

BLENDI BRAND

หลักสูตร **ปรับ**
“เดอะแบก”

เป็น เดอะเบส

ลดภาวะ **หมดใจ** และ **หมดไฟ**
ในการทำงาน

“Revitalize: Energize Your Workday”

A Practical Workshop on **THE BAGS** Management

หลักสูตรปรับ “เดอะแบก”

เป็นเดอะเบส
ลดภาวะหมดใจและหมดไฟ
ในการทำงาน



“Revitalize: Energize Your Workday”

A Practical Workshop on **THE BAGS** Management

เวิร์กช็อปที่ผสมผสานระหว่างจิตวิทยาให้คำปรึกษาและจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ ที่มีการออกแบบให้ตรงกับหลักการจิตวิทยา และความต้องการขององค์กร โดยให้ความสำคัญต่อการส่งเสริมการทำงานแบบ “Psychological Safety คือความเชื่อที่มีร่วมกันว่า องค์กรมีความปลอดภัยมากพอ ที่จะทำให้พนักงานรู้สึกสบายที่จะเป็นตัวของตัวเอง”

รวมทั้งการช่วยให้มีเครื่องมือและกลยุทธ์ที่จำเป็นในการจัดการและป้องกันการ “BAGS” ในเบื้องต้นได้ ด้วยการตระหนักรู้ การดูแลตนเอง และการดูแลซึ่งกันและกันอย่างมีประสิทธิภาพ

เวิร์กช็อปได้รับการออกแบบโดยเน้นการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วม กิจกรรมภาคปฏิบัติ แบบฝึกหัดหรือแบบประเมินกลุ่ม และการจำลองสถานการณ์ในชีวิตจริง รวมถึงผลการวิจัยอ้างอิงที่ถูกต้องตามหลักจิตวิทยาในระดับสากล

WORKSHOP OBJECTIVE

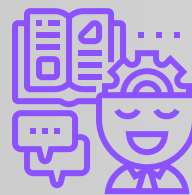
REVITALIZE: ENERGIZE YOUR WORKDAY A PRACTICAL WORKSHOP ON THE B.A.G.S. MANAGEMENT



ทำความเข้าใจอย่างถูกต้อง
เกี่ยวกับภาวะที่ทำให้ “Burnout”
รวมถึงสาเหตุ อาการ ผลกระทบ
และความสัมพันธ์ต่อ BAGS



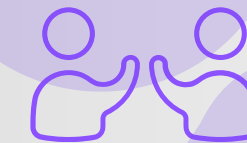
พัฒนาทักษะในการสังเกตการณ์
การประเมินเบื้องต้น และการให้คำ
ปรึกษา รวมถึงการดูแลตนเอง
ดูแลผู้อื่น



เรียนรู้การใช้และใช้เครื่องมือ
การประเมินเพื่อระบุความเสี่ยงจาก
การเป็นภาวะหมดใจในการทำงาน
และภาวะทางจิตอื่น ๆ ที่พบได้ในที่
ทำงาน (BAGS)



พัฒนาทักษะการสื่อสาร
(Communications) หรือการ
เจรจากับบุคคลเกี่ยวข้องที่มีส่วนต่อ
การ Burnout



พัฒนาทักษะ Resilience skill คือความ
สามารถในการพาตัวเองกลับสู่สภาวะเดิม
ด้วยความคิดที่ยืดหยุ่นและความสามารถในการปรับตัว (Resilience mindset) ทั้ง
ระดับบุคคลและทีมด้วย cognitive
flexibility & emotional resilience

OUTLINE

สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความต้องการขององค์กร
 อาทิ เพิ่มเรื่องการสื่อสาร, การบริหารความขัดแย้ง และ
 การออกแบบเพิ่มเติมร่วมกัน เพื่อตรงกับกลุ่มเป้าหมาย

Energizing Welcome and Interactive Icebreaker

- Participants engage in a fun, energizing activity to set the tone for the day and facilitate networking.

