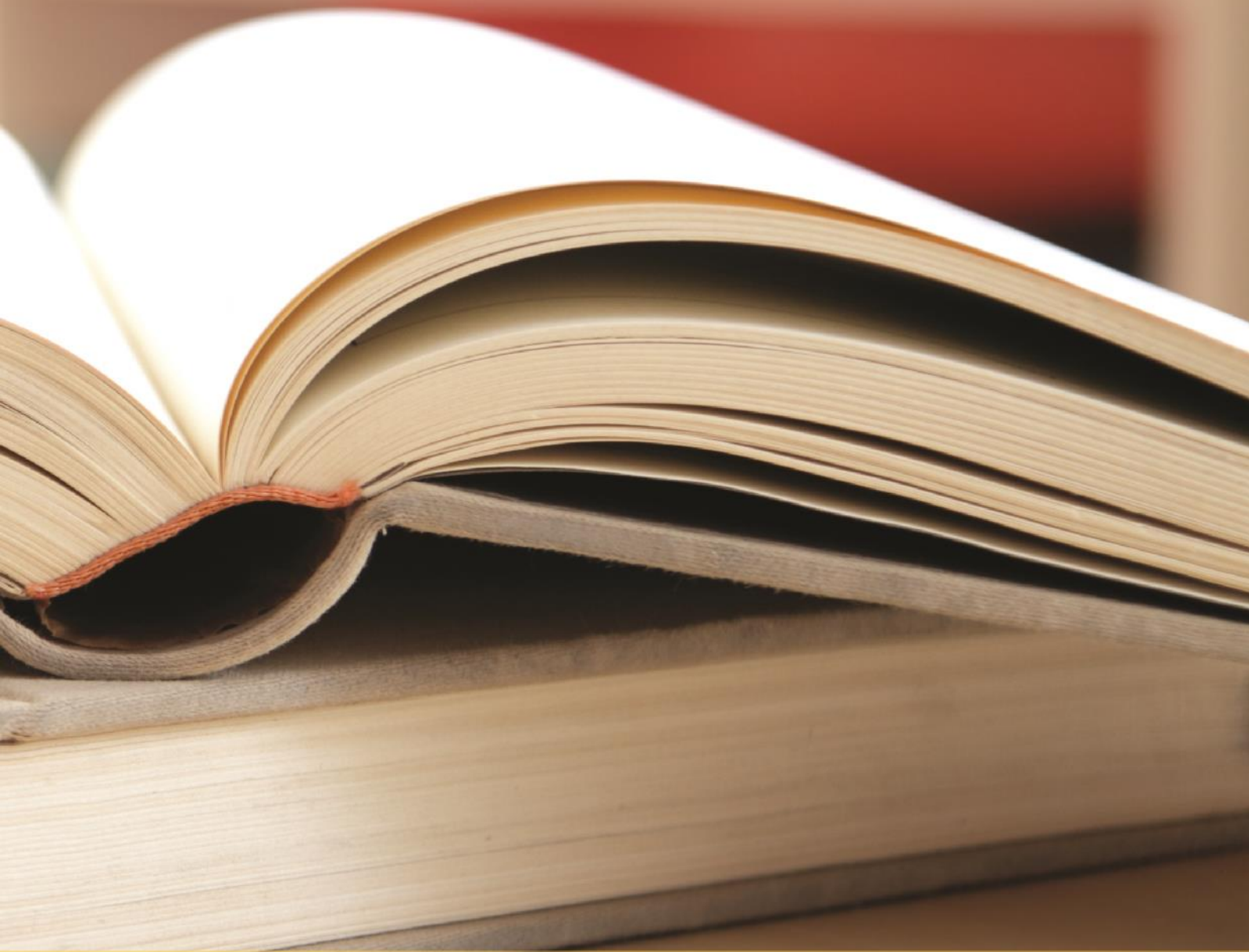


Stress Detox & Boots Happiness

อาจารย์เบญจรัตน์ จงจรัสพันธ์



Course ID	Course Name	Time
	Stress Detox & Boosts Happiness	1 วัน

หลักการและเหตุผล

ในทุกเป้าหมายของชีวิตย่อมมีปัจจัยแวดล้อมต่างๆ ทั้งที่ควบคุมได้ และควบคุมไม่ได้ หากมีปัจจัยที่ควบคุมได้มากกว่า ความกดดันก็ย่อมน้อย แต่ถ้าหากเป้าหมายนั้นเต็มไปด้วยปัจจัยที่ควบคุมไม่ได้ ยิ่งเป้าหมายนั้นสำคัญต่อชีวิตของเรามากแค่ไหน ความเครียดของเราก็จะยิ่งมากขึ้นตามไปด้วยเช่นกัน

