



หลักสูตรการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างศักยภาพ ประจำปี พ.ศ. 2567

งานส่งเสริมการเรียนรู้ ฝ่ายบริการวิชาการ
สำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

หลักสูตร การจัดการภาวะหมดไฟในการทำงานและค้นหาศักยภาพซ่อนเร้น (Burn Out & Hidden Potential)

1. หลักการและเหตุผล

ภาวะหมดไฟ (Burnout syndromes) หรือ ภาวะหมดไฟในการทำงาน คือภาวะที่บุคคลเกิดความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ที่สะสมต่อเนื่องกัน อันเป็นผลพวงมาจากความเครียดและความกดดันในที่ทำงาน โดยไม่ได้รับการจัดการทางอารมณ์ที่ดี หรือขจัดอารมณ์เหล่านั้นออกไป ทำให้รู้สึกสูญเสียพลังงาน เหนื่อยล้า อ่อนแรง หมดใจ หรือหมดไฟในการทำงาน มีทัศนคติในแง่ลบเกี่ยวกับที่ทำงานหรืองานที่ทำ ทำให้ไม่มีความสุขในการทำงาน หมดแรงจูงใจในการทำงาน มีประสิทธิภาพในการทำงานลดลง ส่งผลต่อความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างและเพื่อนร่วมงาน ภาวะหมดไฟในระยะยาวบั่นทอนจิตใจและร่างกาย จนอาจเป็นสาเหตุที่นำไปสู่โรคเครียด โรคนอนไม่หลับ โรคซึมเศร้า หรือโรคอื่น ๆ และรวมไปถึงปัญหาในการแสดงออกเชิงอารมณ์ และพฤติกรรมอื่น ๆ อีกด้วย

องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ขึ้นทะเบียนให้การรับรองภาวะหมดไฟ เป็นโรคใหม่ที่เกิดขึ้นกับผู้คนในยุคปัจจุบัน สาเหตุหลักของภาวะหมดไฟ คือ การได้รับแรงกดดันจากการทำงาน และจากการปฏิสัมพันธ์ที่ไม่ดีระหว่างบุคคลที่สะสมต่อเนื่องกันเป็นเวลานานจนรู้สึกที่ไม่สามารถจัดการงานต่าง ๆ ทั้งหมดได้ นำไปสู่ภาวะเครียดเรื้อรังทางอารมณ์ โดยอาจมีสาเหตุจากบรรยากาศการทำงานที่ตึงเครียด ภาระความรับผิดชอบงานที่หนัก หรือชั่วโมงการทำงานที่ยาวนาน จนทำให้เกิดภาวะหมดไฟในการทำงาน อาการ และสัญญาณเตือนของผู้ที่มีภาวะหมดไฟ แบ่งออกเป็น 3 ด้าน 1. อาการทางอารมณ์ เช่น รู้สึกเครียด เหนื่อยล้า อ่อนแรง ไม่สดชื่น ไม่มีความกระตือรือร้น รู้สึกเศร้า ท้อแท้ สิ้นหวัง หดหู่ หงุดหงิดง่าย โกรธง่าย เพิกเฉย ไม่พอใจในงานที่ทำ รู้สึกไม่มีความสุขในการทำงาน ไม่มีเป้าหมายในการทำงาน ไม่อยากมาทำงาน อยากลาออกจากงาน 2. มีทัศนคติในแง่ลบ เช่น มองโลกในแง่ร้าย มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อเพื่อนร่วมงาน หวาดระแวงเพื่อนร่วมงาน กล่าวโทษเพื่อนร่วมงาน มีความวิตกกังวล เลี่ยงปัญหา มองว่าตนเองไร้ความสามารถ ไม่มีประสิทธิภาพ ไร้ศักยภาพ ไม่สามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นจากการทำงานได้ และ 3. อาการแสดงออกทางด้านพฤติกรรม เช่น มีพฤติกรรมแยกตัว ห่างเหิน ปลีกตัว ชอบอยู่ตัวคนเดียว หวาดระแวงผู้อื่น มีอารมณ์แปรปรวน ไม่มีสมาธิในการทำงาน ขาดความความกระตือรือร้นเอาใจใส่ในงาน ไม่สามารถบริหารจัดการงานได้ มาทำงานสาย รู้สึกหมดเรี่ยวแรง และหมดไฟในการทำงาน

สำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญดังกล่าว จึงได้กำหนดจัดโครงการฝึกอบรมหลักสูตร “การจัดการภาวะหมดไฟในการทำงานและค้นหาศักยภาพซ่อนเร้น (Burn Out & Hidden Potential)” เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เกิดองค์ความรู้ ความเข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญภาวะหมดไฟในการทำงาน และเรียนรู้ถึงแนวทางการแก้ไขปัญหาจากภาวะ Burnout Syndrome หรือ ภาวะหมดไฟในการทำงาน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้เรียนรู้ถึงแนวทางการแก้ไขปัญหาจากภาวะ Burnout Syndrome หรือ ภาวะหมดไฟในการทำงาน การเหนื่อยล้าทางอารมณ์ จิตใจและร่างกายที่เกิดจากความเครียดที่มากเกินไป รวมทั้งรู้จักการผ่อนคลาย และมีทักษะการคิด การไตร่ตรองด้วยเหตุผล



หลักสูตรการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างศักยภาพ ประจำปี พ.ศ. 2567

งานส่งเสริมการเรียนรู้ ฝ่ายบริการวิชาการ
สำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้รับความรู้ ความเข้าใจถึงวิธีการค้นหาศักยภาพซ่อนเร้นและเห็นถึงคุณค่าของตนเอง ตลอดจนเรียนรู้วิธีการดูแลสุขภาพใจ สุขภาพกายให้มีความเข้มแข็ง มีภูมิคุ้มกันทางจิตใจ ไม่มีสภาวะความเครียดที่บั่นทอนการทำงาน อีกทั้งยังได้รู้จักและเข้าใจตนเอง รวมถึงผู้อื่น

3. เพื่อส่งเสริมให้มีทัศนคติที่ดี การมองโลกในแง่ดี สามารถปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนร่วมงานได้อย่างหลากหลาย และมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น มีสุขภาพใจที่ดี ใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขและปลอดภัย

3. หัวข้อการฝึกอบรม (จำนวน 12 ชั่วโมง)

1. Burnout Syndrome หมายถึงอะไร มีความสำคัญต่อการทำงานและการใช้ชีวิตอย่างไร
2. Check List : ท่านมีภาวะหมดไฟในการทำงานหรือไม่
3. คุณลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพใจ สุขภาพกายดี
4. รู้เท่าทันปัญหาสุขภาพจิต สุขภาพใจกับชีวิตในวัยทำงานเพื่อหาแนวทางป้องกัน
5. แนวทางการรับมือกับภาวะความเครียด
6. ภาวะหมดไฟในการทำงาน (Burnout Syndrome) แก้ไขได้อย่างไร
7. วิธีเพิ่มภูมิคุ้มกันให้สุขภาพจิตแข็งแรงตามแบบวิถีชีวิตใหม่และเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน
8. การค้นหาศักยภาพซ่อนเร้นและจิตวิทยาการเติมพลังใจให้ตนเอง
9. Growth Mindset เพื่อการสร้างภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพใจ สุขภาพกาย
10. วิธีการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น/การมองโลกในแง่ดี/การสร้างทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น
11. ความสุขและความปลอดภัยในการทำงาน
12. Workshop
13. สรุปภาพรวมการอบรม และการนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์

4. เป้าหมาย

1. ผู้บริหารทุกระดับ ทั้งภาครัฐและเอกชน
2. บุคลากรที่ปฏิบัติงานด้านนโยบายและแผน ด้านบริหารทรัพยากรมนุษย์ ด้านประกันคุณภาพ ฯลฯ
3. กลุ่มผู้ประกอบการธุรกิจทุกประเภท
4. ผู้ที่สนใจทั่วไป

5. ระยะเวลาการฝึกอบรม (12 ชั่วโมง)

วันที่ 29 – 30 สิงหาคม 2567 เวลา 09.00 – 16.00 น.

