

PUBLIC
TRAININGหลักสูตร “จิตวิทยาในการใช้
ชีวิตให้มีความสุข”

รับวุฒิบัตรออนไลน์

วัน เวลา รูปแบบการอบรม

- วันศุกร์ ที่ 24 พฤษภาคม 2567
- เวลา 09.00 น. - 16.00 น.
- The Palazzo รัชดาภิเษก



ดร.สุววุฒิ วงศ์ทางสวัสดิ์
นักจิตวิทยาการปรึกษา

หลักการและเหตุผล

ในช่วงหลายปีที่ผ่านมา ภาวะซึมเศร้าและการหมดไฟในการทำงานของพนักงานเป็นประเด็นที่มีการถูกพูดถึงอย่างมากในกลุ่มงานทรัพยากรบุคคล การทำงานที่มีความกดดันและปริมาณงานจำนวนมากส่งผลให้คนทำงานต้องทุ่มเท ใช้พลังงานใจทั้งหมดของตนไปกับการทำงานเพื่อให้ผ่านเกณฑ์การประเมิน เพื่อความก้าวหน้า เพื่อความมั่นคงในอาชีพ จนอาจทำให้ไม่รู้เท่าทัน การเกิดภาวะความเครียดสะสม ความหมดไฟกับชีวิต ที่อาจพัฒนาไปสู่การมีภาวะซึมเศร้าได้ ซึ่งสถานการณ์เหล่านี้ส่งผลกระทบต่อทั้งคุณภาพในการใช้ชีวิตส่วนตัวของพนักงาน และประสิทธิภาพในการทำงานในฐานะสมาชิกขององค์กร

การตระหนักรู้ในตนเองรวมถึงความรู้เท่าทันในเรื่องทางสุขภาพจิต คือ ประเด็นสำคัญที่จะเป็นประโยชน์ ต่อบุคลากรฝ่ายทรัพยากรบุคคลในการนำไปทำความเข้าใจในปัญหาทางจิตใจต่าง ๆ ที่กำลังเกิดขึ้นกับบุคลากรในองค์กร ตลอดจนนำไปสู่การวางแผนงานต่าง ๆ เพื่อให้องค์กรที่ทำงานอยู่กลายเป็นองค์กรที่มีสุขภาวะต่อไป

ค่าอบรม/ท่าน

ราคาสมาชิก

2,500 บาท

(ไม่รวม VAT)

ราคาทั่วไป

3,500 บาท

(ไม่รวม VAT)

*หมายเหตุ

- ชมรมฯ ขอแจ้งยืนยันการจับจองอบรม ชำที่สดุภายในระยะเวลา 7 วันก่อนกำหนด วันที่จัดอบรมในแต่ละหลักสูตร
- หากต้องการยกเลิกการเข้าร่วมการอบรม โปรดแจ้งก่อน กำหนดการจัดล่วงหน้า 7 วัน มิฉะนั้นทางชมรมฯ ขอเรียกเก็บค่าธรรมเนียม 50% ของค่าใช้จ่ายในแต่ละหลักสูตร และหากยกเลิกการเข้าร่วมในวันที่จัดอบรม ทางชมรมฯ ขอเรียกเก็บค่าธรรมเนียม 100% ของค่าใช้จ่ายทั้งหมด

หลักสูตร : จิตวิทยาในการใช้ชีวิตให้มี “ความสุข”



รับวุฒิบัตรออนไลน์

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้ผู้เรียนได้ตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพใจ
- เพื่อให้ผู้เรียนรู้เท่าทันที่มาของปัญหาสุขภาพใจ และวิธีการดูแลสุขภาพใจของตนเอง
- เพื่อให้ผู้เรียนได้สอบถามแลกเปลี่ยนในประเด็นและสถานการณ์ที่เฉพาะเจาะจง เพื่อนำวิธีคิดทางจิตวิทยาไปประยุกต์ใช้ตามสถานการณ์อย่างเหมาะสม

เนื้อหาหลักสูตร

ช่วงเช้า

- แนะนำวิทยากร
- Ice Breaking และแบ่งกลุ่มย่อย
- กิจกรรมรู้จักตนเอง รู้จักเพื่อน
- แบบประเมินภาวะซึมเศร้าอย่างง่ายด้วยตนเอง
- เทคนิคการจับประเด็นและถอดรหัสความเครียด
- กิจกรรมกลุ่มย่อย แลกเปลี่ยนสิ่งที่ค้นพบจากแบบฝึกหัด

ช่วงบ่าย

- สำรวจกลไกความสุข และแหล่งพลังงานในชีวิตของตนเอง
- กิจกรรมกลุ่มย่อย แลกเปลี่ยนสิ่งที่ค้นพบจากแบบฝึกหัด
- แลกเปลี่ยนวิธีคิด ในการรับมือกับกับปัญหาชีวิตและปัญหาในองค์กร
- สรุปการเรียนรู้ทั้งหมด

หลักสูตรนี้เหมาะกับ

- พนักงานทุกระดับ

หลักสูตร : จิตวิทยาในการใช้ชีวิตให้มี “ความสุข”



ค่าใช้จ่ายต่อท่าน

ตัวอย่าง การคิดราคา รวมภาษีมูลค่าเพิ่ม 7% และ หักภาษี ณ ที่จ่าย 3%

ราคาสมาชิก (บาท/ท่าน)		ราคาทั่วไป (บาท/ท่าน)	
ราคา 2,500 + VAT 7%	2,675 บาท	ราคา 3,500 + VAT 7%	3,745 บาท
หัก ณ ที่จ่าย 3 %	75 บาท	หัก ณ ที่จ่าย 3 %	105 บาท
ยอดชำระสุทธิ	2,600 บาท	ยอดชำระสุทธิ	3,640 บาท

วิธีการสมัครและช่องทางการชำระเงิน

1. ส่งใบสมัครล่วงหน้า และรอเจ้าหน้าที่ ยืนยันการเปิดคลาส จึงสามารถโอนค่าสมัคร
 2. เพื่อยืนยันการชำระเงิน กรุณาส่งสำเนา Pay in มาที่ E-mail : info@thaihronlineclub.com
- ที่เจ้าหน้าที่ส่งใบแจ้งค่าสมัครไป พร้อมระบุหลักสูตร ชื่อบริษัท และที่อยู่ในการออกใบกำกับภาษี

โอนเงินเข้าบัญชี บริษัทในนาม "บริษัท บีพีไอที โซลูชั่นส์ จำกัด"

- ธนาคารกสิกรไทย จำกัด (มหาชน) สาขาบางยี่ขัน - บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ 047-2-98864-6
- ธนาคารกรุงเทพ จำกัด (มหาชน) สาขาตลิ่งชัน - บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ 211-0-60553-8

ใบสมัครอบรมหลักสูตร “จิตวิทยาในการใช้ชีวิตให้มีความสุข” (วันที่ 24 พฤษภาคม 2567)

1. ชื่อ-นามสกุล _____ ตำแหน่ง _____

โทรศัพท์ _____ / E-mail _____

**E-mail ของท่าน หมดอายุใช้เพื่อประชาสัมพันธ์สินค้าและบริการ เพื่อประโยชน์ของตัวท่านท่านผู้ให้บริการของชมรมฯ

ชื่อและที่อยู่บริษัทสำหรับออกใบกำกับภาษี

บริษัท _____ เลขประจำตัวผู้เสียภาษี _____ สาขา _____

ที่อยู่ _____

ผู้ติดต่อ _____ E-mail _____ โทรศัพท์ _____