

หลักสูตรพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อลดภาวะหมดไฟในการทำงาน-2 (Leveraging Positive Psychology to Reduce and Prevent Burnout)

(หลักสูตร 2 วัน - ภาวะหมดไฟในการทำงาน)

ความแตกต่างระหว่างโปรแกรม 1 วันและ 2 วัน มีดังนี้

1. จำนวนและความเข้มข้นของกิจกรรมเชิงปฏิบัติการ (ดูที่กำหนดการแบบละเอียด)
2. ความมุ่งหวังต่อผลลัพธ์: 1 วันจะเป็นเชิงป้องกัน, 2 วัน มีการประเมินทดสอบ มุ่งลดภาวะ
3. เวลาที่มากกว่า (ไม่รีบเร่ง) ย่อมมีประสิทธิผลเชิงตระหนักรู้และสร้างองค์ความรู้ความเข้าใจมากกว่า

หลักการและเหตุผล

ในโลกการทำงานยุคปัจจุบันที่มีความผันผวนและความกดดันสูง (BANI World) องค์กรส่วนใหญ่เผชิญกับปัญหาภาวะหมดไฟในการทำงาน (Burnout) ของบุคลากร ซึ่งองค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ระบุว่าเป็นปรากฏการณ์จากการทำงานที่ส่งผลกระทบต่อทั้งสุขภาพกาย จิตใจ และประสิทธิภาพขององค์กร ภาวะนี้ไม่ได้เกิดจากความเหนื่อยล้าเพียงอย่างเดียว แต่ยังรวมถึงการมีทัศนคติเชิงลบต่อหน้าที่ ส่งผลให้เกิดการสูญเสียพลังงานทางอารมณ์ การมองเพื่อนร่วมงานหรือองค์กรในแง่ลบ และความรู้สึกไร้สมรรถภาพในการทำงาน หากปล่อยไว้โดยไม่มีการจัดการที่เหมาะสม ภาวะนี้จะไม่เพียงบั่นทอนสุขภาพจิตและประสิทธิภาพส่วนบุคคล แต่ยังลุกลามจนกลายเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการขับเคลื่อนกลยุทธ์และวัฒนธรรมองค์กรในภาพรวม

การใช้แนวทาง "จิตวิทยาเชิงบวก" (Positive Psychology) เป็นกลไกสำคัญในการสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ เรียนรู้ที่จะมุ่งเน้นไปในการค้นหาและใช้ประโยชน์จากจุดแข็งของตนเอง เสริมสร้างอารมณ์ทางบวกเพื่อขยายกรอบการแนวคิดที่ดี (Mindset) โดยมุ่งเน้นเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยา (Psychological Capital) ให้แก่บุคลากร ซึ่งผลงานวิจัยจำนวนมากยืนยันว่าบุคคลที่มีทุนทางจิตวิทยาสูง จะมีความทนทานต่อความเครียดและมีแนวโน้มที่จะเกิดภาวะหมดไฟได้น้อยกว่า

หลักสูตรนี้ไม่เพียงออกแบบมาโดยตรง แต่ยังผ่านงานวิจัยเชิงทดลองจากวิทยากรเจ้าของหลักสูตรเอง ซึ่งได้ผลลัพธ์แล้วว่า สามารถช่วยลดโอกาสการเกิดภาวะหมดไฟได้อย่างมีนัยยะสำคัญ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจเชิงลึกเกี่ยวกับภาวะหมดไฟในการทำงาน (Burnout) สามารถระบุสัญญาณเตือนและวิเคราะห์สาเหตุของภาวะหมดไฟในการทำงานของตนเอง
2. เพื่อประยุกต์ใช้หลักจิตวิทยาเชิงบวกในการทำงาน ในด้านจัดการทุนทางจิตวิทยา (PsyCap) มาใช้เป็นเครื่องมือในการสร้างสมดุลและพลังงานบวกในสภาวะกดดัน
3. เพื่อค้นหาและพัฒนาจุดแข็งให้สามารถดึงศักยภาพและจุดแข็งที่โดดเด่นของตนเองมาปรับใช้กับการะงาน ลดความเครียดจากการทำงาน

