

หลักสูตร สร้างจิตสำนึกและทัศนคติที่ดีต่อตัวเองและองค์กร

หัวข้อ การจัดการความเครียดในการทำงาน

(Stress Management)

1. หลักการและเหตุผล:

ในปัจจุบัน สถาบันเทคโนโลยีนิวเคลียร์แห่งชาติ (องค์การมหาชน) มีบุคลากรที่หลากหลาย อีกทั้งการทำงานที่มีความรวดเร็วเพื่อตอบสนองทุกคนในองค์กร และตอบสนองการขับเคลื่อนองค์กรให้เติบโตตามยุคสมัยและการแข่งขันที่เพิ่มขึ้น การที่จะเกิดการทำงานร่วมกันอย่างรวดเร็วและตอบสนองได้ทุกความต้องการขององค์กรนั้น จำเป็นต้องอาศัยการทำงานที่มีคุณภาพของบุคลากรและสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้การทำงานมีคุณภาพนั้นต้องอาศัยการตั้งศักยภาพที่ดีออกมาจากตัวบุคคลากร และวิธีที่จะช่วยให้สามารถตั้งศักยภาพที่ดีออกมาและได้ผลนั้นต้องอาศัยการสร้างทัศนคติที่ดีต่อตัวเองและองค์กรด้วยการจัดการความเครียดในการทำงาน (Stress Management) มาเป็นตัวช่วยหลัก

การจัดการความเครียดในการทำงาน (Stress Management) เป็นสิ่ง que ตอบโจทยความท้าทายของคนทำงานในยุค 5G ที่ต้องเผชิญความรวดเร็ว ความเปลี่ยนแปลง และแรงกดดันมหาศาลระหว่างการทำงาน เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตได้ในสังคมโลกที่เปลี่ยนแปลงไปนั้นหลายคนปรับตัวไม่ทัน รวมทั้งการที่ต้องรับมือกับความคาดหวังในบทบาทหน้าที่ในการทำงาน หน้าที่ต่อครอบครัว ตลอดจนความรับผิดชอบต่อสังคม จึงก่อให้เกิดความเครียดทั้งที่รู้ตัวหรือบางคนอาจไม่รู้ตัวว่าตนเองกำลังเครียด ไม่ว่าจะทำงานในระดับใดก็หนีไม่พ้นความเครียดนี้ได้ สิ่งเดียวที่ทุกคนควรต้องทำ คือ การเรียนรู้ที่จะอยู่กับมัน รู้เท่าทัน สามารถบริหารความเครียดได้เป็นอย่างดี

สิ่งที่สามารถช่วยการรับรู้ความเครียดของตัวเองได้นั้นต้องใช้การฝึกให้ตนเองมีความฉลาดทางอารมณ์หรือ EI จึงเป็นความสามารถในการบริหารจัดการอารมณ์โดยอาศัยการรับรู้และเข้าใจในอารมณ์ของตนเองอย่างมีสติ สามารถรับรู้ได้ว่าสาเหตุใดจึงมีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ ควบคุมไปกับการเข้าใจอารมณ์ และการแสดงออกของผู้อื่น ช่วยให้เกิดการพัฒนากระบวนการคิด ส่งเสริมให้เกิดมุมมองความคิดใหม่ๆ ที่จะสามารถช่วยในการแก้ปัญหาให้ไปในทิศทางที่สร้างสรรค์ ปรับเปลี่ยนการแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม สามารถสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างตนเองและบุคคลรอบข้างในการทำงาน ซึ่งในทฤษฎีจิตวิทยาบริหารมองว่า ความเครียดเป็นทั้งคุณ และโทษ หากสามารถบริหารจัดการความเครียดในเชิงสร้างสรรค์แล้ว ความเครียดก็จะนำมาซึ่งความสำเร็จ เพราะความเครียดจะเป็นแรงผลักดันให้คนเราเกิดพลังความมุ่งมั่น ความคิด ที่จะชนะปัญหาและอุปสรรค และสามารถสร้างสรรค์ผลงานอันยิ่งใหญ่ ดังนั้นเราจงอย่ากำจัดความเครียดแต่จงรู้จักวิธีการบริหารจัดการและนำข้อดีของความเครียดมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด อีกทั้งยังใช้ความรู้ความเข้าใจในอารมณ์ประยุกต์เพื่อนำมาจิตใจของผู้อื่นสร้างผลประโยชน์ให้กับตนเอง การทำงาน และองค์กรได้อย่างสร้างสรรค์ บุคลากรจะเกิดจิตสำนึกและทัศนคติที่ดีต่อตัวเองและองค์กรดังนี้

