

หลักสูตร

เติมพลังใจ ลดความเครียด ป้องกัน Burnout สู่ความสุขในการทำงาน (Well-being & Mindfulness)

1. หลักการและเหตุผล

ในปัจจุบัน สภาพแวดล้อมในการทำงานมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว บุคลากรในองค์กรต้องเผชิญกับภาระงาน ความคาดหวังต่อผลสัมฤทธิ์ การเปลี่ยนแปลงด้านเทคโนโลยี ตลอดจนความกดดันจากการบริหารจัดการเวลาและความรับผิดชอบที่หลากหลาย ปัจจัยเหล่านี้อาจก่อให้เกิดความเครียดสะสม ความเหนื่อยล้าทางร่างกายและจิตใจ และหากไม่ได้รับการดูแลอย่างเหมาะสมอาจนำไปสู่ภาวะหมดไฟในการทำงาน (Burnout) ซึ่งส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการทำงาน คุณภาพชีวิต ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และสุขภาวะโดยรวมของบุคลากร

การเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตใจ (Well-being) ควบคู่กับการฝึกสติ (Mindfulness) เป็นแนวทางสำคัญที่ช่วยให้บุคลากรสามารถตระหนักรู้และเข้าใจความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และปฏิกิริยาของตนเอง สามารถรับมือกับความเครียดและสถานการณ์กดดันได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งช่วยเสริมสร้างความสงบ ความมั่นคง และความยืดหยุ่นทางอารมณ์ (Emotional Resilience) ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการดำเนินชีวิตและการทำงานอย่างมีความสุขและมีประสิทธิภาพ

นอกจากนี้ การมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสาเหตุ ปัจจัยเสี่ยง และสัญญาณเตือนของภาวะหมดไฟในการทำงาน จะช่วยให้บุคลากรสามารถประเมินและดูแลตนเองได้ตั้งแต่ระยะเริ่มต้น พร้อมทั้งเรียนรู้เทคนิคในการบริหารจัดการความเครียดและอารมณ์ ตลอดจนสามารถออกแบบแนวทางการดูแลจิตใจและสร้างความสุขที่เหมาะสมกับตนเอง เพื่อสร้างสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานอย่างต่อเนื่อง

สำนักบริการวิชาการ (UNISERV) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เล็งเห็นถึงความสำคัญดังกล่าว จึงได้กำหนดจัดฝึกอบรม **หลักสูตร เติมพลังใจ ลดความเครียด ป้องกัน Burnout สู่ความสุขในการทำงาน (Well-being & Mindfulness)** เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าอบรมมีความรู้ ความเข้าใจ และทักษะในการดูแลสุขภาวะทางจิตใจ สามารถบริหารจัดการความเครียด รู้เท่าทันอารมณ์และสัญญาณเตือนของภาวะหมดไฟ ตลอดจนสามารถนำแนวทาง Mindfulness ไปประยุกต์ใช้ในการทำงานและชีวิตประจำวัน เพื่อสร้างความสุข ความสมดุล และเสริมพลังในการทำงานอย่างยั่งยืน

2. วัตถุประสงค์

2.1 เพื่อเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิด Mindfulness และความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ ความเครียด พฤติกรรมการทำงาน และการดำเนินชีวิตประจำวัน

2.2 เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถตระหนักรู้ถึงปัจจัยเสี่ยงและสัญญาณเตือนของภาวะหมดไฟในการทำงาน (Burnout) และสามารถวางแนวทางในการป้องกันได้อย่างเหมาะสม

2.3 เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเรียนรู้เทคนิคการจัดการความเครียดและอารมณ์ รวมถึงการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ (Emotional Resilience) เพื่อรับมือกับสถานการณ์กดดันในการทำงาน

2.4 เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถออกแบบ Personal Mindfulness & Happiness Practice เพื่อดูแลจิตใจ สร้างสมดุล และเสริมสร้างความสุขในการทำงานอย่างต่อเนื่อง

