



โครงการฝึกอบรมหลักสูตร

การสร้างสมดุลให้กับชีวิตและการทำงาน
(Work-Life Balance)

นำเสนอโดย



สถาบันฝึกอบรม เทรนนิ่ง เซ็นเตอร์ เซอร์วิส

โทร 0 2736 0408, 0 2038 3121, 0 2736 1035 แฟกซ์ 0 2736 0050



Operational Development Program (ODP)

โครงการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาประสิทธิภาพและเพิ่มพลังการทำงานยุคใหม่
หลักสูตร **“การสร้างสมดุลให้กับชีวิตและการงาน (Work-Life Balance)”**

โดยใช้เกมท้าทายอัตตาสลับการบรรยาย (Ego Challenge Game)

ระยะเวลาอบรม/สัมมนา 1 วัน

หลักการและเหตุผล

การพัฒนาคุณภาพชีวิตในองค์กรนั้นถือได้ว่าเป็นพื้นฐานสำคัญในการสร้างความสุขในการทำงานให้กับพนักงาน สนับสนุนให้พนักงานเกิดกำลังใจในการทำงานอันส่งผลให้การเจริญเติบโตทางธุรกิจอย่าง ยั่งยืน แต่ในปัจจุบันดูเหมือนว่าทุกองค์กรจะคาดหวังและต้องการเวลาจากพนักงานมากขึ้นเรื่อยๆ พนักงาน ภูมิ ความสุขน้อยลงหรือมีความทุกข์เพิ่มขึ้น มีปัญหาเกี่ยวกับครอบครัว เครียดและล้าสะสมมากขึ้น บางคนอาจ จะคิดว่า การบริหารเวลาที่มีประสิทธิภาพอาจจะเพียงพอกับการตอบปัญหา แต่แท้จริงแล้วไม่ได้ช่วย เท่าไหร่ การจัดการ กับปัญหาและการสร้างความสมดุลให้กับชีวิตและการงาน (Work – Life Balance) อยู่ ที่มุมมองทั้งของตนและ คนรอบข้างต่างหาก วินัยเป็นการจัดสรรโอกาสทำให้ชีวิตและสังคมมีระบบระเบียบ และมีโอกาสเกิดขึ้น ทำให้ทำ อะไรได้คล่อง ดำเนินชีวิตได้สะดวกขึ้น ดำเนินกิจการได้สะดวก ถ้าชีวิตและ สังคมไม่มีระเบียบ ไม่เป็นระบบ ก็ จะ สูญเสียโอกาสในการที่จะดำเนินชีวิตและทำกิจการของสังคมให้เป็น ไปด้วยดี ตลอดจนทำให้การพัฒนาได้ผลดี

วัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม

1. เพื่อเรียนรู้และเข้าใจความแตกต่างระหว่างคุณภาพการทำงานและการสร้างสมดุลในชีวิตและ การทำงาน
2. เพื่อสำรวจตัวเองและสามารถจัดสมดุลในชีวิตและงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. เพื่อสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม
4. เพื่อให้เกิดการตระหนักในการสร้างโอกาสให้กับชีวิตและการงานด้วยการเสริมสร้างวินัยให้กับ ตนเอง
5. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้แนวคิด ทฤษฎี และหลักการงานสมัยใหม่ในศตวรรษที่ 21 เป็นการ เตรียมความพร้อมสู่การเปลี่ยนแปลง เพิ่มขีดความสามารถ และเพิ่มผลผลิตให้กับตนเองให้มี ความรู้ความสามารถ วิถีคิด มุมมอง และทักษะชีวิต (Life Skill) ที่สอดคล้องกับการเป็น “มนุษย์ ในศตวรรษที่ 21..เขาทำงานกันอย่างไร”



