



**เทคนิคการผ่อนคลาย สลายเครียด  
ได้ด้วยตนเอง**

**Self Relaxation**



# เทคนิคการผ่อนคลาย สลายเครียด ได้ด้วยตนเอง

## SELF RELAXATION

จากหลายๆเหตุการณ์ในช่วงหลายปีที่ผ่านมา รูปแบบและสภาพแวดล้อมในการทำงานได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้พนักงานเกิดอาการเครียด , ซึมเศร้า , BURN OUT , หหมด PASSION การทำงาน ส่งผลกระทบต่องาน และความคิดสร้างสรรค์ในการทำงาน และยังส่งผลต่อความสัมพันธ์กับคนรอบข้างอีกด้วย ปัญหาเหล่านี้ ล้วนเกิดจากการสะสมของความเครียด และการบริหารจัดการกับอารมณ์เชิงลบที่ได้รับสะสมในทุกๆวัน

หลักสูตรนี้ ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เทคนิคที่มีประสิทธิภาพ เพื่อเสริมสร้างความสุข สลายเครียดในชีวิต ได้ในทุกๆ วัน ผู้เรียนจะได้ฝึกปฏิบัติด้วยเครื่องมือที่ช่วยดูแลภาวะอารมณ์ การเพิ่มคุณภาพชีวิต และการดำเนินชีวิตภายใต้สถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วและเป้าหมายที่ท้าทายมากขึ้น

### วัตถุประสงค์

- เพื่อให้ผู้เรียนได้เข้าใจระดับความเครียด และสามารถจัดการกับความเครียดภายในตนเองได้
- เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจเทคนิคการสร้างความสุข และสร้างความผ่อนคลายแบบง่ายๆ ได้ด้วยตนเอง
- เพื่อให้สามารถกำหนดแผนการจัดการชีวิตส่วนตัว เพื่อจัดการด้านความเครียดและปรับสมดุลทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

### ใครควรเข้าอบรมหลักสูตรนี้

พนักงานทุกระดับ

### ระยะเวลาอบรม

1 วัน ( รวมระยะเวลา 6 ชั่วโมง )

### จำนวนผู้เข้าอบรม

ไม่เกิน 30 ท่าน

### วิทยากร

อาจารย์ ณัฐพงษ์ สิริกอบกุล





# เทคนิคการผ่อนคลาย สลายเครียด

## SELF RELAXATION

### เนื้อหาการอบรม

- ประเมินระดับความเครียดของตนเอง
- รู้จัก HORMONE เพื่อการสร้างสุขให้กับชีวิต
- เทคนิคการ GROUNDING & SHIELDING : การสลายพลังงานลบ เพื่อจัดพลังงานลบ พลังงานที่ไม่ดีให้ออกไปจากร่างกายและจิตใจ
- เทคนิค BREATHING FOR BALANCING : การหายใจแบบผ่อนคลายและเพื่อบำบัด เพื่อเป็นการเสริมสร้างความผ่อนคลายให้กับตนเอง อีกทั้งช่วยบรรเทาอาการต่างๆ ที่เป็นอุปสรรคต่อการทำงาน
- SLEEP PRODUCTIVE : การนอนหลับอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้สมองและร่างกายได้ฟื้นฟู พักผ่อนอย่างเต็มที่
- การใช้ AROMATHERAPY เพื่อการผ่อนคลาย สลายเครียด รวมทั้งเพื่อการดูแลสุขภาพทั้งสุขภาพกายและใจให้แข็งแรงอยู่เสมอ
- POSITIVE SELF TALK : การพูดเชิงบวก พูดเพิ่มพลังให้กับตนเอง และพูดเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง
- SELF HYPNOSIS : การโปรแกรมจิตตนเอง ก่อนนอน เพื่อเพิ่มศักยภาพและพัฒนาตนเอง
- LIFE PLANNING : การวางแผนการสร้างการเปลี่ยนแปลงในเชิงบวกให้กับตนเอง
- สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากบทเรียนที่ผ่านมาและการนำไปใช้

### รูปแบบการเรียนรู้

เรียนแบบ Active Learning

บรรยาย 40% Workshop 60%