2.5 เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้ฝึกปฏิบัติด้านสติและสมาธิ เพื่อสร้างความสงบและความมั่นคงทางจิตใจ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันและการทำงาน

3. หัวข้อการฝึกอบรม (จำนวน 12 ชั่วโมง)

วันแรก

3.1 Mindfulness for Work & Life : ฝึกใจให้สุข ทำงานให้มีพลัง

- ความหมายและแนวคิดพื้นฐานของ Mindfulness
- ความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ ความเครียด และพฤติกรรมการทำงาน
- การตระหนักรู้และการกลับมาอยู่กับปัจจุบัน
- การประยุกต์ใช้ Mindfulness ในการทำงานและชีวิตประจำวัน

3.2 Happy Mind & Happy Work : ศาสตร์การดูแลใจเพื่อความสุขและเสริมพลังในการทำงาน

- ความสำคัญของสุขภาวะทางจิตใจต่อประสิทธิภาพการทำงาน
- การรู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ของตนเอง
- แนวทางดูแลจิตใจและเติมพลังระหว่างการทำงาน
- การสร้างทัศนคติและสภาวะจิตใจที่เอื้อต่อความสุขในการทำงาน

3.3 Stress Management : การบริหารจัดการความเครียด

- ความหมายและกลไกของความเครียด
- สิ่งกระตุ้นความเครียดในการทำงานของคนทำงานยุคใหม่
- การสังเกตสัญญาณความเครียดทางร่างกาย ความคิด และอารมณ์
- เทคนิคการจัดการความเครียดและดูแลตนเองอย่างเหมาะสม

3.4 Mindfulness in Daily Life : สร้างสมดุล เติมพลังใจให้ชีวิตและการทำงาน

- การสร้างสมดุลระหว่างชีวิตส่วนตัวและการทำงาน
- เทคนิคการนำสติมาใช้ในกิจวัตรประจำวัน
- การสร้างพื้นที่พักใจระหว่างวัน
- กิจกรรมและการฝึกปฏิบัติ

วันที่สอง

3.5 Burnout คืออะไร และแตกต่างจากความเครียดอย่างไร

- ความหมายของภาวะหมดไฟในการทำงาน
- ความแตกต่างระหว่างความเครียดทั่วไปกับ Burnout
- สาเหตุและปัจจัยที่นำไปสู่ภาวะหมดไฟ
- ผลกระทบของ Burnout ต่อบุคคล ทีมงาน และองค์กร

3.6 ปัจจัยเสี่ยงและสัญญาณเตือนภาวะหมดไฟในการทำงาน

- การสังเกตสัญญาณเตือนทางร่างกาย อารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม
- ปัจจัยเสี่ยงจากลักษณะงานและสภาพแวดล้อมในการทำงาน
- การประเมินและสำรวจตนเอง
- แนวทางป้องกันภาวะหมดไฟในการทำงาน (Burnout Prevention)

3.7 Emotional Resilience : สร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์

การรู้ทันอารมณ์ของตนเอง

- การดูแลใจเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์กดดัน
- การจัดการความคิดและอารมณ์อย่างเหมาะสม
- การพัฒนาความเข้มแข็งและความยืดหยุ่นทางจิตใจ

3.8 Well-being & Happiness at Work

- ความหมายของสุขภาวะและความสุขในการทำงาน
- ความสุขในการทำงานไม่ได้หมายถึงการไม่มีปัญหา
- ปัจจัยที่สร้างความสุขและเสริมพลังใจในการทำงาน
- การสร้างสมดุลของร่างกาย จิตใจ และการทำงาน

3.9 Personal Mindfulness & Happiness Practice

- การออกแบบแนวทางดูแลจิตใจที่เหมาะสมกับตนเอง
- การสร้างกิจวัตร Mindfulness สำหรับชีวิตประจำวัน
- การกำหนดแนวทางสร้างความสุขและป้องกัน Burnout ระยะยาว
- ฝึกปฏิบัติ
- สรุปภาพรวมการอบรมและแนวทางนำไปประยุกต์ใช้