รายละเอียดหลักสูตรเนื้อหาวิชา

1. Work - Life Balance คืออะไร
 - ความแตกต่างคุณภาพการทำงานและการสร้างสมดุลในการทำงานกับชีวิต
 - ทำไมการจัดการเวลาจึงไม่ใช่คำตอบสุดท้าย
 - วิธีการจัดการกับความเครียด
 - เทคนิคการสร้างสมดุลในการทำงานกับชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ
2. ธรรมชาติของมนุษย์กับทัศนคติ (ความคิดสุข-ทุกข์ และโรคเบื่องาน)
3. ข้อคิดกับการเป็นมนุษย์เงินเดือน (รักงาน-รักเพื่อนร่วมงาน-รักองค์กร)
4. พฤติกรรมแห่งความสุขและความสำเร็จของคนทำงาน
 - แง่คิดหลักธรรมะกับการนำมาประยุกต์ใช้ในการทำงานอย่างมีความสุข
 - การบริหารร่างกาย เพื่อความสุขในการทำงาน
 - เทคนิคการบริหารจิตเพื่อสร้างความสุข และสนุกกับงาน กับหลัก 5 อย่าง
 - หลักการพัฒนาตนเองสู่ความสำเร็จ
5. การเสริมสร้างวินัยในชีวิตและการงาน
 - ความหมายที่แท้จริงซึ่งคำว่า “วินัย”
 - ทำไมต้องจัดระเบียบ ทำไมต้องมีวินัย
 - แนวทางการเสริมสร้างวินัยทางโลก และวินัยทางธรรม
6. ทักษะชีวิต (Life Skills)

ทักษะชีวิต (Life Skill) แรงขับเคลื่นอันทรงพลังขององค์กร โดย Pro.George DeMetropolis แห่ง University of Phoenix ทักษะ 12 ประการของคนทำงานยุคใหม่ที่จะทำให้ตนเองประสบความสำเร็จ และเป็นที่ต้องการขององค์กรในศตวรรษที่ 21

ทักษะที่ 1 : เตรียมพร้อมต่อสภาวะ “ความกดดัน” (Coping with Stress)

กลุ่มคน Generation Y ไม่ได้เผชิญเฉพาะความกดดันจากงานเพียงเท่านั้นหากยังต้องเผชิญหน้า กับวัฒนธรรมที่แตกต่างของกลุ่มคนในรุ่นก่อนหน้าที่มีอยู่เดิมในองค์กรนั้นคือ คน Generation B และคน Generation X ด้วยการบริหารความเข้าใจกันของคนต่างเจนเนอเรชั่นเพื่อก่อให้เกิดความร่วมมือ “ต่าง Gen ต่างใจทำงานร่วมกันได้หากเข้าใจกัน (Generation Gap)”

ทักษะที่ 2 : ทักษะการวิเคราะห์และประเมินผลข้อมูล (Accessing, Analyzing & Synthesizing)

ในยุคนี้มีข้อมูลมากมายเข้ามาในชีวิตของเรา ทำให้ไม่รู้เลยว่าข้อมูลที่เราได้รับมาจากแหล่งต่างๆ นั้น เป็นข้อมูลที่ถูกต้องและน่าเชื่อถือสักแค่ไหน ดังนั้นเราต้องมีทักษะการวิเคราะห์และประมวลผลข้อมูล ต่างๆ ที่ได้รับมาเพื่อให้สามารถนำมาใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ทักษะที่ 3 : มีความรับผิดชอบสูง (Productivity & Accountability)

มีความรับผิดชอบสูงและมีความสามารถในการสร้างผลงานมากกว่าคนอื่นในองค์กรเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วและสภาพแวดล้อมที่ทำให้เราถูกหันเหออกจากงานได้ง่ายขึ้นในยุคนี้นี้จึงส่งผลให้ ผลิตภาพของพนักงานแต่ละคนนั้นลดลง

ทักษะที่ 4 : มีวินัย (Discipline)

การมีวินัยในตัวเองนำพาตัวเองให้ถูกรัดในสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยสิ่งล่อใจในการทำงานรุ่นใหม่จึงต้องเจอกับสิ่งล่อตาล่อใจที่จะทำให้เกิดกิเลสมากกว่าคนรุ่นก่อนๆ และมีความยากลำบากในการดูแลตัวเองมากกว่าคนรุ่นเก่า ดังนั้นคนรุ่นใหม่ต้องมีความเข้มงวดกับการปกครองและดูแลตัวเองให้มากกว่าคนรุ่นก่อนๆ วินัย..คือรากฐานของคุณภาพ งานจะดีได้ด้วยการมีวินัย ชีวิตจะดีได้ด้วยการมีวินัย และสังคม จะดีได้ด้วยการมีวินัย ดังนั้นชาว EWG จะต้องเป็นแบบอย่างที่ดีของผู้ที่มีระเบียบวินัยอย่างเข้มข้น

ทักษะที่ 5 : เก็บสะสมเสบียงไว้เพื่อใช้ในอนาคต

จัดระบบการเก็บสะสมเสบียงเพื่อชีวิตในอนาคต สิ่งที่คุณรุ่นใหม่ควรสะสมเป็นเสบียงให้กับชีวิตตัวเองในระยะยาวคือประสบการณ์ชีวิตในงานและนอกงาน สะสมความดี สะสมเงินทองไว้ใช้จ่ายเมื่อยามจำเป็น สะสมความสัมพันธ์กับเพื่อนฝูง..และสุดท้ายจะต้องสะสมธรรมะเก็บไว้ในใจบ้าง

