



## Course Outline

# หลักสูตร ออฟฟิศนี้ไม่มีโรค (Office No Syndrome)

(หลักสูตร 1 วัน)

โดย

นพ.โมทย์ศักดิ์ แสงทอง

Brain Based Coach Trainer and Facilitator

### หลักการและแนวความคิด

**“รู้ว่าคุณภาพมันสำคัญ แต่งานก็ยุ่งไม่เวลา จะให้ทำอย่างไร”**

**“เพิ่งเป็นแค่นิดหน่อยเอง พักเดี๋ยวก็หาย ไม่เป็นไรหรอก”**

**“ไม่เห็นมีใครทำกัน ทำอยู่คนเดียว เดี่ยวโดนแซวว่าไม่เหมือนคนอื่น”**

ภาวะ Office Syndrome หรือ โรคจากการทำงาน เป็นภาวะที่พบได้มากขึ้นเรื่อยๆ โดยเฉพาะพนักงานภายใน Office ที่ต้องทำงานภายใต้สิ่งแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม ด้วยลักษณะท่าทางการทำงานที่ไม่ถูกต้อง เป็นระยะเวลานานๆ และอีกสิ่งนี้อาจถูกมองข้ามไปก็คือ สภาพจิตใจที่ต้องทำงานภายใต้ภาวะที่กดดัน มีความคาดหวังสูง และต้องเร่งรีบเช่นในปัจจุบัน ทำให้เกิดความเครียดสะสม ซึ่งเป็นอีกหนึ่งสาเหตุสำคัญของภาวะเจ็บป่วยของคนในวัยทำงานเลยทีเดียว

ทั้งๆ ที่ปัจจุบันนี้ คนส่วนใหญ่ก็มีความรู้ในการดูแลตัวเองในเรื่องของ Office Syndrome อยู่พอสมควร เพราะด้วยเทคโนโลยีของ Internet ทำให้เราสามารถเข้าถึงข้อมูลต่างๆ ได้อย่างสะดวก ง่ายดาย และแทบจะไม่จำกัดสถานที่ ถ้าเราต้องการ แต่จำนวนผู้ป่วยที่ต้องทนทุกข์ทรมานจากโรคนีกลับไม่ลดลงเลย ดังนั้นการมองหาเพียงความรู้เพียงอย่างเดียว อาจจะไม่เพียงพอที่จะดูแลทั้งตัวเราเองและคนอื่นๆ ในองค์กรของเราได้ ยังมี

หลุมพรางอะไรที่คอยขัดขวางการมีสุขภาพที่ดีของเรา และบั่นทอนศักยภาพและความสามารถในการทำงานของเราลงไปเรื่อยๆ

จะดีไหม ถ้าเราจะใช้เวลากับตัวเองสักนิด ที่จะมาสำรวจความเสี่ยงต่างๆ ทั้งจากภายในตัวเราเองและในสถานที่ทำงาน ที่อาจจะกลายเป็นต้นตอของการเจ็บป่วยของเรา แล้วค้นหาวิธีการแก้ไขและป้องกันด้วยวิธีการของตัวเอง ก่อนที่โรคร้ายจะเกาะกินตัวเรา เพื่อนร่วมงานของเรา และองค์กรของเราในที่สุด

## วัตถุประสงค์

1. รู้จักโรคจากการทำงานที่พบบ่อย รวมถึงเทคนิคและวิธีการดูแลตนเองอย่างถูกต้อง
2. เข้าใจสาเหตุและกลไกการเกิดโรคจากการทำงาน
3. รู้สึกตระหนักถึงผลกระทบจากโรคจากการทำงาน และให้ความสำคัญกับการดูแลตนเอง
4. คิดวิธีการในการดูแลตนเอง และวิธีการป้องกันไม่ให้เกิดโรคจากการทำงานที่เหมาะสมกับตนเอง
5. ทำการวางแผนขั้นตอนที่ต้องกลับไปปฏิบัติเพื่อการดูแลตนเองให้ปลอดภัยในโรคจากการทำงาน

## กรอบแนวคิดในการฝึกอบรม

The diagram illustrates the 'Office No Syndrome' framework. It features a central yellow circle labeled 'Office No Syndrome'. Surrounding it are three smaller circles: 'Physiology' (top, green), 'Time' (left, blue), and 'Environment' (right, teal). Above the central circle are three arrows pointing left: 'Action' (blue), 'Awareness' (green), and 'Knowledge' (pink). Below the diagram, a woman is shown sitting at a desk, writing in a notebook, with a small potted plant on the desk.