4. เป้าหมาย

4.1 ผู้บริหารองค์กร ผู้บริหารหน่วยงาน และหัวหน้างาน ทั้งองค์กรภาครัฐ รัฐวิสาหกิจและเอกชน

4.2 ผู้ปฏิบัติงาน บุคลากร ทั้งองค์กรภาครัฐ รัฐวิสาหกิจและเอกชน ที่ต้องการเสริมสร้างสุขภาวะทางใจและบริหารความเครียดจากการทำงาน

4.3 ผู้ที่สนใจทั่วไป

5. ระยะเวลาการฝึกอบรม (12 ชั่วโมง)

ระหว่างวันที่ 4 - 5 กุมภาพันธ์ 2570 เวลา 09.00 – 16.00 น.

6. สถานที่จัดการฝึกอบรม

ณ ห้องประชุมเรือนรับรองอ่างแก้ว มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

7. วิทยากร

7.1 ดร.เบ็ญจวรรณ บุญใจเพ็ชร

วิทยากรผู้เชี่ยวชาญของสำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

7.2 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณฐวัฒน์ ล่องทอง

อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

8. การรับสมัคร

- สมัครเข้าร่วมการฝึกอบรมได้ที่ Website: www.uniserv.cmu.ac.th หรือ QR Code จากสื่อประชาสัมพันธ์สำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

- สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ ฝ่ายบริการวิชาการ สำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โทรศัพท์ หมายเลข 053-942874 Line Official: @uniserv.cmu หรือ E-mail: uniserv.training@gmail.com

9. การชำระค่าลงทะเบียน (.. บาท)

- ค่าลงทะเบียนอัตรานี้รวมค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการดำเนินงานหลักสูตร ค่าบริการวิชาการ ค่าใบประกาศนียบัตร และค่าตอบแทนวิทยากร ฯลฯ (ทั้งนี้ไม่รวมค่าที่พัก อาหารเย็น และค่าใช้จ่ายส่วนบุคคล)

- หากมีจำนวนผู้สมัครถึงเกณฑ์ที่สามารถจัดฝึกอบรมได้ ผู้สมัครจะได้รับการยืนยันอีกครั้งและโปรดชำระค่าลงทะเบียน **ภายใน 10 วันทำการก่อนวันฝึกอบรม โดยชำระค่าลงทะเบียน**

ผ่านธนาคารไทยพาณิชย์ สาขามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ บัญชีออมทรัพย์

ชื่อบัญชี : **สำนักบริการวิชาการ (งานห้องพักห้องประชุม)**

เลขที่บัญชี : **566-304267-9**

ธนาคาร : **ไทยพาณิชย์ (มหาชน)**

สาขา : **คณะแพทยศาสตร์เชียงใหม่**

- กรุณาส่งสำเนาเอกสารหลักฐานการชำระเงินมายัง E-mail : uniserv.training@gmail.com โดยระบุชื่อผู้สมัคร ชื่อหลักสูตร วันที่อบรม ตลอดจนรายละเอียดในการออกใบเสร็จรับเงินที่ชัดเจนและถูกต้อง

10. เมื่อชำระค่าลงทะเบียนแล้วไม่สามารถยกเลิกการฝึกอบรมได้ ยกเว้น

- หากติดภารกิจ โปรดแจ้งเป็นลายลักษณ์อักษร พร้อมทั้งแนบสำเนาหนังสือสั่งการหรือเอกสารที่เกี่ยวข้องจากหน่วยงานมายังสำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ล่วงหน้าไม่น้อยกว่า 5 วันทำการก่อนวันฝึกอบรม ท่านจะได้รับค่าลงทะเบียนคืนเต็มจำนวน

- หากผู้สมัครมีเหตุจำเป็นอื่น ๆ โปรดแจ้งเป็นลายลักษณ์อักษรมายังสำนักบริการวิชาการ ล่วงหน้าไม่น้อยกว่า 5 วันทำการก่อนวันฝึกอบรม สำนักบริการวิชาการ จะทำการคืนเงินค่าลงทะเบียนแก่ผู้สมัครในสัดส่วนร้อยละ 80 ของจำนวนเต็ม โดยหักเป็นค่าใช้จ่ายในการดำเนินงานร้อยละ 20

