

# COURSE OUTLINE

การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางใจและการจัดการความเครียดในการทำงาน  
**(Resilience and Stress Management)**



BANANA TRAINING

“เรียนรู้ง่ายๆ และได้ผล สไตล์บานาน่าเทรนนิ่ง”



วิทยากรโดย

อาจารย์ธนายุทธ สิริनुตานนท์

Coach & Professional Trainer  
HRM & Productivity Consultant

Banana Training and Consultancy Co.,Ltd.

97/126 Moo 12 Srinakarin Rd., Bangkaew, Bangplee, Samutprakan 10540

Hotline: 080-626-9565, 090-984-2910 Tel/Fax: 02-001-8310 ID Line: 0991922552



[www.thanayut.com](http://www.thanayut.com)



[www.bananastraining.com](http://www.bananastraining.com)

## หลักการและเหตุผล

- ❖ ในการทำงานยุคปัจจุบัน พนักงานและหัวหน้างานต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลง ความเร่งด่วน เป้าหมายที่ท้าทาย ปัญหาหน้างาน ความคาดหวังจากลูกค้า รวมถึงการประสานงานกับหลายฝ่ายพร้อมกัน โดยเฉพาะองค์กรในภาคการผลิตที่ต้องให้ความสำคัญกับคุณภาพ ความถูกต้อง ความปลอดภัย และการส่งมอบงานตามกำหนด สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดในการทำงานได้ง่าย หากบุคลากรไม่สามารถรู้เท่าทันและจัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสม อาจส่งผลกระทบต่อสมาธิ การตัดสินใจ การสื่อสาร ความสัมพันธ์ในทีม คุณภาพงาน และประสิทธิภาพโดยรวมขององค์กร
- ❖ อย่างไรก็ตาม ความเครียดไม่ใช่สิ่งที่จะต้องหลีกเลี่ยงทั้งหมด เพราะความเครียดในระดับที่เหมาะสมสามารถกระตุ้นให้คนทำงานอย่างมีพลัง มีความรับผิดชอบ และมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย แต่หากความเครียดสะสมเป็นเวลานานโดยไม่มีวิธีจัดการ อาจนำไปสู่ความเหนื่อยล้า หงุดหงิดง่าย กิฉวน ตัดสินใจผิดพลาด หรือสื่อสารโดยใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผล ดังนั้น บุคลากรจึงควรมีความรู้และเครื่องมือที่ช่วยให้สามารถดูแลตนเองภายใต้แรงกดดันได้อย่างถูกต้อง
- ❖ หลักสูตร การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางใจและการจัดการความเครียดในการทำงาน (Resilience and Stress Management) จึงออกแบบขึ้นเพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจธรรมชาติของความเครียด รู้เท่าทันสัญญาณเตือนของตนเอง สามารถแยกแยะสิ่งที่ควบคุมได้และควบคุมไม่ได้ รวมถึงฝึกใช้เทคนิคง่าย ๆ ที่สามารถนำไปใช้ได้ทันทีในการทำงานจริง เช่น การหยุดอารมณ์ลบ การปรับมุมมอง การฟื้นฟูระหว่างวัน และการสื่อสารภายใต้ความเครียด โดยเน้นการเรียนรู้ผ่านกิจกรรม Workshop และการสะท้อนตนเองในบรรยากาศที่ผ่อนคลาย ไม่กดดัน และไม่บังคับเปิดเผยเรื่องส่วนตัว
- ❖ การพัฒนา Resilience หรือความยืดหยุ่นทางใจ ไม่ได้หมายถึงการทำให้คนไม่เครียด แต่หมายถึงการทำให้บุคลากรสามารถรับมือ ปรับตัว ฟื้นตัว และกลับมาทำงานต่อได้อย่างมีสติ มีพลัง และมีประสิทธิภาพ หลักสูตรนี้จึงมุ่งช่วยให้ผู้เรียนมีแนวทางดูแลตนเองอย่างเหมาะสม พร้อมสร้างพฤติกรรมเล็ก ๆ ที่ช่วยลดความเครียด เพิ่มความเข้มแข็งทางใจ และส่งเสริมบรรยากาศการทำงานที่ดีในองค์กรอย่างยั่งยืน

