

# เปลี่ยนนิสัย... พัฒนาตัวเอง

ฉวีทิ บุญประกอบ

ผู้เชี่ยวชาญจิตวิทยาการอบรมอาชีพ อ.ล.น.

## เลิกนิสัยที่แย่ พัฒนาไปสู่นิสัยเชิงสร้างสรรค์ที่สร้างคุณค่าให้แกตัวเอง

**นิสัย** คือ ความประพฤติหรือพฤติกรรม การกระทำที่ทำจนเคยชิน เช่น มีบางคนกล่าวว่าทำจนเป็นนิสัย ถ้าผลของพฤติกรรมนั้นออกมาดี ทั้งต่อตนเอง และผู้อื่นก็เรียกว่ามีนิสัยที่ดี แต่ถ้าเป็นไปในทางตรงกันข้ามก็เรียกว่านิสัยเสีย

ตัวอย่างจากหนังสือ “สร้างการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ ด้วยนิสัยแค่ 1%” ของสำนักพิมพ์ We Learn แปลจากหนังสือ “The Power of Habit” ผู้เขียน Charles Duhigg ผู้แปล พรเลิศ อธิรัฐ, วิโรจน์ ภัทธรที่ปก

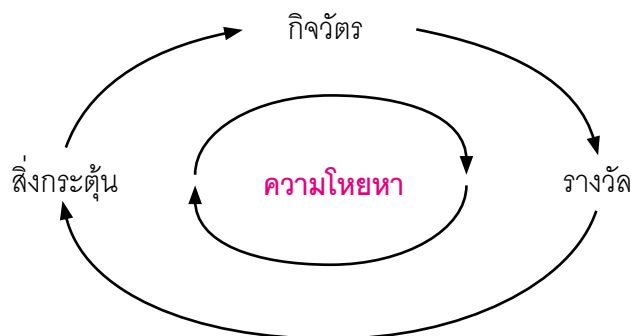
เขาพูดถึงเรื่องที่ต้องไปโรงอาหารเพื่อซื้อคุกกี้ช็อกโกแลตชิพทุกตอนบ่าย ผลของนิสัยทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้น จนมีคนทักว่า **อ้วนขึ้น**

ถ้าเป็นอย่างนี้เกิดผลเสียจากนิสัย...ทำอย่างไร

ก็ต้องปรับเปลี่ยนนิสัยเสียใหม่

ทราบดีว่าจริงของนิสัยก่อน...วงจรนิสัยประกอบด้วย สิ่งกระตุ้น,

กิจวัตร, รางวัล



ดังนั้น การเปลี่ยนแปลงนิสัยจะมีกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับ

3 องค์ประกอบที่กล่าวคือ

1. ระบุกิจวัตร

2. ทดสอบรางวัล
3. มองหาสิ่งกระตุ้น และ
4. ร่างแบบการ

## ขั้นตอนที่ 1 ระบุกิจวัตร

ต้องวิเคราะห์พฤติกรรมที่ทำโดยมโนภาพจงรณนิสัยให้เกิดขึ้นในหัวก่อน หลังจากนั้น ระบุกิจกรรมที่ทำ ที่ต้องการอยากเปลี่ยนแปลงโดย

➢ เขียนขั้นตอน (Flow process) ลูจากโต๊ะทำงานในตอนบ่ายเดินไปโรงอาหาร ซื้อคุกกี้ แล้วยืนกินขณะคุยกับเพื่อนไปด้วย

➢ อะไรคือสิ่งที่กระตุ้นให้เกิดกิจวัตร ความหิว ความเบื่อหน่าย ต้องการความสดชื่น (ต้องการน้ำตาล) หรืออยากหยุดพักผ่อนคลายทำตามคนอื่นที่ทำกัน

➢ รางวัลคืออะไร... คุกกี้ การได้เปลี่ยนบรรยากาศ การพักผ่อนหย่อนใจ การพบปะพูดคุยกับเพื่อนร่วมงาน หรือพลังงาน ความกระชุ่ม กระชวย ที่ได้จากการบริโภคน้ำตาล