มีงานวิจัยมากมายพบว่า ความเครียด เป็นหนึ่งในสาเหตุของการทำงานที่ผิดพลาดมากขึ้น ความมีเหตุผลน้อยลง และความสามารถในการควบคุมอารมณ์น้อยลงเช่นกัน และในทางกลับกัน ยิ่งความสามารถในการควบคุมอารมณ์น้อยลง ก็จะทำให้เกิดปัญหาจนทำให้ความเครียดสั่งสมมากยิ่งขึ้น ดังนั้น หากเราสามารถตัดวงจรความเครียดนี้ได้ ก็เท่ากับว่าเราจะสามารถผลักดันปัญหาไปสู่ทางออก และทำเป้าหมายให้สำเร็จต่อไปได้

หลักสูตรนี้จึงได้ถูกพัฒนาขึ้นเพื่อช่วยให้ผู้เข้าอบรมเข้าใจเกี่ยวกับความเครียด การหาแนวทางสำรวจ / ป้องกันความเครียด และสามารถรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง สามารถรับมือกับความไม่พอใจของตัวเองที่เกิดขึ้นก่อนที่จะแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่อคนรอบตัว ผ่านรูปแบบการบรรยายและการทำกิจกรรมแบบลงใจ แทรกคดีที่ชวนกระตุกความคิด พร้อมตัวอย่างใกล้ตัวที่ทุกคนสามารถเข้าใจได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมรู้จัก และสามารถสำรวจความเครียดของตนเองได้
2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถค้นหาวิธีการออกแบบการจัดการความเครียดของตนเองได้
3. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมพัฒนาทักษะที่ช่วยลดเรื่องความเครียดลงได้

หัวข้อการบรรยาย

ส่วนที่ 1: Stress Time

- ชวนถอดรหัสความเครียด กลไกการเกิดความเครียดตามหลักจิตวิทยาความเครียด
- ศึกษาเรื่อง Performance graph & Burn out & ทดลองวาด Performance graph ของตนเอง

ส่วนที่ 2: Stress Detox

- วิธีการจัดการกับความเครียด
- สร้างความสุขผ่าน Happy Question Card & ระบุความสุขของตนเองด้วย happy spider chart , The little box, และ game Pusheen
- เรียนรู้ Grit, Hope, Gratitude

กิจกรรมและ Workshop สำหรับการฝึกอบรม

Activity	รายละเอียด
Activity 1 : Face Emotion	<ul style="list-style-type: none">● สำรวจอารมณ์ต่างๆ ผ่านการแสดงออกทางสีหน้า และร่างกายของตนเอง เพื่อสร้างการตระหนักรู้ของอารมณ์ที่รวดเร็ว
Activity 2 : ปั่น ความเครียด	<ul style="list-style-type: none">● สำรวจความเครียดของตนเอง ผ่านการปั่นดินน้ำมัน ว่า ความเครียดของตนเองหน้าตา เป็นอย่างไร และมีระดับความเครียดมากหรือน้อย เป็นอย่างไร
Activity 3 : Stress Mind map	<ul style="list-style-type: none">● เขียนความเครียดและสองโยงเส้นความสัมพันธ์ของความเครียดในเรื่องต่างๆ ที่อาจจะเกี่ยวข้องกันได้
Activity 4 : Paint stress	<ul style="list-style-type: none">● สำรวจธรรมชาติของอารมณ์ ผ่านการระบายสีจากเข้มไปอ่อน โดยผสมผสานกับทฤษฎีการปรับตัว
Activity 5 : Look and Find	<ul style="list-style-type: none">● ปัญหา มองได้หลายมุมมอง ผ่านกระดาษที่ชื่อว่า world of mirror หลังจากนั้น ชวนผู้เรียนมาเรียนรู้ stress management template เพื่อให้ตนเองสามารถรับมือกับความเครียดได้ดีมากขึ้น
Activity 6 : Solution Card	<ul style="list-style-type: none">● ชวนผู้เรียนเขียนความเครียดอย่างน้อยคนละ 5 เรื่อง แล้วนำมาใส่กล่อง● แจกความเครียดแบบสุ่มให้กลุ่มละ 10 เรื่อง● ให้แต่ละกลุ่มเขียนวิธีการจัดการกับความเครียด
Activity 7 : Happy Question Card & ระบุความสุขของตนเองด้วย happy spider chart	<ul style="list-style-type: none">● กิจกรรมชวนผู้เรียนมาเข้าใจองค์ประกอบของความสุข ผ่าน happy card โดยจะทำกิจกรรม เหมือน การสอบ lab กิ่ง หลังจากนั้น จะชวนผู้เรียนสำรวจและระบุความสุขของตนเอง ผ่านการทำ happy spider chart