6. สถานที่จัดการฝึกอบรม

ห้องประชุมบัวตอง ชั้น 1 สำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่



หลักสูตรการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างศักยภาพ ประจำปี พ.ศ. 2567

งานส่งเสริมการเรียนรู้ ฝ่ายบริการวิชาการ
สำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

7. วิทยากร

1. อาจารย์ ดร.เบญจวรรณ บุญใจเพชร
 - วิทยากรผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาคนพัฒนางานภายในองค์กร ประจำปีสำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 - ผู้อำนวยการบริหารศูนย์พัฒนาบุคลากรทางธุรกิจ (Business Human Development Center)
 - ที่ปรึกษาสภาอุตสาหกรรมจังหวัดเชียงใหม่
2. อาจารย์ ดร.ณัฐวัฒน์ ล่องทอง
 - อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 - วิทยากรผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาองค์กร ประจำปีสำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

8. การรับสมัคร

- สมัครเข้าร่วมการฝึกอบรมได้ที่ Website : www.uniserv.cmu.ac.th หรือ QR Code จากสื่อประชาสัมพันธ์ สำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ ฝ่ายบริการวิชาการ สำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โทรศัพท์/โทรสาร หมายเลข 053-942874-5 หรือ E-mail : uniserv.training@gmail.com

9. การชำระค่าลงทะเบียน (4,200 บาท)

- ค่าลงทะเบียนอัตรานี้รวมค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการดำเนินงานหลักสูตร ค่าบริการวิชาการ ค่าใบประกาศนียบัตร และค่าตอบแทนวิทยากร ฯลฯ
- หากมีจำนวนผู้สมัครถึงเกณฑ์ที่สามารถจัดฝึกอบรมได้ ผู้สมัครจะได้รับการยืนยันอีกครั้งและโปรดชำระค่าลงทะเบียนภายใน 10 วันทำการก่อนวันฝึกอบรม โดยสามารถชำระค่าลงทะเบียนผ่านธนาคารไทยพาณิชย์ สาขามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ 566-554099-0 ชื่อบัญชี สำนักบริการวิชาการ (โครงการบริการวิชาการและวิจัย)
- กรุณาส่งสำเนาเอกสาร หรือหลักฐานการชำระค่าลงทะเบียนมายัง E-mail : 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,



หลักสูตรการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างศักยภาพ ประจำปี พ.ศ. 2567

งานส่งเสริมการเรียนรู้ ฝ่ายบริการวิชาการ
สำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ตำแหน่ง, ประเภทอาหาร และรายละเอียดและหมายเลขการออกใบเสร็จ) ของผู้เข้าอบรมแนบมายัง สำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

- หากปรากฏว่าผู้สมัครไม่ได้แจ้งยกเลิกตามเงื่อนไขตามเวลาที่กำหนด สำนักบริการวิชาการ ขอสงวนสิทธิ์ปฏิเสธการคืนเงินค่าลงทะเบียนทุกกรณี
- ส่งเอกสาร / หลักฐานมายัง E-mail : uniserv.training@gmail.com

11. หมายเหตุ

- หน่วยงานภาครัฐ สามารถเบิกค่าใช้จ่ายในการอบรมตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ พ.ศ. 2555 และระเบียบการคลังว่าด้วยการเบิกค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการ พ.ศ. 2554 และ (กรณีจากหน่วยงานองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น) สามารถเบิกค่าลงทะเบียนได้เต็มจำนวนตามระเบียบกระทรวงมหาดไทยว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม และการเข้ารับการฝึกอบรมของเจ้าหน้าที่ท้องถิ่น 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%