## ขั้นตอนที่ 2 การทดสอบรางวัล

รางวัลเป็นสิ่งที่ทรงพลัง มันช่วยตอบสนองต่อความ **โหยหา** ของเรา หากคำตอบว่า...**ความโหยหา**ใดที่ผลักดันพฤติกรรมนั้นๆ ต้องลงมือทดสอบ อาจต้องใช้เวลาระยะเวลา เช่น เป็นวัน, สัปดาห์, เดือน หรือนานกว่านั้น

### ทดสอบความโหยหา

วันแรกของการทดสอบหากสัมผัสได้ถึงความอยากเดินไปโรงอาหาร เพื่อซื้อคุกกี้ลองปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหรือกิจวัตร เพื่อรางวัลที่แตกต่างกันออกไป

เช่น วันที่ 1 แทนการเดินไปโรงอาหาร ไปเดินเล่นข้างนอก แล้วกลับมานั่งโต๊ะทำงานโดยไม่สนอะไรทั้งสิ้น

วันต่อมา วันที่ 2 ก็ให้เดินไปโรงอาหารแล้วซื้อโดนัท หรือ



ช็อคโกแลตหนึ่งแท่งกลับมาที่โต๊ะทำงาน

วันที่ 3 เดินไปซื้อแอปเปิ้ลที่โรงอาหาร แล้วกินขณะยืนคุยกับเพื่อน

วันที่ 4 ลองซื้อกาแฟสักแก้ว

วันที่ 5 เดินไปคุยกับเพื่อนที่ห้องทำงานสักสองสามนาที แทนที่จะเดินไปโรงอาหาร แล้วกลับมาที่โต๊ะทำงาน

**ประเด็นสำคัญ** ไม่ได้อยู่ที่ว่า เลือกรับทำอะไรแทนการซื้อคุกกี้ แต่อยู่ที่การทดสอบสมมติฐานต่างๆ เพื่อดูความโยเยหาได้ที่ผลักดันกิจกรรมของคุณ

โยเยหาคุกกี้ หรือหยุดพักกันแน่ ถ้าเป็นคุกกี้ สาเหตุเพราะหิว ใช่หรือไม่

ถ้าใช้แอปเปิ้ลแทนได้หรือไม่ หรือ

ถ้าต้องการพลังงานจากน้ำตาลในคุกกี้ ให้พลังงานน้ำตาลจากอาหารอย่างอื่นได้ไหม เช่น กาแฟ

หรือต้องการเดินไปพูดคุยกับเพื่อนๆ และใช้คุกกี้ เป็นสื่อกลาง ก็เพียงไปคุยกับเพื่อนๆ สัก 2-3 นาทีก็เพียงพอ การทดสอบดังกล่าว ต้องมีการจดบันทึก เพื่อรู้ว่าอะไรคือสิ่งที่โยเยหา อย่างแท้จริง เช่น

➤ เมื่อดื่มกาแฟแล้วแล้วแต่ก็ยังอยากลุกไปโรงอาหารแสดงว่านิสัยหรือกิจกรรมของคุณไม่ได้ผลักดันโดยโยเยหาน้ำตาล

➤ หากยังอยากกินคุกกี้หลังจากคุยกับเพื่อนร่วมงาน แสดงว่าความต้องการที่จะคุยกับเพื่อนๆ ไม่ได้ผลักดันให้คุณทำในสิ่งที่ทำ

➤ หากคุณคุยกับเพื่อนครบ 15 นาที แล้วตัวเองทำงานได้อย่างสบายใจ “การพักผ่อนหย่อนใจชั่วคราว และการพูดคุยคือการแสวงหา”

### บันทึก 3 มอกลับกระตุน

สิ่งกระตุ้นมี 5 ปัจจัยด้วยกัน คือ สถานที่ เวลา อารมณ์ ความรู้สึก บุคคลอื่น และการกระทำก่อนหน้า ต้องค้นหาสิ่งกระตุ้นจาก 5 ปัจจัยดังกล่าว

ในวันนี้...

