



## หลักสูตร

### การเรียนรู้วิธีการบริหารจัดการชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัวให้สมดุล (Work-Life Balance)

#### 1. หลักการและเหตุผล

ในยุคปัจจุบัน สังคมและเศรษฐกิจที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทำให้บุคคลต้องเผชิญกับความกดดันและความท้าทายจากการทำงานและชีวิตส่วนตัว ส่งผลให้ความสมดุลระหว่างการทำงานและชีวิตส่วนตัว (Work-Life Balance) กลายเป็นประเด็นสำคัญที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงาน คุณภาพชีวิต และสุขภาพจิตของบุคคล สำนักบริการวิชาการ ตระหนักถึงความสำคัญของการเสริมสร้างสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัว โดยเชื่อว่าการบริหารจัดการเวลา และทรัพยากรส่วนบุคคลอย่างมีประสิทธิภาพจะช่วยให้คุณลดความเครียด เพิ่มความสุข และสร้างความสำเร็จทั้งในระดับบุคคลและองค์กร องค์กรที่พนักงานมีความสุขและสามารถจัดการชีวิตได้อย่างสมดุล ย่อมมีศักยภาพสูงขึ้นในด้านผลผลิต ความคิดสร้างสรรค์ และความผูกพันต่อองค์กร หลักสูตรการเรียนรู้วิธีการบริหารจัดการชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัวให้สมดุล (Work-Life Balance) โดยสำนักบริการวิชาการ จึงถูกออกแบบขึ้นเพื่อตอบสนองต่อความต้องการดังกล่าว หลักสูตรนี้มุ่งเน้นให้ผู้เข้าร่วมได้เรียนรู้และฝึกฝนทักษะในการจัดการเวลา การตั้งเป้าหมาย การสร้างทัศนคติเชิงบวก และการพัฒนานิสัยที่ดีต่อสุขภาพกายและใจรวมถึงการตระหนักถึงความสำคัญของการมีชีวิตที่สมดุล ทั้งในด้านการงาน ครอบครัว และการพักผ่อน

ด้วยเหตุนี้ การจัดทำหลักสูตรดังกล่าวจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างความเข้าใจและสนับสนุนให้คุณสามารถพัฒนาศักยภาพตนเองได้อย่างเต็มที่ พร้อมทั้งสร้างสรรค์ชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัวที่สอดคล้องและสมดุลในระยะยาว

#### 2. วัตถุประสงค์

- 2.1 เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมเข้าใจถึงความสำคัญของ Work-Life Balance และผลกระทบต่อประสิทธิภาพการทำงาน และคุณภาพชีวิต
- 2.2 เพื่อพัฒนาทักษะในการจัดการเวลาและการตั้งเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพ
- 2.3 เพื่อส่งเสริมการสร้างทัศนคติเชิงบวกและนิสัยที่ดีต่อสุขภาพกายและใจ
- 2.4 เพื่อสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการจัดลำดับความสำคัญในชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัว

# UNISERV



### 3. หัวข้อการฝึกอบรม (จำนวน 12 ชั่วโมง)

#### วันแรก

#### Session 1: ความสำคัญของสมดุลระหว่างการทำงานและชีวิตส่วนตัว

ความหมายของ Work-Life Balance

ผลกระทบของการขาดสมดุลต่อสุขภาพและความสำเร็จในระยะยาว

#### Session 2: วิเคราะห์สถานการณ์และรูปแบบชีวิตของตนเอง

การประเมินสมดุลปัจจุบัน

เทคนิคการวางแผนชีวิตที่ครอบคลุม

#### Session 3: เทคนิคการจัดการเวลาเพื่อประสิทธิภาพสูงสุด

การบริหารเวลาแบบ Eisenhower Matrix

การจัดลำดับความสำคัญของงานและเป้าหมายชีวิต

#### Workshop: วางแผนวันทำงานและวันหยุดแบบสมดุล

ฝึกปฏิบัติการออกแบบตารางชีวิตที่เหมาะสม

#### วันที่สอง

#### Session 4: การสื่อสารและความสัมพันธ์เพื่อสร้างสมดุลชีวิต

การจัดการความคาดหวังในที่ทำงานและครอบครัว

สร้างความเข้าใจและสื่อสารเชิงบวก

#### Session 5: การดูแลตัวเองทั้งร่างกายและจิตใจ

เทคนิคการจัดการความเครียด

การสร้างสุขภาพกายและสุขภาพใจที่แข็งแรง

#### Session 6: การสร้างแรงบันดาลใจและวิถีชีวิตที่สมดุล

การกำหนดคุณค่าและเป้าหมายในชีวิต

สร้างแรงบันดาลใจเพื่อการเปลี่ยนแปลง

#### Workshop: สร้างแผนปฏิบัติการระยะยาวเพื่อสมดุลชีวิต

การนำเสนอแผนชีวิตส่วนตัว

สรุปและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น



#### 4. เป้าหมาย

1. พนักงานทุกระดับ ทั้งภาครัฐและเอกชน
2. ผู้ประกอบการธุรกิจทุกประเภท
3. ผู้ที่สนใจทั่วไป

#### 5. ระยะเวลาการฝึกอบรม (12 ชั่วโมง)

วันที่ 30 - 31 มกราคม 2568 เวลา 09.00 – 16.00 น.

#### 6. สถานที่จัดการฝึกอบรม

ห้องประชุมบัวตอง ชั้น 1 สำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

#### 7. วิทยากร

อาจารย์นรพนธ์ ธรรมวิเศษศรี

วิทยากรผู้เชี่ยวชาญของสำนักบริการวิชาการ

#### 8. การรับสมัคร

- สมัครเข้าร่วมการฝึกอบรมได้ที่ Website : [www.uniserv.cmu.ac.th](http://www.uniserv.cmu.ac.th) หรือ QR Code จากสื่อประชาสัมพันธ์  
สำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

- สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ ฝ่ายบริการวิชาการ สำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
โทรศัพท์ หมายเลข 053-942874 Line Official: @uniserv.cmu หรือ E-mail: [uniserv.training@gmail.com](mailto:uniserv.training@gmail.com)

#### 9. การชำระค่าลงทะเบียน (4,900 บาท สำหรับการอบรม Onsite)

- ค่าลงทะเบียนอัตรานี้รวมค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการดำเนินงานหลักสูตร ค่าบริการวิชาการ ค่าไปประกาศนียบัตร และ  
ค่าตอบแทนวิทยากร ฯลฯ

- หากมีจำนวนผู้สมัครถึงเกณฑ์ที่สามารถจัดฝึกอบรมได้ ผู้สมัครจะได้รับการยืนยันอีกครั้งและโปรดชำระค่าลงทะเบียน  
ภายใน 10 วันทำการก่อนวันฝึกอบรม โดยชำระค่าลงทะเบียน

ผ่านธนาคารไทยพาณิชย์ สาขามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ บัญชีออมทรัพย์

ชื่อบัญชี : สำนักบริการวิชาการ (งานห้องพักห้องประชุม)

เลขที่บัญชี : 566-304267-9

ธนาคาร : ไทยพาณิชย์ (มหาชน)

สาขา : คณะแพทยศาสตร์เชียงใหม่

- กรุณาส่งสำเนาเอกสารหลักฐานการชำระเงินมายัง E-mail : [uniserv.training@gmail.com](mailto:uniserv.training@gmail.com) โดยระบุชื่อผู้สมัคร  
ชื่อหลักสูตร วันที่อบรม ตลอดจนรายละเอียดในการออกไปเสร็จรับเงินที่ชัดเจนและถูกต้อง



## 10. เมื่อชำระค่าลงทะเบียนแล้วไม่สามารถยกเลิกการฝึกอบรมได้ ยกเว้น

- หากติดภารกิจ โปรดแจ้งเป็นลายลักษณ์อักษร พร้อมทั้งแนบสำเนาหนังสือสั่งการหรือเอกสารที่เกี่ยวข้องจากหน่วยงานมายังสำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ล่วงหน้าไม่น้อยกว่า 5 วันทำการก่อนวันฝึกอบรม ท่านจะได้รับค่าลงทะเบียนคืนเต็มจำนวน

