TOPPRO

คอร์สอบรมหลักสูตร

รับมือ BURNOUT

เพื่อเพิ่ม PRODUCTIVITY ในงาน

สนใจคอร์สนี้สมัครสมาชิกหรือสำรองที่นั่งได้ที่ www.topprobooking.com

098-281-9879 | 065-956-4064 | 063-268-1079 | crm@topprobooking.com | @HRODTHAI | HRODTHAI

TOP PROFESSIONAL AND DEVELOPMENT

www.hr-odthai.com WEBSITE

รับมือ BURNOUT เพื่อเพิ่ม PRODUCTIVITY ในงาน

เพื่อนร่วมงาน TOXIC

หลักการและเหตุผล

ในยุคที่องค์กรต้องขับเคลื่อนด้วยความเร็วและการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง (Modern Workplace) "พนักงาน" คือ ฟันเฟืองชิ้นสำคัญที่สุดในการสร้างความสำเร็จ อย่างไรก็ตาม ความกดดันจากการแข่งขัน ปริมาณงาน และสภาวะแวดล้อมที่เร่งรีบมักนำมาซึ่งสภาวะหมดไฟ หรือ **Burnout Syndrome** โดยไม่รู้ตัวซึ่งสภาวะนี้ไม่เพียงส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและใจของตัวพนักงานเองเท่านั้น แต่ยังส่งผลโดยตรงต่อ **Productivity** (ผลิตภาพ) ขององค์กร ทำให้ความคิดสร้างสรรค์ลดลง อัตราการลาออกเพิ่มขึ้น และประสิทธิภาพของงานโดยรวมลดลงอย่างมีนัยสำคัญ การรับมือกับ Burnout จึงไม่ใช่แค่เรื่องส่วนตัว แต่เป็นเรื่องระดับองค์กร การติดอาวุธให้พนักงานทุกระดับมีความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับ Burnout มี Mindset ที่ยืดหยุ่น (Resilience) พร้อมเครื่องมือในการบริหารจัดการพลังงาน (Energy Management) และการจัดลำดับความสำคัญของงาน จะช่วยเปลี่ยนจากสภาวะ **"หมดไฟ"** ให้กลับมาเป็น **"ทรงพลัง"** ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญในการสร้าง High-Performance Culture ที่เติบโตอย่างยั่งยืน

วิทยากร ผู้ทรงคุณวุฒิ

วิทยากร & ที่ปรึกษา ด้านการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ และการปรับปรุงการทำงานให้มีประสิทธิภาพด้วยมุมมอง แนวคิดของวิทยากรยุคใหม่ต่อการปรับตัวขององค์กรสู่ยุคแห่งการเปลี่ยนแปลง

คอร์สนี้เหมาะสมกับใคร

- ผู้บริหาร
- ผู้จัดการ
- หัวหน้างานทุกระดับ
- พนักงานปฏิบัติการทุกแผนก
- ผู้ที่สนใจในการรับมือภาวะหมดไฟ (Burnout) เพื่อเพิ่ม Productivity ในงาน

รับใบประกาศนียบัตร

เมื่อจบหลักสูตรอบรมจะได้รับ ใบประกาศนียบัตรรับรองจากสถาบัน TOPPRO ด้วยระยะเวลาเข้าอบรมไม่น้อยกว่า 80%

สนใจคอร์สนี้สมัครสมาชิกหรือสำรองที่นั่งได้ที่ www.topprobooking.com

098-281-9879 | 065-956-4064 | 063-268-1079 | crm@topprobooking.com | @HRODTHAI | HRODTHAI

TOP PROFESSIONAL AND DEVELOPMENT

www.hr-odthai.com WEBSITE

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรม ได้เสริมสร้างความตระหนักรู้และเข้าใจสัญญาณเตือน สาเหตุ และผลกระทบของภาวะ Burnout ได้อย่างถูกต้อง

2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรม ได้เสริมสร้าง Growth Mindset และ Resilience (ความยืดหยุ่นล้มแล้วลุกไว) ในการเผชิญหน้ากับความท้าทายในงาน