คุณอยู่ที่ไหน (นั่งอยู่ที่โต๊ะทำงาน)

กี่โมงแล้ว (15.36 น.)

คุณรู้สึกอย่างไร (เบื่อ)

มีคนอยู่แถวนั้นไหม (ไม่มี)

สิ่งที่ทำก่อนหน้า (ตอบอีเมลล์)

วันต่อมา...

คุณอยู่ที่ไหน (กำลังเดินกลับจากเครื่องถ่ายเอกสาร)

กี่โมงแล้ว (15.18 น.)

คุณรู้สึกอย่างไร (อารมณ์ดี)

มีคนอยู่แถวนั้นไหม (เพื่อนจากแผนกข่าวกีฬา)

สิ่งที่ทำก่อนหน้า (ถ่ายเอกสาร)

ต่อเนื่องวันที่ 3...

คุณอยู่ที่ไหน (ห้องประชุม)

กี่โมงแล้ว (15.41 น.)

คุณรู้สึกอย่างไร (เหนื่อย และตื่นเต้นกับโครงการที่กำลังทำอยู่)

มีคนอยู่แถวนั้นไหม (บรรณารักษ์ที่มาเข้าร่วมการประชุม)

สิ่งที่ทำก่อนหน้า (นั่งรอให้ถึงเวลาประชุม)

เมื่อจุดบันทึกได้เรียนรู้แล้วว่า สิ่งกระตุ้นแท้จริงคือ ไม่ใช่ความอยากกินคุกกี้ แต่เป็นแสวงหาการพักผ่อนหย่อนใจชั่วคราวจากการพูดคุยกับเพื่อน นิสัยดังกล่าวถูกกระตุ้นเวลา 15.00 น. - 16.00 น.

### บันทึก 4 ร่างแผนการ

ร่างแผนการหรือในหนังสือเล่มดังกล่าวเขาใช้คำว่า **“เจตนารมณ์ในการปฏิบัติ (Implementation intentions)”** จากข้อ 3 มองหาสิ่งกระตุ้น พบว่าสิ่งที่ตัวเองโยเยหาไม่ใช่คุกกี้ แต่เป็นการพักผ่อนสมอง และพูดคุยกับเพื่อนต่างหากร่างแผนการ หรือเจตนารมณ์ในการปฏิบัติ ก็จะมีระบุไว้ว่า

“ในเวลา 15.30 น. ของทุกวัน ฉันจะเดินไปที่โต๊ะทำงานของเพื่อนสักคนแล้วคุยกัน 10 นาที” ทำจนเคยชินแทนนิสัยเดิมตบดวงจร นิสัยเดิมออกไป ทำให้สิ่งที่ทำให้เกิดขึ้นโดยไม่ต้องคิด ให้เกิดขึ้นแบบอัตโนมัติกลายเป็นนิสัย

เมื่อเราเข้าใจกลไกของนิสัย (ระบุได้ว่าอะไรคือสิ่งกระตุ้น กิจกรรม และรางวัล เพื่อค้นหาความโยเยหา) ย่อมมีพลังที่จะควบคุมมันได้... นิสัยที่ไม่ได้สร้างคุณค่าตัดทิ้ง เดิมนิสัยที่สร้างคุณค่าไปแทนก็สามารถพัฒนาตัวเองได้ เขาถึงบอกว่าการเปลี่ยนแปลงที่ดีที่สุดคือ **เปลี่ยนตัวเอง** จะเปลี่ยนคนอื่นเขา ลองหันมาเปลี่ยนตัวเองก่อนก็น่าจะเป็นเรื่องที่ถูกต้อง ท่านพุทธทาสเคยกล่าวไว้ว่า “ความผิดของคนอื่นให้หารสับ ความผิดของตัวเองให้คุนสับ” คิดดูแล้วกัน

