



สำนักงานมหาวิทยาลัย (กองบริหารงานบุคคล) มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

โครงการอบรม “How to be good : ทำอย่างไรให้มีสุขในการทำงาน”

วันที่จัดอบรม: วันที่ 14 มิถุนายน 2565

เวลา 09.00 – 11.30 น.

จำนวนที่เปิดรับ: ไม่จำกัดจำนวน คน

รูปแบบการอบรม: อบรมออนไลน์ ผ่านระบบ Microsoft Teams

กลุ่มเป้าหมาย: บุคลากรมหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ตำแหน่ง: ทุกตำแหน่ง

หลักการและเหตุผล

การทำงานถือเป็นส่วนหนึ่งในการดำรงชีวิต แต่คนทำงานส่วนใหญ่มักจะประสบปัญหาในการทำงาน ซึ่งปัญหานั้นอาจจะมาจากปัจจัยต่างๆ ทั้งในด้านสิ่งแวดล้อม พฤติกรรม และความคิด ส่งผลให้เกิดความเบื่อหน่าย ไม่อยากทำงาน ทำงานแล้วไม่มีความสุข ทำให้เกิดความเครียดในการทำงาน และส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการทำงาน จึงอาจทำให้การตอบสนองทางอารมณ์ไม่เหมาะสมหรือสามารถพัฒนากลายเป็นโรคทางจิตเวชได้ ปัจจุบันมีกลุ่มเสี่ยงต่อการจะเป็นโรคซึมเศร้ามากขึ้นทุกๆ ปี ในโลกที่เต็มไปด้วยปัญหาและสถานการณ์ตึงเครียด อาจกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ความรู้สึก บางคนเป็นโรคซึมเศร้าโดยที่ตนเองไม่ทราบ และบางคนเข้าใจว่าเป็นเพราะคิดมากไปเอง ทำให้ไม่ได้รับการรักษาที่เหมาะสมทันเวลาที่ และมีความรู้ความเข้าใจต่อวิธีการรับมือ การให้คำแนะนำและการให้คำปรึกษาที่น้อยมาก และผิดหลักการ โรคซึมเศร้า นับเป็นโรคหนึ่งที่สามารถสร้างความทุกข์ใจให้กับผู้ป่วย เพราะเมื่อเกิดขึ้นแล้วจะทำให้หมดกำลังใจ ท้อแท้ในชีวิต ส่งผลให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลงอย่างชัดเจน ปัญหาภาวะซึมเศร้าจึงเป็นปัญหาทางด้านสุขภาพจิตที่สำคัญที่ส่งผลกระทบต่อครอบครัวและสังคม จากสถานการณ์โรคซึมเศร้าในประเทศไทย มีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อยๆ ให้ความรู้ซึมเศร้าและความเครียดเกิดขึ้นได้ทุกแห่ง ทุกเวลา การที่มีความเครียดมากเกินไปจะไม่ส่งผลดีต่อสุขภาพ

มหาวิทยาลัย เล็งเห็นว่าองค์กรที่จะประสบความสำเร็จได้นั้น ต้องมีผลมาจากความสุขของคนภายในองค์กร ซึ่งเป็นปัจจัยแรกที่ต้องคำนึงถึง เพราะฉะนั้นความสุขจึงเป็นปัจจัยที่ทำให้การบริหารงานราบรื่น เมื่อคนในองค์กรมีความสุข สนุกกับสิ่งที่ตัวเองทำ เกิดความภูมิใจ เห็นคุณค่าของงาน การสร้างความสุขในที่ทำงานนับว่าเป็นปัจจัยสำคัญในการบริหารองค์กร มุ่งเน้นให้บุคลากรทุกคนในองค์กรมีความสุขในการทำงาน ความสุขที่เกิดขึ้นก่อให้เกิดการสร้างสรรคทางความคิด งานที่ได้รับมีประสิทธิภาพมากขึ้น ลดความตึงเครียดจากการทำงาน และสภาพแวดล้อม ลดความขัดแย้งในองค์กร

หลักสูตรนี้ จึงได้พัฒนาขึ้นเพื่อพัฒนาบุคลากรอย่างมีเป้าหมาย และสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ของมหาวิทยาลัย ซึ่งจะนำพาองค์กรไปสู่การเติบโตอย่างยั่งยืน โดยเน้นการจัดการ “คน” เป็นหลัก เป็นแนวทางในการบริหารจัดการชีวิตให้มีความสุขอย่างยั่งยืน สร้างทัศนคติบวกต่อมุมมองในการดำเนินชีวิต การอยู่ร่วมกับผู้อื่น การรับผิดชอบต่อสังคม สร้างแรงจูงใจในการทำงานให้มีความสุข โดยสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการทำงานให้มีความสุข ลดความเครียด เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานและต่อยอดด้วยตนเอง ให้มีความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลง มีความสุขที่แท้จริงบนพื้นฐานความสุขที่สมดุลกับชีวิต

