6

ชั่วโมง

ด้วยบริบทของโลกยุคสมัยใหม่ที่เต็มไปเทคโนโลยีที่ดึงดูดความสนใจได้ตลอดเวลา สมาธิที่หลุดลอย เกิดความเสียเปล่าต่อสิ่งที่ควรจะโฟกัส เราจึงต้องการเครื่องมืออันทรงพลังเพื่อปลดปล่อยตัวเองจากสิ่งล่อลวงที่อาจทำให้เราพลาดเป้าหมายความสำเร็จในชีวิต

สาระสำคัญ

- แนวคิดและวิธีที่ช่วยให้สมาธิจดจ่ออย่างเต็มที่ในการบรรลุเป้าหมาย
- แนวคิดและวิธีในการปลดปล่อยตัวเองจากสิ่งรบกวนที่ไม่ต้องการและรูปแบบที่ไม่สร้างสรรค์
- เพิ่มสมรรถนะของการทำงานส่วนบุคคล และการทำงานร่วมกับผู้อื่น

Hyperfocus

พิชิตเป้าหมายด้วยการโฟกัสแบบมุ่งเน้น

วิทยากร : ธนกฤต เลิศเมธาสกุล

ที่ปรึกษาและนักวิจัยด้านการจัดการเชิงกลยุทธ์

BlackBlankBlock Co.,Ltd. | http://www.blackblankblock.com | contact@blackblankblock.com

ช่วงเช้า : 9.00 - 12.00 น.

- พื้นฐานการทำงานของสมองและพฤติกรรมมนุษย์
- การโฟกัสแบบมุ่งเน้น (Hyperfocus)
  - โหมดการกระทำโดยอัตโนมัติ
  - ขีดจำกัดของความใส่ใจ กับสิ่งล่อใจให้ไขว้เขว
  - กำหนดและระบุสิ่งที่ทำให้เสียสมาธิในชีวิตของคุณ
  - ควบคุมปัจจัยที่ทำให้เกิดสิ่งที่ทำให้เสียสมาธิ
  - การใช้ Timeboxing เพื่อให้มีสมาธิกับชีวิตมากขึ้น
  - พลังของการโฟกัสแบบมุ่งเน้น
  - สร้างนิสัยโฟกัสแบบมุ่งเน้น

ช่วงบ่าย : 13.00 - 16.00 น.

- การโฟกัสแบบกระจาย (Scatterfocus)
  - ประสิทธิภาพความสร้างสรรค์ที่ซ่อนอยู่ในสมอง
  - เติมพลังความใส่ใจ
  - การเชื่อมโยงเพื่อผสานการทำงานร่วมกัน
- Workshop: การทำงานร่วมกันเป็นทีมไปสู่เป้าหมายเดียวกัน

ประโยชน์ที่ได้รับ

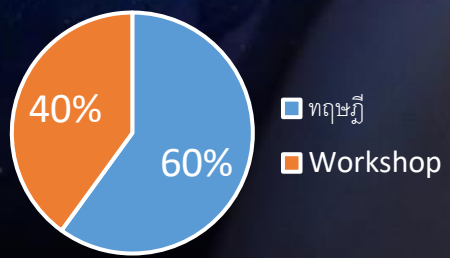
- ✓ เข้าใจแนวคิด หลักการ สามารถวิเคราะห์และเชื่อมโยงหลักวิธีคิดด้วยสถานการณ์
- ✓ สามารถประยุกต์ใช้ได้กับสถานการณ์หรือบริบทต่างๆ

.....

.....

.....

.....

เหมาะสำหรับ

- ✓ ผู้บริหารระดับสูง
- ✓ ผู้บริหารระดับกลาง
- ✓ ผู้บริหารระดับปฏิบัติการ
- ✓ เจ้าหน้าที่ปฏิบัติการ
- ✓ ผู้สนใจทั่วไป