**Office No Syndrome**  
หลักสูตร "ออฟฟิศนี้ไม่มีโรค"  
ถ้าความรู้อย่างเดียวเพียงพอ คงไม่มีหมอคนไหนป่วย  
ได้ซั หมอ โมทย์

## แนวทางในการฝึกอบรม

**Training and Group Coaching** ใช้กระบวนการผสมผสานทั้งการ Teaching, Training และ Coaching ในระหว่างการอบรม เพื่อให้ผู้เรียน ได้รับทั้งความรู้ ความเข้าใจ ฝึกฝนทักษะ และทัศนคติที่ดี

- **Teaching for Knowledge** เพื่อให้ข้อมูลหรือทำความเข้าใจเนื้อหาตามหัวข้อบรรยาย
- **Training for Skill** เพื่อฝึกทักษะผ่านการทดลองคิด วางแผนและปฏิบัติ ผ่านแบบทดสอบ กิจกรรม และกรณีศึกษา
- **Coaching for Explore** เพื่อสำรวจสิ่งที่เป็นหลุมพราง ความเชื่ออันจำกัด ซึ่งเป็นตัวจุดรั้งความสำเร็จ และหันมาค้นหาศักยภาพ จุดแข็ง หรือคุณค่าที่ดีที่สามารถนำมาใช้สร้างแนวทางการประสบความสำเร็จของตนเอง
- **Coaching for Change** ใช้กระบวนการ Coaching เพื่อสร้างเป้าหมาย ทางเลือกใหม่ๆ และแรงจูงใจที่จะนำไปสู่การลงมือปฏิบัติให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

**Brain Based Training** ทำความเข้าใจธรรมชาติการทำงานของสมองในการเรียนรู้ สร้างสภาวะที่สนับสนุนการเรียนรู้ของผู้เรียน ทำให้สมองของผู้เรียนมีความสุข ไม่ทำให้เกิดความกลัวหรือความกังวล เน้นการพัฒนาจากจุดแข็ง และใช้สมองส่วนคิดให้มากขึ้นเพื่อสร้างสรรค์แนวคิดใหม่ๆ แทนการตกอยู่ใต้อิทธิพลของสมองส่วนอารมณ์ที่เป็นลบ แล้วใช้วงจรพฤติกรรมเดิมในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า

**Positive Psychology** สร้างสภาวะที่พร้อมต่อการเปลี่ยนแปลง ด้วยการสร้างสมดุลของการสนับสนุนและความท้าทาย บนหน้าที่และเป้าหมายที่ตั้งไว้ กระตุ้นให้ผู้เรียนค้นหาคุณค่าของตนเอง และมองเห็นประโยชน์และผลตอบแทนที่มากกว่าปัจจัยภายนอก แต่เป็นการพัฒนาตนเองและการได้ใช้คุณค่าของตนเองในการทำงาน เห็นความสำคัญของการได้ช่วยเหลือผู้อื่นและองค์กรด้วยสิ่งที่มี

