

หลักสูตร

สมดุลชีวิต สร้างพลังงานการทำงานอย่างยั่งยืน

(Well-Being for Sustainable Performance)

หลักการและเหตุผล

สภาพแวดล้อมการทำงานที่เร่งรีบและความกดดันจากภาระงาน ส่งผลให้บุคลากรจำนวนมาก เผชิญความเครียดและภาวะหมดไฟในการทำงาน หากองค์กรละเลยการดูแลคุณภาพชีวิต อาจส่งผลต่อ ประสิทธิภาพงานและการคงอยู่ของบุคลากร หลักสูตรนี้จึงออกแบบเพื่อส่งเสริมสมดุลชีวิตทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และการทำงาน เพื่อให้บุคลากรสามารถทำงานได้อย่างมีพลัง ต่อเนื่อง และยั่งยืน

วัตถุประสงค์

- ✓ เพื่อเสริมสร้างสมดุลชีวิตและการทำงานของบุคลากร
- ✓ เพื่อป้องกันภาวะความเครียดและหมดไฟในการทำงาน
- ✓ เพื่อเพิ่มพลังใจและประสิทธิภาพการทำงานในระยะยาว

รายละเอียดหลักสูตร

- ✓ แนวคิด Well-Being เชิงองค์รวม
- ✓ การบริหารพลังงานชีวิตและการทำงาน
- ✓ เทคนิคดูแลสุขภาพกายและใจในชีวิตประจำวัน
- ✓ Self-Reflection และการจัดทำ Action Plan

สิ่งที้องค์กรจะได้รับ

- บุคลากรมีพลังและแรงจูงใจในการทำงาน
- ลดอัตราการลาป่วยและการลาออก
- เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานอย่างต่อเนื่อง



วิทยากร ผู้เชี่ยวชาญ บริษัท จีเนียส โค้ชซิ่ง เซ็นเตอร์ จำกัด