## วัตถุประสงค์ของหลักสูตร

- ❖ เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจความเครียดและผลกระทบของความเครียดต่อการทำงาน อารมณ์ ความคิด พฤติกรรม และความสัมพันธ์ในการทำงาน
- ❖ เพื่อให้ผู้เรียนรู้เท่าทันสัญญาณความเครียดของตนเอง รวมถึงสามารถวิเคราะห์แหล่งที่มาของความเครียด
- ❖ เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจแนวคิด Resilience หรือความยืดหยุ่นทางใจ และตระหนักถึงความสำคัญของการฟื้นตัว การปรับตัว และการรักษาพลังใจเมื่อต้องเผชิญแรงกดดันในการทำงาน
- ❖ เพื่อให้ผู้เรียนฝึกใช้เทคนิคการจัดการความเครียดที่สามารถนำไปใช้ได้ทันที เช่น STOP Technique, Circle of Control, Reframing, Micro Recovery และ Stress Communication
- ❖ เพื่อให้ผู้เรียนจัดทำแผนรับมือความเครียดส่วนบุคคล เพื่อใช้เป็นแนวทางดูแลตนเอง ฟื้นฟูพลังงาน และเลือกพฤติกรรมเล็ก ๆ ที่สามารถนำไปปฏิบัติได้ทันทีหลังการอบรม



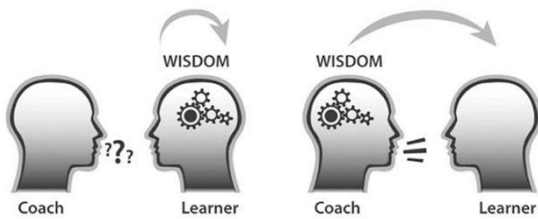
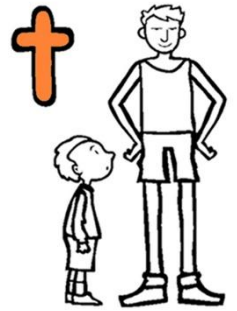
## รายละเอียดเนื้อหาตามหลักสูตร

- ➡ Resilience and Stress Management Concept
  - 5R – Recognize, Regulate, Reframe, Recharge, Reconnect
- ➡ Module 1: เข้าใจความเครียดในการทำงาน
  - Opening & Ice Breaking: “วันนี้ใจเราอยู่ระดับไหน?”
    - ◆ Activity 1: Mood Card Check-in
  - ความเครียดดี vs ความเครียดไม่ดี
  - สัญญาณความเครียด 4 ด้าน
    - ◆ Activity 2: Stress Bingo – บิงโกตรวจสอบอาการเครียด
  - Workshop 1: Stress Radar
    - ◆ ได้ “แผนที่ความเครียดส่วนตัว” - สำรวจแหล่งความเครียดในการทำงาน
    - ◆ การจัดการเรื่องที่มีผลกระทบสูงและอยู่ในการควบคุม
- ➡ Module 2: Resilience คืออะไร และทำไมสำคัญ
  - Resilience คืออะไร
  - ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับ Resilience
  - 5 ปัจจัยสร้าง Resilience  
(Self-Awareness - Emotional Regulation - Flexible Thinking - Support System - Purpose & Meaning)
  - Workshop 2: Resilience Battery - เช็คแบตเตอรี่ชีวิตการทำงาน
- ➡ Module 3: เทคนิคจัดการความเครียดแบบใช้ได้ทันที
  - Activity 3: One-Minute Reset
  - EQ กับการจัดการความเครียด
  - 5 องค์ประกอบสำคัญของ EQ ในคนทำงาน
  - เทคนิคที่ 1: STOP Technique - หยุดอารมณ์ลบในงาน
  - เทคนิคที่ 2: Circle of Control – แยกให้ออกว่าอะไรควบคุมได้
  - เทคนิคที่ 3: Reframing – ปรับมุมมองโดยไม่หลอกตัวเอง
  - เทคนิคที่ 4: Micro Recovery - การฟื้นตัวระหว่างวันแบบสั้น ๆ
  - เทคนิคที่ 5: Stress Communication - สื่อสารเมื่อเครียด โดยไม่ทำให้ปัญหาใหญ่ขึ้น
  - Workshop 3: My Stress Recovery Plan - แผนรับมือความเครียดส่วนตัว 1 หน้า
- ➡ Module 4: Appreciation Closing
  - Workshop 4: Appreciation Closing
    - ◆ “1 พฤติกรรมเล็ก ๆ” ที่จะนำไปใช้ทันทีหลังอบรม