## โปรแกรมอบรมและสัมมนาฝ่ายการศึกษาและฝึกอบรม

Budget Code	ชื่อหลักสูตร	วันที่จัด	สมาชิก	บุคคลทั่วไป
			(ยังไม่รวมภาษีมูลค่าเพิ่ม)	
<b>กลุ่มวิชาการจัดการและบริหารงานบุคคล (A)</b>				
A15LM017P	เตรียมพร้อมสู่การเป็นหัวหน้างาน	7 พฤษภาคม 2558	2,400	2,900
A15LM020P	การบริหารงานเอกสาร	8 พฤษภาคม 2558	2,400	2,900
A15MP033P	สุดยอดผู้จัดการมือรอง	8 พฤษภาคม 2558	2,400	2,900
A15LM015P	การวางแผนปฏิบัติงาน	12 พฤษภาคม 2558	2,400	2,900
A15LM018P	การคิดเชิงวิเคราะห์เพื่อการตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ	13 พฤษภาคม 2558	2,400	2,900
A15LM021P	ศิลปการบริหารงานบุคคลสำหรับผู้บังคับบัญชา	13 พฤษภาคม 2558	2,400	2,900
A15LM016P	เทคนิคการสอนงานแบบ On The Job Training	14 พฤษภาคม 2558	4,700	5,500
A15LM019P	การหาความจำเป็นและการจัดทำแผนการฝึกอบรม (ภาคปฏิบัติ)	14 พฤษภาคม 2558	4,700	5,500
A15MP024P	การวินิจฉัย ตัดสินใจ สั่งการ เพื่อการแก้ไขปัญหา	14 พฤษภาคม 2558	2,400	2,900
A15MP025P	ศิลปะการนำเสนองาน	14 พฤษภาคม 2558	3,000	3,500
A15MP023P	สุดยอดหัวหน้างาน	15 พฤษภาคม 2558	2,400	2,900
A15LM040P	“ยอดหัวหน้างาน” รวมถึงที่หัวหน้างานต้องรู้ เพื่อก้าวสู่ความเป็นยอด	16 พฤษภาคม 2558	2,400	2,900
A15LM074P	KAIZEN ตามแนววิถี TPA WAY	18 พฤษภาคม 2558	1,500	1,800
A15LM035P	การจัดระบบจัดซื้อตามมาตรฐาน ISO 9001 : 2008 (วิธีการและการจัดทำเอกสารการจัดซื้อและแบบฟอร์ม ข้อ 7.4)	19 พฤษภาคม 2558	2,400	2,900
A15MP026P	การพัฒนาตนเองเพื่อความเป็นเลิศ	20 พฤษภาคม 2558	3,500	4,000
A15MP027P	เทคนิคการบริหารเวลา (Time Management Techniques)	20 พฤษภาคม 2558	2,400	2,900
A15MP022P	บทบาทคณะทำงานกิจกรรม Kaizen Suggestion/SGA จากการเริ่มต้นสู่ความสำเร็จอย่างยั่งยืน	21 พฤษภาคม 2558	2,500	3,000
A15MP029P	หลักบริหาร 9 ประการ กุญแจทองของหัวหน้างาน	21 พฤษภาคม 2558	4,500	5,000
A15MP030P	เพิ่มผลผลิตและลดต้นทุนด้วย Kaizen	21 พฤษภาคม 2558	2,400	2,900
A15LM037P	ศิลปะการครองใจหัวหน้าและผู้ร่วมงาน - แบบ Win Win	21 พฤษภาคม 2558	2,400	2,900
A15LM043P	บริการอย่างไรให้ลูกค้าพอใจสูงสุด	25 พฤษภาคม 2558	4,700	5,500
A15MP031P	เทคนิคการมอบหมายงานที่มีประสิทธิภาพ	26 พฤษภาคม 2558	2,400	2,900
A15LM041P	ทักษะการสอนงานที่มีประสิทธิผล	26 พฤษภาคม 2558	4,700	5,500
A15LM042P	การทำงานเป็นทีมที่มีประสิทธิภาพ	26 พฤษภาคม 2558	2,400	2,900
A15MP028P	เจาะต่อร่องทางธุรกิจอย่างมีชั้นเชิง	27 พฤษภาคม 2558	2,400	2,900
A15MP032P	การแก้ไขปัญหาและการตัดสินใจทางการบริหาร	27 พฤษภาคม 2558	4,500	5,000
A15LM039P	การใช้ภาษาในการเขียนเชิงธุรกิจ : การบันทึกข้อความและจดหมายธุรกิจ	28 พฤษภาคม 2558	2,400	2,900
A15MP034P	คุณ คือ..นักสร้าง “ความพึงพอใจ” มืออาชีพ ขององค์กร	29 พฤษภาคม 2558	2,400	2,900
A15LM036P	เทคนิคการเป็นผู้บังคับบัญชา	29 พฤษภาคม 2558	2,400	2,900
A15LM038P	Presentation Skill	29 พฤษภาคม 2558	4,700	5,500
<b>กลุ่มวิชาคอมพิวเตอร์ประยุกต์และการผลิตอัตโนมัติ (C)</b>				
C15MP001P	เทคนิคและการประยุกต์ใช้ Excel เบื้องต้น	15 พฤษภาคม 2558	4,700	5,300
C15MP002P	เทคนิคและการประยุกต์ใช้ Excel ระดับ 2	25 พฤษภาคม 2558	4,700	5,300
<b>กลุ่มวิชาพลังงานสิ่งแวดล้อมและความปลอดภัย (E)</b>				
E15WK002P	การวิเคราะห์งานเพื่อความปลอดภัย	9 พฤษภาคม 2558	2,400	2,900
E14WK069P	ความปลอดภัยในการปฏิบัติงานในที่สูง	10 พฤษภาคม 2558	2,400	2,900