วัตถุประสงค์ของการอบรม

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการสร้างความสุขในการทำงาน ป้องกันภาวะซึมเศร้า
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมรู้จักการดูแลสุขภาพจิตตนเอง และลดภาวะโรคซึมเศร้าที่จะเกิดขึ้นในอนาคต
3. เพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานในมหาวิทยาลัยสวนดุสิต เข้าใจสภาวะโรคซึมเศร้า เข้าใจเพื่อนร่วมงาน และสามารถดูแลตัวเองและเพื่อนร่วมงาน ได้อย่างเข้าใจและมีความสุขในการทำงาน

กลุ่มเป้าหมาย

บุคลากรมหาวิทยาลัยสวนดุสิต สายวิชาการ สายสนับสนุน และสายบริการ

เวลาในการจัดฝึกอบรม

จัดการฝึกอบรม จำนวน 1 รุ่น จำนวน 2 ชั่วโมง

กิจกรรมการฝึกอบรม

อบรมออนไลน์ ผ่านระบบ Microsoft Teams ด้วยการบรรยายโดยวิทยากร

การประเมินผล

1. การวัดผลความพึงพอใจของผู้เข้ารับการอบรม
2. ระยะเวลาการเข้ารับการอบรมต้องไม่น้อยกว่า 80 % ของระยะเวลาการอบรม

เงื่อนไขการลงทะเบียนการเข้ารับการอบรม

1. ผู้เข้าอบรมต้องเป็น บุคลากรของมหาวิทยาลัยสวนดุสิต เท่านั้น
2. บุคลากรที่สนใจสามารถลงทะเบียนสำรองที่นั่งผ่านระบบออนไลน์ได้ที่ <http://sduthelink.dusit.ac.th> (e-Training)
3. ผู้ที่จะเข้ารับการอบรม ต้องเป็นผู้ลงทะเบียนจองอบรม Online โดยใช้ username ของตนเอง ไม่สามารถจองให้ผู้อื่นใน username ของท่านได้
4. หากทำการลงทะเบียนจองการอบรมแล้ว และ ไม่สามารถเข้าร่วมการอบรมได้ กรุณาติดต่อ กองบริหารงานบุคคล โทร.02 244 5153 ติดต่อ คุณรัตน/คุณพิริยะ ก่อนถึงวันอบรม อย่างน้อย 2 วัน

สิ่งที่ผู้เข้าอบรมจะได้รับ:

1. เอกสารประกอบการอบรมในรูปแบบอิเล็กทรอนิกส์
2. วุฒิบัตรในรูปแบบ Electronic file (เฉพาะผู้ที่ผ่านการอบรมไม่น้อยกว่า 80% ของเวลาทั้งหมด)

วิทยากร:

ร.ต.อ.หญิง ดร.วิสมล ศรีสุทธินันท์

รองสารวัตรฝ่ายกิจการการฝึกอบรม วิทยาลัยตำรวจ

กำหนดการ
โครงการอบรม “How to be good : ทำอย่างไรให้มีสุขในการทำงาน”
วันที่ 14 มิถุนายน 2565 เวลา 09.00 – 11.30 น.
อบรมออนไลน์ ผ่านระบบ Microsoft Teams

๐๐๐๐๐.....๐๐๐๐๐

- 09.00 น. - 09.15 น. ลงทะเบียนผู้เข้ารับการอบรม
- 09.15 น. - 09.30 น. **เปิดการอบรม**
โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิทักษ์ จันทร์เจริญ
รองอธิการบดีฝ่ายบริหาร มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
- 09.30 น. - 11.30 น. บรรยายหัวข้อ “How to be good : ทำอย่างไรให้มีสุขในการทำงาน”
โดย ร.ต.อ.หญิง ดร.วิสมล ศรีสุทธินันท์
รองสารวัตรฝ่ายกิจการการฝึกอบรม วิทยาลัยตำรวจ

- หมายเหตุ :
1. กำหนดการและเวลาอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม
 2. ผู้เข้าร่วมอบรมจะต้องเข้าร่วมอบรมตลอดหลักสูตร
 3. ผู้เข้าร่วมอบรมจะได้รับวุฒิบัตรในรูปแบบอิเล็กทรอนิกส์ (เฉพาะผู้ที่ผ่านการอบรมไม่น้อยกว่า 80% ของเวลาการอบรมทั้งหมด)