ทักษะที่ 6 : ทักษะการสื่อสารและการปฏิสัมพันธ์ (Communication & Interactive)

การสื่อสารและการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคลากรในองค์กรและสังคมภายนอกเป็นสิ่งสำคัญ องค์กรที่ มุ่งสู่ความสำเร็จในอนาคตต้องให้ความสำคัญต่อการสื่อสาร โดยเฉพาะการสื่อสารภายในองค์กรเนื่องจาก เป็นพื้นฐานในการสังเคราะห์องค์ความรู้และการปฏิบัติงานในด้านอื่น ๆ

ทักษะที่ 7 : ทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่น (Collaboration)

มีความสามารถในการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี ไม่ว่าจะ เป็นใครก็ตามก็สามารถทำงาน ด้วยได้ อย่างไม่มีปัญหา และสามารถสร้างบรรยากาศที่ดีในการทำงานเป็นทีมได้ด้วยการติดต่อประสาน งานกับคนทุกคนด้วยความสัมพันธ์ที่ดี เคารพ และให้เกียรติซึ่งกันและกัน

ทักษะที่ 8 : ทักษะความเป็นผู้นำ (Leadership)

เรื่องของภาวะผู้นำที่กล่าวถึงในที่นี้ก็คือทักษะที่สามารถนำตนเองได้ เป็นผู้นำในชีวิตของตนเอง นอกจากนั้นก็ยังต้องสามารถนำพาคนอื่นหรือทีมงานที่ตนดูแลให้ไปสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้ได้ด้วย

ทักษะที่ 9 : ทักษะการคิดอย่างมีเหตุผล (Critical Thinking)

การคิดอย่างมีเหตุผล มีตรรกะในการคิด เนื่องจากทุกอย่างเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วมาก ดังนั้นจะมานั่งเรียนรู้แบบเดิมๆ ก็คงจะใช้เวลามากเกินไป ไม่ทันใช้ พนักงานที่เก่งๆ ในยุคนี้จะต้องมีทักษะ การใช้ตรรกะอย่างดี สามารถมองออกถ้าทำแบบนี้แล้วจะเกิดอะไรขึ้น และถ้าเกิดแล้วจะต้องมีแผนในการ ป้องกันอย่างไรบ้าง

ทักษะที่ 10 : ทักษะการคิดริเริ่มสร้างสรรค์ (Innovation & Creative Thinking)

มีทักษะในการคิดอะไรใหม่ๆ การที่เราจะเติบโตได้ในยุคสมัยนี้สิ่งสำคัญก็คือการที่เราสามารถคิด อะไรที่ไม่เคยมีมาก่อน หรือสามารถต่อยอดความคิดเดิมออกไปสู่ความคิดใหม่ๆ ได้อย่างที่ไม่เคยพบเจอ มาก่อน

ทักษะที่ 11 : ทักษะการปรับตัวข้ามวัฒนธรรม (Global Citizenship)

มีทักษะในการปรับตัวให้เข้ากับวัฒนธรรมของประเทศต่างๆ เพราะปัจจุบันนี้เป็นโลกที่ไร้พรมแดน ดังนั้นคนที่ประสบความสำเร็จได้จะต้องมีความเป็นประชากรของโลก ซึ่งก็คือสามารถที่จะอยู่ที่ไหนก็ได้ สามารถปรับตัวเข้ากับวัฒนธรรมของประเทศต่างๆได้อย่างรวดเร็ว และมีความเข้าใจคนจากประเทศอื่น

ทักษะที่ 12 : มีความรู้ลึกเป็นผู้ประกอบการ (Entrepreneurialism)

มีความรู้ลึกการเป็นผู้ประกอบการ ในยุคนี้ถ้าเราทำงานแบบเป็นพนักงานคนหนึ่งทีคิดแค่ทำงาน ไปวันๆ มองแค่ว่าตนเองเป็นแค่ลูกจ้างไม่ได้มีผลกระทบอะไรกับผลงานขององค์กร ถ้าคิดแบบนี้เราก็จะไม่มีความก้าวหน้าได้เลย

