

Stress Detox & Boost Happiness

รีเซ็ตใจ เต็มไฟในการทำงาน

อาจารย์เบญจรัตน์ จงจำรัสพันธ์

STRESS DETOX & BOOST HAPPINESS - รีเซ็ตใจ เต็มไฟในการทำงาน

Course ID	Course Name	Time
	Stress Detox & Boost Happiness - รีเซ็ตใจ เต็มไฟในการทำงาน	1 วัน

หลักการและเหตุผล

ในทุกเป้าหมายของชีวิตย่อมมีปัจจัยแวดล้อมต่าง ๆ ทั้งที่ควบคุมได้ และควบคุมไม่ได้ หากมีปัจจัยที่ควบคุมได้มากกว่า ความกดดันก็ย่อมน้อย แต่ถ้าหากเป้าหมายนั้นเต็มไปด้วยปัจจัยที่ควบคุมไม่ได้ ยิ่งเป้าหมายนั้นสำคัญต่อชีวิตของเรามากแค่ไหน ความเครียดของเราก็จะยิ่งมากขึ้นตามไปด้วยเช่นกัน

มีงานวิจัยมากมายพบว่า ความเครียด เป็นหนึ่งในสาเหตุของการทำงานที่ผิดพลาดมากขึ้น ความมีเหตุผลน้อยลง และความสามารถในการควบคุมอารมณ์น้อยลงเช่นกัน และในทางกลับกัน ยิ่งความสามารถในการควบคุมอารมณ์น้อยลง ก็จะทำให้เกิดปัญหาจนทำให้ความเครียดสั่งสมมากยิ่งขึ้น ดังนั้น หากเราสามารถตัดวงจรความเครียดนี้ได้ ก็เท่ากับว่าเราจะสามารถผลักดันปัญหาไปสู่ทางออก และทำเป้าหมายให้สำเร็จต่อไปได้

หลักสูตรนี้จึงได้ถูกพัฒนาขึ้นเพื่อช่วยให้ผู้เข้าอบรมเข้าใจเกี่ยวกับความเครียด การหาแนวทางสำรวจ / ป้องกันความเครียด และสามารถรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง สามารถรับมือกับความไม่พอใจของตัวเองที่เกิดขึ้นก่อนที่จะแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่อคนรอบตัว ผ่านรูปแบบการบรรยายและการทำกิจกรรมแบบลงใจ แทรกคิดที่ชวนกระตุ้นความคิด พร้อมตัวอย่างใกล้ตัวที่ทุกคนสามารถเข้าใจได้

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าอบรม

1. ตระหนักรู้ถึงต้นตอและกลไกการเกิดความเครียด รวมถึงประเมินระดับประสิทธิภาพการทำงานและสภาวะหมดไฟ ของตนเองได้อย่างแม่นยำ
2. สามารถประยุกต์ใช้เครื่องมือและเทคนิคการจัดการอารมณ์ เพื่อบริหารจัดการความเครียด และสร้างความสุขในแบบของตนเองได้
3. พัฒนารอบความคิดและความยืดหยุ่นทางจิตใจผ่านแนวคิด Grit, Hope และ Gratitude เพื่อฟื้นฟูพลังใจ รีเซ็ตสมาธิ และเต็มไฟในการทำงาน

หัวข้อการบรรยาย

ส่วนที่ 1: Stress Time

- ชวนถอดรหัสความเครียด กลไกการเกิดความเครียดตามหลักจิตวิทยาความเครียด
- ศึกษาเรื่อง Performance graph & Burn out & ทดลองวาด Performance graph ของตนเอง

ส่วนที่ 2: Stress Detox

- วิธีการจัดการกับความเครียด
- สร้างความสุขผ่าน Happy Question Card & ระบุความสุขของตนเองด้วย happy spider chart , The little box, และ game Pusheen
- เรียนรู้ Grit, Hope, Gratitude

ส่วนที่ 3: สุขสร้างได้

- สร้างความสุขผ่าน Happy Question Card & ระบุความสุขของตนเองด้วย happy spider chart , The little box, และ game Pusheen

ส่วนที่ 4: Skill for boots Happiness Template

- เรียนรู้เรื่อง Grit, Hope, Gratitude ผ่านทั้งภาคทฤษฎีและผ่านกิจกรรมในการสร้าง Grit, Hope, Gratitude