## ผู้ที่เหมาะสมกับหลักสูตรนี้

พนักงานทุกระดับที่สนใจ

## ระยะเวลา/จำนวนผู้เข้าอบรม

ระยะเวลารวม 1 วัน / เวลา 9.00 – 16.00 น. / จำนวนผู้เข้าอบรม 30 คน

## วิทยากร

อาจารย์นายแพทย์โหมทย์ศักดิ์ แสงทอง

### Brain Based Coach Trainer and Facilitator

วิทยากรและโค้ชด้านการพัฒนาศักยภาพสมอง เพื่อการเรียนรู้และความสำเร็จในการทำงาน

Fanpage Easy Brain Training สมองกับการเรียนรู้และความสำเร็จในการทำงาน

## รูปแบบวิธีการฝึกอบรม

- **Teaching for Knowledge** 30%  
สร้างการเรียนรู้เนื้อหาและหลักการตามหัวข้อการฝึกอบรม ด้วยแนวทางการเรียนรู้แบบผู้ใหญ่ และหลักการเรียนรู้ของสมอง (Adult and Brain Based Learning) ซึ่งผู้เข้าอบรมจะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ได้ทันที ตามสิ่งที่รู้สึกว่าเหมาะสมกับรูปแบบของตัวเอง
- **Training for Skill** 40%  
ผู้เข้าอบรมจะได้ฝึกฝนทักษะตามหัวข้อการฝึกอบรม ผ่านการทำกิจกรรมที่ประสานการทำงานสมองทั้งสองด้าน (Left and Right Brain Workshop) ฝึกการแก้ปัญหาด้วยกรณีศึกษา (Case Study) และทดลองคิดวางแผนการทำงานอย่างเป็นระบบ (Systematic Planning)
- **Coaching for Attitude** 30%  
สร้างการปรับเปลี่ยนกรอบความคิดด้วยกระบวนการโค้ช ทั้งการโค้ชด้วยตนเอง (Coach Yourself) การโค้ชผ่านเครื่องมือการโค้ช (Coaching Tool) และการโค้ชจริง (Coaching Roleplay) เพื่อให้เห็นผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลง และนำกระบวนการโค้ชไปประยุกต์ใช้กับการทำงาน

## รายละเอียดของเนื้อหาตามหลักสูตร

**ช่วงที่ 1 Knowledge** เรียนรู้เพื่อเข้าใจสาเหตุและกลไกของการเกิดโรคจากการทำงาน

- สำรวจกรอบความคิดในการดูแลสุขภาพของตนเอง
- โรคจากการทำงานที่พบบ่อย
- สาเหตุและกลไกในการเกิดโรคจากการทำงาน

**กิจกรรม Share Your Experience** พุดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของโรคจากการทำงานที่เราเคยพบเจอ

**ช่วงที่ 2 Awareness** ตระหนักรู้ถึงความสำคัญและหลุมพรางในการดูแลสุขภาพของตนเอง

- ผลกระทบของโรคจากการทำงาน

- สำรวจสภาวะสุขภาพของเรากับโรคจากการทำงาน
- หลุมพรางในการดูแลตนเองจากโรคจากการทำงานและเทคนิคในการเอาชนะหลุมพราง

กิจกรรม Check Up Your Health ตรวจสอบสุขภาพตัวเอง เราเสี่ยงต่อโรคจากการทำงานมากน้อยเพียงใด

<p><b>Explore Your Mind</b> สำรวจกรอบความคิด</p> <p>Office Syndrome คืออะไร Office Syndrome มีผลต่อเราในตอนนี้หรือไม่ เราคิดว่าตอนนี้เราดูแลตัวเองได้ดีเพียงใด เราคาดหวังอะไรจากการเขียนคู่มือในวันนี้</p> 	<p>กลไกการเกิดโรค</p> 	<p><b>หลุมพรางในการดูแลสุขภาพ</b></p> <p>งานยุ่ง ขอบต้ออีกเดี๋ยว อยากทำแต่ยังไม่เป็นเวลา นึกได้ก็ทำนะ เลยทำๆ หยุดๆ ทำได้ไม่ต่อเนื่อง ไม่เห็นมีใครเขาทำกัน ไม่มีความรู้ ยาก ยังทำไม่เป็นเลยไม่ทำ เรื่องเล็กๆ น้อยๆ กินยาเดี๋ยวก็หาย ยังแข็งแรงดี ชักเดียวค่อยทำ ยังไม่เป็นโรหอก อยากสวย อยากดูดี สำบากนิดหน่อยพอนได้</p> 
--	---	---