Mastering Burnout Basics – Interactive Lecture and Group Activity

- Introduction to the concept of burnout with visual aids and real-life examples.
- Interactive group activity: Identifying symptoms of burnout through a guided storytelling session.

Burnout Barometer – Assessment Workshop

- Hands-on session with burnout assessment tools.
- Participants assess simulated profiles and discuss in groups to identify key risk factors.

04 Preventive Power Plays – Strategy Development Lab

- Small group workshops to design preventive strategies tailored to different workplace scenarios.
- Teams present their strategies and receive feedback through a guided critique session.

05 Role-Play Reactor – Interactive Burnout Intervention Simulations

- Participants engage in role-playing exercises to practice responding to burnout situations.
- Feedback and discussion on intervention techniques led by the facilitators.

Resilience Roundtable – Building Sustainable Practices

- Collaborative roundtable discussions on creating resilient workplace cultures.
- Development of personal and team resilience plans, facilitated by expert guidance.

Reflect and Revitalize – Q&A and Commitment Ceremony

- An open Q&A session, allowing participants to clarify doubts and refine understanding.
- Closing ceremony where participants commit to a personal action plan, symbolically signifying their dedication to managing burnout.

WHY US

ให้เราผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาให้คำปรึกษาและจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การเป็นผู้ออกแบบหลักสูตรการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา เปลี่ยนสถานที่ทำงานให้กลายเป็นป้อมปราการแห่งการสนับสนุนและยกระดับประสิทธิภาพการทำงาน ด้วยโปรแกรมทางจิตวิทยา การประเมิน Well-being ในองค์กร การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม หรือ Focus Group ที่สามารถออกแบบได้ตามความต้องการ โดยผู้เชี่ยวชาญและผ่านการรับรองมาตรฐานสากล เป็นที่ยอมรับในภาครัฐและเอกชน เพื่อส่งเสริมสภาพแวดล้อมและสุขภาพจิตที่ดีอย่างยั่งยืนให้เกิดขึ้นในองค์กร

01

การเรียนรู้ และโต้ตอบผ่านเทคโนโลยี: ใช้เทคโนโลยีเพื่อเพิ่มการเรียนรู้ได้แบบเรียลไทม์ สามารถสำรวจสถานการณ์ ประเมินตนเอง และอื่น ๆ ทำให้ประสบการณ์การเรียนรู้มีความน่าจดจำและมีส่วนร่วม

02

วิทยากรมีความเชี่ยวชาญ: เราเป็นนักจิตวิทยาที่มีชื่อเสียงหรือผู้เชี่ยวชาญด้าน HR ที่มีความชำนาญในด้านความเป็นอยู่ที่ดีในที่ทำงานมาแชร์ข้อมูลเชิงลึกและด้วยประสบการณ์ วิทยากรรับเชิญทั้งภาครัฐและเอกชน จึงสามารถนำเสนอมุมมองใหม่ ๆ และเพิ่มความน่าเชื่อถือให้กับเนื้อหาของเวิร์กช็อป