## 1 การเรียนรู้แบบผู้ใหญ่ (Adult Learning)

- ผู้ใหญ่มีประสบการณ์และความรู้เกี่ยวกับชีวิต ดังนั้นการเรียนรู้สิ่งใหม่จึงมีการเชื่อมโยงกับประสบการณ์ที่มีอยู่
- ผู้ใหญ่ต้องการทราบเหตุผลของการเรียนรู้ และต้องรู้สึกว่าการเรียนรู้นั้นมีความจำเป็นและสำคัญต่อตัวเขา
- ผู้ใหญ่มีอิสระและควบคุมตนเองได้ ดังนั้นจึงต้องการมีอิสระในการตัดสินใจว่าสิ่งใดมีความสำคัญ และสมควรที่จะเรียนรู้ ซึ่งเกิดการปรับใช้ความรู้ด้วยวิธีการที่เหมาะสมกับตนเอง
- ผู้ใหญ่สนใจเรียนรู้ โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานที่สามารถปรับใช้แก้ปัญหาของตนได้ทันที



## การฝึกอบรมใช้กระบวนการ "Effective Group Coaching"

# 2

กระบวนการโค้ชชิ่ง (Coaching Process) เพื่อให้ผู้เรียนได้สำรวจตนเอง สามารถดึงศักยภาพ

ภายในออกมาใช้มากขึ้น ด้วยวิธีการที่เหมาะสมกับตนเอง ซึ่งเป็นกระบวนการโค้ชชิ่งแบบกลุ่ม (Group Coaching) ส่งผลให้ประสิทธิภาพโดยรวมขององค์กรดีขึ้น

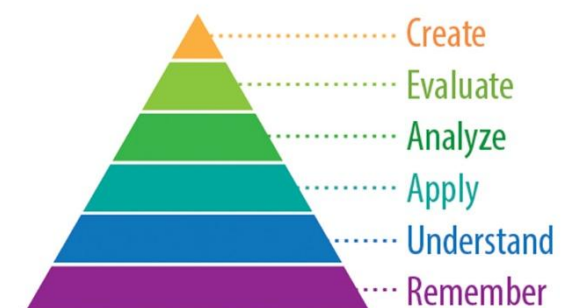
## 3 การฝึกอบรมบนพื้นฐานทฤษฎีหลักการทั่วไป (Stimulus Generalization) และทฤษฎีของ Bloom (Bloom's Taxonomy)

\*ทฤษฎีหลักการทั่วไป มุ่งเน้นการสอนหลักการทั่วไปและคุณสมบัติหรือคุณลักษณะที่จำเป็นในการปฏิบัติงาน เพื่อให้ผู้เรียนนำหลักการหรือคุณสมบัติเหล่านั้นไปประยุกต์ใช้ด้วยวิธีของตนเองบนสถานการณ์แวดล้อมการทำงานจริง



\*Bloom's Taxonomy นำแนวคิดของทฤษฎีหลักการเรียนรู้อมาประยุกต์ใช้บนกรอบของการเรียนรู้ 6 ระดับ คือ