- หากผู้สมัครมีเหตุจำเป็นอื่น ๆ โปรดแจ้งเป็นลายลักษณ์อักษรมายังสำนักบริการวิชาการ ล่วงหน้าไม่น้อยกว่า 5 วันทำการก่อนวันฝึกอบรม สำนักบริการวิชาการ จะทำการคืนเงินค่าลงทะเบียนแก่ผู้สมัครในสัดส่วนร้อยละ 80 ของจำนวนเต็ม โดยหักเป็นค่าใช้จ่ายในการดำเนินงานร้อยละ 20

- หากผู้สมัครที่ชำระค่าลงทะเบียนมาแล้ว แต่มีเหตุจำเป็นใด ๆ ที่ทำให้ไม่สามารถเข้าร่วมอบรมได้ตลอดระยะเวลาการจัดฝึกอบรม สามารถส่งผู้แทนท่านอื่นเข้ารับการศึกษาอบรมแทนได้ โดยการแจ้งรายละเอียด (ชื่อ-นามสกุล, หน่วยงาน, ตำแหน่ง, ประเภทอาหาร และรายละเอียดและหมายเลขการออกใบเสร็จ) ของผู้เข้าอบรมแทนมายัง สำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

- หากปรากฏว่าผู้สมัครไม่ได้แจ้งยกเลิกตามเงื่อนไขตามเวลาที่กำหนด สำนักบริการวิชาการ ขอสงวนสิทธิ์ปฏิเสธการคืนเงินค่าลงทะเบียนทุกกรณี

- ส่งเอกสาร / หลักฐานมายัง E-mail : [uniserv.training@gmail.com](mailto:uniserv.training@gmail.com)

## 11. หมายเหตุ

- หน่วยงานภาครัฐ สามารถเบิกค่าใช้จ่ายในการอบรมตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ พ.ศ. 2555 และระเบียบการคลังว่าด้วยการเบิกค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการ พ.ศ. 2554 และ (กรณีจากหน่วยงานองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น) สามารถเบิกค่าลงทะเบียนได้เต็มจำนวนตามระเบียบกระทรวงมหาดไทยว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม และการเข้ารับการศึกษาอบรมของเจ้าหน้าที่ท้องถิ่น พ.ศ. 2557 หมวด 2 ข้อ 28 (1) และระเบียบกระทรวงมหาดไทยว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการของเจ้าหน้าที่ท้องถิ่น พ.ศ. 2555 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 4) พ.ศ. 2561

- หน่วยงานเอกชน สามารถนำค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรมพัฒนาฝีมือแรงงานลดหย่อนภาษีได้ร้อยละ 200 (คำสั่งกรมสรรพากร ที่ ป. 122/2545 เรื่อง ภาษีเงินได้ กรณีการยกเว้นภาษีเงินได้สำหรับกำไรสุทธิของบริษัทหรือห้างหุ้นส่วนนิติบุคคลที่ได้จากการประกอบกิจการสถานศึกษา และที่ได้จากการประกอบกิจการสถานฝึกอบรมเพื่อพัฒนาฝีมือแรงงานของลูกจ้างและรายจ่ายเพื่อการศึกษาหรือฝึกอบรมลูกจ้างของบริษัทหรือห้างหุ้นส่วนนิติบุคคล (<http://www.rd.go.th/publish/13490.0.html>))

- มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เป็นนิติบุคคลที่มีใช้บริษัทหรือห้างหุ้นส่วนจำกัด ตามมาตรา 39 แห่งประมวลรัษฎากร ไม่อยู่ในข่ายเสียภาษีเงินได้หัก ณ ที่จ่าย 3%



UNISERV-ACA-FM-03: Rev 01

หลักสูตรการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างศักยภาพ ประจำปี พ.ศ. 2568

งานส่งเสริมการเรียนรู้ ฝ่ายบริการวิชาการ  
สำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

## 12. การประเมินผล

โดยการใช้แบบสอบถาม เพื่อประเมินผลเนื้อหาการฝึกอบรม วิทยากร และการจัดโครงการในภาพรวมหลังเสร็จสิ้นการฝึกอบรมแล้ว

