

MIND-BODY WELLNESS for LONGEVITY

คนทำงานไม่ควรรอให้ “หมดไฟ” ก่อนที่จะได้รับการดูแล
LEAD Business และ Oxygen Worklife ช่วยองค์กร
ดูแลพนักงานทั้งสุขภาพใจ สุขภาพกาย และพลังใน
การทำงาน องค์กรที่ดูแล “เร็วและเป็นระบบ” จะลดต้นทุน
ข้อบกพร่อง และทำให้ทีมกลับมาทำงานได้ดีขึ้น

หลักสูตรดังกล่าวจะช่วยให้คุณรู้ทันความเครียด แก้ปัญหาได้
อย่างเป็นระบบและมีสติ พร้อมเข้าใจวิธีการดูแลสุขภาพ
องค์รวมอย่างเหมาะสม อันนำไปสู่การใช้ชีวิตและทำงาน
ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์ Objective

- เพื่อเข้าใจความสำคัญของการบริหารจัดการความเครียด
และผลกระทบของความเครียดในมิติต่าง ๆ
- เพื่อสามารถวิเคราะห์ต้นตอของปัญหา ที่เป็นบ่อเกิด
ความเครียด ซึ่งส่งผลต่อการปฏิบัติงานและการมีปฏิสัมพันธ์
ต่อคนรอบข้าง
- เพื่อประยุกต์ใช้เครื่องมือสำคัญในการบริหารจัดการความเครียด
อันนำไปสู่การยกระดับคุณภาพชีวิตในมิติของการทำงาน
และชีวิตส่วนตัว

รูปแบบการฝึกอบรม ▶



Virtual



Onsite

หัวข้อสำคัญ Key Content

- Explore Yourself
 - สำรวจตัวเอง เข้าใจใจ ความเครียด และพลังงาน
 - เข้าใจความเครียด และจัดการได้ดีขึ้น
- รู้จักความเครียดผ่าน 6 ตัวละคร
 - เรียนรู้ 6 ตัวละครที่สะท้อนตัวตน และสถานการณ์
 - วิเคราะห์ปัญหา 4 ตัวละคร พร้อมแลกเปลี่ยนมุมมอง
- 7-Day Reset Plan
 - วางแผน 7 วัน เปลี่ยนแปลงความเครียดเป็นพลังบวก
- Real Work Problem: Monday - Friday Framework
 - ใช้ Framework 3.5 ชม. กับปัญหาระหว่างทำงาน
 - ทำงานเป็นระบบ เห็นทางชัดเจน
- Presentation: Stress Corrections Practical Framework
- แนวทางการรักษาสุขภาพผ่านการเลือกอาหาร และออกกำลังกายให้เหมาะสม
กับวัย"

กลุ่มเป้าหมาย Target Group

พนักงานทุกระดับ
(All Level)



ติดต่อ
Contact

ณัฐวุฒิ จารุนานันท์ (โอ๊ต)



089-816-7412



Nattawut@leadbusinessinstitute.com



www.leadbusinessinstitute.com