3. เพื่อให้ผู้เข้าอบรม ได้เรียนรู้เครื่องมือแต่ละประเภท และสามารถนำเทคนิคการบริหารเวลา บริหารพลังงาน มาจัดลำดับความสำคัญ (Prioritization) เพื่อให้ได้งาน คน และผลงานได้

4. เพื่อให้ผู้เข้าอบรม ได้พัฒนาทักษะการสื่อสารและการสนับสนุนซึ่งกันและกัน (Psychological Safety) สร้างสภาพแวดล้อมที่ดีภายในทีมและองค์กร

สิ่งที่ผู้เรียนจะได้รับ

Burnout Check-up Tool
เครื่องมือประเมินระดับความเครียดและสัญญาณ Burnout ของตนเอง

Action Plan
แผนการดูแลตนเองและทีมงานที่สามารถนำไปใช้ปฏิบัติจริงได้ทันทีหลังจบการอบรม

Energy Management Framework
เทคนิคการบริหารพลังงาน 4 มิติ (กาย, ใจ, สมอง, จิตวิญญาณ) แทนการบริหารเวลาแบบเดิม ๆ

Productivity Hacks
สูตรสำเร็จการจัดลำดับความสำคัญและการโฟกัสงานเพื่อผลลัพธ์สูงสุดโดยใช้เวลาน้อยลง

Resilience Toolkit
วิธีการปรับกรอบความคิด (Reframing) เพื่อเปลี่ยนความเครียดให้เป็นพลังขับเคลื่อน

สนใจคอร์สนี้สมัครสมาชิกหรือสำรองที่นั่งได้ที่ www.topprobooking.com

098-281-9879 | 065-956-4064 | 063-268-1079 | crm@topprobooking.com | @HRODTHAI | HRODTHAI

กำหนดการอบรม

อบรม 1 วัน

เวลา	หัวข้อเนื้อหา	รูปแบบการเรียนรู้
08:30 - 09:00 น.	ลงทะเบียน , ทำแบบทดสอบก่อนอบรม (Pre-Test) กล่าวเปิดอบรม	• บรรยาย และกรณีศึกษา • กิจกรรมสะท้อนคิด (Self-Assessment) • Workshop
09:00 - 10:30 น.	**Session 1 : Understanding Burnout & The Modern Mindset** 1.1) ถอดรหัส Burnout: แตกต่างจากความขี้เกียจ หรือความเหนื่อยอย่าง ไร? 1.2) สัญญาณเตือน (Warning Signs) ทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม 1.3) Shift the Mindset: จาก "ผู้ประสบภัย" สู่ "ผู้ควบคุมเกม" ด้วย Resilience & Growth Mindset	
10:30 - 10:45 น.	**พักรับประทานอาหารว่าง (15 นาที)**	
10:45 - 12:00 น.	**Session 2 : Energy Management Over Time Management** 2.1) ทำไมการบริหารเวลา (Time Management) ถึงไม่พอในยุคนี้? 2.2) เจาะลึกการบริหารพลังงาน 4 มิติ (Physical, Emotional, Mental, Spiritual) 2.3) เทคนิคการสร้าง "Micro-breaks" ระหว่างวันเพื่อ Reset สมอง	
12:00 - 13:00 น.	**พักรับประทานอาหารกลางวัน (1 ชั่วโมง)**	
13:00 - 14:30 น.	**Session 3 : Productivity Hacks for High Performance** 3.1) การจัดลำดับความสำคัญขั้นเทพ (Prioritization Matrix) ในภาวะงานล้นมือ 3.2) เทคนิคการปฏิเสธอย่างมืออาชีพ (The Art of Saying No) และการตั้ง Boundary ในการทำงาน 3.3) เครื่องมือตัดสิ่งรบกวน (Distraction) เพื่อเข้าสู่สภาวะ "Deep Work"	
14:30 - 14:45 น.	**พักรับประทานอาหารว่าง (15 นาที)**	
14:45 - 16:00 น.	**Session 4 : Building a Supportive Culture & Action Plan** 4.1) บทบาทของตนเองและหัวหน้างานในการสร้าง Psychological Safety ในทีม 4.2) การสื่อสารอย่างสร้างสรรค์เมื่อต้องการความช่วยเหลือ 4.3) สรุปบทเรียนและการเขียนแผนปฏิบัติการรายบุคคล	

