

การสร้างสมดุล

ให้ชีวิตและการทำงาน

(Work-Life Balance)

ชุด 4

LIFE

WORK

หลักการและเหตุผล

(Work-Life Balance: WLB) ได้รับความสนใจมากขึ้นทั้งในภาครัฐและเอกชนของประเทศต่างๆ ทั่วโลก ส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากแนวโน้มทางด้านประชากรและสังคมเศรษฐกิจที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น การที่ผู้หญิงทำงานนอกบ้านมากขึ้นหรือกำลังแรงงานที่มีอายุเฉลี่ยมากขึ้น (Aging workforce) หากคุณ คือ คนหนึ่งที่ทุ่มเทกับการทำงานจนรู้สึกผิดที่ไม่มีเวลาให้ครอบครัว หรือคุณ คือ บุคคลหนึ่งที่ไม่ค่อยมีเวลาให้กับตัวเองอีกทั้งร่างกายและจิตใจที่ไม่มีโอกาสได้พักผ่อน และการพักผ่อนของคุณ คือ การนั่งหาแนวทางการทำงานให้สำเร็จ ครึ่งสุดท้ายที่คุณไปเที่ยวมานานแล้วเพราะคุณมองว่าเสียเวลา การเข้าสู่หลักสูตรนี้จะช่วยให้คุณมีแนวทาง ในการใช้ชีวิตในรูปแบบใหม่ที่ดีกว่า พร้อมเปิดแนวคิดใหม่กับการสร้างสมดุลให้ชีวิตและการทำงานกับเรา ด้วยการสร้างแนวคิดสร้างสรรค์ในการทำงาน การมีวิถีคิดบวก การจัดการความเครียด

หัวข้อการอบรม

(บรรยายเป็นภาษาไทย)

1. วิธีการสร้างสมดุลชีวิตและการทำงาน (Work-Life Balance: WLB)
2. การจัดการความเครียดอย่างเป็นระบบ (Stress management)
3. จุดประกายความคิดสร้างสรรค์ในที่ทำงาน (Creative thinking in workplace)

สนใจสมัคร

หรือสำรองที่นั่ง:

กลุ่มบริการวิชาการ วิทยาลัยนานาชาติ

E-Mail : ictraining@mahidol.ac.th

โทรศัพท์ 02 700 5000 ต่อ 1712

โทรสาร. 02 441 0233 มือถือ 084 656 6810

กลุ่มเป้าหมาย

พนักงาน หัวหน้างาน องค์กรที่มีพนักงานหลากหลายอายุ และผู้ที่สนใจทั่วไป
รับจำนวนจำกัดที่ 40 ท่านเท่านั้น



วิทยากร

ดร. แอ้วดา ม่วงเกษม

และทีมผู้เชี่ยวชาญจากมหาวิทยาลัยมหิดล และ TCDC (Thailand Creative & Design Center หรือศูนย์สร้างสรรค์งานออกแบบ)

วัน เวลา สถานที่

วันจันทร์ที่ 18 – วันอังคารที่ 19 พฤศจิกายน 2562

เวลา 09.00 – 16.00 น.

ณ ศูนย์ปฏิบัติการโรงแรมสาธิตาพาวิลเลียน

วิทยาลัยนานาชาติ มหาวิทยาลัยมหิดล

ค่าลงทะเบียน

ท่านละ 5,500 บาท (รวมเอกสาร อาหารว่าง-เครื่องดื่ม อาหารกลางวัน ในโรงรถ และทำเนียบรุ่น) บุคลากรภาครัฐ รัฐวิสาหกิจ เข้าอบรมได้โดยไม่ถือเป็นการลาเมื่อได้รับอนุมัติจากผู้บังคับบัญชาและมีสิทธิ์เบิกค่าใช้จ่ายต่าง ๆ ได้ตามระเบียบของหน่วยงาน สำหรับบริษัทเอกชนนำค่าธรรมเนียมการฝึกอบรมไปหักเป็นค่าใช้จ่ายได้ 200%



การสร้างสมดุล ส่วน 4

ให้ชีวิตและการทำงาน (Work-Life Balance)

ชื่อ - นามสกุล

ตำแหน่ง

E-Mail Tel.

ชื่อ - นามสกุล

ตำแหน่ง

E-Mail Tel.

ชื่อ และที่อยู่บริษัทสำหรับออกใบเสร็จรับเงิน

บริษัท เลขประจำตัวผู้เสียภาษี

ที่อยู่

ประเภทธุรกิจ โทรศัพท์ ต่อ โทรสาร

ผู้ติดต่อ E-Mail มือถือ

วิธีการชำระเงิน:

โอนเงิน เช็คบัตรเครดิตในนาม วิทยาลัยนานาชาติ มหาวิทยาลัยมหิดล
ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขามหาวิทยาลัยมหิดล บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ 333 - 224911 - 6
*วิทยาลัยนานาชาติ ขอสงวนสิทธิ์ในการเก็บค่าใช้จ่ายเพิ่มเติมหากมีค่าธรรมเนียมในการโอนเงินเกิดขึ้น
ผู้โอนจะต้องโอนเงินค่าธรรมเนียมในการโอนเงิน (ถ้ามี)

คำแนะนำในการชำระเงิน:

โปรดชำระเงินที่เคาน์เตอร์ของธนาคาร เมื่อชำระเงินแล้ว โปรดแปะหรือ Scan สำเนาการโอนเงินพร้อมใบสลิป
มาที่ วิทยาลัยนานาชาติ *ก่อนวันสิ้นมนอย่างน้อย 15 วัน*
กรุณาส่งมาที่ ictraining@mahidol.ac.th หรือ Fax : 02 441 0233