03

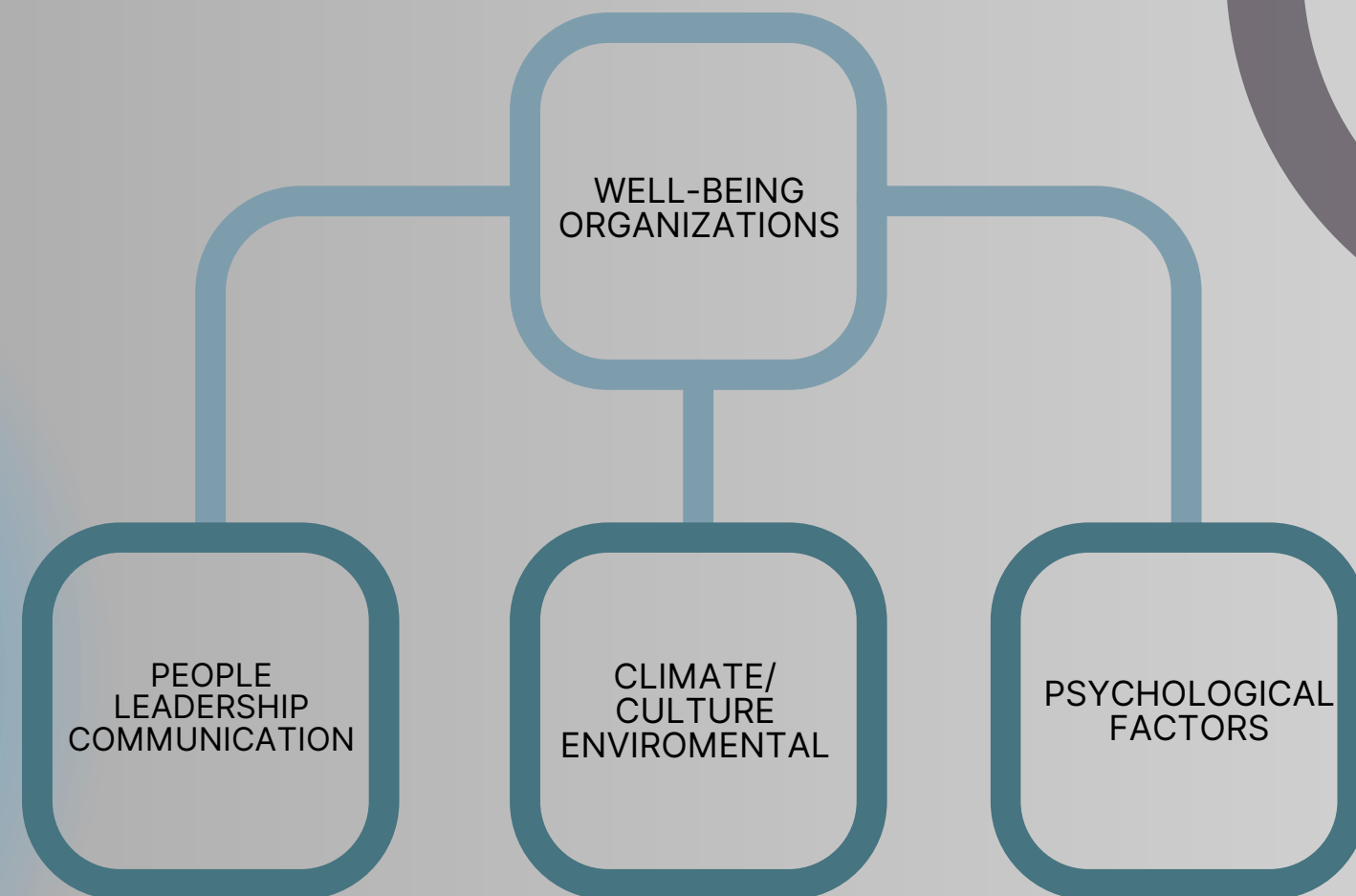
กรณีศึกษาจริง: ใช้กรณีศึกษารวมถึงงานวิจัยที่เป็นปัจจุบันและเกี่ยวข้อง รวมถึงกรณีศึกษาที่เกิดจากประสบการณ์จริงของวิทยากร และเป็นไปตามจรรยาบรรณในการเปิดเผยข้อมูล ของวิชาชีพ รวมทั้งสามารถประยุกต์เข้ากับผลการทำ Engagement Survey ขององค์กร การประเมิน 360 องศาสำหรับผู้บริหาร ได้เช่นเดียวกัน

04

การติดตามผล: ส่งมอบรายงานที่เป็นข้อมูลที่เปิดเผยได้ให้แก่องค์กร รวมทั้งข้อเสนอแนะอันเป็นประโยชน์ หลังจากเวิร์กช็อปเสร็จสิ้น

“CORPORATE HARMONY” PSYCHOLOGICAL PROGRAMS

เรายังสามารถออกแบบหรือเตรียม
องค์กรเพื่อตอบโจทย์ในทุกมิติของการ
เป็น Well-Being Organization