- การสร้างสรรค์ (Creat)
- การประเมินผล (Evaluate)
- การวิเคราะห์ (Analyze)
- การประยุกต์ (Apply)
- การเข้าใจ (Understand)
- การจำ (Remember)



BLOOM'S TAXONOMY



## 4

การฝึกอบรมเน้นความหลากหลาย เพื่อให้เกิดความสนุกสนานและเข้าใจง่าย นำไปปรับใช้ได้จริง



- **การบรรยาย 40-50%** : เนื้อหาตามทฤษฎีและยกตัวอย่างที่มีความสอดคล้องในแต่ละหัวข้อ ทำให้ง่ายต่อการทำความเข้าใจและการนำไปปรับใช้ด้วยตนเอง
- **Workshop 20%** : กระตุ้นให้เกิดการสร้างกระบวนการคิดแก้ปัญหาด้วยตนเอง (Coaching Process)
- **กรณีศึกษา 0-20%** : สร้างบรรยากาศการวิเคราะห์กรณีศึกษาร่วมกัน โดยนำความรู้จากในชั้นเรียนมาแก้ปัญหาในกรณีศึกษา และแบ่งปันประสบการณ์หน้าชั้นบรรยาย
- **Activity 0-40%** : การทำกิจกรรมที่ต้องใช้เครื่องมือสำหรับแก้ปัญหา (Problem Solving Devices) ในหลักสูตรหมวดการคิด (Thinking) โดยลงมือปฏิบัติบนโจทย์ที่กำหนดด้วยผู้เรียนเอง และแบ่งปันประสบการณ์หน้าชั้นบรรยาย
- **Role Playing 0-20%** : การแสดงบทบาทตามเหตุการณ์ที่กำหนดให้ เป็นการทบทวนและประยุกต์ใช้ความรู้ที่เรียนมา
- **อื่นๆ 0-30%** : กิจกรรมที่สอดคล้องและเหมาะสมกับหลักสูตร เช่น กิจกรรมรับฟังคู่สนทนาผ่านการเล่าเรื่อง (Telling my story), กิจกรรมแบ่งลักษณะนิสัยของมนุษย์ (สัตว์ 4 ทิศ), กิจกรรมสุนทรียสนทนา (Dialogue) หรือกิจกรรมเรียนรู้การทำงานเป็นทีม เป็นต้น

การเรียนรู้แบบไม่ตึงเครียด สร้างบรรยากาศในการเรียนรู้  
จนใจให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

## 5

ประสิทธิภาพของการเรียนรู้ที่ดีที่สุดคือ ผู้เรียนต้องรู้สึกผ่อนคลาย ไม่ตึงเครียดในการอบรม (คลื่นสมองมีความถี่อยู่ในช่วงอัลฟา Alpha) ดังนั้นก่อนเรียนจึงมี "กิจกรรมปรับคลื่นสมองก่อนการเรียนรู้" ซึ่งเป็นที่มาของวลีว่า **"เรียนรู้ง่ายๆ และได้ผลสไตล์บานาน่า เทรนนิ่ง"**



