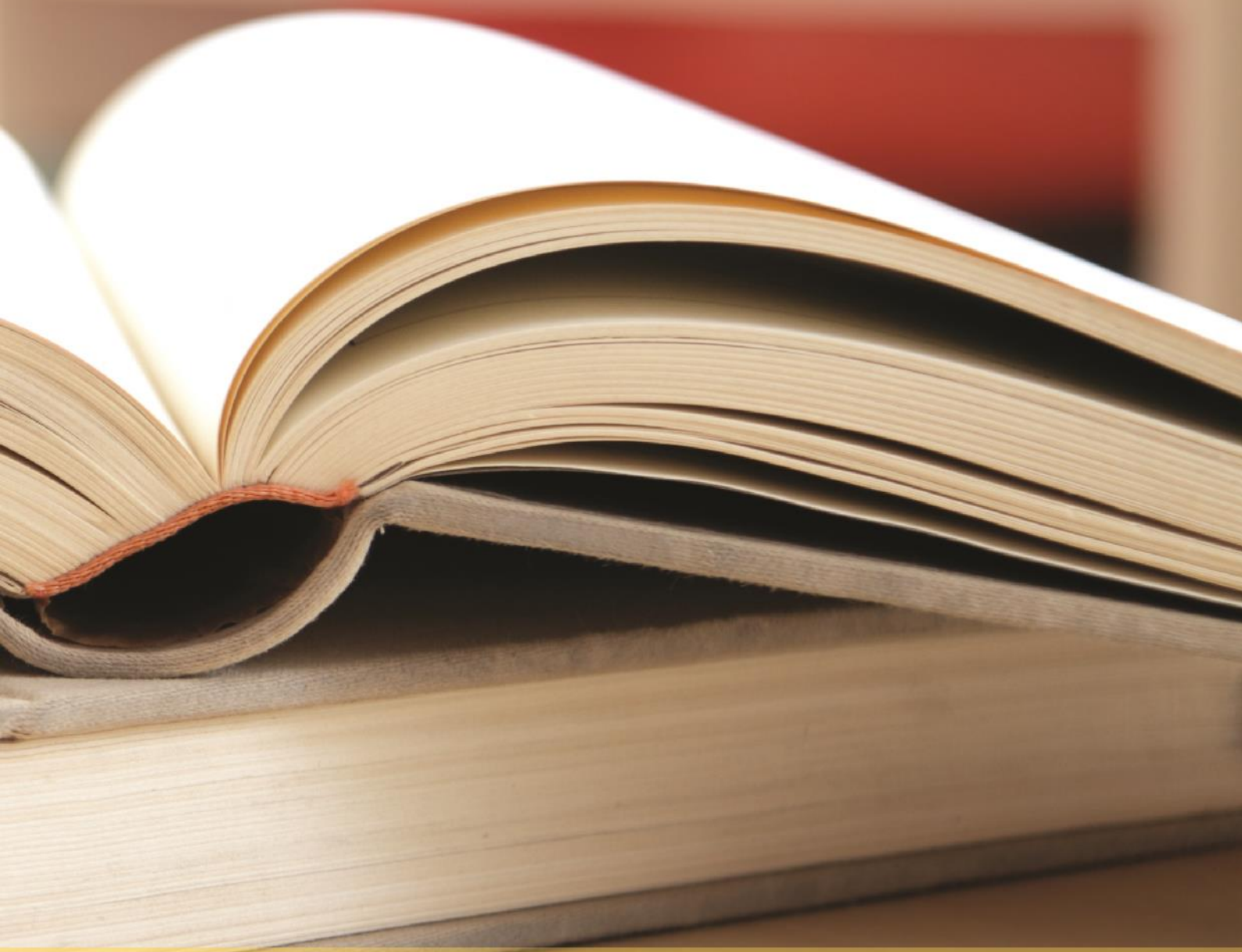
PEOPLE VALUE

Happy Workplace & Work Life Balance

อาจารย์ภูมินทร์ มีขันหมาก



061-829-7337
contact.peoplevalue@gmail.com
PeopleValue.Co.Th
www.peoplevalue.co.th

Course ID	Course Name	Time
	Happy Workplace & Work Life Balance	1 วัน

หลักการและเหตุผล

แนวคิดการบริหารจัดการองค์กรยุคใหม่ นอกจากการให้ความสำคัญกับการพัฒนาศักยภาพของบุคลากรและการบริหารความแตกต่างของบุคลากรภายในองค์กรแล้ว ยังมุ่งส่งเสริมและจัดการให้บุคลากร "ทำงานอย่างมีความสุข" รวมถึงการรักษาพนักงานที่มีคุณภาพไม่ให้โยกย้ายไปจากองค์กร

ยุทธศาสตร์สำคัญประการหนึ่งคือ การสร้าง "องค์กรแห่งความสุข" ซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งของการเพิ่มขีดความสามารถของบุคลากรจนเกิดแนวความคิดใหม่ที่นำไปสู่การสร้างสรรค์นวัตกรรมในองค์กรขึ้น ลดอัตราการขาดงาน การลาออก ลดความเครียดของพนักงาน ลดอุบัติเหตุและโรคจากการทำงาน

