



บริษัท ฝึกอบรมและสัมมนาธรรมนิติ จำกัด

สงวนลิขสิทธิ์รหัส 21/5201Z

จัดอบรมหลักสูตรออนไลน์ ผ่าน zoom

ห้ามบันทึกภาพหรืออัดเสียงโดยไม่ได้รับอนุญาต

Office No Syndrome



ปลดล็อค

15 Syndrome

ด้วยจิตวิทยาเชิงบวก

Office Syndrome ไม่ได้เป็นแค่กลุ่มอาการปวดต่างๆทางกายภาพที่เกิดจากการทำงานเท่านั้น แต่ยังมีกลุ่มอาการที่เกี่ยวข้องกับทางจิตใจโดยส่งผลต่อพฤติกรรมอื่นๆอีกมาก อาจเรียกได้ว่าเป็นภาวะ Syndrome ที่เกิดขึ้นกับตัวเรา เพื่อนร่วมงานหรือหัวหน้างาน ซึ่งภาวะเหล่านี้อาจทำให้เกิดผลกระทบทางลบต่อการทำงานได้

หลักสูตรนี้จะทำให้ท่านเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะของภาวะ Syndrome ต่างๆที่พบบ่อยในการทำงาน พร้อมวิธีการจัดการแก้ไขเมื่อเกิดภาวะต่างๆขึ้นกับตัวเองและคนรอบข้างได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งสามารถปรับพฤติกรรมและสภาวะแวดล้อมในการทำงานให้ดีขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

SCAN QR CODE
จองสัมมนาออนไลน์



วิทยากร

ดร.นพ.ยุทธนา ภาระนันท์

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา
การให้คำปรึกษาและการบริหารองค์กร



กำหนดการสัมมนา

วันพุธที่

13

กันยายน

2566

เวลา 09.00 - 16.00 น.

เงื่อนไขการอบรม

- ★ ผู้เรียนต้องมี User Zoom ส่วนตัว
- ★ ห้ามบันทึกภาพ วิดีโอ แสง หรือนำไปเผยแพร่
- ★ ชำระเงินผ่านระบบ QR Code หรือโอนเงินผ่านธนาคาร
- ★ ผู้เข้าอบรมสามารถสอบถามคำถามได้ระหว่างการอบรม
- ★ มีคอมพิวเตอร์หรืออุปกรณ์ที่เชื่อมต่อระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ตได้ไม่ต่ำกว่า 10 mb

อัตราค่าสัมมนา

สมาชิก

ท่านละ 3,000 + VAT 210 = 3,210 บาท

บุคคลทั่วไป

ท่านละ 4,000 + VAT 280 = 4,280 บาท

รับชำระเงินผ่านระบบ QR CODE หรือโอนเงินผ่านธนาคารเท่านั้น

จองอบรมออนไลน์ที่ www.dst.co.th

Call center 02-555-0700 กด 1, 02-587-6860-4 มือถือ 086-325-1614

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

4.1 Imposter syndrome (ภาวะการบั่นทอนตัวเอง)

- ทำอย่างไรเมื่อรู้สึก “ตัวเองไม่เก่งพอ”
- สาเหตุของความตั้งใจหยุดความสำเร็จของตัวเอง และวิธีการแก้ไข



4.2 Superman syndrome / Workplace martyr syndrome (ภาวะการเสียสละเกินพอดี)

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



4.3 Duck syndrome (ภาวะเหน็ดเหนื่อยของคนทีปากบอกไหว)

- ลักษณะของคนประเภท Duck syndrome
- ทำอย่างไรเมื่อ “ปากบอกไหวแต่ใจเหนื่อย”



4.4 Tall poppy syndrome (ภาวะของคนทีโดดเด่นจนเป็นภัยกับตัวเอง)

- โดดเด่นอย่างไรไม่ให้แปลกแยกและเสียความมั่นใจในตัวเอง
- การบริหารทีมงานแบบ Grow together

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” ที่มักเกิดขึ้น
- เราจะหยุดความรุนแรงในที่ทำงานได้อย่างไร



4.7 Ostrich syndrome (ภาวะการหนีปัญหา)

- ลักษณะของ “คนชอบหนีปัญหา”
- เหตุผลของการหนีปัญหา
- เทคนิคการเผชิญหน้ากับปัญหา พร้อมวิธีการแก้ไข

4.8 Guilty vacation syndrome (ภาวะรู้สึกผิดในวันหยุดพักผ่อน)

- การจัดการความคิด “หยุดงานอย่างไรให้ไม่รู้สึกผิด”
- วิธีสร้าง Work-Life Balance อย่างมีประสิทธิภาพ



4.9 Post-vacation syndrome (ภาวะซึมเศร้าหลังวันหยุด)

- การจัดการ “อาการซึมเศร้าหลังวันหยุด”
- สร้างแรงจูงใจในการทำงานอย่างไร

4.10 Workplace stress syndrome (ภาวะความเครียดในที่ทำงาน)

- ปัจจัยที่ก่อให้เกิด “ความเครียดในที่ทำงาน”
- เทคนิคการลดความเครียดและความกดดันด้วยตัวเอง



4.11 Brain fog syndrome (ภาวะสมองล้า)

- สัญญาณเตือนภาวะสมองล้า ภัยเงียบของคนทำงานที่ไม่ควรมองข้าม
- สาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะสมองล้า และวิธีฟื้นฟูให้สมองกลับมาแข็งแรง

4.12 Survivor syndrome (ภาวะอารมณ์เมื่อรอดจากการเลิกจ้าง)

- ผลกระทบทางจิตใจเมื่อบริษัทมีนโยบายลดพนักงาน
- อยู่อย่างไร เมื่อเพื่อนไป แต่เรารอด



4.13 Pin-Drop syndrome (ภาวะความเงียบในที่ทำงาน)

- การสื่อสารอย่างเหมาะสมเพื่อไม่ให้เกิด “ภาวะความเงียบในที่ทำงาน”
- เทคนิคการกระตุ้นเพื่อให้กล้าแสดงความคิดเห็นในการทำงาน

4.14 Short-timers syndrome (ภาวะการทำงานในระยะเวลากระชั้นชิด)

- บริหารงานอย่างไรเมื่อเวลาบีบจำกัด
- เทคนิคการบริหารเวลาและจัดลำดับความสำคัญของงาน



4.15 Karoshi syndrome (ภาวะทำงานหนักจนตาย)

- สำรวจ Karoshi syndrome ในตนเอง
- เทคนิคป้องกันไม่ให้เกิด Karoshi syndrome
- วิธีการเยียวยาเมื่อตกอยู่ในภาวะดังกล่าว

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



- ห้ามบันทึกภาพ วีดีโอ แชนส์ หรือนำไปเผยแพร่ (สงวนลิขสิทธิ์) -