Budget Code	ชื่อหลักสูตร	วันที่จัด	สมาชิก	บุคคลทั่วไป
			(ยังไม่รวมภาษีมูลค่าเพิ่ม)	
E15WK003P	จิตสำนึกด้านความปลอดภัย	16 พฤษภาคม 2558	2,400	2,900
E15WK004P	ผู้ควบคุมประจำหม้อน้ำและหม้อต้มที่ใช้ของเหลวเป็นสื่อทำความร้อน	18 พฤษภาคม 2558	6,000	6,700
E15WK007P	การตรวจสอบเพื่อการบำรุงรักษาอุปกรณ์ไฟฟ้า	22 พฤษภาคม 2558	4,700	5,500
E15WK006P	การฝึกให้หยั่งรู้อันตรายล่วงหน้าด้วย KYT 4 Round	27 พฤษภาคม 2558	2,400	2,900
E15WK005P	เจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงาน ระดับหัวหน้างาน	29 พฤษภาคม 2558	4,700	5,500
<b>กลุ่มวิชาเทคโนโลยีเครื่องมือวัดและการสอบเทียบ (I)</b>				
I15TR015P	ช่างสอบเทียบเครื่องมือวัดอุตสาหกรรม Part I	8 พฤษภาคม 2558	9,800	10,800
I15TR002P	ISO/IEC 17025 : Requirement	9 พฤษภาคม 2558	4,600	5,100
I15TR014P	การทดสอบเครื่องชั่งและการสอบเทียบตั่งน้ำหนักมาตรฐาน	9 พฤษภาคม 2558	5,000	5,600
I15TR013P	Temperature Measuring Instrument Calibration	15 พฤษภาคม 2558	5,000	5,600
I15TR012P	การประมาณค่าความไม่แน่นอนในการวัด	16 พฤษภาคม 2558	4,700	5,200
I15TR011P	ISO/IEC 17025 : Documentation	19 พฤษภาคม 2558	4,600	5,100
I15TR010P	การสอบเทียบไมโครมิเตอร์และเวอร์เนียด้วยเกจบล็อก	23 พฤษภาคม 2558	5,000	5,600
I15TR009P	Process Instrumentation Part I : Measurement	26 พฤษภาคม 2558	9,800	10,800
I15TR008P	ระบบควบคุมเครื่องมือวัดตามข้อกำหนด ISO 9001:2008 ข้อ 7.6	29 พฤษภาคม 2558	4,200	4,900
<b>กลุ่มวิชาการบริหารการผลิต (M)</b>				
M15NM008P	กลยุทธ์การจัดสมดุลสายการผลิตเพื่อเพิ่มผลิตภาพ	12 พฤษภาคม 2558	4,700	5,500
M15NM017P	Logistics Management	13 พฤษภาคม 2558	2,400	2,900
M15NM006P	การกำหนดตารางการผลิตหลักและการวางแผนกำลังการผลิตขั้นต้น	14 พฤษภาคม 2558	4,700	5,500
M15NM012P	การควบคุมสินค้าคงคลังด้วยระบบคัมบัง	14 พฤษภาคม 2558	2,400	2,900