- **ประสิทธิภาพในการทำงานที่สูงขึ้น:** เมื่อทุกคนสามารถบริหารจัดการความเครียดของตัวเองได้ จะทำให้เกิดการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ โดยช่วยให้พนักงานลดระยะเวลาในการทำงาน สามารถคิด ตัดสินใจ และแก้ปัญหาในการทำงานได้อย่างหลากหลาย ส่งเสริมให้เกิดแรงจูงใจและมีความคิดสร้างสรรค์ในการทำงานมากขึ้น
- **นวัตกรรม:** เมื่อทุกคนสามารถบริหารจัดการความเครียดของตัวเองได้ พนักงานจะมีความผ่อนคลายในการทำงานมากขึ้น จะทำให้เกิดแรงบันดาลใจในการคิดสร้างสรรค์ผลงานมากขึ้น มีความพร้อมที่จะนำเสนอมุมมองและแนวคิดที่หลากหลาย ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างสรรค์นวัตกรรมใหม่ๆ
- **การแก้ไขปัญหาที่ดีขึ้น:** เมื่อมีแนวทางและทักษะการจัดการความเครียดในการทำงานแล้ว จะส่งผลให้ทุกคนสามารถมองเห็นปัญหาในมุมมองมากขึ้น และทำให้เกิดการคิดได้รอบด้าน และนำไปสู่การแก้ไขปัญหาที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น
- **ความผูกพันของพนักงาน:** เมื่อพนักงานมีความสามารถในการฝ่าฝืนอุปสรรคและรับทราบในการจัดการกับความเครียดและปรับความคิดและพฤติกรรมจะช่วยให้พนักงานเกิดความรู้สึกพึงพอใจต่องาน นำไปสู่การอุทิศตนให้กับงานที่ทำและพนักงานจะรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและได้รับการยอมรับ จะทำให้เกิดความผูกพันกับองค์กรมากขึ้น ส่งผลให้เกิดความภักดีและลดอัตราการลาออก
- **ภาพลักษณ์ที่ดีขององค์กร:** หากองค์กรได้ให้ความสำคัญอย่างมากเกี่ยวกับการให้ความรู้การจัดการความเครียดในการทำงาน รวมถึงหาวิธีการที่ช่วยบรรเทาความเครียดให้พนักงาน ลดความตึงเครียดให้คลี่คลายจะเกิดความประทับใจทั้งตัวพนักงานและประชาชนภายในที่รับรู้ข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความเครียดในที่ทำงาน จะทำให้เกิดภาพลักษณ์ที่ดีขององค์กรในสายตาของพนักงาน ลูกค้า และสังคม

หลักสูตรสร้างจิตสำนึกและทัศนคติที่ดีต่อตัวเองและองค์กร ภายใต้หัวข้อ การจัดการความเครียดในการทำงาน (Stress Management) จึงถูกออกแบบมาเพื่อพัฒนาศักยภาพของบุคลากรทุกระดับในสถาบัน ให้มีความรู้ความเข้าใจและทักษะการบริหารและจัดการความเครียดในที่ทำงาน สามารถสร้างทีมที่แข็งแกร่งและทำงานร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเนื้อหาหลักสูตรครอบคลุมตั้งแต่ อาการที่บ่งบอกถึงความเครียด ระดับของความเครียด แนวทางในการปรับตัวเมื่อเผชิญกับความเครียด สาเหตุของความเครียดในงาน แนวทางในการจัดการความเครียดไปจนถึงวิธีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมของเรา ซึ่งจะช่วยให้บุคลากรสามารถนำความรู้และทักษะที่ได้ไปปรับใช้ในการทำงานจริง และนำไปสู่การพัฒนาองค์กรอย่างยั่งยืน

2. วัตถุประสงค์:

- เพื่อพัฒนาศักยภาพของบุคลากรทุกระดับในสถาบัน ให้มีความรู้ ความเข้าใจความหมายของความเครียด อาการที่บ่งบอกถึงความเครียด ระดับความเครียด แนวทางในการปรับตัว เมื่อเผชิญกับความเครียด ความเครียดในงาน สาเหตุของความเครียดในงาน แนวทางในการจัดการความเครียดในระหว่างการทำงาน และการบำบัดพฤติกรรมตัวเอง เพื่อการทำงานที่ราบรื่น ปรับความคิด อารมณ์ ความพึงพอใจต่อตนเองและงานที่ได้รับมอบหมาย รวมถึงสามารถทำงานร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความรู้ความเข้าใจในการจัดการความเครียดและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและการพัฒนาอารมณ์ จิตใจ ตัวเองในระหว่างการทำงานได้ดี
- เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความเครียดลดลง และส่งเสริมการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
- เพื่อให้ทุกคนสามารถบริหารจัดการความเครียดของตัวเองได้ เกิดการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ สามารถคิด ตัดสินใจ และแก้ปัญหาในการทำงานได้อย่างหลากหลาย ส่งเสริมให้เกิดแรงจูงใจและมีความคิดสร้างสรรค์ในการทำงานมากขึ้น
- เพื่อให้ทุกคนสามารถมองเห็นปัญหาในมุมมองมากขึ้น และทำให้เกิดการคิดได้รอบด้านและนำไปสู่การแก้ไขปัญหามีประสิทธิภาพมากขึ้น
- เพื่อให้ทุกคนเกิดความรู้สึกพึงพอใจต่องาน รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและได้รับการยอมรับ เกิดความผูกพันกับองค์กรมากขึ้น

3. ผลที่คาดว่าจะได้รับ:

- ผู้เข้าอบรมทุกระดับมีความรู้ความเข้าใจ การเกิดความเครียด อาการที่บ่งบอกถึงความเครียด ระดับความเครียด แนวทางในการปรับตัวเมื่อเผชิญกับความเครียด ความเครียดในงาน สาเหตุของความเครียดในงาน แนวทางในการจัดการความเครียดในงาน และการบำบัดพฤติกรรมตัวเอง เพื่อการทำงานที่ราบรื่น ปรับความคิด อารมณ์ ความพึงพอใจต่อตนเองและงานที่ได้รับมอบหมาย รวมถึงสามารถทำงานร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- เกิดบรรยากาศการทำงานที่ดีขึ้น เมื่อรู้วิธีการจัดการความเครียดในการทำงาน จะส่งผลให้พนักงานผ่อนคลาย ส่งผลให้เกิดความร่วมมือและความคิดสร้างสรรค์ในการทำงานมากขึ้น
- ประสิทธิภาพในการทำงานของทีมและองค์กรโดยรวมเพิ่มขึ้น เมื่อรู้วิธีการจัดการความเครียดในการทำงาน พนักงานเกิดความรู้สึกพึงพอใจต่องาน มีความคิดสร้างสรรค์ และสามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- เกิดวัฒนธรรมองค์กรที่ส่งเสริมความรู้และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันให้เป็นประโยชน์ สถาบันกลายเป็นองค์กรที่น่าทำงาน มีความสามารถในการดึงดูดและรักษาบุคลากรที่มีความสามารถหลากหลาย

- **เกิดการพัฒนาย่างยั่งยืนในระยะยาว** องค์กรมีความพร้อมที่จะรับมือกับความท้าทายและการเปลี่ยนแปลงในอนาคต พนักงานมีความสามารถในการแข่งขันและเติบโตอย่างต่อเนื่อง

4. กลุ่มเป้าหมาย:

เจ้าหน้าที่สถาบันนิเวศวิทยุแห่งชาติ (องค์การมหาชน) ทุกระดับ จำนวน 40 ท่าน (ตัวแทนฝ่ายละ 1 ท่าน)

5. วันเวลา:

วันที่ 2 กันยายน 2567 เวลา 9.00 – 12.00 น.

6. สถานที่ฝึกอบรม:

สถาบันเทคโนโลยีนิเวศวิทยุแห่งชาติ (องค์การมหาชน) อ.องครักษ์ จ.นครนายก

อบรมออนไลน์ ผ่าน Microsoft Teams

7. วิธีดำเนินการ:

การบรรยาย การฝึกปฏิบัติ

8. เนื้อหา:

- **ความเครียดคืออะไร**
ทำความเข้าใจความหมายของความเครียด และการเกิดความเครียด
- **อาการที่บ่งบอกถึงความเครียด**
ทำความเข้าใจอาการที่บ่งบอกถึงความเครียด กระบวนการเกิดความเครียด เพื่อตัวเราจะได้รู้เท่าทันความรู้สึกและการเกิดความเครียดที่เกิดขึ้น
- **แบบวัดและระดับความเครียด**
ทำแบบวัดความเครียดและค้นหาระดับความเครียดของตัวเอง เพื่อแปลผลความเครียดและนำไปสู่ขั้นตอนการจัดการความเครียดของตัวเองได้
- **แนวทางในการปรับตัวเมื่อเผชิญกับความเครียด**
เข้าใจวิธีการปรับตัวเมื่อต้องเผชิญกับความเครียด
- **สาเหตุของความเครียดและแนวทางในการจัดการความเครียดในที่ทำงาน**
ทำความเข้าใจสาเหตุของความเครียด และการเกิดความเครียดในที่ทำงานพร้อมทั้งทราบวิธีในการจัดการความเครียดในที่ทำงาน
- **การบำบัดความคิดและพฤติกรรม**
เข้าใจวิธีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเมื่อเกิดความเครียดได้ด้วยตนเอง พร้อมทั้งนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน

9. กำหนดการ:

เวลา	กิจกรรม
09.00-09.30 น.	ความเครียดคืออะไร และอาการที่บ่งบอกถึงความเครียด
09.30-10.00 น.	แบบวัดความเครียด และระดับของความเครียด
10.00-10.20 น.	แนวทางในการปรับตัวเมื่อเผชิญกับความเครียด
10.20-10.30 น.	พักเบรก
10.30-11.00 น.	ความเครียดในงานคืออะไร และสาเหตุของความเครียดในงาน
11.00-12.00 น.	ภาคปฏิบัติ: แนวทางในการจัดการความเครียด และการบำบัดความคิด และพฤติกรรม

10. วิทยากร: อาจารย์ ดร.ณัฐณิกรณ์ คำแฝง และ อาจารย์ ดร.ทศพล เชิดชัยภูมิ

11. การประเมินผล:

- ก่อนการอบรม: แบบวัดความเครียดสวนปรุง ก่อนการอบรม
- หลังการอบรม:
 - แบบวัดความเครียดสวนปรุงหลังการอบรม
 - แบบสอบถามวัดความพึงพอใจในการอบรม

12. งบประมาณ:

งบประมาณค่าใช้จ่ายในการอบรมหลักสูตร สร้างจิตสำนึกและทัศนคติที่ดีต่อตัวเองและองค์กร “หัวข้อ การจัดการความเครียดในการทำงาน (Stress Management)” โดยเบิกจากงบประมาณของฝ่ายทรัพยากรบุคคล ตามแผนพัฒนาทรัพยากรบุคคล ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567 (ลำดับที่ 7) โดยมีค่าใช้จ่ายจำนวน 3,600 บาท (ค่าวิทยากร 1,200 บาท x 3 ชั่วโมง)



กำหนดการโครงการอบรม

หลักสูตร สร้างจิตสำนึกและทัศนคติที่ดีต่อตัวเองและองค์กร

หัวข้อ การจัดการความเครียดในการทำงาน (Stress Management)

วันที่ ๒ กันยายน ๒๕๖๗ (รูปแบบออนไลน์)

เวลา	รายละเอียด
เวลา ๐๘.๓๐ – ๐๙.๐๐ น.	ผู้เข้ารับการอบรมลงทะเบียน
เวลา ๐๙.๐๐ น.	พิธีเปิดโครงการฝึกอบรม
เวลา ๐๙.๑๐ - ๑๐.๐๐ น.	<u>การบรรยาย</u> - ความเครียดคืออะไร และอาการที่บ่งบอกถึงความเครียด - แบบวัดความเครียด และระดับของความเครียด - แนวทางในการปรับตัวเมื่อเผชิญกับความเครียด
เวลา ๑๐.๓๐ น.	<u>พักเบรก</u>
เวลา ๑๐.๔๕ - ๑๒.๐๐ น.	<u>การบรรยาย</u> - ความเครียดในงานคืออะไร และสาเหตุของความเครียดในงาน <u>ภาคปฏิบัติ</u> - แนวทางในการจัดการความเครียด และการบำบัดความคิดและพฤติกรรม

จบการบรรยาย

หมายเหตุ : กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

หมายเลขอ้างอิง ๑๙๐๐๘RCSMP๑๙๘๘๑๒

URL <https://flowsoft.tint.or.th/archive/identityTags>

ประมาณการอบรม
หลักสูตร สร้างจิตสำนึกและทัศนคติที่ดีต่อตัวเองและองค์กร
หัวข้อ การจัดการความเครียดในการทำงาน (Stress Management)

วันที่ ๒ กันยายน ๒๕๖๗ (รูปแบบออนไลน์)

รายการ	ยอดเบิก	หมายเหตุ
ค่าวิทยากร (๑ คน x ๑,๒๐๐ บาท x ๓ ชั่วโมง)	๓,๖๐๐ บาท	
รวมเป็นเงินทั้งสิ้น	๓,๖๐๐ บาท	
(สามพันหกร้อยบาทถ้วน)		



อาจารย์ ดร.ณัฐกรณ์ คำแฝง

อาจารย์ภาควิชามนุษยศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

การศึกษาระดับอุดมศึกษา (เรียงจากวุฒิสูงสุด)

- ปริญญาโทบริหารธุรกิจ (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ), 2561 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ
- ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ), 2555 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ
- วิทยาศาสตรบัณฑิต (เทคโนโลยีอุตสาหกรรมเกษตร), 2552 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

ประสบการณ์ทำงาน

- อาจารย์ภาควิชามนุษยศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
- อาจารย์ภาควิชาศึกษาทั่วไป คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกริก
- อาจารย์พิเศษ คณะศิลปศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ
- อาจารย์พิเศษ คณะบริหารธุรกิจ สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์
- Technical Sales Executive บริษัท Louis T. Leonowens (Thailand) Ltd.
- Sales Engineer บริษัท Water Field Asia Co., Ltd.

งานอื่นๆ

- เป็นผู้ตรวจสอบคุณภาพบทความวารสารวิชาการศิลปศาสตร์ประยุกต์ ให้กับมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ
- เป็นผู้ตรวจสอบคุณภาพบทความวารสารวิชาการ ให้กับมหาวิทยาลัยนเรศวร
- เป็นผู้ตรวจสอบคุณภาพบทความวารสารวิชาการ ให้กับมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
- เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจบทความวิจัยต่างประเทศ Plos One ทั้งสิ้น 3 บทความ
- เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจบทความวิจัยต่างประเทศ Hindawi
- เป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาบทความ ให้แก่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย ให้แก่มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- เป็นผู้เชี่ยวชาญประเมินความสอดคล้องของการรับรู้และทัศนคติของคนในชุมชนที่มีผลต่อความรับผิดชอบต่อสังคม (CSR) ของกลุ่มไทยออยล์

- เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัยให้แก่สถาบันเทคโนโลยีแห่งสุวรรณภูมิ
- เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบเสนอโครงการวิจัยคณะศิลปศาสตร์ประยุกต์ให้แก่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ
- ประธานหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการบริหารองค์การและนวัตกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
- MC for Thai-German TVET Conference on Research Cooperation in Southeast Asia 2023
- เป็น Co-Project Manager โครงการ U2T ของ ต.วังตาล จ.ปราจีนบุรี
- เป็นวิทยากรให้กับกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
- เป็นวิทยากรให้กับมหาวิทยาลัยสยาม
- เป็นวิทยากรให้กับกรมการพัฒนาชุมชน
- เป็นวิทยากรให้กับศูนย์วิทยาศาสตร์เพื่อการศึกษารังสิต
- เป็นวิทยากรสัมมนาเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตการทำงานสร้างวัฒนธรรมองค์กรมุ่งสู่องค์กรแห่งความสุขและสุขภาวะองค์กรที่ดี
- เป็นวิทยากรในการฝึกอบรม เรื่อง “การจัดการความเครียดเพื่อลดความเหนื่อยหน่ายในงานของครู”
- เป็นวิทยากรในหัวข้อ การพัฒนาบุคลิกภาพภายในประทับใจผู้มาเยือน
- วิทยากรเผยแพร่ตามสื่อ (Clubhouse)
- เป็นวิทยากรฝึกปฏิบัติเรื่อง การออกแบบผลิตภัณฑ์จากผักตบชวา
- เป็นวิทยากร เป็นในหัวข้อเรื่อง การสืบค้นฐานข้อมูลเพื่อพัฒนานวัตกรรมและการตลาดเชิงสร้างสรรค์ในยุคดิจิทัลและการเป็นผู้ประกอบการในยุคดิจิทัล
- คณะกรรมการตัดสินการประกวดนางนพมาศ
- คณะกรรมการตัดสินการประกวดผู้นำเชียร์ คณะเทคโนโลยีการเกษตร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
- คณะกรรมการตัดสินการประกวดผู้นำเชียร์ คณะวิทยาศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ
- คณะกรรมการตัดสินการประกวดผู้นำเชียร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ วิทยาเขตระยอง
- เป็นคณะกรรมการตัดสินการประกวดยืนยิ้มหน้ามอ Cover Dance Contest ให้กับมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
- เป็นคณะกรรมการโครงการพัฒนาหลักสูตรศิลปศาสตร์ 2565