4. เพื่อพัฒนาทักษะการฟื้นตัวอย่างรวดเร็ว (Resilience Skills) และมีวิธีการดูแลจิตใจตนเองเบื้องต้นเมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคหรือความล้มเหลว
5. เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมการทำงานเชิงบวกพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน ซึ่งเป็นปัจจัยสนับสนุนสำคัญ (Social Support) ในการป้องกันภาวะหมดไฟในการทำงาน

กลุ่มเป้าหมาย

- กลุ่มบุคลากรทุกระดับ (จำกัดไม่เกิน 25 ท่านต่อรุ่น)
- กลุ่มบุคลากรที่ต้องการลดหรือป้องกันภาวะหมดไฟในการทำงาน
- กลุ่มบุคลากรที่มีภาวะหมดไฟในการทำงาน มีแบบทดสอบให้คัดกรอง (โปรแกรม 2 วัน)
- ระดับและส่วนงานที่เหมาะสม : ทุกระดับ ทุกส่วนงาน

ระยะเวลาการอบรม

โปรแกรม 2 วัน / 12 ชั่วโมง (วันละ 6 ชั่วโมง) เวลา 9.00 น. - 16.00 น.
(ไม่จำเป็นต้องวันติดกัน)

หัวข้อการอบรม*

วันที่ 1

ครึ่งวันเช้า

1. การตระหนักรู้และการเข้าใจตนเอง (Self-Awareness)
2. โมดูล 1: ความรู้เรื่องจิตวิทยาเชิงบวก และ ทุนทางจิตวิทยา (Psychological Capital: PsyCap)
3. โมดูล 2: เสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี (Optimism Training)

ครึ่งวันบ่าย

4. โมดูล 3: การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy)
5. สร้างพลวัตกลุ่ม (Group Dynamic)

วันที่ 2

ครึ่งวันเช้า

6. โมดูล 4: ความรู้เรื่องภาวะหมดไฟในการทำงาน (Burnout) ตามกลไกจิตวิทยา
7. โมดูล 5: เสริมสร้างการฟื้นพลัง (Resilience Training)

ครึ่งวันบ่าย

8. โมดูล 6: สร้างการมีความหวัง (Hope Building)
9. โมดูล 7: การเข้าใจตนเองและพัฒนาต่อยอด

*อาจมีการปรับให้สอดคล้องกับเวลาและสถานการณ์ มีแทรกจังหวะผ่อนคลายสนุกสนานให้ไม่น่าเบื่อ พักเบรกตามเหมาะสม (ปกติ 10.30, 14.30 น.)

ดาวน์โหลดกำหนดการแบบละเอียดเพื่อยื่นพิจารณาได้ที่นี่

รูปแบบการอบรมสัมมนา

1. อบรมภายใน In-house Training
2. สถานที่ห้องประชุมมีเครื่องฉายสไลด์/Projector, ไมโครโฟน, เครื่องขยายเสียง
3. จัดโต๊ะแบบกลุ่ม (Clusters) หรือ จัดโต๊ะคลาสรูม (Classroom)
4. การบรรยาย 25 %
5. กิจกรรมกลุ่ม / ฝึกปฏิบัติ Workshop และการนำเสนอผลงานกลุ่ม 75%

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- พนักงาน ผู้เข้าอบรมมีเกราะป้องกันทางใจ (Psychological Immunity) ที่เข้มแข็งขึ้น สามารถรับมือกับความเครียดและความเปลี่ยนแปลงได้ดีกว่าเดิม
- มีความสุขและความพึงพอใจในงานมากขึ้น (Job Satisfaction) จากการค้นพบความหมายและคุณค่าในสิ่งที่ทำ
- มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคทางจิตเวชที่เกี่ยวข้องเนื่องจากความเครียดเรื้อรัง
- บรรยากาศในที่ทำงานมีความสร้างสรรค์และมีความร่วมมือกันมากขึ้น ลดความขัดแย้งที่เกิดจากอารมณ์เชิงลบ
- ลดอัตราการลาออก (Turnover Rate) และการขาดงาน (Absenteeism) ที่มีสาเหตุมาจากภาวะหมดไฟในการทำงาน

วิทยากร

[อ. ปรีดา ศิริชัยวัฒนานันท์](#) (กูรูประวัติ)