M15NM014P	การเพิ่มประสิทธิภาพการบริหารสินค้าคงคลังและคลังสินค้า	19 พฤษภาคม 2558	4,700	5,500
M15NM015P	เทคนิคการค้นหา ลด และ กำจัดความสูญเสียด้วยหลัก 3 Mu	20 พฤษภาคม 2558	2,400	2,900
M15NM010P	เทคนิคการวิเคราะห์และแก้ปัญหาที่หน้างาน	21 พฤษภาคม 2558	4,700	5,500
M15NM011P	Lean Manufacturing System	21 พฤษภาคม 2558	4,700	5,500
M15NM013P	การผลิตแบบของเสียเป็นศูนย์	21 พฤษภาคม 2558	2,400	2,900
M15NM007P	การลดต้นทุนหลักของโรงงาน ด้วยเทคนิควิศวกรรมคุณค่า VE	22 พฤษภาคม 2558	2,400	2,900
M15NM016P	การปรับปรุงงานด้วย Jig & Fixture	26 พฤษภาคม 2558	2,400	2,900
M15NM009P	การวางแผนและควบคุมการผลิต (ภาคทฤษฎี)	27 พฤษภาคม 2558	6,300	7,500
<b>กลุ่มวิชาบำรุงรักษาพิผล (P)</b>				
P15NM002P	การบำรุงรักษามอเตอร์	9 พฤษภาคม 2558	4,700	5,500
P15NM006P	เทคนิคการจัดทำรายการมาตรฐานบำรุงรักษาเครื่องจักร อุปกรณ์การผลิต (เชิงปฏิบัติ)	9 พฤษภาคม 2558	2,700	3,200
P15NM007P	ตรวจ 5ส อย่างไรได้ทั้งใจและงาน	9 พฤษภาคม 2558	2,400	2,900
P15NM008P	TPM : Introduction & Concept	12 พฤษภาคม 2558	3,000	3,500
P15NM010P	ระบบไฮดรอลิก (การใช้งานและการบำรุงรักษาเชิงกลยุทธ์)	20 พฤษภาคม 2558	4,500	5,000
P15NM011P	การปรับปรุงงานเพื่อลดความสูญเสีย (TPM : Focused Improvement)	22 พฤษภาคม 2558	30,000	3,500
P15NM013P	การบำรุงรักษาเครื่องจักรกลเพื่อเพิ่มค่าความน่าเชื่อถือ	26 พฤษภาคม 2558	2,400	2,900
P15NM012P	การวิเคราะห์และแก้ไขปัญหาด้วย Why-Why, CE, PM	29 พฤษภาคม 2558	2,400	2,900
<b>กลุ่มวิชาส่งเสริมคุณภาพและการมาตรฐาน (Q)</b>				
Q15TD003P	แนวปฏิบัติบริหารการจัดระบบจิตสำนึกคุณภาพ	8 พฤษภาคม 2558	2,400	2,800
Q15TD002P	สถิติพื้นฐานสำหรับการปรับปรุงคุณภาพ	12 พฤษภาคม 2558	4,500	5,000
Q15TD004P	QC Techniques (QC 7 Tools)	14 พฤษภาคม 2558	4,500	5,000
Q15TD005P	การออกแบบการทดลอง DOE	20 พฤษภาคม 2558	4,500	5,000