Activity สำหรับการฝึกอบรม

Activity	รายละเอียด
Activity 1 : Face Emotion	● สำรวจอารมณ์ต่างๆ ผ่านการแสดงออกทางสีหน้า และร่างกายของตนเอง เพื่อสร้างการตระหนักรู้ของอารมณ์ที่รวดเร็ว
Activity 2 : บั่น ความเครียด	● สำรวจความเครียดของตนเอง ผ่านการบันดินน้ำมัน ว่า ความเครียดของตนเอง หน้าตาเป็นอย่างไร และมีระดับความเครียดมากหรือน้อย เป็นอย่างไร
Activity 3 : Stress Mind map	● เขียนความเครียดและลงโยงเส้นความสัมพันธ์ของความเครียดในเรื่องต่างๆ ที่อาจจะเกี่ยวข้องกันได้

Activity สำหรับการฝึกอบรม

Activity	รายละเอียด
Activity 4 : Paint stress	สำรวจธรรมชาติของอารมณ์ ผ่านการระบายสี จากเข้มไปอ่อน โดยผสมผสานกับทฤษฎี การปรับตัว
Activity 5 : Look and Find	ปัญหาองได้หลายมุมมอง ผ่านกระดาษที่ชื่อว่า world of mirror หลังจากนั้น ชวนผู้เรียน มาเรียนรู้ stress management template เพื่อให้ตนเองสามารถรับมือกับความเครียด ได้ดีมากขึ้น
Activity 6 : Solution Card	- ชวนผู้เรียนเขียนความเครียดอย่างน้อยคนละ 5 เรื่อง แล้วนำมาใส่กล่อง - แจกความเครียดแบบสุ่มให้กลุ่มละ 10 เรื่อง
Activity 7 : Happy Question Card & ระบุความสุขของตนเองด้วย happy spider chart	กิจกรรมชวนผู้เรียนมาเข้าใจองค์ประกอบของความสุข ผ่าน happy card โดยจะทำกิจกรรมเหมือน การสอบ lab กริ่ง หลังจากจากนั้น จะชวนผู้เรียนสำรวจและระบุความสุขของตนเอง ผ่านการทำ happy spider chart
Activity 8 : ความสุข set ได้	ชวนผู้เรียนทุกคนมาเล่นเกม Pusheen ที่จะต้องพาน้องแมวมาออกแบบชีวิตในการพักผ่อน เน้นในเรื่องของ work-life balance (minimal many role conflict)
Activity 9 : 5 actions for happiness	- แต่ละกลุ่มจะได้การ์ดภารกิจ ในการทำเพื่อเติมความสุข โดยกลุ่มละ 5 ใบ - จากนั้นแชร์ว่าชอบกิจกรรมไหนมากที่สุด - ออกแบบaction ความสุขให้ตนเอง ประจำสัปดาห์
Activity 10 : Grit Activity	กิ้งจ่า แห่งความมุ่งมั่น สูงที่สุดและไม่ล้ม จะเป็นอย่างไร
Activity 11 : Hope Activity	What if แห่งความหวังให้ทุกคนลองแต่งสถานการณ์ที่เหมือนจะสิ้นหวัง และให้คนอื่นลองมองหาความหวัง
Activity 12 : Gratitude Activity	ขอบคุณนะตัวฉันวาดเส้นทางเรื่องราวในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา แล้วลองขอบคุณ
Activity 13 : boots Happiness Template	ชวนทุกคนค้นหาวิธีการบริหารความเครียด และสร้างความสุขผ่าน boots Happiness Template

กลุ่มเป้าหมาย

1. บุคลากรและพนักงานทุกระดับ ที่ต้องเผชิญภาวะความกดดัน สูญเสียพลังใจ หรือเริ่มมีสัญญาณภาวะหมดไฟ (Burnout) จากการทำงาน
2. ผู้บริหาร หัวหน้างาน และ Team Leader ที่ต้องการเรียนรู้กลไกการจัดการความเครียด เพื่อดูแลสุขภาพอารมณ์ของตนเองและสร้างบรรยากาศการทำงานเชิงบวกในทีม
3. องค์กรที่ต้องการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตใจ (Mental Well-being) และเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน (Performance) ของบุคลากรอย่างยั่งยืน

