

Office No Syndrome



ปลดล็อก

14 Syndrome

ด้วยจิตวิทยาเชิงบวก

Office Syndrome ไม่ได้เป็นแค่กลุ่มอาการปวดต่างๆทางกายภาพที่เกิดจากการทำงานเท่านั้น แต่ยังมีกลุ่มอาการที่เกี่ยวข้องกับทางจิตใจโดยส่งผลต่อพฤติกรรมอื่นอีกมากมาย อาจเรียกได้ว่าเป็นภาวะ Syndrome ที่เกิดขึ้นกับตัวเรา เพื่อนร่วมงานหรือหัวหน้างาน ซึ่งภาวะเหล่านี้อาจทำให้เกิดผลกระทบทางลบต่อการทำงานได้ หลักสูตรนี้จะทำให้ท่านเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะของภาวะ Syndrome ต่างๆที่พบบ่อยในการทำงาน พร้อมวิธีการจัดการแก้ไขเมื่อเกิดภาวะต่างๆขึ้นกับตัวเองและคนรอบข้างได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งสามารถปรับพฤติกรรมและสภาวะแวดล้อมในการทำงานให้ดีขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

Promotion หลักสูตรเดือน มกราคม-กุมภาพันธ์ 2566 **พิเศษสุด!**

จองอบรมล่วงหน้าภายในวันที่ 31 ธันวาคม 2565 **จองอบรมตั้งแต่วันที่ 1 ม.ค. - 28 ก.พ. 2566**

โปรโมชันส่วนลดค่าอบรม	
<input checked="" type="checkbox"/> เข้าอบรม 1 ท่าน รับส่วนลด 500 บาท	<input checked="" type="checkbox"/> เข้าอบรม 2 ท่าน รับส่วนลด 500 บาท เข้าอบรม 3 ท่าน รับส่วนลด 1,000 บาท
หรือ	หรือ
โปรโมชันส่วนลดค่าสมาชิก	
<input checked="" type="checkbox"/> รับส่วนลด 50% ค่าสมัคร หรือ ต่ออายุสมาชิก	<input checked="" type="checkbox"/> รับสิทธิ์สมัครหรือต่ออายุสมาชิก TAX/HR ราคาพิเศษ
TAX จากราคาปกติ 2,640 บาท ชำระเพียง 1,320 บาท	เข้าอบรม 2 ท่าน ชำระค่าสมาชิกเพียง 1,600 บาท เข้าอบรม 3 ท่าน ชำระค่าสมาชิกเพียง 1,000 บาท
HR จากราคาปกติ 2,400 บาท ชำระเพียง 1,200 บาท เท่านั้น!	



วิทยากร

ดร.อ.อุทรน ภาระนิก

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา
การให้คำปรึกษาและการบริหารองค์กร

เงื่อนไข

- กรุณาจองโปรโมชันนี้ตั้งก่อนการชำระเงินที่มือจองสัมมนา
- โปรโมชันส่วนลดค่าอบรม ใช้เฉพาะหลักสูตร On-site ราคา 3,900 บาทขึ้นไป หรือ หลักสูตร Online ราคา 2,700 บาท ขึ้นไป (ยังไม่รวม VAT) / ไม่รวมโปรโมชันอื่น
- โปรโมชันส่วนลดค่าสมาชิก ใช้ได้บนเอกสารสมัครหรือต่ออายุสมาชิกทุกราคาปกติ ตั้งแต่ 1 ปีขึ้นไป สิทธิประโยชน์ส่วนลดสมาชิกใช้บนเงื่อนไขนี้เท่านั้น / กรณีต่ออายุสมาชิกหรือสมัครสมาชิกครั้งแรกจากวันจบอายุผู้

กำหนดการสัมมนา

วันพุธที่ 15 กุมภาพันธ์ 2566

(เวลา 09.00 - 16.00 น.)

โรงแรมแกรนด์ ฟอรัจูน กรุงเทพฯ

ถ.รัชดาภิเษก (สี่แยกพระราม 9)

(รถไฟฟ้าใต้ดิน MRT สถานีพระราม 9)

อัตราค่าสัมมนา

สมาชิก (Tax, HR)

4,000 + VAT 280 = 4,280 บาท

บุคคลทั่วไป

4,700 + VAT 329 = 5,029 บาท

(รวมเอกสาร ซา กาแฟ อาหารว่าง อาหารกลางวัน)



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

4.1 Imposter syndrome (ภาวะการบั่นทอนตัวเอง)

- ทำอย่างไรเมื่อรู้สึก “ตัวเองไม่เก่งพอ”
- สาเหตุของความตั้งใจหยุดความสำเร็จของตัวเอง และวิธีการแก้ไข



4.2 Superman syndrome / Workplace martyr syndrome (ภาวะการเสียสละเกินพอดี)

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

4.3 Duck syndrome (ภาวะเหน็ดเหนื่อยของคนที่ปากบอกไหว)

- ลักษณะของคนประเภท Duck syndrome
- ทำอย่างไรเมื่อ “ปากบอกไหวแต่ใจเหนื่อย”



4.4 Tall poppy syndrome (ภาวะของคนที่ได้เด่นจนเป็นภัยกับตัวเอง)

- 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

ชำระค่าสัมมนาเป็น **เงินสด** หรือ **เช็ค** ส่งจ่ายในนาม **บริษัท พิกอบรมและสัมมนาธรมนิต จำกัด**

178 อาคารธรมนิต ชั้น 4 ซอยเพิ่มทรัพย์ (ประชาชื่น 20) ถนนประชาชื่น แขวงบางซื่อ เขตบางซื่อ กรุงเทพฯ 10800

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

ยิ่งจองรรมมาก ยิ่งเสียภาษีน้อย ค่าอบรมสามารถลงรายจ่ายได้เพิ่มขึ้นถึง 200%

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

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)

- 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 (ภาวะอารมณ์เมื่อรอดจากการเลิกจ้าง)

- ผลกระทบทางจิตใจเมื่อบริษัทมีนโยบายลดพนักงาน
- อยู่อย่างไร เมื่อเพื่อนไป แต่เรารอด

4.13 Pin-Drop syndrome (ภาวะความเจ็บในที่ทำงาน)

- การสื่อสารอย่างเหมาะสมเพื่อไม่ให้เกิด “ภาวะความเจ็บในที่ทำงาน”
- เทคนิคการกระตุ้นเพื่อให้กล้าแสดงความคิดเห็นในการทำงาน



4.14 Short-timers syndrome (ภาวะการทำงานในระยะเวลาระงับชด)

- บริหารงานอย่างไรเมื่อเวลามีจำกัด
- เทคนิคการบริหารเวลาและจัดลำดับความสำคัญของงาน

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

ชำระค่าสัมมนาเป็น เงินสด หรือ เช็ค ส่งจ่ายในนาม บริษัท ฝึกอบรมและสัมมนาธรรมนิติ จำกัด

178 อาคารธรรมนิติ ชั้น 4 ซอยเพิ่มทรัพย์ (ประชาชื่น 20) ถ.ประชาชื่น แขวงบางซื่อ เขตบางซื่อ กรุงเทพฯ 10800

เลขประจำตัวผู้เสียภาษี 010-553-300-1556 (ส่วนบุคคลใหญ่) (กรณีไม่มีหนังสือรับรองหัก ณ ที่จ่าย ต้องชำระ:เต็มจำนวน) **งดรับเช็คส่วนตัว**

ยิ่งอบรมมาก ยิ่งเสียภาษีน้อย ค่าอบรมสามารถลดรายจ่ายได้เพิ่มขึ้นถึง 200%

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