

เติมพลังใจ ป้องกัน Burnout: จัดกิจกรรม Workshop ครั้งที่ 3

ภายใต้โครงการ "สร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรฯ ปีที่ 2"

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จัดกิจกรรมเติมพลังใจ ป้องกัน Burnout: Workshop ครั้งที่ 3 หัวข้อ "Mental Wellbeing" ภายใต้โครงการ "สร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรฯ ปีที่ 2" โดยได้รับเกียรติจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จันธิดา กมลასน์หิรัญ (หมอแรม) อาจารย์ประจำวิทยาลัยแพทยศาสตร์นานาชาติ จุฬาลงกรณ์ (CICM) มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มาเป็นวิทยากรบรรยายและนำเวิร์กช็อป ได้ร่วมเรียนรู้เทคนิคการดูแลใจผ่าน 3 หัวข้อหลัก ได้แก่: Stress Reset: เทคนิคการรีเซ็ตความเครียดและฟื้นฟูสมดุลใจ Burnout Prevention: แนวทางการป้องกันและจัดการภาวะหมดไฟในการทำงาน และ Stress Eating Management: การเท่าทันและจัดการพฤติกรรมกินที่เกิดจากความเครียด ตลอดจนการอบรม ผู้เข้าร่วมได้แลกเปลี่ยนมุมมอง ฝึกปฏิบัติทักษะการผ่อนคลาย และรับฟังคำแนะนำเพื่อนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันและการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ภายในกิจกรรม บุคลากรผู้เข้าร่วมทั้งในรูปแบบ On-site ณ อาคารปิยชาติ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต และรูปแบบ Online ผ่านระบบ Zoom จากศูนย์ลำปาง

กิจกรรมนี้สอดคล้องกับ SDG 3: การมีสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี (Good Health and Well-being) โดยเฉพาะเป้าหมายย่อย SDG 3.4 ที่เน้นการส่งเสริมสุขภาพจิตและการเป็นอยู่ที่ดี (Mental Health and Well-being) ซึ่งช่วยสร้างสิ่งแวดล้อมในการทำงานที่ปลอดภัย ส่งเสริมสมดุลชีวิตและการทำงาน (Work-Life Balance) และลดความเสี่ยงจากภาวะหมดไฟ (Burnout) ของบุคลากรในองค์กรอย่างยั่งยืน



ปรัชญาการศึกษาของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

"มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ บ่มเพาะปัญญาชนเสรีและนักนวัตกรรมที่มีความรับผิดชอบสู่การเป็นพลเมืองโลกที่อุทิศตนเพื่อสังคมและมุ่งมั่นเพื่อความยั่งยืน"

24/07/69-90