รูปแบบการฝึกอบรม

- ระยะเวลารวม 1 วัน (6 ชั่วโมง)
- 10% Learning from Training
 - เรียนรู้แนวคิด และเทคนิคที่ จำเป็นต่อการบริการอย่างมีอาชีพ
- 20% Learning from Others
 - เรียนรู้ ผ่านการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การโค้ช และการเรียนรู้ร่วมกัน
- 70% Learning from Experience
 - เรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติจริง และการนำไปประยุกต์ใช้หน้างาน

ผลที่ได้รับจากการฝึกอบรม

พัฒนา	แก้ปัญหา
• สามารถเท่าทันสภาวะอารมณ์และระดับ Performance ของตนเอง เพื่อป้องกัน ภาวะหมด ได้ตรงจุด • สามารถบริหารจัดการความเครียดและ สลดอารมณ์ลบ ด้วยเทคนิค Stress Detox ที่ทำได้จริงทันที • สามารถดึงพลังความสุขและมุมมองเชิง บวก ผ่านเครื่องมือสร้างแรงใจ (Happy Question Card, Happy Spider Chart) • สามารถสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience) ด้วยหลัก Grit, Hope และ Gratitude เพื่อพร้อมรับมือทุกความท้าทาย	• ความเครียดสะสมโดยไม่รู้ตัว จนส่งผล กระทบต่อสุขภาพกาย จิตใจ และ ประสิทธิภาพในการทำงาน • เสี่ยงภาวะ Burnout รู้สึกหมดไฟ เหนื่อยล้าเรื้อรัง และขาดพลังในการ ขับเคลื่อนงาน • ติดดักทางความคิด เมื่อเจอความกดดัน หรืออุปสรรค แล้วไม่รู้วิธีจัดการอารมณ์ ลบอย่างถูกวิธี • ขาดสมดุลและความสุข มองไม่เห็นพลัง บวกในงานที่ทำ และไม่มีเครื่องมือช่วย รีเซ็ตใจตนเอง

กำหนดการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ

หลักสูตร Stress Detox & Boost Happiness - รีเซ็ตใจ เต็มไฟในการทำงาน

เวลา	รายละเอียดกิจกรรมของหลักสูตร
9.00 น.	ส่วนที่ 1 : Stress Time - ชวนถอดรหัสความเครียด กลไกการเกิดความเครียดตามหลักจิตวิทยาความเครียด Activity 1 : Face Emotion Activity 2 : ปั่น ความเครียด - ศึกษาเรื่อง Performance graph & Burn out & ทดลองวาด Performance graph ของตนเอง Activity 3 : Stress Mind map
10.30 น.	พักเบรก 15 นาที
10.45 น.	ส่วนที่ 2 : Stress Detox - วิธีการจัดการกับความเครียด Activity 4 : Paint stress - Stress Detox (เน้นในเรื่อง Emotional Coping & Problem solving) Activity 5 : Look and Find - Check ให้ ชัวร์ ว่าเรื่องนี้ You need Help ไหม? (social Support) Activity 6 : Solution Card
12.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 น.	ส่วนที่ 3 : สุขสร้างได้ สร้างความสุขผ่าน Happy Question Card & ระบุความสุขของตนเองด้วย happy spider chart , The little box, และ game Pusheen Activity 7 : Happy Question Card & ระบุความสุขของตนเองด้วย happy spider chart Activity 8 : ความสุข set ได้ Activity 9 : 5 actions for happiness
14.30 น.	พักเบรก 15 นาที

กำหนดการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ

หลักสูตร Stress Detox & Boost Happiness - ริเช็ตใจ เต็มไฟในการทำงาน

เวลา	รายละเอียดกิจกรรมของหลักสูตร
	ส่วนที่ 4 : Skill for boots Happiness Template เรียนรู้เรื่อง Grit, Hope, Gratitude ผ่านทั้งภาคทฤษฎีและผ่านกิจกรรมในการสร้าง Grit, Hope, Gratitude Activity 10 : Grit Activity
14.45 น.	Activity 11 : Hope Activity ค้นหาวิธีการบริหารความเครียดและสร้างความสุขผ่าน boots Happiness Template Activity 12 : Gratitude Activity Activity 13 : boots Happiness Template
16.00 น.	ถาม – ตอบ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น / ปิดการอบรม