- สรุปแนวทางการประชุมที่ได้
- ประสิทธิผล (Effective Meeting) ถาม – ตอบ , ทำแบบประเมินผล
- แบบทดสอบหลังอบรม (Post - Test) , กล่าวปิดงานอบรม

หมายเหตุ แนวทางการฝึกอบรม และรูปแบบการเรียนรู้ ถูกออกแบบโดยการนำเสนอภาคทฤษฎี 70% และปฏิบัติ 30% ในรูปแบบการนำเสนอที่แตกต่างกัน ทั้งนี้หัวข้อ หรือกิจกรรม อาจมีเสริมเนื้อหา หรือ แทรกตามความเหมาะสมของสถานการณ์

TOP PROFESSIONAL AND DEVELOPMENT

www.hr-odthai.com WEBSITE

บริษัทที่ไว้วางใจใช้บริการของเรา

BOSCH · KMCT THAILAND · CASTEM · Exotic Food Thailand On a Plate! · TMOT · PCG · NPS National Power Supply PCL

BEM · ANDRITZ · NSSPT · DAIKIN · BGF · OR · BOSCH

Niterra · EMERSON · AMATA SPRING COUNTRY CLUB · AKEBONO · RICOH imagine. change. · KERRY EXPRESS

PEA · U CARE HEALTH & PHARMACY · SUMITOMO ELECTRIC · LOTTE · STEP · PANDORA · IT

SAMSUNG · FUJITRANS · TAKAHATA · AGC Your Dreams, Our Challenge · HomePro · TOYODA GOSEI · Johnson Controls

TMOT · N.H.SOJA · KATOEN NATIE · LAT · KOBELCO · KYB

Albatross Logistics · NGK SPARK PLUGS · MITSUBISHI MOTORS · YUASA · MITSUBISHI ELECTRIC Changes for the Better

EMERSON · BELZONA Repair • Protect • Improve · ESCO · Nitto · BGC

elleair エリエール · BEM BANGKOK EXPRESSWAY AND METRO · LAEM CHABANG · CanadianSolar · CRAZY FACTORY · THE MALL GROUP · BECC BANGKOK EASTERN COIL CENTER CO.,LTD.

Jatco · Kubota · A.J.PLAST · TUKCOM iTMALL · AMATA B.GRIMM POWER · MITR PHOL · FUJITRANS

KIKUWA · SANKYU · YOKOHAMA · Jatco · SHOWA · CENTRAL METAL FINISHING INC. · Haier

HTT HAYASHI TELEMPU · AGT · HONDA · SAMSUNG · FUJITSU · HUAWEI · YAMAHA

PEA · VOLVO · Canon · BRIDGESTONE · Jelly Belly · TANABE

- 1. สมัครอบรมผ่าน www.topprobooking.com
- 2. กรุณาสำรองที่นั่งล่วงหน้า 7 - 10 วัน

** กรณีหักภาษี ณ ที่จ่าย ในนาม "บริษัท ท๊อป โปรเฟสชั่นแนล แอนด์ ดีเวลลอปเม้นต์ จำกัด"
เลขประจำตัวผู้เสียภาษี 0205550017049 (สำนักงานใหญ่)
** ที่อยู่ 7/77 หมู่ 5 ต. ห้วยกะปิ อ. เมืองชลบุรี จ. ชลบุรี ปณ. 20130

ลงทะเบียนอบรมได้ที่
www.topprobooking.com

สนใจคอร์สนี้สมัครสมาชิกหรือสำรองที่นั่งได้ที่ www.topprobooking.com

098-281-9879 | 065-956-4064 | 063-268-1079 | crm@topprobooking.com | @HRODTHAI | HRODTHAI