Wellbeing Team Building Camp

หลักการและเหตุผล

ความท้าทายที่องค์กรจะต้องเผชิญในปัจจุบันส่งผลต่ออนาคตขององค์กรและพนักงานอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทำให้องค์กรจำเป็นจะต้องเสริมสร้างทักษะเพื่อเตรียมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและการแทรกแซงอย่างไม่มีที่สิ้นสุดจากหลายปัจจัยทั้งภายนอกและภายใน ซึ่งนอกจากพนักงานจะต้องมีการจัดการกับความเครียดทางด้านจิตใจร่างกายที่เกิดขึ้นจาก ภาระงาน หรือสังคมในที่ทำงาน ส่งผลให้พนักงานจำเป็นต้องมีการฝึกทักษะทางปัญญาโดยการบริหารจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น รวมถึงการพัฒนาทักษะในการทำงานเพื่อทำให้งานเกิดประสิทธิผลอย่างสูงสุด จึงจำเป็นที่ในโลกแห่งการทำงานนั้น พนักงานจะต้องเข้าใจอารมณ์ ความคิด พฤติกรรม และการดูแลสุขภาพกาย ความสัมพันธ์ในการทำงาน เพื่อฝึกควบคุมและจัดการสิ่งเหล่านี้เพื่อทำให้เกิดภูมิต้านทานในการจัดการกับปัญหาที่ผ่านเข้ามาทำให้สามารถเกิดปฏิสัมพันธ์และความร่วมมือกัน การได้รับความเชื่อถือจากผู้ร่วมงาน การให้ความช่วยเหลือเพื่อให้องค์กรเกิดประสิทธิผลในงานให้บรรลุถึงเป้าหมายขององค์กร องค์กรจึงจำเป็นต้องพัฒนาพนักงานในด้านนี้

วัตถุประสงค์หลักคือการสร้างกระบวนการหรือกิจกรรมที่ออกแบบมาเพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ ความเข้าใจ และความสามัคคีในทีมงาน โดยมีเป้าหมายให้สมาชิกทีมสามารถทำงานร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดความสามัคคี ซึ่งกิจกรรมที่จัดขึ้นอาจเป็นกิจกรรมที่เน้นความสนุกสนาน การแก้ไขปัญหา หรือการพัฒนาทักษะในการทำงานร่วมกัน รวมถึงเพื่อส่งเสริมสุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และศักยภาพของพนักงาน ในทางกลับกัน มีเป้าหมายเพื่อเพิ่มความพึงพอใจในงาน เพิ่มผลผลิต ลดการขาดงาน และส่งเสริมวัฒนธรรมองค์กรเชิงบวก องค์กรต่างๆ พยายามสร้างสถานที่ทำงานที่พนักงานรู้สึกมีคุณค่า มีส่วนร่วม และมีแรงบันดาลใจ โดยให้ความสำคัญกับความเป็นอยู่ที่ดีของพนักงาน ซึ่งนำไปสู่การปรับปรุงประสิทธิภาพโดยรวมและการรักษาพนักงานไว้

การดูแลสุขภาพใจกายองค์รวม จะกล่าวถึง คุณลักษณะการจัดการอารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรมที่ส่งผลกระทบกับตนเองและผู้อื่น การดูแลสุขภาวะร่างกาย พฤติกรรมการทานอาหาร การนอนหลับ การออกกำลังกายทำให้สามารถเสริมสร้างภูมิต้านทานทางความคิดและการกระทำได้อย่างสมเหตุสมผลเพื่อเป็นแรงจูงใจในการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นได้อย่างประสบความสำเร็จ เช่น การเอาใจเขามาใส่ใจเรา ความเชื่อมั่นใจตนเอง การพัฒนาตนอยู่เสมอ การโน้มน้าวผู้อื่น ความต้องการผลสัมฤทธิ์ การสร้างทีมงานที่เข้มแข็ง และความฉลาดทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเรียนรู้รูปแบบและขั้นตอนในการพัฒนาการบริหารจัดการอารมณ์ ความคิด พฤติกรรมจากการ ความเครียดและพัฒนางานให้เกิดประสิทธิผล
2. นำแนวทางในการจัดการแก้ปัญหาไปใช้เพื่อลดภาวะเครียด ทางความคิด อารมณ์ พฤติกรรม ส่งผลให้ร่างกาย ความสัมพันธ์ ในการทำงานมีประสิทธิภาพ
3. นำแนวทางในการจัดการกับสุขภาพเพื่อดูแลสุขภาพกายองค์รวม เพื่อพร้อมที่จะสร้างผลลัพธ์ที่เหมาะสมให้กับองค์กร
4. เสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกทีม เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานร่วมกัน
5. พัฒนาทักษะการแก้ไขปัญหาและการตัดสินใจร่วมกัน ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ เพื่อเสริมสร้างความไว้วางใจและความเชื่อมั่นให้กับทีมงาน