## 13. การรับรองผลการฝึกอบรม

ผู้เข้ารับการฝึกอบรม ต้องเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ของหลักสูตรการฝึกอบรมไม่ต่ำกว่า 80% ของระยะเวลาตลอดหลักสูตร จึงจะมีสิทธิได้รับประกาศนียบัตรรับรองผล

## 14. หน่วยงานรับผิดชอบ

งานส่งเสริมการเรียนรู้ ฝ่ายบริการวิชาการ สำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

โทรศัพท์ 053-942874

E-mail: uniserv.training@gmail.com

Line Official: uniserv.cmu

A large, stylized logo for UNISERV. It consists of a large purple circle at the top, a yellow triangle on the right, a grey triangle on the left, and a large purple circle at the bottom. Below this graphic, the word 'UNISERV' is written in a large, bold, grey sans-serif font.

UNISERV



### กำหนดการ

## หลักสูตร การเรียนรู้วิธีการบริหารจัดการชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัวให้สมดุล (Work-Life Balance)

วิทยากรโดย อาจารย์นรพนธ์ ธรรมวิเศษศรี

ณ ห้องประชุมบัวตอง สำนักบริการวิชาการ

**วันที่ 30 มกราคม 2568**

เวลา	กิจกรรม/Workshop
09.00 – 12.00 น.	<b>Session 1: ความสำคัญของสมดุลระหว่างการทำงานและชีวิตส่วนตัว</b> ความหมายของ Work-Life Balance ผลกระทบของการขาดสมดุลต่อสุขภาพและความสำเร็จในระยะยาว
12.00 - 13.00 น.	<b>Session 2: วิเคราะห์สถานการณ์และรูปแบบชีวิตของตนเอง</b> การประเมินสมดุลปัจจุบัน เทคนิคการวางแผนชีวิตที่ครอบคลุม
13.00 - 16.00 น.	<b>Session 3: เทคนิคการจัดการเวลาเพื่อประสิทธิภาพสูงสุด</b> การบริหารเวลาแบบ Eisenhower Matrix การจัดลำดับความสำคัญของงานและเป้าหมายชีวิต <b>Workshop: วางแผนวันทำงานและวันหยุดแบบสมดุล</b> ฝึกปฏิบัติการออกแบบตารางชีวิตที่เหมาะสม

### หมายเหตุ

1. พัก 15 นาที (เช้า เวลา 10.30 - 10.45 น.) และ (บ่าย เวลา 14.30 - 14.45 น.)
2. กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

# UNISERV



### กำหนดการ

## หลักสูตร การเรียนรู้วิธีการบริหารจัดการชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัวให้สมดุล (Work-Life Balance)

วิทยากรโดย อาจารย์นรพนธ์ ธรรมวิเศษศรี  
ณ ห้องประชุมบัวตอง สำนักบริการวิชาการ

วันที่ 31 มกราคม 2568

เวลา	กิจกรรม/Workshop
09.00 – 12.00 น.	<b>Session 4: การสื่อสารและความสัมพันธ์เพื่อสร้างสมดุลชีวิต</b> การจัดการความคาดหวังในที่ทำงานและครอบครัว สร้างความเข้าใจและสื่อสารเชิงบวก
	<b>Session 5: การดูแลตัวเองทั้งร่างกายและจิตใจ</b> เทคนิคการจัดการความเครียด การสร้างสุขภาพกายและสุขภาพใจที่แข็งแรง
12.00 - 13.00 น.	พักรับประทานอาหาร
13.00 - 16.00 น.	<b>Session 6: การสร้างแรงบันดาลใจและวิถีชีวิตที่สมดุล</b> การกำหนดคุณค่าและเป้าหมายในชีวิต สร้างแรงบันดาลใจเพื่อการเปลี่ยนแปลง
	<b>Workshop: สร้างแผนปฏิบัติการระยะยาวเพื่อสมดุลชีวิต</b> การนำเสนอแผนชีวิตส่วนตัว สรุปและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น

### หมายเหตุ

1. พัก 15 นาที (เช้า เวลา 10.30 - 10.45 น.) และ (บ่าย เวลา 14.30 - 14.45 น.)
2. กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

# UNISERV