- หากผู้สมัครที่ชำระค่าทะเบียนมาแล้ว แต่มีเหตุจำเป็นใด ๆ ที่ทำให้ไม่สามารถเข้าร่วมอบรมได้ตลอดระยะเวลาการจัดฝึกอบรม สามารถส่งผู้แทนท่านอื่นเข้ารับการฝึกอบรมแทนได้ โดยการแจ้งรายละเอียด (ชื่อ-นามสกุล, หน่วยงาน, ตำแหน่ง, ประเภทอาหาร และรายละเอียดและหมายเลขการออกใบเสร็จ) ของผู้เข้าอบรมแทนมายัง สำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

- หากปรากฏว่าผู้สมัครไม่ได้แจ้งยกเลิกตามเงื่อนไขตามเวลาที่กำหนด สำนักบริการวิชาการ ขอสงวนสิทธิ์ปฏิเสธการคืนเงินค่าลงทะเบียนทุกกรณี

- ส่งเอกสาร / หลักฐานมายัง E-mail : uniserv.training@gmail.com

11. หมายเหตุ

- หน่วยงานภาครัฐ สามารถเบิกค่าใช้จ่ายในการอบรมตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ พ.ศ. 2555 และระเบียบการคลังว่าด้วยการเบิกค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการ พ.ศ. 2554 และ (กรณีจากหน่วยงานองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น) สามารถเบิกค่าละทะเบียนได้เต็มจำนวนตามระเบียบกระทรวงมหาดไทยว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม และการเข้ารับการฝึกอบรมของเจ้าหน้าที่ท้องถิ่น พ.ศ. 2557 หมวด 2 ข้อ 28 (1) และระเบียบกระทรวงมหาดไทยว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการของเจ้าหน้าที่ท้องถิ่น พ.ศ. 2555 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 4) พ.ศ. 2561

- หน่วยงานเอกชน สามารถนำค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรมพัฒนาฝีมือแรงงานลดหย่อนภาษีได้ร้อยละ 200 (คำสั่งกรมสรรพากร ที่ ป. 122/2545 เรื่อง ภาษีเงินได้ กรณีการยกเว้นภาษีเงินได้สำหรับกำไรสุทธิของบริษัทหรือห้างหุ้นส่วนนิติบุคคลที่ได้จากการประกอบกิจการสถานศึกษา และที่ได้จากการประกอบกิจการสถานฝึกอบรมเพื่อพัฒนาฝีมือแรงงานของลูกจ้างและรายจ่ายเพื่อการศึกษาหรือฝึกอบรมลูกจ้างของบริษัทหรือห้างหุ้นส่วนนิติบุคคล (http://www.rd.go.th/publish/13490.0.html)

- มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เป็นนิติบุคคลที่มิใช่บริษัทหรือห้างหุ้นส่วนจำกัด ตามมาตรา 39 แห่งประมวลรัษฎากร ไม่อยู่ในข่ายเสียภาษีเงินได้หัก ณ ที่จ่าย 3%

12. การประเมินผล

โดยการใช้แบบสอบถาม เพื่อประเมินผลความพึงพอใจในเนื้อหาการฝึกอบรม รูปแบบการสอนของวิทยากร การอำนวยความสะดวก และการจัดโครงการในภาพรวมหลังเสร็จสิ้นการฝึกอบรมแล้ว

13. การรับรองผลการฝึกอบรม

ผู้เข้ารับการฝึกอบรม ต้องเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของหลักสูตรการฝึกอบรมไม่ต่ำกว่า 80% ของระยะเวลาตลอดหลักสูตร จึงจะมีสิทธิได้รับประกาศนียบัตรรับรองผล

14. หน่วยงานรับผิดชอบ

ฝ่ายบริการวิชาการ สำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
โทรศัพท์ 053-942875
E-mail : uniserv.training@gmail.com
Facebook : Uniserv CMU Training Center

