public Health (Division Commentary and Alternative medicine)
- ปัจจุบัน - Courses: Strategic problem solving and decision making - Strategic communication in organization - Strategic and creative thinking - Strategic management -Strategic marketing communication

#### กลุ่มเป้าหมาย

1. ผู้บริหารองค์กร/หัวหน้าหน่วยงาน/หัวหน้างาน
2. พนักงานทุกระดับ ฝ่ายทรัพยากรบุคคล ฝ่ายสื่อสารองค์กร หรือผู้ที่สนใจ

#### รูปแบบการอบรม

- เรียนทฤษฎีจากตัวอย่าง กรณีศึกษาและใช้เครื่องมือ Tool ในการบริหารเวลา
- บรรยายแบบ Group coaching และผู้อบรมมีส่วนร่วม Participative Technique
- กิจกรรมและปฏิบัติ เพื่อสร้างสรรค์และแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้ (Work Shop)
- แสดงการสาธิตจำลองให้เกิดการพัฒนา (Adult Learning Approach Role Playing)

#### วัน เวลา สถานที่

จำนวน 1 วัน วันศุกร์ที่ 18 กุมภาพันธ์ 2565 เวลา 09.00 – 16.00 น.  
ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีมหานคร

#### จำนวนรับ

30 คน

#### ค่าลงทะเบียนอบรม

คนละ 3,500 บาท (ลด 10% ฝ่าวิกฤตโควิดไปด้วยกัน เหลือ 3,150 บาท)  
(ฟรีเอกสารประกอบการอบรม กระเป๋าผ้า ปากกา วุฒิบัตร และอาหารว่าง 2 มื้อ)  
โปรโมชั่น : สมัครอบรมลด 10%  
: สมัครเข้าอบรม 3 คน แถม 1 คน (เฉลี่ยคนละ 2,625 บาท)  
: สมัครเข้าอบรม 5 คน แถม 2 คน (เฉลี่ยคนละ 2,500 บาท)  
: ศิษย์เก่า, นักศึกษา(ที่ยังไม่ประกอบอาชีพ) และบุคลากรของ ม.มหานคร ลด 20%

(ค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรมสามารถนำไปหักลดหย่อนภาษีได้)

#### การรับวุฒิบัตร

ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีเวลาเข้าอบรมรวมไม่น้อยกว่า 75% ของระยะเวลาการฝึกอบรมตลอดหลักสูตร จะได้รับวุฒิบัตรจากมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีมหานคร

#### กำหนดการรับสมัคร

ตั้งแต่วันที่นี้เป็นต้นไป - 3 กุมภาพันธ์ 2565  
(กรุณาส่งที่นั้งล่วงหน้า จำกัดจำนวน 30 คนเท่านั้น)

#### วิธีการสมัครและชำระเงิน

1. วิธีการสมัคร มี 3 วิธี
  - ทางโทรศัพท์ สำรองที่นั้ง หมายเลข 0 2988 3655 ต่อ 2333-4, 2360-1, 09 2246 4638

/ - ทางโทรสาร ส่งใบสมัคร...

- ทางโทรสาร ส่งใบสมัครมาที่หมายเลข 0 2988 4040
- ทาง E-mail: [training.mut@gmail.com](mailto:training.mut@gmail.com), Line ID: @muttraining

## 2. วิธีการชำระเงิน มี 2 วิธี

- ส่งจ่ายเช็คในนาม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีมหานคร ส่งไปที่สำนักฝึกอบรมและพัฒนาทรัพยากรบุคคล
- โอนเงินผ่านธนาคารกรุงเทพ สาขาหนองจอก บัญชีสะสมทรัพย์ ชื่อ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีมหานคร เลขที่ 217-0-05142-5 ส่งเอกสารการโอนเงินไปที่สำนักฝึกอบรมและพัฒนาทรัพยากรบุคคล

## 3. วิธีส่งใบสมัครและหลักฐานการชำระเงิน

- ส่งใบสมัครพร้อมหลักฐานการชำระเงินไปที่ สำนักฝึกอบรมและพัฒนาทรัพยากรบุคคล F503 ชั้น 5 อาคาร F มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีมหานคร เลขที่ 140 ถนนเชื่อมสัมพันธ์ เขตหนองจอก กรุงเทพฯ 10530 โทรศัพท์ 0 2988 3655, 0 2988 3666 ต่อ 2333-4, 2360-1 โทรสาร 0 2988 4040
- ทาง E-mail: [training.mut@gmail.com](mailto:training.mut@gmail.com), Line ID: @muttraining หรือ โทรสาร 0 2988 4040