แนวทางการเรียนรู้

- การบรรยายและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน
- เกมท้าทายอัตตาสลับการบรรยาย (Ego Challenge Game)
- Workshop เพื่อทำให้มีการคิด เขียน และพูดอย่างเต็มที่ เปิดโอกาสให้ผู้เข้าฝึกอบรมนำเสนอ แนวความคิดของตัวเองและของทีม

ระยะเวลา / สถานที่ฝึกอบรม/สัมมนา

ระยะเวลาการอบรม 1 วัน เวลา 09.00-16.00 น. ฝึกอบรมภายในบริษัท หรือนอกสถานที่

วิทยากรผู้นำสัมมนา อาจารย์ภูวีสมี กงเกิด และทีมงาน

ผู้เชี่ยวชาญด้านการสร้างวัฒนธรรมและคุณค่าองค์กร การบริหารการเปลี่ยนแปลง การพัฒนาผู้นำองค์กรยุคใหม่ การผ่าตัดองค์กรด้วย DNA และการทำงานเป็นทีม

- ปรธานกรรมการบริหารอุทยานการเรียนรู้เกษตรศาสตร์ (KU Learning Resort)
- ปรธานกรรมการบริหารบริษัท โรงแรมเดอะกรีนแลนด์ รีสอร์ท จำกัด
- ปรธานกรรมการบริหารกลุ่มบริษัทในเครือวิชั่นกรุ๊ป (VisionGroup)

- กรรมการและผู้อำนวยการ HRD Designer (Thailand) Institute
- ประธานที่ปรึกษาโรงแรมวังสวนสุนันทา แห่งมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
- อาจารย์พิเศษสถาบันอุดมศึกษาของรัฐและเอกชน ได้แก่ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ และมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์





อาจารย์ ภู่ว์สมิง กองเกิด

ผู้เชี่ยวชาญการฝึกอบรมแนวพฤติกรรมศาสตร์ และเกมการบริหารสลับการบรรยาย

การศึกษา

- ปริญญาโท สาขาจิตวิทยาชุมชน มหาวิทยาลัยศิลปากร
- ปริญญาโท สาขาบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย
- ปริญญาโท สาขาพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์
- กำลังศึกษาปริญญาเอก สาขาการพัฒนทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ประวัติการทำงาน

- หัวหน้าฝ่ายฝึกอบรมและพัฒนาบุคลากร บริษัท โซโก้ (ประเทศไทย) จำกัด
- ผู้จัดการศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ บริษัท อีเทลไทยอุตสาหกรรม จำกัด
- ผู้จัดการฝ่ายบุคคลและบริหาร บริษัท สยามเพรสแมเนจเม้นท์ จำกัด
- บริษัทในเครือธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน)
- สร้างหลักสูตรและบรรยายในโครงการแปรสภาพรัฐวิสาหกิจการบริหารการเปลี่ยนแปลง และการออกจากระบบราชการให้กับองค์กรโทรศัพท์แห่งประเทศไทย องค์กรเภสัชกรรม ธนาคารแห่งประเทศไทย การเคหะแห่งชาติ กรมที่ดิน และจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย

ปัจจุบัน

- วิทยากร และที่ปรึกษา บริษัท เทรนนิ่ง เซ็นเตอร์ เซอร์วิส จำกัด
- กรรมการผู้จัดการ Hi Print and Modern Graphics Co., Ltd.
- ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมภาพพจน์องค์กร Pro image Promotion Center
- กรรมการบริหาร Digital Zone Production Co., Ltd.
- อาจารย์พิเศษสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ และเอกชนหลายแห่ง เช่น มหาวิทยาลัยกรุงเทพ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล และจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เป็นต้น
- ที่ปรึกษาด้านการออกแบบและวางแผนทรัพยากรมนุษย์ และการออกแบบระบบบริการให้กับหน่วยงานภาครัฐและเอกชนมากกว่า 21 หน่วยงาน
- วิทยากรผู้มีชื่อเสียงบรรยายให้กับหน่วยงานภาครัฐและเอกชนมากมายหลายแห่ง

ลูกค้าที่เคยใช้บริการบางส่วน

หน่วยงานราชการ / รัฐวิสาหกิจ

การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย
องค์การโทรศัพท์แห่งประเทศไทย
โรงพยาบาลศิริราช
โรงพยาบาลอนันตมหิตล
กระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
กรมที่ดิน กระทรวงมหาดไทย
สำนักงานเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ
การเคหะแห่งชาติ
บริษัท อสมท. จำกัด (มหาชน)
สำนักงานสลากกินแบ่งรัฐบาล
กรมสรรพากร

