

MANAGING and Mitigating Suffering

การบริหารจัดการและปลดปล่อยสารพัดทุกข์ออกไปจากเรา

ในโลกการทำงานปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความกดดัน ความเปลี่ยนแปลง และความท้าทายต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นความเครียดจากการทำงานหนัก ปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน ความไม่แน่นอนในอาชีพ หรือข้อจำกัดต่างๆ ล้วนเป็น "ความทุกข์" ที่ส่งผลกระทบต่อการประสิทธิภาพการทำงาน สุขภาพกายและใจของบุคลากร หลักสูตรนี้มีความสำคัญอย่างยิ่งในการเป็นเครื่องมือให้พนักงานทุกระดับได้เรียนรู้และพัฒนาความสามารถในการรับมือ จัดการ และปลดปล่อยความทุกข์เหล่านี้ออกจากชีวิตการทำงาน ซึ่งไม่เพียงแต่จะช่วยให้พวกเขาสามารถ "อยู่รอด" ได้อย่างมีความสุขและมีไฟในการทำงาน แต่ยังส่งผลดีต่อองค์กรในการมีบุคลากรที่มีสุขภาพจิตที่ดี มีความมุ่งมั่น และสามารถสร้างผลงานที่มีคุณภาพได้อย่างต่อเนื่อง

วัตถุประสงค์ (Objectives)

- เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเข้าใจสาเหตุและผลกระทบของความทุกข์หรือความเครียดจากการทำงานที่เกิดขึ้นในหลากหลายรูปแบบ
- เพื่อพัฒนากทักษะและกลยุทธ์ในการบริหารจัดการและปลดปล่อยความทุกข์เหล่านี้ออกจากตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- เพื่อส่งเสริมความสามารถในการสร้างสรรค์ผลงานที่มีคุณค่าและความหมาย แม้ในสภาพแวดล้อมที่ท้าทาย
- เพื่อเรียนรู้วิธีการสร้างความสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัวอย่างมีอาชีพ
- เพื่อค้นหาแนวทางในการเป็นส่วนหนึ่งของการเปลี่ยนแปลงหรือสร้างสรรควัฒนธรรมองค์กรให้เป็นไปในทิศทางที่ดีขึ้น



สิ่งที่ลูกค้ายจะได้รับ



สำหรับผู้เข้าอบรม

- ความเข้าใจในต้นตอของความทุกข์และความเครียดในการทำงานที่เผชิญอยู่
- ชุดเครื่องมือและเทคนิคที่นำไปใช้ได้จริงในการบริหารจัดการอารมณ์ และปลดปล่อยความทุกข์ได้อย่างเป็นระบบ
- ความสามารถในการสร้างแรงจูงใจและฟื้นฟูพลังงานในการทำงาน แม้ในสถานการณ์ที่ท้าทาย
- แนวทางปฏิบัติเพื่อสร้างความสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัวอย่างยั่งยืน
- ความมั่นใจในการเป็นส่วนหนึ่งของการเปลี่ยนแปลงเชิงบวก และสร้างวัฒนธรรมองค์กรที่ดีขึ้น
- สุขภาพจิตที่ดีขึ้น มีความสุขและมีความพึงพอใจในการทำงานมากขึ้น

สำหรับองค์กร

- บุคลากรที่มีสุขภาพจิตแข็งแรง สามารถรับมือกับความเครียดและความกดดันได้ดีขึ้น
- ลดปัญหาการหมดไฟ (Burnout) และอัตราการลาออกของพนักงาน
- เพิ่มประสิทธิภาพและคุณภาพของงานโดยรวมจากการที่พนักงานมีความสุขและมีความสุขกับการทำงาน
- สร้างบรรยากาศการทำงานที่เป็นบวก มีความเข้าใจและสนับสนุนซึ่งกันและกัน
- เสริมสร้างวัฒนธรรมองค์กรที่ใส่ใจความเป็นอยู่ที่ดีของพนักงาน และส่งเสริมการเติบโตอย่างยั่งยืน