สแกน QR Code ติดต่อเจ้าหน้าที่ทางไลน์

LINE ID : @uniserv.cmu (ใส่ @ นำหน้าด้วย)

กำหนดการ
หลักสูตร เติมพลังใจ ลดความเครียด ป้องกัน Burnout สู่ความสุขในการทำงาน
(Well-being & Mindfulness)
ระหว่างวันที่ 4 - 5 กุมภาพันธ์ 2570 เวลา 09.00 – 16.00 น.
ณ ห้องประชุมเรือนรับรองอ่างแก้ว มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

<u>วันที่ 4 กุมภาพันธ์ 2570</u>

เวลา	**กิจกรรม/ Workshop**
09.00 – 16.00 น.	**วิทยากรบรรยายโดย** **ดร.เบ็ญจวรรณ บุญใจเพ็ชร** **ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณฐวัฒน์ ล่องทอง**
08.30 - 09.00 น.	ลงทะเบียน
09.00 - 16.00 น.	**Mindfulness for Work & Life : ฝึกใจให้สุข ทำงานให้มีพลัง** • ความหมายและแนวคิดพื้นฐานของ Mindfulness • ความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ ความเครียด และพฤติกรรมการทำงาน • การประยุกต์ใช้ Mindfulness ในชีวิตประจำวันและการทำงาน **Happy Mind & Happy Work : ศาสตร์การดูแลใจเพื่อความสุขและเสริมพลังในการทำงาน** • การรู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ • แนวทางดูแลใจและเติมพลังในการทำงาน **Stress Management : การบริหารจัดการความเครียด** • สิ่งกระตุ้นความเครียดในการทำงานของคนทำงานยุคใหม่ • การสังเกตสัญญาณและการจัดการความเครียด **Mindfulness in Daily Life** • สร้างสมดุล เติมพลังใจให้ชีวิตและการทำงาน • กิจกรรมฝึกปฏิบัติ

.....

<u>หมายเหตุ</u>

1. พัก 15 นาที (ช่วงเช้า เวลา 10.30-10.45 น.) และ (ช่วงบ่าย เวลา 14.30-14.45 น.)
2. กำหนดการ เนื้อหาการสอน และรูปแบบการทำกิจกรรม อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

<u>วันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2570</u>

เวลา	**กิจกรรม/ Workshop**
09.00 – 16.00 น.	**วิทยากรบรรยายและนำปฏิบัติโดย** **ดร.เบ็ญจวรรณ บุญใจเพ็ชร** **ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณฐวัฒน์ ล่องทอง**
08.30 - 09.00 น.	เตรียมความพร้อม ณ วัดผาลาด จังหวัดเชียงใหม่
09.00 - 16.00 น.	**Burnout Prevention** • Burnout คืออะไร และแตกต่างจากความเครียดอย่างไร • ปัจจัยเสี่ยงและสัญญาณเตือนภาวะหมดไฟในการทำงาน • การป้องกันภาวะหมดไฟในการทำงาน **Emotional Resilience** • การรู้เท่าทันอารมณ์ • การดูแลใจเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์กดดัน • การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ **Well-being & Happiness at Work** • ความสุขในการทำงานไม่ได้หมายถึง “ไม่มีปัญหา” • ปัจจัยที่สร้างความสุขและเสริมพลังใจในการทำงาน **Personal Mindfulness & Happiness Practice** • การออกแบบแนวทางดูแลใจและสร้างความสุขที่เหมาะสมกับตนเอง • กิจกรรมฝึกปฏิบัติ • สรุปภาพรวมการอบรมและแนวทางนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและการทำงาน

.....

<u>หมายเหตุ</u>

1. พัก 15 นาที (ช่วงเช้า เวลา 10.30-10.45 น.) และ (ช่วงบ่าย เวลา 14.30-14.45 น.)
2. กำหนดการ เนื้อหาการสอน และรูปแบบการทำกิจกรรม อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม