

หลักสูตร

Wellbeing Transformation

สร้างสุขภาวะให้พนักงาน
เพื่อคุณภาพชีวิตที่มั่นคง



รายละเอียดหลักสูตร

ความเป็นอยู่ที่ดีของพนักงานเป็นแนวคิดที่หลากหลายซึ่งครอบคลุมถึงสุขภาพร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ของพนักงานภายในสถานที่ทำงาน โครงการนี้ให้ความสำคัญกับความเป็นอยู่ที่ดีของพนักงาน โดยเน้นถึงผลกระทบเชิงบวกต่อประสิทธิภาพการทำงานขององค์กร ความพึงพอใจในงาน และวัฒนธรรมโดยรวมขององค์กร โดยเฉพาะสิ่งองค์ประกอบที่สำคัญของโครงการริเริ่มด้านความเป็นอยู่ที่ดีที่มีประสิทธิผล

โดยเน้นความสำคัญของการจัดการด้านต่างๆ เช่น สุขภาพกาย ความสามารถในการฟื้นตัวของจิตใจ ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน และการพัฒนาอาชีพ และยังกล่าวถึงผลประโยชน์ในการประหยัดต้นทุนที่อาจเกิดขึ้นสำหรับองค์กร

พร้อมด้วยกลยุทธ์ในการวัดความสำเร็จของโครงการริเริ่มด้านความเป็นอยู่ที่ดีของพนักงาน นอกจากนี้ยังมีการเสริมสร้างบทบาทสำคัญของผู้นำในการส่งเสริมวัฒนธรรมที่มุ่งเน้นความเป็นอยู่ที่ดีและความท้าทายที่อาจเกิดขึ้นในการดำเนินการ โดยให้เห็นภาพแบบองค์รวมขององค์ประกอบที่สำคัญ และข้อควรพิจารณาในการส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีของพนักงานภายในสถานที่ทำงานร่วมสมัย



www.imp-online.com



Impression Training



02-9217921 / 085-502-7921 / 0819889979



imp@impressionconsult.com / imp1@impressionconsult.com



www.impgroup.net



Impression Training



@impressiongroup



เนื้อหาหลักสูตร

09.00 - 10.30 น.

💡 Module 1. การสร้างสุขภาพกายภาพ (Physical wellbeing)

- แนวทางการดูแลสุขภาพกาย โภชนาการ การนอนหลับอย่างมีคุณภาพ
- การดูแลตัวเองเบื้องต้นเมื่อเกิดอาการผิดปกติจากการทำงาน เช่น office syndrome
- การยศาสตร์ (Ergonomics)
- Workshop การสร้างสุขภาพกายภาพ

💡 Module 2. การสร้างเสริมสุขภาพจิตและจัดการกับอารมณ์ (Mental and emotional wellbeing)

- การเข้าใจ อารมณ์ ความคิด พฤติกรรม ของตนเอง
- การจัดการ อารมณ์ ความคิด พฤติกรรม
- การจัดการกับความเครียดในการทำงาน
- Workshop การสร้างเสริมสุขภาพจิตและจัดการกับอารมณ์

10.30 - 10.45 น. Break

10.45 - 12.00 น.

💡 Module 3. การสร้างสัมพันธภาพในสังคม (Social wellbeing)

- การเข้าใจผู้อื่น (Compassion)
- เทคนิคการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Safety Communication)
- การสร้างประสบการณ์และความผูกพันในการทำงาน (Employee engagement and experience)
- การสร้างความปลอดภัยทางด้านจิตใจ (Psychological safety)
- Workshop การสร้างสัมพันธภาพในสังคม



www.imp-online.com



Impression Training



02-9217921 / 085-502-7921 / 0819889979



imp@impressionconsult.com / imp1@impressionconsult.com



www.impgroup.net



Impression Training



@impressiongroup



เนื้อหาหลักสูตร (ต่อ)

12.00 - 13.00 น. Lunch

13.00 - 14.30 น.

💡 Module 4. การสร้างความสมดุลในการทำงาน (Work-life balance)

- การจัดการเวลา (Time management)
- การจัดการตนเอง (Self-management)
- การจัดการกับปัญหาในการทำงาน (Problem solving and decision making)
- จิตวิทยาเชิงบวกในการสร้างจุดแข็งในการทำงาน (Strength based approach)
- Workshop การสร้างความสมดุลในการทำงาน

14.30 - 14.45 น. Break

14.45 - 16.00 น.

💡 Module 5. การมีส่วนร่วมกับสังคม (Community engagement)

- การสร้างสังคมแห่งการแบ่งปัน (Wellbeing society)
- การสร้างความเป็นเจ้าขององค์กรร่วมกัน (Sense of ownership/belonging)
- Workshop การมีส่วนร่วมกับสังคม

💡 Module 6. การสร้างสุขภาวะทางการเงิน (Financial wellbeing)

- แนวทางการวางแผนและการดูแลสุขภาวะทางการเงิน
- Workshop การสร้างสุขภาวะทางการเงิน



www.imp-online.com



Impression Training



02-9217921 / 085-502-7921 / 0819889979



imp@impressionconsult.com / imp1@impressionconsult.com



www.impgroup.net



Impression Training



@impressiongroup



ความรู้และประโยชน์ที่ผู้เรียนจะได้รับ

1. การมีส่วนร่วมของพนักงานที่เพิ่มขึ้น (Enhance employee engagement) เพื่อการส่งเสริมความรู้สึกเป็นอยู่ที่ดีสามารถเพิ่มความมุ่งมั่นของพนักงานในการทำงานและองค์กรได้ ซึ่งส่งเสริมระดับการมีส่วนร่วมที่สูงขึ้น
2. เพิ่มประสิทธิภาพองค์กร (Improve organization performance) พนักงานที่ได้รับการสนับสนุนอย่างเต็มใจและมีประสิทธิภาพและมีส่วนร่วมเชิงบวกต่อความสำเร็จและประสิทธิภาพโดยรวมขององค์กร
3. ลดความเครียดและภาวะหมดไฟในการทำงาน (Reduce Stress and burnout) การให้ความสำคัญกับความเป็นอยู่ที่ดีสามารถช่วยลดความเครียดและภาวะหมดไฟในการทำงาน ส่งผลให้พนักงานมีสุขภาพดีขึ้นและมีความอดทนต่อปัญหา โดยมีพลังฮึด ฮึด ฮึด (Resilience)
4. การดึงดูดและรักษาผู้มีความสามารถไว้ (Attracting and retaining talent) องค์กรที่ให้ความสำคัญกับความเป็นอยู่ที่ดีของพนักงานมักจะดึงดูดผู้ที่มีความสามารถระดับสูงได้มากกว่า และสามารถรักษาพนักงานที่มีทักษะไว้ได้ ซึ่งช่วยลดค่าใช้จ่ายในการสรรหาและฝึกอบรม
5. สร้างการรับรู้เพื่อเป็นองค์กรเชิงบวก (Positive employer brand) การมุ่งเน้นที่ความเป็นอยู่ที่ดีของพนักงานมีส่วนช่วยสร้างแบรนด์ในเชิงบวก ทำให้องค์กรดึงดูดพนักงานทั้งในปัจจุบันและในอนาคต ตลอดจนลูกค้าและหุ้นส่วนมากขึ้น



เหมาะกับใคร
บุคลากรทุกระดับ



ระยะเวลาเรียน
1 - 2 วัน



www.imp-online.com



Impression Training



02-9217921 / 085-502-7921 / 0819889979



imp@impressionconsult.com / imp1@impressionconsult.com



www.impgroup.net



Impression Training



@impressiongroup