Activity	รายละเอียด
Activity 8 : ความสุข set ได้	<ul style="list-style-type: none"> • ชวนผู้เรียนทุกคนมาเล่นเกม Pusheen ที่จะต้องพาน้องแมวมาออกแบบชีวิตในการพักผ่อน เน้นในเรื่องของ work-life balance (minimal many role conflict)
Activity 9 : 5 actions for happiness	<ul style="list-style-type: none"> • แต่ละกลุ่มจะได้การ์ดภารกิจ ในการทำเพื่อเติมความสุข โดยกลุ่มละ 5 ใบ • จากนั้นแชร์ว่าชอบกิจกรรมไหนมากที่สุด • ออกแบบ action ความสุขให้ตนเอง ประจำสัปดาห์
Activity 10 : Grit Activity	<ul style="list-style-type: none"> • กังจำ แห่งความมุ่งมั่น สูงที่สุดและไม่ล้ม จะเป็นอย่างไร
Activity 11 : Hope Activity	<ul style="list-style-type: none"> • What if แห่งความหวังให้ทุกคนลองแต่งสถานการณ์ที่เหมือนจะสิ้นหวัง และให้คนอื่นลองมองหาความหวัง
Activity 12 : Gratitude Activity	<ul style="list-style-type: none"> • ขอขอบคุณส่วนตัวฉันวาดเส้นทางเรื่องราวในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา แล้วลองขอบคุณ
Activity 13 : boots Happiness Template	<ul style="list-style-type: none"> • ชวนทุกคนค้นหาวิธีการบริหารความเครียด และสร้างความสุขผ่าน boots Happiness Template

กลุ่มเป้าหมาย

1. หัวหน้างานทุกฝ่าย / ระดับ
2. ผู้จัดการทุกฝ่าย / ระดับ

รูปแบบการฝึกอบรม

- ระยะเวลารวม 1 วัน (6 ชั่วโมง)
- บรรยาย และ กิจกรรม

ผลที่ได้รับจากการฝึกอบรม

พัฒนา	แก้ปัญหา
<ul style="list-style-type: none"> • บรรยากาศในการทำงานร่วมกันที่ดีขึ้น • ความสัมพันธ์และความเข้าใจระหว่างทีมงาน 	<ul style="list-style-type: none"> • การแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมเมื่อเกิดสภาวะอารมณ์ด้านลบ

กำหนดการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ
หลักสูตร Stress Detox & Boots Happiness

เวลา	รายละเอียดกิจกรรมของหลักสูตร
9.00 น.	<p>ส่วนที่ 1 : Stress Time</p> <ul style="list-style-type: none"> • ขวนถอดรหัสความเครียด กลไกการเกิดความเครียดตามหลักจิตวิทยาความเครียด <p>Activity 1 : Face Emotion Activity 2 : ปั่น ความเครียด</p> <ul style="list-style-type: none"> • ศึกษาเรื่อง Performance graph & Burn out & ทดลองวาด Performance graph ของตนเอง <p>Activity 3 : Stress Mind map</p>
10.30 น.	พักเบรก 15 นาที
10.45 น.	<p>ส่วนที่ 2 : Stress Detox</p> <ul style="list-style-type: none"> • วิธีการจัดการกับความเครียด <p>Activity 4 : Paint stress</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stress Detox (เน้นในเรื่อง Emotional Coping & Problem solving) <p>Activity 5 : Look and Find</p> <ul style="list-style-type: none"> • Check ให้ ชัวร์ ว่าเรื่องนี้ You need Help ไหม? (social Support) <p>Activity 6 : Solution Card</p>
12.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 น.	<p>ส่วนที่ 3 : สุขสร้างได้</p> <ul style="list-style-type: none"> • สร้างความสุขผ่าน Happy Question Card & ระบุความสุขของตนเองด้วย happy spider chart , The little box, และ game Pusheen <p>Activity 7 : Happy Question Card & ระบุความสุขของตนเองด้วย happy spider chart</p> <p>Activity 8 : ความสุข set ได้</p> <p>Activity 9 : 5 actions for happiness</p>
14.30 น.	พักเบรก 15 นาที
14.45 น.	<p>ส่วนที่ 4 : Skill for boots Happiness Template</p> <ul style="list-style-type: none"> • เรียนรู้เรื่อง Grit, Hope, Gratitude ผ่านทั้งภาคทฤษฎีและผ่านกิจกรรมในการสร้าง Grit, Hope, Gratitude <p>Activity 10 : Grit Activity Activity 11 : Hope Activity</p> <ul style="list-style-type: none"> • ค้นหาวิธีการบริหารความเครียดและสร้างความสุขผ่าน boots Happiness Template <p>Activity 12 : Gratitude Activity Activity 13 : boots Happiness Template</p>
16.00 น.	ถาม - ตอบ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น / ปิดการอบรม