



## Course outline

หลักสูตร เทคนิคการสร้างสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน

**Life Balance/Work Life Balance**

หลักสูตร 1 วัน

โดย

อาจารย์ นันทชัย อินทรอักษร

### หลักการ/ แนวความคิด

การจัดสรรชีวิตส่วนตัว และชีวิตการทำงานให้มีประสิทธิภาพ หรือการรู้จักใช้ชีวิตอย่างสมดุลจะ  
ช่วยสร้างความสุขและคุณภาพชีวิตที่ดีให้เกิดขึ้นได้ การให้ความสำคัญกับชีวิตด้านใดด้านหนึ่งมากเกินไป  
อาจก่อให้เกิดความเครียดโดยไม่รู้ตัว ไม่ว่าจะเป็นความเครียดจากการทำงานหนักเกินไป สุขภาพที่ถดถอย  
ความสัมพันธ์ที่มีปัญหา การเงินที่ไม่คล่องตัว ความท้อแท้จากการไม่มีจุดมุ่งหมายในชีวิต หรือการขาด  
ความก้าวหน้า หากเรารู้สึกว่า ชีวิตยังขาดด้านใดด้านหนึ่ง ก็พอจะเป็นสัญญาณที่บ่งบอกถึงชีวิตที่ขาดสมดุล

สมดุลชีวิตกับการทำงาน Life Balance/Work Life Balance คือ ความสามารถในการบริหารทรัพยากร  
ของตนเองที่มีอย่างจำกัดให้เกิดประโยชน์สูงสุด ด้วยการบริหารหรือจัดสรรเวลา การแบ่งเวลาอย่างมี  
ประสิทธิภาพ จนสามารถสร้างคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุข ครอบครัวมีความอบอุ่น มีสังคมหรือองค์กรที่น่า  
อยู่อาศัย

## วัตถุประสงค์ของหลักสูตร

1. เพื่อให้สามารถรู้หลักการจัดสมดุลชีวิตกับการทำงาน Life Balance/Work Life Balance ให้มีประสิทธิภาพ
2. เพื่อให้มีการปรับเปลี่ยนแนวคิด สร้างทัศนคติใหม่ มุมมองใหม่ สนุกและมีความสุขในการทำงานและชีวิตส่วนตัว
3. เพื่อเรียนรู้ข้อเด่น ข้อด้อยของตนเอง และสามารถปรับเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรมในการทำงานให้มีประสิทธิภาพสามารถคลี่คลายปัญหาต่าง ๆ ได้เรียนรู้ เข้าใจ วิเคราะห์ข้อมูลภายใต้สภาวะการณ์ต่าง ๆ อย่างเป็นระบบ
4. เพื่อให้องค์กรมีบุคลากรที่มีความสุขกับการทำงานอันจะนำมาซึ่งผลิตภาพที่สูงขึ้นขององค์กร
5. เพื่อให้สามารถพลิกวิกฤตให้เป็น โอกาส และสามารถรับมือกับสภาวะการณ์ต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี
6. เพื่อให้สามารถดึงศักยภาพของตนเองออกมาใช้ได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ และสามารถปรับประยุกต์ใช้ในการทำงานและการใช้ชีวิตได้อย่างสร้างสรรค์

## รายละเอียดเนื้อหาตามหลักสูตร

1. Work Life Balance ปรับแนวคิดเพื่อสมดุลชีวิตกับการทำงาน
  - ความเข้าใจเกี่ยวกับมนุษย์ ความต้องการของมนุษย์
  - เข้าใจบทบาทหน้าที่ของตนเอง
2. สมดุลชีวิตกับการทำงาน Life Balance/Work Life Balance
  - รู้ลำดับความสำคัญในชีวิต
  - การกำหนดเป้าหมายในชีวิต
  - การหาความสมดุลของตัวเอง
  - ยุทธวิธีปฏิบัติการตามแผนให้ถึงเป้าหมาย (ถึงฝั่งฝันทั้งพนักงานและองค์กร)
3. สมดุลชีวิตการทำงาน คือ การไม่มีความขัดแย้งในชีวิตการทำงาน (Work Life Conflict)
4. เทคนิคการวางแผน และการบริหารเวลาให้เกิดความสมดุล
5. เทคนิคการนำเทคโนโลยีมาใช้ให้เกิดประโยชน์
6. เทคนิคขีดเส้นแบ่งชีวิตการทำงาน และชีวิตส่วนตัวออกจากกันอย่างชัดเจน
7. ฝึกคิดบวกอยู่เสมอ Positive Thinking
8. คิดเก่งอย่างเดียวไม่พอ การฝึกใจให้เข้มแข็งมีพลังนั้นสำคัญมาก
9. การสำรวจตัวเอง เพื่อดึงศักยภาพออกมาใช้ให้เต็มที่เต็มพลัง และถูกต้องมีทิศทาง

## รายละเอียดและเทคนิคที่อาจารย์ใช้ในการดำเนินการฝึกอบรม

- ★ การบรรยาย 40%
- ★ เกม/ กิจกรรมกลุ่ม/ ฝึกปฏิบัติ Workshop และการนำเสนอผลงานกลุ่ม 60%

\*\*\*\*\*

## ผู้ประสานงานหลักสูตร



**อ.นันทน์**



**084-4344-971**



**thematrixtraining@gmail.com**



**<https://www.thematrixtraining.com/>**

**\*ค่าธรรมเนียมสามารถนำไปหักลดหย่อนภาษีตอนสิ้นปีได้ 200%  
ตามประมวลรัษฎากร ฉบับที่ 437**