กลุ่มเป้าหมาย

พนักงานทุกระดับในองค์กร

ระยะเวลาการอบรมปฏิบัติการ

6-12 ชั่วโมง

ติดต่อเพิ่มเติม: www.up-2be.com imp@impressionconsult.com
@up2be 02-006-4440 / 02-106-2220 / 091-730-8979

หัวข้อและกิจกรรม ในการเรียนรู้ฝึกทักษะ

(ช่วงเช้า) กิจกรรมฐาน เสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกทีม

กิจกรรมละลายพฤติกรรม มุ่งเน้นการเล่นเพื่อสร้างความสัมพันธ์ ทำความรู้จัก ทำความคุ้นเคยซึ่งกันและกัน และเพื่อเป็นการเปิดใจในขั้นแรกสำหรับกิจกรรมตลอดทั้งวัน ผ่านการจับคู่ จับกลุ่ม และแข่งขันไปพร้อมกัน

ติดต่อเพิ่มเติม : www.up-2be.com imp@impressionconsult.com
@up2be 02-006-4440 / 02-106-2220 / 091-730-8979

หัวข้อและกิจกรรม ในการเรียนรู้ฝึกทักษะ

(ช่วงบ่าย) กิจกรรมฐานที่ 1 ด้านการส่งเสริมสุขภาวะทางใจ โดยผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต 1 ฐาน

1. การรับรู้และจัดการความคิด อารมณ์ พฤติกรรม เพื่อสร้างภูมิต้านทานทางใจ
2. การจัดการกับความเครียด
3. แนวทางการดูแลสุขภาพจิต
4. การประเมินสุขภาพจิตเบื้องต้น คือการประเมินสภาวะทางด้านจิตใจ เช่น ภาวะซึมเศร้า ความเครียด วิตกกังวล ภาวะหมดไฟในการทำงาน และการให้ความรู้โดยผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต

กิจกรรมฐานที่ 2 ด้านร่างกายและการดูแลตนเอง *สามารถเลือกได้ 3 ฐานย่อย*

1. การประเมินสุขภาพกายเบื้องต้น เช่น ความดัน เบาหวาน อาการปวดจากการทำงาน ภาวะที่ผิดปกติทางด้านร่างกาย การปฐมพยาบาลเบื้องต้นและการให้ความรู้โดยพยาบาลวิชาชีพหรือนักกายภาพบำบัด
2. การประเมินภาวะสุขภาพกายองค์รวม เช่น โรคที่เกิดจากการทำงาน ภาวะอาการบาดเจ็บในการทำงาน ออฟฟิตซินโดรม การนอนหลับอย่างมีประสิทธิภาพ การส่งเสริมสุขภาพโดยการแนะนำการดูแลตนเองและออกแบบโปรแกรมให้เหมาะสมกับการทำงานเฉพาะบุคคล และการให้ความรู้โดยนักกายภาพบำบัด
3. Ergonomics การยศาสต ร์(การจัดสิ่งแวดล้อมในการทำงาน) การปรับเปลี่ยนงานหรือสภาพงานให้มีการทำงานที่เป็นระบบและเกิดความเหมาะสมต่อผู้ปฏิบัติงาน ให้ความรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างผู้ทำงานกับสภาพแวดล้อมรอบด้านช่วยให้เราสามารถออกแบบหรือปรับปรุงสภาพการทำงานรอบด้านให้เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึงยังป้องกันอาการบาดเจ็บตามร่างกายที่เกิดขึ้นจากการทำงาน ให้ความรู้โดยนักกายภาพบำบัด
4. การแนะนำให้คำปรึกษาเกี่ยวกับโภชนาการ เช่น อาหารที่สร้างสมดุล การปรุงอาหารที่มีประโยชน์ อาหารที่เหมาะสมกับแต่ละช่วงวัย และการให้ความรู้โดยนักโภชนาการ
5. การประเมินสมรรถภาพร่างกาย เช่น การวิเคราะห์มวลกล้ามเนื้อ มวลกระดูก ไขมันในร่างกาย ความยืดหยุ่นทางด้านร่างกายเพื่อออกแบบรูปแบบการออกกำลังกายและการให้ความรู้โดยนักกายภาพบำบัดหรือนักวิทยาศาสตร์การกีฬา

ติดต่อเพิ่มเติม : www.up-2be.com imp@impressionconsult.com
@up2be 02-006-4440 / 02-106-2220 / 091-730-8979