



## โครงการเสริมสร้างประสิทธิภาพการปฏิบัติงานสำหรับบุคลากรในสำนักงานอธิการบดี

หัวข้อ “เทคนิคการบริหารจัดการอารมณ์และความเครียด”

วันพุธที่ 28 สิงหาคม พ.ศ. 2567 เวลา 09.00 – 12.00 น.

รูปแบบ Online ผ่านโปรแกรม Zoom

### หลักการและเหตุผล

ด้วย มหาวิทยาลัยมหิดล ให้ความสำคัญในการส่งเสริมศักยภาพและความเป็นเลิศของบุคลากรและการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ โดยการพัฒนาทักษะความรู้ที่ใช้ในการทำงาน (Hard Skill) และทักษะทางสังคมในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น (Soft Skill) กองทรัพยากรบุคคล จึงกำหนดจัดโครงการเสริมสร้างประสิทธิภาพการปฏิบัติงานสำหรับบุคลากร (Attitude - Skill - Knowledge: ASK) ที่จำเป็นต่อการปฏิบัติงานและการบริหารจัดการตนเองทั้งทักษะด้านเทคโนโลยี ทักษะด้านการวางแผนและบริหารการเงิน และทักษะด้านการพัฒนางาน เพื่อให้มีความเข้าใจภาวะอารมณ์ที่มีผลกระทบต่อการปฏิบัติงานและการดำเนินชีวิตของตนเองและเสริมสร้างทักษะในการบริหารจัดการอารมณ์และความเครียดของตนเองในเชิงสร้างสรรค์ พร้อมขับเคลื่อนภารกิจของหน่วยงานให้บรรลุเป้าหมายของมหาวิทยาลัย

### หัวข้อการอบรม

เทคนิคการบริหารจัดการอารมณ์และความเครียด

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้มีความเข้าใจภาวะอารมณ์ที่มีผลกระทบต่อการปฏิบัติงานและการดำเนินชีวิตของตนเอง
2. เพื่อเสริมสร้างทักษะในการบริหารจัดการอารมณ์และความเครียดของตนเองในเชิงสร้างสรรค์

### กลุ่มเป้าหมาย

บุคลากรภายในมหาวิทยาลัยมหิดล จำนวน 990 คน

### วิทยากร

ผศ.พญ. ทานตะวัน อวิรุทธ์วรกุล อาจารย์ประจำสาขาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี และคุณแอมแก้ว โปษกรัญญ์ นักจิตวิทยา กองกิจการนักศึกษา

## ระยะเวลา

วันพุธที่ 28 สิงหาคม พ.ศ. 2567 เวลา 09.00 – 12.00 น.

## รูปแบบการอบรม

การบรรยายและการตอบข้อซักถามในรูปแบบ Online ผ่านโปรแกรม Zoom

## ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เข้าร่วมอบรมเข้าใจและรู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของตนเอง
2. ผู้เข้าร่วมอบรมมีทักษะในการบริหารจัดการอารมณ์และความเครียดของตนเองได้อย่างสร้างสรรค์เพื่อ

คุณภาพงานและคุณภาพชีวิต

## ผู้รับผิดชอบโครงการ

นางสาวฟ้าใส ทองอยู่และนางสาวภูริณัฐ อ่วมจันทร์ งานส่งเสริมศักยภาพและพัฒนาทรัพยากรบุคคล  
กองทรัพยากรบุคคล สำนักงานอธิการบดี โทร 0-2849-6276 - 77

กำหนดการอบรม

โครงการเสริมสร้างประสิทธิภาพการปฏิบัติงานสำหรับบุคลากรในสำนักงานอธิการบดี

(Attitude - Skill - Knowledge: ASK)

หัวข้อ “การบริหารจัดการอารมณ์และความเครียด”

วันพุธที่ 28 สิงหาคม พ.ศ. 2567 เวลา 09.00 – 12.00 น.

รูปแบบ Online ผ่านโปรแกรม Zoom

---

08.30 – 09.00 น. ผู้เข้าอบรมเข้าสู่โปรแกรม Zoom Meeting เพื่อเตรียมระบบ

09.00 – 10.00 น. Talk ถาม-ตอบ ปัญหาการจัดการอารมณ์และความเครียด

10.00 – 11.30 น. การบรรยายเชิงปฏิบัติการ (Workshop และ Wrap up)

หัวข้อ “การบริหารจัดการอารมณ์และความเครียด”

โดย ผศ.พญ.ทานตะวัน อวิรุทธ์วรกุล

อาจารย์ประจำสาขาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

คุณแอมแก้ว โขษกรณัฐ

นักจิตวิทยา กองกิจการนักศึกษา

11.30 – 12.00 น. Q&A และ Reflection

(พักการอบรม เวลา 10.30 – 10.45 น.)

**\*\*กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม\*\***

