



PERSONAL PRODUCTIVITY

Personal Productivity

คอร์สสำหรับพัฒนาทักษะด้าน Time Management เพื่อส่งเสริมให้คนในองค์กร โฟกัสกับงานที่สำคัญที่สุดในแต่ละวัน จัดกิจกรรมที่ผลาญเวลาไปอย่างเปล่าประโยชน์ และลดความเครียดในการทำงาน เพื่อสร้าง Work Life Balance และเอาเวลาที่หายไป กลับคืนมา ไม่ว่าคุณของท่านจะเป็นสไตล์ High Tech, Low Tech หรือ No Tech

ทักษะและ ประโยชน์ ที่ผู้เข้าอบรมจะได้รับ

- กำจัดอุปสรรคต่างๆที่ทำให้การทำงานติดขัดและไม่ราบรื่น
- ลดเวลาในการทำงานลง โดยยังมีประสิทธิภาพที่มากกว่า
- โฟกัสกับงานได้โดยไม่เสียสมาธิ หรือก่อให้เกิดความเครียด
- สร้างอุปนิสัยที่ตนเองต้องการได้อย่างยั่งยืน
- เรียนรู้ทักษะใหม่ๆได้โดยใช้เวลาน้อยกว่าเดิม

เหมาะสำหรับ

- พนักงาน ผู้จัดการ และผู้บริหารทุกระดับ
- เจ้าของกิจการและผู้สนใจทั่วไป
- นักเรียนและนักศึกษา

“We shorten your learning curve and make it fun”

เนื้อหาการอบรม



BRAIN DUMP

ชีวิตการทำงาน ณ ปัจจุบันไม่เหมือนแต่ก่อนที่เราจะสามารถจดจำสิ่งที่ต้องทำทุกอย่างไว้ในหัวของตนเอง Brain Dump เป็นการถ่ายทอด To Do List ต่างๆที่อยู่ในหัวของเราลงบนแผ่นกระดาษเพื่อการเรียบเรียงวางอันดับความสำคัญ และคืนที่ว่างให้กับสมองเพื่อให้มีพลังไปใช้กับการทำงาน



HABIT LOOP

ทั้งๆที่รู้ว่าไม่ควรกินของหวานเวลาลดความอ้วนแต่เราก็กิน ทั้งๆที่รู้ว่าไม่ควรดองงานไว้จนวันก่อนส่ง แต่เราก็กินเป็นประจำ มนุษย์เรานี้ช่างแปลก!!! ในการเรียนรู้ส่วนนี้ ผู้เข้าอบรมจะได้ทราบถึงที่มาของพฤติกรรมของตัวเองและรู้จักวิธีควบคุมและกำหนดอุปนิสัยของตนเองในอนาคตเมื่อเข้าใจถึง trigger และ reward ใน habit loop ของตนเอง



FLOW

รู้จักและฝึกฝนตนเองให้เกิดสภาวะทางอารมณ์ที่ก่อให้เกิดการทำงานที่สั่นไหว (flow) และคืบหน้าอย่างต่อเนื่อง ด้วยเครื่องมือต่างๆเช่น Square Mandala หรือ Pomodoro Timer



DAILY JOURNAL

ผู้เรียนจะได้รับสมุด Daily Planner ที่ออกแบบมาพิเศษสำหรับวางแผนและบันทึกสิ่งที่ต้องทำในแต่ละวันและลงมือใช้เครื่องมือตัวนี้อย่างจริงจัง



PRODUCTIVITY TOOLS

ฝึกการใช้งาน Productivity App ต่างๆที่จะช่วยวิธีประหยัดเวลาในการทำงานวันของผู้เข้าอบรมไม่ต่ำกว่า 1 ชั่วโมง/วัน เช่น Xmind สำหรับการทำให้ Mindmap, Asana สำหรับ Project Management, To Doist สำหรับ Getting Things Done



E-mail MANAGEMENT

รู้จักและฝึกใช้เคล็ดลับที่ผู้บริหาร Fortune 500 ใช้จัดการ e-mail หลายร้อยฉบับที่เข้ามา inbox ทุกวันโดยไม่สะดุดกับเนื้องานที่ต้องทำในแต่ละวัน (เราเชื่อว่าหลายท่านมี unread mail ใน inbox เป็น 100 ฉบับ)



SWISH PATTERNS

รู้จักและประยุกต์ใช้เทคนิคทางจิตวิทยาที่ชื่อว่า Swish Patterns สำหรับกำจัดพฤติกรรมแย่ๆของตนเอง หรือผู้อื่นและทดแทนมันด้วยพฤติกรรมที่เราต้องการ



JUGGLING

เพิ่มความเร็วในการเรียนรู้และซึมซับสิ่งใหม่ๆด้วยการจuggling การโยนลูกบอล 3 ลูกเป็นวงกลมที่มีผลพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์จาก Oxford University ว่าช่วยสร้างเครือข่ายเซลล์ประสาทที่ส่งเสริมการเรียนรู้



Whiteboard
Workshop Center

สนใจทดลองอบรม? ติดต่อเราได้ที่นี่



whiteboardbkk.com



info@whiteboardbkk.com



whiteboardbkk



+66 86 777 9647