ดร.ณฐวัฒน์ ล่องทอง ผู้อำนวยการหลักสูตรและวิทยากร

2541 ปริญญาตรี วิชาเอกจิตวิทยาอุตสาหกรรม (ว.ทบ.) ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

2550 ปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา (ว.ทม.) ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

2559 ปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยา กลุ่มวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา (ปร.ด.) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

2565 หลักสูตรปริญญาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต แขนงวิชาจิตบำบัดความคิดและพฤติกรรม ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2559-ปัจจุบัน อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

2557-ปัจจุบัน อาจารย์ผู้สอนหลักสูตรปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

2561-ปัจจุบัน คณะกรรมการพัฒนาบุคลากรมหาวิทยาลัยเชียงใหม่เพื่อการเรียนรู้ตลอดชีวิต

2561-ปัจจุบัน กรรมการกลาง สมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย

2561-Certified Coach THE SATIR COACHING AND MENTORING SPECIALIST PROGRAM จาก The Virginia Satir Global Network USA

ผู้ก่อตั้งและวิทยากร สุจิตรา เกษสุวรรณ

สำหรับ Phase แรกเรามีการผสมผสานผู้เชี่ยวชาญ
ด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษา และจิตวิทยาอุตสาหกรรม
และองค์กร จากการรวมตัวของศิษย์เก่ามหาวิทยาลัย
เชียงใหม่ ที่มุ่งเน้นความเป็นเลิศทางวิชาการและความ
เชี่ยวชาญในทางปฏิบัติ **สู่การออกแบบหลักสูตรที่ได้
มาตรฐาน และเหมาะกับการจัดกลุ่มปัญหาในองค์กร**

ทีมของเรานำความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในด้านจิตวิทยา
รวมถึงใน Phase ต่อไปที่เรามุ่งมั่นในการเพิ่มการเข้า
ถึงด้านสุขภาพจิตที่ดีในองค์กร การให้คำปรึกษาเป็น
รายกลุ่ม หรือหนึ่งต่อหนึ่ง รวมถึงการเป็นที่ปรึกษาใน
การสร้างวัฒนธรรมองค์กรและการออกแบบสวัสดิการ
สิ่งแวดล้อมอย่างเป็นธรรมเพื่อการดูแลพนักงานอัน
เป็นหัวใจสำคัญในการขับเคลื่อนองค์กร

สุจิตรา เกษสุวรรณ

Founder and CEO

M.S. Industrial and Organizational Psychology, Chiang Mai University
B.S. Industrial and Organizational Psychology, Chiang Mai University

ปัจจุบัน

ผู้ก่อตั้ง และ CEO **BLENDi BRAND: Sustainability, ESG and Well-Being Consultant**

วิทยากรอิสระให้แก่สถาบันการศึกษา องค์กรทั้งภาครัฐ และเอกชน
ที่ปรึกษาอิสระ

ประสบการณ์มากกว่าสิบห้าปีในด้านกลยุทธ์องค์กร การพัฒนาองค์กร การบริหารจัดการ
องค์กร การบริหารจัดการเทคโนโลยี การพัฒนาบุคลากร การฝึกอบรม การตลาด การ
สร้างแบรนด์ การจัดการโครงการ และการสื่อสารองค์กร

EXPERIENCE

Fintech/ IT Industry

Bitkub Capital Group Holdings Co., Ltd.

Sky OS Co., Ltd.

Real Estate Industry

KE Group

Entertainment Industry

BEC World Public Company Limited (CH3)

Advertising Industry

dentsu X (Thailand) Ltd.

Retail Industry

Central Group of Companies Co., Ltd.

Automotive Industry

Mitsubishi Motors (Thailand) Co., Ltd.

Telecom Industry

Advanced Info Service Public Company Limited

Intouch Public Company Limited

F&B Industry

Thai Beverage Public Company Limited

Hospitality Industry

Fourseason Resort Chiangmai

BLENDI BRAND CO., LTD.
LINE ID: @blendibrand
blendiband@gmail.com
Tel: 0633242624

www.blendibrand.com