Budget Code	ชื่อหลักสูตร	วันที่จัด	สมาชิก	บุคคลทั่วไป
			(ยังไม่รวมภาษีมูลค่าเพิ่ม)	
Q15TD006P	Statistical Process Control (SPC Workshop for Supervisor)	21 พฤษภาคม 2558	4,500	5,000
Q15TD007P	Corrective Action/Preventive Action by 8D Techniques	22 พฤษภาคม 2558	4,500	5,000
Q15TD010P	Failure Mode and Effect Analysis : FMEA (4th Edition)	26 พฤษภาคม 2558	4,500	5,000
Q15TD008P	QC Story : การแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง	28 พฤษภาคม 2558	4,500	5,000
Q15TD009P	การจัดทำและควบคุมเอกสารระบบคุณภาพตามมาตรฐาน ISO 9001 : 2008	29 พฤษภาคม 2558	4,500	5,000
<b>กลุ่มวิชาการผลิตภัณฑ์ (U)</b>				
U15MP002P	การออกแบบปรับปรุงกลไกอัตโนมัติ Karakuri ภาคปฏิบัติ	7 พฤษภาคม 2558	5,000	5,500
U15MP001P	หลักการประยุกต์ใช้ PLC ในงานอุตสาหกรรม Part I	18 พฤษภาคม 2558	8,000	8,500
<b>หลักสูตรสัมมนาพิเศษ</b>				
A15NT006S	การพัฒนาภาวะผู้นำในการทำงาน	6 พฤษภาคม 2558	2,400	2,900
A15NT005S	การบริหารงานบุคคลสำหรับหัวหน้างาน	9 พฤษภาคม 2558	2,400	2,900
A15NT008S	สุดยอดเทคนิคเตรียมพร้อมสู่การเป็นหัวหน้างานมืออาชีพ	9 พฤษภาคม 2558	2,500	3,000
A15NT007S	สุดยอดเทคนิคการมอบหมายงานอย่างมืออาชีพ... ให้ได้ทั้งงานและได้ทั้งใจ	20 พฤษภาคม 2558	2,500	3,000
A15NT010S	กฎหมายแรงงานที่นายจ้าง/หัวหน้างานควรทราบ	29 พฤษภาคม 2558	2,400	2,900
K15WR012S	TOYOTA Production System	7 พฤษภาคม 2558	20,000	23,000
P15PJ001SC	Monodzukuri Test	7 พฤษภาคม 2558	10,000	10,000
P14NT020S	TPM Promoter Certification Program	9 พฤษภาคม 2558	34,000	39,000
P15MP002V	ทัศนศึกษาดูงาน 5 ส ยุคใหม่ บ. เมืองทองอุตสาหกรรมอาลูมิเนียม จำกัด	28 พฤษภาคม 2558	2,500	3,000
<b>บุคลากรด้านสิ่งแวดล้อมประจำโรงงาน</b>				
E15PH006E	ผู้ควบคุมก๊าซ สำหรับโรงงานใช้งาน หรือเก็บก๊าซ (ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ไนโตรเจน ออกซิเจน อะเซทิลีน อาร์กอน ฮีเลียม ไฮโดรเจน)	6 พฤษภาคม 2558	5,000	5,500
E15CK004E	ผู้ควบคุมระบบบำบัดมลพิษอากาศ	18 พฤษภาคม 2558	7,200	8,400
E15CK005E	ผู้ควบคุมระบบการจัดการมลพิษกากอุตสาหกรรม	25 พฤษภาคม 2558	7,200	8,400
E15CK003E	ผู้จัดการสิ่งแวดล้อม	26 พฤษภาคม 2558	2,500	3,000
<b>หลักสูตรสำหรับผู้บริหารชาวญี่ปุ่น</b>				
E15TM001J	เจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงาน ระดับบริหาร ชาวญี่ปุ่น	11 พฤษภาคม 2558	8,000	8,900
E15CK003J	คณะกรรมการความปลอดภัยอาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงาน (สำหรับผู้บริหารชาวญี่ปุ่น)	28 พฤษภาคม 2558	7,000	7,900

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ ฝ่ายการศึกษาและฝึกอบรม โทรศัพท์ 0 2717 3000-29 ต่อ 81 หรือ [www.tpif.or.th](http://www.tpif.or.th)