

**ปลดล็อก**

# ภาวะ 15 Syndrome

## ในการทำงาน ด้วยจิตวิทยาเชิงบวก



Office Syndrome ไม่ได้เป็นแค่กลุ่มอาการปวดต่างๆทางกายภาพที่เกิดจากการทำงานเท่านั้น แต่ยังมีกลุ่มอาการที่เกี่ยวข้องกับทางจิตใจโดยส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมอื่น ๆ อีกมาก อาจเรียกได้ว่าเป็นภาวะ Syndrome ที่เกิดขึ้นกับตัวเรา เพื่อนร่วมงานหรือหัวหน้างาน ซึ่งภาวะเหล่านี้อาจทำให้เกิดผลกระทบต่อการทำงานได้

หลักสูตรนี้จะทำให้ท่านเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะของภาวะ Syndrome ต่างๆที่พบบ่อยในการทำงาน พร้อมวิธีการจัดการแก้ไขเมื่อเกิดภาวะต่างๆขึ้นกับตัวเองและคนรอบข้างได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งสามารถปรับพฤติกรรมและสภาวะแวดล้อมในการทำงานให้ดีขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

<b>Promotion</b>	<b>หลักสูตรเดือน มกราคม-กุมภาพันธ์ 2567</b>	<b>พิเศษสุด!</b>
จองอบรมล่วงหน้าภายในวันที่ 31 ธันวาคม 2566	จองอบรมตั้งแต่วันที่ 1 ม.ค. - 29 ก.พ. 2567	
<b>เข้าอบรม 1 ท่าน รับส่วนลด 500 บาท</b>	<b>เข้าอบรม 2 ท่าน รับส่วนลด 500 บาท เข้าอบรม 3 ท่าน รับส่วนลด 1,000 บาท</b>	
<small>หลักสูตรวิชาการ / ไม่ได้รับเงินคืน</small>		

SCAN เพื่อจองสัมมนา



เงื่อนไขการใช้โปรโมชั่น  
ไม่รับเงินคืนต่ออบรม 100% หลักสูตร On-site ราคา 4,000 บาท/วัน ขึ้นไป หรือหลักสูตร Online ราคา 3,300 บาท/วัน ขึ้นไป (ยังไม่รวม VAT)  
/ ไม่รับเงินคืน

**วิทยากร** **ดร.นพ.ยุทธนา ภาระนันท์**

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษาและการบริหารองค์กร



### กำหนดการสัมมนา

วันพฤหัสบดีที่ 15 กุมภาพันธ์ 2567

(เวลา 09.00 - 16.00 น.)

โรงแรมสวิสโฮเต็ล กรุงเทพฯ รัชดา

ถ.รัชดาฯ (สี่แยกห้วยขวาง)

(รถไฟฟ้าใต้ดิน MRT สถานีห้วยขวาง ทางออกที่ 2)

### อัตราค่าสัมมนา

สมาชิก (Tax, HR)

4,000 + VAT 280 = 4,280 บาท

บุคคลทั่วไป

4,700 + VAT 329 = 5,029 บาท

(รวมเอกสาร ค่ากาแฟ อาหารว่าง อาหารกลางวัน)

1. ภาวะทางจิตใจที่ทำให้เกิด Syndrome ในการทำงาน
2. เพิ่มคุณค่าในการทำงานด้วยการทำความรู้จักตนเอง - เข้าใจผู้อื่น
3. ประเมินพฤติกรรมตนเอง คุณมีภาวะ Syndrome หรือไม่
4. ภาวะ Syndrome ที่เกิดขึ้นบ่อยในที่ทำงาน พร้อมวิธีการรับมือและจัดการอย่างมีประสิทธิภาพ

## 4.1 Imposter syndrome (ภาวะการบั่นทอนตัวเอง)

- ทำอย่างไรเมื่อรู้สึกว่ “ตัวเองไม่เก่งพอ”
- สาเหตุของความตั้งใจหยุดความสำเร็จของตัวเอง และวิธีการแก้ไข



## 4.2 Superman syndrome / Workplace martyr syndrome (ภาวะการเสียสละเกินพอดี)

- ข้อดี/ข้อเสียของ “การเสียสละในการทำงาน”
- เสียสละอย่างไรไม่ให้กดดันตัวเอง
- ทำถูกหรือไม่ เมื่อไม่ไว้ใจเพื่อนร่วมงาน เองงานของเพื่อนมาจัดการเอง
- How to หยุดคิดว่าความช่วยเหลือทำให้คุณดูไร้ความสามารถ

## 4.3 Duck syndrome (ภาวะเหน็ดเหนื่อยของคนที่ปากบอกไหว)

- ลักษณะของคนประเภท Duck syndrome
- ทำอย่างไรเมื่อ “ปากบอกไหวแต่ใจเหนื่อย”