ธนาคาร / สถาบันการเงิน

ธนาคารแห่งประเทศไทย
ธนาคารกสิกรไทย จำกัด (มหาชน)
ธนาคารเอเชีย จำกัด (มหาชน)
ธนาคารทหารไทย จำกัด (มหาชน)
ธนาคารกรุงไทย จำกัด (มหาชน)
ธนาคารกรุงเทพ จำกัด (มหาชน)
ธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน)
ธนาคารเกียรตินาคิน จำกัด (มหาชน)
ธนาคารอาคารสงเคราะห์
ธนาคารออมสิน
ธนาคารธนชาติ จำกัด (มหาชน)
บริษัท เงินทุนธนชาติ จำกัด (มหาชน)
บริษัท หลักทรัพย์ไทยพาณิชย์ จำกัด
บริษัท จีอี แคปปิตอล (ประเทศไทย) จำกัด
สมาคมประกันวินาศภัย
ธนาคารเกียรตินาคิน จำกัด (มหาชน)

โรงพยาบาล

โรงพยาบาลกรุงเทพ
โรงพยาบาลสมิตเวช
โรงพยาบาลปิยะเวท
โรงพยาบาลเปาโล (ทุกเครือข่าย)
โรงพยาบาลไทยนครินทร์

ภาคเอกชน

บริษัท โตโยต้า มอเตอร์ ประเทศไทย จำกัด
บริษัท สยามโตโยต้า อุตสาหกรรม จำกัด
บริษัท ปูนซีเมนต์ไทย จำกัด (มหาชน)
บริษัท ยูนิลีเวอร์ ไทย โฮลดิ้งส์ จำกัด

ภาคเอกชน

บริษัท จอห์นสัน แอนด์ จอห์นสัน จำกัด
บริษัท ไพรซ์วอเตอร์เฮาส์ คูเปอร์ส จำกัด
บริษัท แคตเบอร์รี่ ออโต้ (ประเทศไทย) จำกัด
บริษัท กรุงเทพวิทยุและโทรทัศน์ จำกัด (ช่อง7)
บริษัท น้ำตาลมิตรผล จำกัด
บริษัท ดีทีแอสเอ็ม จำกัด (DKSH Thailand)
บริษัท โคห์เลอร์ (ประเทศไทย) จำกัด (มหาชน)
บริษัท โพรโมสท์ ประเทศไทย จำกัด (มหาชน)
บริษัท โอลิมเปียไทย จำกัด
บริษัท รอยแอลเฮาส์ จำกัด
บริษัท ควอลิตี้เฮาส์ จำกัด
บริษัท เอ็นซี เฮาส์ซิง จำกัด
บริษัท ดาต้าไอที จำกัด
บริษัท ริชมอนด์ (บางกอก) จำกัด
บริษัท เพอร์มอด ริคาร์ด ประเทศไทย จำกัด
บริษัท บุญรอด บริวเวอรี่ จำกัด
บริษัท เมเจอร์ ซีเนเพล็กซ์ จำกัด (มหาชน)
บริษัท เอ็มเค เรสทัวร์รองต์ จำกัด
บริษัท เจริญโภคภัณฑ์ จำกัด และบริษัทในเครือ
บริษัท สหพัฒนาปิบูลย์ จำกัด และบริษัทในเครือ
บริษัท พรูเด็นเชียน ทีเอส ไลฟ์ จำกัด
บริษัท โมโตโรล่า ประเทศไทย จำกัด
บริษัท ชไนเดอร์อีเล็คทริก จำกัด
บริษัท ทู คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน)
บริษัท อีสเอเชียติก ประเทศไทย จำกัด (มหาชน)
บริษัท บางกอกฮิตาชิเอลิเวเตอร์ จำกัด
บริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน)
บริษัท เซลล์แห่งประเทศไทย จำกัด
บริษัท ฟรีโต-เลย์ ประเทศไทย จำกัด
บริษัท สยามไวน์เนอร์รี่ จำกัด
บริษัท แมคโคออฟฟิต จำกัด
บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน)
บริษัท จอห์นสัน แวกซ์ โปรเฟสชั่นแนล จำกัด
บริษัท ไทยเพรสซิเดนทส์ฟู้ด จำกัด
บริษัท บางจากการปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน)
บริษัท บุญรอดเทรดดิ้ง จำกัด
บริษัท ปตท. จำกัด(มหาชน)
บริษัท ลีอกซ์เลย์ เทรดดิ้ง จำกัด
บริษัท อาดั้มส์ (ประเทศไทย) จำกัด