# โครงสร้างและเทคนิคสำหรับการดำเนินการฝึกอบรม (Framework and Technique)

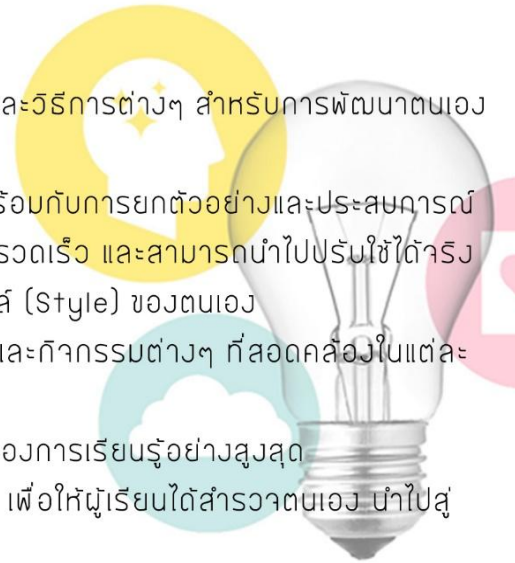


## 1 สร้างความสนใจให้กับผู้เรียน (Ice Breaking)

- กิจกรรมปรับคลื่นความถี่ของสมองก่อนการเรียนรู้
- คำถามสร้างแนวคิดที่สอดคล้องกับหลักสูตร
- บอกเล่าเก้าสิบถึงแนวทางการฝึกอบรมที่อาจารย์ใช้ในห้องบรรยาย
- ความหมายของการฝึกอบรมแบบผู้ใหญ่ (Adult Learning) และโค้ชซิ่ง (Coaching)
- แนวคิดการฝึกอบรมด้านทฤษฎีหลักการทั่วไป (Stimulus Generalization)

## 2 เนื้อหาและแนวความคิดด้านการฝึกอบรมในห้องอบรม

- การบรรยาย (Training) เนื้อหาตามหลักสูตร เพื่อสร้างแนวคิด เทคนิค และวิธีการต่างๆ สำหรับการพัฒนาตนเองให้ทำงานดีขึ้น
- การบรรยายเนื้อหาเน้นที่หลักการตามทฤษฎี (Concept of Theory) พร้อมกับการยกตัวอย่างและประสบการณ์ต่างๆ ที่สอดคล้องในแต่ละหัวข้อ ทำให้ผู้เรียนมองเห็นภาพ เข้าใจได้อย่างรวดเร็ว และสามารถนำไปปรับใช้ได้จริง พร้อมกับบ่งชี้ให้ผู้เรียนนำความรู้ไปปรับประยุกต์ใช้ด้วยวิธีการที่เป็นสไตล์ (Style) ของตนเอง
- มีกระบวนการเสริมการเรียนรู้มากขึ้นผ่านการทำเวิร์คช็อป, กรณีศึกษา และกิจกรรมต่างๆ ที่สอดคล้องในแต่ละหลักสูตร
- การฝึกอบรมเน้นความรู้สึกผ่อนคลาย ไม่เครียด เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพของการเรียนรู้อย่างสูงสุด
- การบรรยายมีการสอดแทรกกระบวนการโค้ชซิ่ง (Coaching Process) เพื่อให้ผู้เรียนได้สำรวจตนเอง นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเองได้อย่างยั่งยืนมากขึ้น



## 3 เวิร์คช็อปประเด็นสำคัญที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ (Workshop)

- ผู้เรียน/กลุ่ม ทำกิจกรรม Workshop
- Workshop จัดทำในรูปแบบของกระบวนการโค้ชซิ่ง (Coaching Process)

## 4 วิเคราะห์กรณีศึกษาร่วมกัน (Case Study)

- ผู้เรียนแบ่งกลุ่มตามความเหมาะสม เพื่อวิเคราะห์กรณีศึกษา
- ตัวแทนกลุ่มแบ่งปันผลการวิเคราะห์กรณีศึกษาหน้าชั้นบรรยาย เพื่อเรียนรู้ร่วมกัน



## 5 กิจกรรมที่สอดคล้องกับหลักสูตร (Activity)

- ผู้เรียนแบ่งกลุ่มตามความเหมาะสม เพื่อทำกิจกรรม
- ผู้เรียนร่วมแบ่งปันกิจกรรมหน้าชั้นบรรยาย เพื่อเรียนรู้ร่วมกัน

## 6 ผู้เรียนแฮร์ความรู้สึที่ได้ รับจากการอบรม

- ผู้เรียนออกมาบอกเล่าความรู้สึกที่ได้รับจากการอบรม
- ขอร่างวัลพิเศษสำหรับผู้ออกมาแฮร์ความรู้สึก (สงวนสิทธิ์ตามความเหมาะสม)