ช่วงที่ 3 Action เรียนรู้แนวทางสร้างสุขภาพที่ดีให้ตนเอง

- การบริหารจัดการความเครียด
- หลักการดูแลและป้องกันตนเองจากโรคจากการทำงาน
- ปัจจัยแห่งความสำเร็จ

กิจกรรม Creative Self Health Group กำหนดแนวทางเพื่อสร้างกลุ่มผู้รักสุขภาพตนเอง

ช่วงที่ 4 Practice ฝึกปฏิบัติการทำกายบริหารเพื่อเตรียมนำไปใช้จริง

- ฝึกกายบริหารเพื่อดูแลตนเองง่ายๆ ในระยะเวลาสั้นๆ ด้วยอุปกรณ์รอบตัวในที่ทำงาน
- ออกแบบแนวทางในการวางแผนดูแลสุขภาพของตัวเอง
- รางวัลที่เราจะได้รับจากการหันมาใส่ใจตนเอง

กิจกรรม Exercise at Work ออกแบบและทดลองการทำกายบริหารง่ายๆ ในทำงานได้ด้วยตนเอง

<p><b>Hormone of Happiness</b> สารแห่งความสุข</p> <p>Endorphin สารสำราญ Dopamine สารสำเร็จ Oxytocin สารสัมพันธ์ Serotonin สารสำรวม</p> 	<p><b>Key Success</b> ปัจจัยเสริมแห่งความสำเร็จ</p> <p>เริ่มด้วยการใช้เวลาไม่นาน มีอุปกรณ์เสริมให้ช่วย ชวนเพื่อนร่วมทาง ทำให้เป็นกิจวัตร มีเครื่องเตือนใจถึงคิดถึง การแข่งขันที่กระตือรือร้น มีรางวัลให้ตัวเอง ผู้อื่นมีส่วนร่วมสำคัญ</p> 	<p><b>Reward</b> รางวัลที่เราได้รับ</p> <p>สุขภาพแข็งแรง ห่างไกลจากโรคที่ไม่ควรจะเป็น มีความสุข สนุก ผ่อนคลายได้มากกว่าเดิม ทำงานมีประสิทธิภาพ ไม่ต้องขาด ลา โดยไม่ต้องง้อ ไม่ต้องเปลี่ยนงาน ไม่ต้องเสี่ยงรับผลกระทบจากการรักษา</p> 
--	--	---

ช่วงถามตอบปัญหา

การบ้านและแนวทางการติดตามผล

**การบ้านที่จะนำกลับไปปฏิบัติจริง**



เราจะเปลี่ยนแปลงเรื่องใดเป็นเรื่องแรก  
เรื่องนั้นมีความสำคัญต่อคุณอย่างไร  
อยากเห็นผลลัพธ์เป็นอย่างไร

## ผลที่คาดว่าจะได้รับ

สิ่งที่ต้องการพัฒนา	เป้าหมายหลังการอบรม
<b>ระดับความรู้</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโรคจากการทำงาน</li> <li>• ความรู้ในการปฏิบัติดูแลตนเองในโรคจากการทำงาน</li> </ul>	<p>มีความรู้ในตัวโรคและความเข้าใจกลไกในการเกิดโรค</p> <p>มีทางเลือกในการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมกับตนเอง</p>
<b>ระดับทัศนคติ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพของตนเอง</li> <li>• มองโรคที่เกิดเป็นเรื่องปกติธรรมดา ไม่รุนแรง</li> </ul>	<p>ตระหนักถึงผลกระทบจากตัวโรคต่อตนเองและประสิทธิภาพในการทำงาน</p> <p>มองเห็นประโยชน์ในการดูแลสุขภาพตนเอง ใช้หลักการสร้างสุขภาพมากกว่าซ่อมแซมสุขภาพ</p>
<b>ระดับการทำงาน</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานจากสุขภาพที่แข็งแรง ลดการขาดงาน ลาป่วย เพราะต้องเสียเวลาไปการรักษาในภายหลัง</li> <li>• ลดการสูญเสียค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาโรค</li> </ul>	<p>ทำงานได้อย่างเต็มสุขภาพ ไม่มีอาการเจ็บป่วยมาลิดรอน</p> <p>ทำให้ประหยัดเวลาที่จะเสียไปกับการรักษาพยาบาล</p> <p>สามารถนำงบประมาณด้านสุขภาพไปใช้ในการพัฒนาด้านอื่นๆ ได้มากขึ้น</p>

