

Office No Syndrome



ปลดล็อก

15 Syndrome

ด้วยจิตวิทยาเชิงบวก

Office Syndrome ไม่ได้เป็นแค่กลุ่มอาการปวดต่างๆทางกายภาพที่เกิดจากการทำงานเท่านั้น แต่ยังมีกลุ่มอาการที่เกี่ยวข้องกับทางจิตโดยส่งผลต่อพฤติกรรมอื่น ๆ อีกมาก อาจเรียกได้ว่าเป็นภาวะ Syndrome ที่เกิดขึ้นกับตัวเรา เพื่อนร่วมงานหรือหัวหน้างาน ซึ่งภาวะเหล่านี้อาจทำให้เกิดผลกระทบทางลบต่อการทำงานได้ หลักสูตรนี้จะทำให้ท่านเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะของภาวะ Syndrome ต่างๆที่พบบ่อยในการทำงาน พร้อมวิธีการจัดการแก้ไขเมื่อเกิดภาวะต่างๆขึ้นกับตัวเองและคนรอบข้างได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งสามารถปรับพฤติกรรมและสภาวะแวดล้อมในการทำงานให้ดีขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

SCAN เพื่อจองสัมมนา



Promotion

เข้าอบรม 2 ท่าน ลด 500 บาท

เข้าอบรม 3 ท่าน ลด 1,000 บาท

พร้อมรับ "เจลล้างมือ 1 หลอด" ฟรี ทุกที่นั่ง

(หลักสูตรเดียวกัน/ ใบเสร็จจริงเงินฉบับเดียวกัน / ไม่รวมโปรโมชันอื่น)



วิทยากร

ดร.บพ.ยุรนา ภาระนันท์

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษาและการบริหารองค์กร



กำหนดการสัมมนา

วันพฤหัสบดีที่ 15 มิถุนายน 2566

(เวลา 09.00 - 16.00 น.)

โรงแรม ฮิลตัน พัทยา

(ติดห้างเซ็นทรัล เฟสติวัล พัทยา บีช)

อ.บางละมุง จ.ชลบุรี

อัตราค่าสัมมนา

สมาชิก (Tax, HR)

4,000 + VAT 280 = 4,280 บาท

บุคคลทั่วไป

4,700 + VAT 329 = 5,029 บาท

(รวมเอกสาร ซา คาแฟ อาหารว่าง อาหารกลางวัน)

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”
- เสียสละอย่างไรให้ทัดตนตัวเอง
- ทำถูกหรือไม่ เมื่อไม่ไว้ใจเพื่อนร่วมงาน เองงานของเพื่อนมาจัดการเอง
- How to หยุดคิดว่าภาระขอความช่วยเหลือทำให้คุณดูไร้ความสามารถ



4.3 Duck syndrome (ภาวะเหน็ดเหนื่อยของคนที่ปากบอกไหว)

- ลักษณะของคนประเภท Duck syndrome
- ทำอย่างไรเมื่อ “ปากบอกไหวแต่ใจเหนื่อย”



4.4 Tall poppy syndrome (ภาวะของคนที่โดดเด่นจนเป็นภัยกับตัวเอง)

- โดดเด่นอย่างไรไม่ให้แปลกแยกและเสียความมั่นใจในตัวเอง
- ทำไมความสำเร็จจึงกลายเป็นภัยคุกคาม : ที่มาและผลกระทบ
- วิธีรับมือกับภัยคุกคาม และแนวทางเชิงรุกเพื่อประโยชน์ทั้งองค์กร

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

- ลักษณะของหัวหน้างานประเภท Toxic boss 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”
- เหตุผลและวิธีปรับมุมมองเพื่อรับมือกับการหนีปัญหา



4.8 Guilty vacation syndrome (ภาวะรู้สึกผิดเมื่อหยุดงาน)

- ปัจจัยกระตุ้นของความรู้สึกผิดเมื่อหยุดงาน
- การจัดการความคิด และวิธีสร้าง Work-Life Balance อย่างมีประสิทธิภาพ

4.9 Post-vacation syndrome (ภาวะซึมเศร้าหลังวันหยุด)

- การขจัด “อาการซึมเศร้าหลังวันหยุด”
- สร้างแรงจูงใจในการทำงานอย่างไร



4.10 Workplace stress syndrome (ภาวะความเครียดในที่ทำงาน)

- ปัจจัยที่ก่อให้เกิด “ความเครียดในที่ทำงาน”
- เทคนิคการลดความเครียดและความกดดันด้วยตัวเอง

4.11 Brain fog syndrome (ภาวะสมองล้า)

- สัญญาณเตือนภาวะสมองล้า ภัยเงียบของคนทำงานที่ไม่ควรมองข้าม
- สาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะสมองล้า และวิธีฟื้นฟูให้สมองล้ากลับมาแข็งแรง



4.12 Survivor syndrome (ภาวะอารมณ์สับสนเมื่อรอดจากการเลิกจ้าง)

- ผลกระทบทางจิตใจเมื่อบริษัทมีนโยบายลดพนักงาน
- อยู่อย่างไร เมื่อเพื่อนไป แต่เรารอด

4.13 Pin-Drop syndrome (ภาวะความเจ็บในที่ทำงาน)

- ผลกระทบจากภาวะความเจ็บเกินต่อประสิทธิภาพการทำงาน
- ระดับเสียงและการสื่อสารที่เหมาะสมเพื่อสร้างบรรยากาศในที่ทำงาน



4.14 Short-timers syndrome (ภาวะลาออกบอกก่อน)

- พฤติกรรมแบบไหนของคนที่จะลาออกซึ่งส่งผลกระทบต่องาน
- รับมือกับพฤติกรรมอย่างไรเพื่อผลลัพธ์ที่น่าพึงพอใจทั้งงานและคนที่เกี่ยวข้อง

4.15 Karoshi syndrome (ภาวะทำงานหนักจนตาย)

- สำรวจ Karoshi syndrome ในตนเอง
- เทคนิคป้องกันไม่ให้เกิด Karoshi syndrome
- วิธีการเยียวยาเมื่อตกอยู่ในภาวะดังกล่าว



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

ชำระค่าสัมมนาเป็น เงินสด หรือ เช็ค ส่งจ่ายในนาม บริษัท พิภพอมบและสัมมนาธรรมนิติ จำกัด
 178 อาคารธรรมนิติ ชั้น 4 ซอยเพิ่มทรัพย์ (ประชาชื่น 20) ก.ประชาชื่น แขวงบางซื่อ เขตบางซื่อ กรุงเทพฯ 10800
 เลขประจำตัวผู้เสียภาษี 010-553-300-1556 (สำนักงานใหญ่) (กรณีไม่พบหนังสือรับรองหัก ณ ที่จ่าย ต้องชำระ:เงินจำนวน) **งดรับเช็คส่วนตัว**

ยิ่งอบรมมาก ยิ่งเสียกษาน้อย ค่าอบรมสามารถลดรายจ่ายได้เพิ่มขึ้นถึง 200%

สนใจสำรองที่นั่งได้ที่ โทรศัพท 02-555-0700 กด 1, 02-587-6860-4