หลักสูตรนี้ จึงได้พัฒนาขึ้นเพื่อให้ผู้เรียนตระหนักถึงความสำคัญของการอยู่ร่วมกันในองค์กร และการทำงานอย่างอย่างมีความสุข โดยการเรียนรู้หลักแนวคิดการสร้างองค์กรแห่งความสุข 8 ประการ ผ่านรูปแบบการบรรยายแบบจูงใจ แทรกคติที่ชวนกระตุกความคิด พร้อมยกตัวอย่างใกล้ตัวที่ทุกคนเข้าใจได้ และกิจกรรมประกอบเพื่อเสริมสร้างความเข้าใจและการนำไปใช้ นำไปสู่การแก้ไขปัญหาอย่างเหมาะสม สร้างคุณค่าให้ตนเอง และสร้างบรรยากาศในการทำงานร่วมกับผู้อื่นที่ดีได้อีกด้วย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมตระหนักถึงความสำคัญของการอยู่ร่วมกันในองค์กร การรักองค์กร และเข้าใจว่าพนักงานทุกคนคือส่วนสำคัญและเป็นส่วนหนึ่งขององค์กรทุกคน
2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเข้าใจถึงความสุข และสามารถสร้างความสุขได้ด้วยตนเอง
3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เรียนรู้เกี่ยวกับความสำคัญและเทคนิคในการเสริมสร้างสถานที่ทำงานให้มีความสุข

หัวข้อการบรรยาย

ส่วนที่ 1 : แนวทางการวิเคราะห์และการสร้างความสุขในการทำงานร่วมกัน

- ท่านเข้ามาทำงานที่นี่ได้อย่างไร
- นาฬิกาชีวิต
- งานคือเงิน เงินคืองาน บันดาลสุข , ทำงานเพื่ออะไร
- บันได 5 ขั้นของมาสโลว์
- เป้าหมายในชีวิตของท่านคืออะไร?
- ทำไมต้องตั้งเป้าหมายในชีวิตการทำงาน
- เป้าหมายในการทำงานอยู่ตรงไหน

ส่วนที่ 2 : แนวคิดการสร้างองค์กรแห่งความสุข 8 ประการ

- Happy Body (สุขภาพดี) มีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและจิตใจ
- Happy Heart (น้ำใจงาม) มีน้ำใจเอื้ออาทรต่อกันและกัน
- Happy Family (ครอบครัวดี) มีครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคง
- Happy Money (ปลอดหนี้) มีเงินรู้จักเก็บ รู้จักใช้ ไม่เป็นหนี้
- Happy Brain (หาความรู้) การศึกษาหาความรู้ พัฒนาตนเองตลอดเวลา
- Happy Relax (ผ่อนคลาย) รู้จักผ่อนคลายต่อสิ่งต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต
- Happy Soul (ทางสงบ) มีความศรัทธาในศาสนาและมีศีลธรรมในการดำเนินชีวิต ความเชื่อ ความศรัทธา หนทางแห่งอิสรภาพ ของจิตใจ สมอง และร่างกาย
- Happy Society (สังคมดี) มีความรักสามัคคี เอื้อเฟื้อต่อชุมชนที่ตนทำงานและที่พักอาศัย

กลุ่มเป้าหมาย

1. บุคลากรที่เกี่ยวข้องในองค์กรทุกท่าน

รูปแบบการฝึกอบรม

- ระยะเวลารวม 1 วัน (6 ชั่วโมง)
- บรรยาย กิจกรรม และ Workshop

ผลที่ได้รับจากการฝึกอบรม

พัฒนา	แก้ปัญหา
• บรรยากาศในการทำงานร่วมกันที่ดีขึ้น • ความสัมพันธ์และความเข้าอกเข้าใจระหว่างทีมงาน	• การแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมเมื่อเกิดสภาวะอารมณ์ด้านลบ

กำหนดการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ

หลักสูตร Happy Workplace & Work Life Balance

เวลา	รายละเอียดกิจกรรมของหลักสูตร
09.00 น.	ส่วนที่ 1 : แนวทางการวิเคราะห์และการสร้างความสุขในการทำงานร่วมกัน • **ท่านเข้ามาทำงานที่นี่ได้อย่างไร** • **นาฬิกาชีวิต** • **งานคือเงิน เงินคืองาน บันดาลสุข , ทำงานเพื่ออะไร** • **บันได 5 ขั้นของมาสโลว์**
10.30 น.	*พักเบรก 15 นาที*
10.45 น.	ส่วนที่ 1 : แนวทางการวิเคราะห์และการสร้างความสุขในการทำงานร่วมกัน (ต่อ) • **เป้าหมายในชีวิตของท่านคืออะไร?** • **ทำไมต้องตั้งเป้าหมายในชีวิตการทำงาน** • **เป้าหมายในการทำงานอยู่ตรงไหน**
12.00 น.	*รับประทานอาหารกลางวัน*
13.00 น.	ส่วนที่ 2 : แนวคิดการสร้างองค์กรแห่งความสุข 8 ประการ • **Happy Body (สุขภาพดี) มีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและจิตใจ** • **Happy Heart (น้ำใจงาม) มีน้ำใจเอื้ออาทรต่อกันและกัน** • **Happy Family (ครอบครัวดี) มีครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคง** • **Happy Money (ปลอดหนี้) มีเงินรู้จักเก็บ รู้จักใช้ ไม่เป็นหนี้**
14.30 น.	*พักเบรก 15 นาที*
14.45 น.	ส่วนที่ 2 : แนวคิดการสร้างองค์กรแห่งความสุข 8 ประการ (ต่อ) • **Happy Brain (หาความรู้) การศึกษาหาความรู้ พัฒนาตนเองตลอดเวลา** • **Happy Relax (ผ่อนคลาย) รู้จักผ่อนคลายต่อสิ่งต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต** • **Happy Soul (ทางสงบ) มีความศรัทธาในศาสนาและมีศีลธรรมในการดำเนินชีวิต ความเชื่อ ความศรัทธา หนทางแห่งอิสรภาพ ของจิตใจ สมอง และร่างกาย** • **Happy Society (สังคมดี) มีความรักสามัคคี เอื้อเฟื้อต่อชุมชนที่ตนทำงานและที่พักอาศัย**
16.00 น.	**ถาม – ตอบ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น / ปิดการอบรม**