## ตัวอย่างกิจกรรมในหลักสูตร (Workshop)

ลำดับ	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เนื้อหาการเรียนรู้
1	สำรวจปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยง	มองเห็นและหาทางป้องกันปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคจากการทำงาน	กลไกการเกิดโรคจากการทำงาน ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรค
2	หลุมพรางทางความคิดเชิงลบ	ตระหนักถึงความสำคัญในการดูแลสุขภาพของตนเอง	หลุมพรางทางความคิด

			เทคนิคในการเอาชนะ หลุมพรางด้วยกระบวนการ Coaching
3	ดูแลร่างกายด้วยการยืดเหยียด กด ประคบ	เข้าใจหลักการของการเกิดโรค และการรักษาบรรเทา เพื่อ สามารถดูแลตัวเองเบื้องต้นได้	หลักการบริหารร่างกาย การรักษาด้วยตนเองเบื้องต้น
4	วางแผนการดูแลสุขภาพของ ตนเอง	วางแผนแนวทางการดูแล สุขภาพของตนเองอย่างเป็น รูปธรรม บนวิธีการที่ตนเอง เป็นคนเลือก	พฤติกรรมในการทำงานอย่าง ถูกวิธี

## แนวทางการดำเนินการเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตัวเองอย่างยั่งยืน

“ สมองสามารถเปลี่ยนได้ เพียงแต่อาศัยความต่อเนื่อง และมีความสุขกับการเปลี่ยนแปลงของตนเอง”

การกระตุ้นเตือนหลังการฝึกอบรมนับว่าเป็นเรื่องที่สำคัญ เพราะจะทำให้การพัฒนาตัวเองเกิดความต่อเนื่อง มิฉะนั้นแล้วก็บรรยากาศและสภาพแวดล้อมเดิมๆ จะทำให้ผู้เข้าอบรมผลอกกลับไปใช้ชีวิตพฤติกรรมเดิมที่คุ้นเคยมากกว่า

กิจกรรมเล็กๆ อย่างการพบปะพูดคุย ไม่ว่าจะเป็นการพูดคุยส่วนตัว การประชุมกลุ่มเล็ก หรือจัดเป็นวาระประจำ เพื่อเปิดพื้นที่ได้บอกเล่าเรื่องราวความสำเร็จของ “การบ้าน” แก่กัน อาจเป็นตัวอย่างหนึ่งที่ช่วยให้ผู้เข้าอบรม ยังอยู่ในกระบวนการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ช่วยกระตุ้นความมั่นใจให้ตนเอง กระตุ้นความกระตือรือร้นให้คนอื่น และยังแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อสร้างองค์ความรู้ใหม่ๆ ได้เพิ่มขึ้น

และหากสามารถทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมดำเนินการฝึกฝนในเรื่องที่เขาอยากเปลี่ยนแปลงได้ยาวนาน ก็จะทำให้เขาสามารถสร้างอุปนิสัยใหม่ของตัวเองขึ้นมาได้ เมื่อมีความมั่นใจในการเปลี่ยนแปลงตัวเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่งแล้ว เขาก็จะสามารถสร้างกระบวนการเปลี่ยนแปลงตัวเองในเรื่องอื่นๆ ต่อไปได้ด้วยตัวเอง อีกทั้งยังสามารถนำไปให้ผู้อื่นได้พัฒนาต่อไปได้ด้วย