## 4.4 Tall poppy syndrome (ภาวะของคนที่โดดเด่นจนเป็นภัยกับตัวเอง)

- โดดเด่นอย่างไรไม่ให้เกิดแกล้งและเสียความมั่นใจในตัวเอง
- ทำไมความสำเร็จจึงกลายเป็นภัยคุกคาม : ที่มาและผลกระทบ
- วิธีรับมือกับภัยคุกคาม และแนวทางเชิงรุกเพื่อประโยชน์ทั้งองค์กร

## 4.5 Toxic boss syndrome / Queen bee syndrome (ภาวะหัวหน้างาน Toxic)

- ลักษณะของหัวหน้างานประเภท Toxic boss และ Queen bee
- หัวหน้างานเป็นพิษ หรือเราคิดไปเอง
- เทคนิคการรับมือและทำงานร่วมกับ Toxic Boss และ Queen bee



## 4.6 Workplace violence syndrome (ภาวะความรุนแรงในที่ทำงาน)

- ลักษณะ “ความรุนแรงในสถานที่ทำงาน” ที่มีเกิดขึ้น
- เราจะหยุดความรุนแรงในที่ทำงานได้อย่างไร

## 4.7 Ostrich syndrome (ภาวะการหนีปัญหา)

- ลักษณะของ “คนชอบหนีปัญหา”
- เหตุผลและวิธีปรับมุมมองเพื่อรับมือกับการหนีปัญหา





#### 4.8 Guilty vacation syndrome (ภาวะรู้สึกผิดเมื่อหยุดงาน)

- ปัจจัยกระตุ้นของความรู้สึกผิดเมื่อหยุดงาน
- การจัดการความคิด และวิธีสร้าง Work-Life Balance อย่างมีประสิทธิภาพ

#### 4.9 Workplace stress syndrome (ภาวะความเครียดในที่ทำงาน)

- ปัจจัยที่ก่อให้เกิด “ความเครียดในที่ทำงาน”
- เทคนิคการลดความเครียดและความกดดันด้วยตัวเอง



#### 4.10 Brain fog syndrome (ภาวะสมองล้า)

- สัญญาณเตือนภาวะสมองล้า ภัยเงียบของคนทำงานที่ไม่ควรมองข้าม
- สาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะสมองล้า และวิธีฟื้นฟูให้สมองล้ากลับมาแข็งแรง

#### 4.11 Karoshi syndrome / Workaholic (ภาวะทำงานหนักจนตาย)

- เทคนิคป้องกันไม่ให้เกิด Karoshi syndrome
- วิธีการเยียวยาเมื่อตกอยู่ในภาวะดังกล่าว



#### 4.12 Burnout syndrome (ภาวะหมดไฟ)

- สังเกตอาการ Burnout ในตัวเอง
- แนวทางปรับตัวก่อน Burnout และวิธีการจัดการตัวเองหลัง Burnout

#### 4.13 Fixed mindset syndrome (ภาวะคิดแบบยึดติด / หัวโบราณ)

- 7 ลักษณะ Fixed mindset สรรวจตัวเองว่าเข้าข่ายหรือไม่
- กำจัด Fixed mindset ด้วย Growth mindset



#### 4.14 Overt Narcissism syndrome (ภาวะหลงคิดว่าตนเป็นใหญ่)

- สัญญาณชี้เสียง “ภาวะหลงคิดว่าตนเป็นใหญ่”
- รวมเทคนิคปลดล๊อค Ego

#### 4.15 Short attention span syndrome (ภาวะหลุดโฟกัส / สมาธิสั้น)

- คุณโฟกัสสิ่งที่ทำอยู่นานแค่ไหน
- แนวทางการจดจ่อสั้นไหล ไม่หลุดโฟกัส (Flow)



### 5. Group Discussion : อยู่ร่วมกันอย่างไร เมื่อ “เรา-ผู้อื่น” มีภาวะ Syndrome

ชำระค่าสัมมนาเป็น **เงินสด** หรือ **เช็ค** ส่งจ่ายใบมอบ **บริษัท** พิชอบธรรมและสัมมนาธรรมดิต จำกัด

178 อาคารธรรมดิต ชั้น 4 ซอยเพิ่มกมลย์ (ประชาชื่น 20) น.ประชาชื่น แขวงบางซื่อ เขตบางซื่อ กรุงเทพฯ 10800

เลขประจำตัวผู้เสียภาษี 010-553-300-1556 (สำนักงานใหญ่) (กรณีไม่มีหนังสือรับรองหัก ณ ที่จ่าย ต้องชำระเต็มจำนวน) **งดรับเช็คส่วนตัว**

**ยิ่งอบรมมาก ยิ่งเสียก่าน้อย ค่าอบรมสามารถลงรายจ่ายได้เพิ่มขึ้นถึง 200%**

สนใจสำรองที่นั่งได้ที่ โทรศัพท 02-555-0700 กด 1