

เพื่อนใจปทุมธานี ร่วมกับ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ขอเชิญชวนผู้ที่สนใจทำแบบประเมินภาวะหมดไฟในการทำงาน (Burnout) ด้วยตนเอง

พร้อมคำแนะนำวิธีดูแลตัวเองเบื้องต้นหากเกิดภาวะหมดไฟ



เพื่อนใจ
ปทุมธานี

สสส
สำนักงานส่งเสริมสุขภาพ

เพื่อนใจปทุมธานี เชิญชวน

แบบประเมินภาวะหมดไฟในการทำงาน (Burnout) ด้วยตนเอง

พร้อมคำแนะนำวิธีดูแลตัวเองเบื้องต้นหากเกิดภาวะหมดไฟ

สแกนเพื่อทำแบบประเมินทันที!



รู้สึกเหนื่อยล้า?
หมดแรง? เครียดสะสม?

ริชาร์จพลัง!
ดูแลใจให้แข็งแรง

พักผ่อน & นอนหลับ



นอนให้เพียงพอ
หยุดคิดเรื่องงาน

ฮีลใจ & ผ่อนคลาย



ทำสิ่งที่ชอบ
ออกกำลังกาย
อยู่กับธรรมชาติ

ปรับสมดุล & พุดคุย



จัดลำดับความสำคัญ
ปรึกษาคณะที่ไว้ใจ

ข้อมูลจาก happyworkplace.thaihealth

เพื่อนใจ...พร้อมอยู่เคียงข้าง ร่วมสร้างสังคมสุขภาพที่ดี

ปรัชญาการศึกษาของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

"มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ บ่มเพาะปัญญาชนเสรีและนักคิดที่มีความรับผิดชอบสู่การเป็นพลเมืองโลกที่อุทิศตนเพื่อสังคมและมุ่งมั่นเพื่อความยั่งยืน"

10/03/69-29