12. การประเมินผล

โดยการใช้แบบสอบถาม เพื่อประเมินผลความพึงพอใจในเนื้อหาการฝึกอบรม รูปแบบการสอนของวิทยากร การอำนวยความสะดวก และการจัดโครงการในภาพรวมหลังเสร็จสิ้นการฝึกอบรมแล้ว

13. การรับรองผลการฝึกอบรม

ผู้เข้ารับการฝึกอบรม ต้องเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของหลักสูตรการฝึกอบรมไม่ต่ำกว่า 80% ของระยะเวลาตลอดหลักสูตร จึงจะมีสิทธิได้รับประกาศนียบัตรรับรองผล

14. หน่วยงานรับผิดชอบ

งานส่งเสริมการเรียนรู้ ฝ่ายบริการวิชาการ สำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

โทรศัพท์ 053-942874-5 แฟกซ์ 053-942874 E-mail : uniserv.training@gmail.com



หลักสูตรการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างศักยภาพ ประจำปี พ.ศ. 2567
งานส่งเสริมการเรียนรู้ ฝ่ายบริการวิชาการ
สำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

กำหนดการ

หลักสูตร การจัดการภาวะหมดไฟในการทำงานและค้นหาศักยภาพซ่อนเร้น (Burn Out & Hidden Potential)

วิทยากรโดย อาจารย์ ดร.เบญจวรรณ บุญใจเพชร และ อาจารย์ ดร.ณัฐวัฒน์ ล่องทอง
ณ ห้องประชุมบัวตอง ชั้น 1 สำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

วันที่ 29 สิงหาคม 2567

เวลา	กิจกรรม/ Workshop
08.30 - 09.00 น.	ลงทะเบียน
09.00 - 12.00 น.	การบรรยายและกิจกรรม Workshop - Burnout Syndrome หมายถึงอะไร มีความสำคัญต่อการทำงานและการใช้ชีวิตอย่างไร - Check List : ท่านมีภาวะหมดไฟในการทำงานหรือไม่ - คุณลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพใจ สุขภาพกายดี
12.00 - 13.00 น.	พักรับประทานอาหาร ณ สำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
13.00 - 16.00 น.	การบรรยายและกิจกรรม Workshop - รู้เท่าทันปัญหาสุขภาพจิต สุขภาพใจกับชีวิตในวัยทำงานเพื่อหาแนวทางป้องกัน - แนวทางการรับมือกับภาวะความเครียด - ภาวะหมดไฟในการทำงาน (Burnout Syndrome) แก้ไขได้อย่างไร

วันที่ 30 สิงหาคม 2567

เวลา	กิจกรรม/ Workshop
08.30 - 09.00 น.	ลงทะเบียน
09.00 - 12.00 น.	การบรรยายและกิจกรรม Workshop - วิธีเพิ่มภูมิคุ้มกันให้สุขภาพจิตแข็งแรงตามแบบวิถีชีวิตใหม่และเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน - การค้นหาศักยภาพซ่อนเร้นและจิตวิทยาการเติมพลังใจให้ตนเอง - Growth Mindset เพื่อการสร้างภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพใจ สุขภาพกาย
12.00 - 13.00 น.	พักรับประทานอาหาร ณ สำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
13.00 - 16.00 น.	การบรรยายและกิจกรรม Workshop - วิธีการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น/การมองโลกในแง่ดี/การสร้างทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น - ความสุขและความปลอดภัยในการทำงาน - สรุปภาพรวมการอบรม และการนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์

หมายเหตุ

1. พัก 15 นาที (ช่วงเช้า เวลา 10.30-10.45 น.) และ (ช่วงบ่าย เวลา 14.30-14.45 น.)
2. กำหนดการ เนื้อหาการสอน และรูปแบบการทำกิจกรรม อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม