

## คณะเภสัชศาสตร์จัดการบรรยายพิเศษ เรื่อง “สมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน”



16 กรกฎาคม 2556

หน่วยพัฒนาองค์กรและบุคลากร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล จัดการบรรยายพิเศษ เรื่อง “สมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน” โดยวิทยากรมากความสามารถ นายแพทย์สิทธิ ลิขิตนุกูล แพทย์ วิทยากร และนักเขียน เจ้าของผลงาน ‘ป่วยได้หายเอง’ เพื่อส่งเสริมให้ทุกคนดูแลร่างกายตัวเองเป็นก่อนป่วยและมีภูมิคุ้มกันที่ดีเพื่อตัวเองและคนที่คุณรัก เมื่อวันที่ 16

กรกฎาคม 2556 เวลา 13.00 - 16.00 น. ณ ห้องประชุม 105 อาคารราชรัตน คณะเภสัชศาสตร์

โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการฯ ตระหนักถึงความสำคัญของการจัดสมดุลระหว่างการทำงานและชีวิตส่วนตัว เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมโครงการฯ

ได้ตรวจสอบสภาวะทางอารมณ์ของตนเองและเรียนรู้วิธีการป้องกันความเจ็บป่วยทางร่างกายอันเนื่องมาจากความเครียดได้

และสามารถนำเทคนิคการจัดการกับความเครียดและการสร้างความสุขให้กับตนเองไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม  บรรยายภาค

เรื่อง การสร้างสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work ' Life Balance) ความเครียดและวิธีการจัดการกับความเครียด

และเทคนิคการสร้างสุข 4 แบบ การออกกำลังกายในที่ทำงานและการหัวเราะบำบัด

เพื่อให้บุคลากรได้ตระหนักถึงความสำคัญของการแบ่งเวลาระหว่างชีวิตทำงานและชีวิตส่วนตัว

การดูแลรักษาสุขภาพของตนเองเพื่อป้องกันการเจ็บป่วยทั้งทางกาย และจิตใจ รวมถึงสามารถบริหารเวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

และยังเป็นการรักษาทุนมนุษย์ที่มีความรู้ความสามารถให้อยู่กับองค์กรไปนานๆ สอดคล้องกับยุทธศาสตร์คณะเภสัชศาสตร์

มหาวิทยาลัยมหิดล ในบริหารจัดการอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลเพื่อสร้างทรัพยากร ความยั่งยืน และความสุขใจในการทำงาน