ทศพล เชิดชัยภูมิ



ที่อยู่ 19/2 หมู่ 6 ต.บึงคล้า อ.เมือง จ.ชัยภูมิ 36000

อีเมล : Tomtam_ts@hotmail.com

หมายเลขโทรศัพท์ : 084-133-0674

การศึกษา

1. ปริญญาเอก ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ พ.ศ. 2562

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

2. ปริญญาโท ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ พ.ศ. 2556

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

3. ปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย พ.ศ. 2556

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

4. ปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ พ.ศ. 2552

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

รางวัลที่ได้รับ

1. ได้รับรางวัล “ศิษย์เก่าผู้ทำคุณประโยชน์ หรือสร้างชื่อเสียงให้กับคณะสาธารณสุขศาสตร์”

จากคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ พ.ศ. 2566

2. ได้รับรางวัลวิทยานิพนธ์ “ระดับดีเด่น” ในหัวข้อเรื่อง “การศึกษาและพัฒนาประสิทธิผลของทีม

คณะกรรมการความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานเขตนิคมอุตสาหกรรม”

จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ พ.ศ. 2563

3. ได้รับรางวัลวิทยานิพนธ์ “ระดับดี” ในหัวข้อเรื่อง “การเข้าร่วมโปรแกรมการสร้างทีมงานด้วยทฤษฎี

การวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของพนักงานที่มีผลต่อประสิทธิผลของทีมงานและประสิทธิภาพ

การติดต่อสื่อสารของทีมงาน”

จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ พ.ศ. 2557

ประสบการณ์ในการทำงาน

1. ตำแหน่ง : อาจารย์พิเศษ

คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

พ.ศ. 2565-ปัจจุบัน

หน้าที่รับผิดชอบ มีรายละเอียด ดังนี้

หมายเลขอ้างอิง ๑๙๐๐๘๕๕๑๑๗๐๘๕๕๑๒

URL <https://flowsoft.tint.or.th/archive/identityTags>

1. ดำเนินการสอน และประเมินผลการสอนในรายวิชา ดังนี้

- 1.1 วิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ
- 1.2 วิชาจิตวิทยาพัฒนาองค์การ
- 1.3 วิชาจิตวิทยาแรงจูงใจในการทำงาน
- 1.4 วิชาการประเมินผลการปฏิบัติงาน

2. ให้คำปรึกษาแก่นักศึกษาในเรื่องการเรียน และการดำเนินชีวิต

2. ตำแหน่ง : อาจารย์พิเศษ

คณะศิลปศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

พ.ศ. 2559-ปัจจุบัน

หน้าที่รับผิดชอบ มีรายละเอียด ดังนี้

1. ดำเนินการสอน และประเมินผลการสอนในรายวิชา ดังนี้

- 1.1 วิชาจิตวิทยาเพื่อความสุขในการดำรงชีวิต
- 1.2 วิชาจิตวิทยาเพื่อการทำงาน
- 1.3 วิชาความคิดเชิงระบบและความคิดสร้างสรรค์
- 1.4 วิชาการพัฒนานาบุคลิกภาพ
- 1.5 วิชามนุษยสัมพันธ์
- 1.6 การคิดเชิงออกแบบ

2. ให้คำปรึกษาแก่นักศึกษาในเรื่องการเรียน การดำเนินชีวิต และการพัฒนาตนเอง

3. ตำแหน่ง : ผู้ช่วยเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยวิชาชีพ

บริษัทอินทิเมทแพชั่น จำกัด

พ.ศ. 2553-2554

หน้าที่ที่รับผิดชอบ มีรายละเอียด ดังนี้

1. ตรวจสอบ และเสนอแนะให้นายจ้างปฏิบัติตามกฎหมายเกี่ยวกับความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน

2. ตรวจสอบประเมินการปฏิบัติงานของสถานประกอบกิจการให้เป็นไปตามแผนงาน โครงการ หรือ มาตรการความปลอดภัยในการทำงาน

ประสบการณ์ในการพัฒนาพฤติกรรมของพนักงาน

ได้รับหน้าที่ในการพัฒนาพฤติกรรมของพนักงานทั้งในหน่วยงานของรัฐและเอกชน โดยพัฒนาพฤติกรรมของพนักงานในหัวข้อ ดังนี้

1. การสื่อสารในองค์การ

2. การสร้างทีมงาน
3. แรงจูงใจในการทำงาน
4. ความสุขในการทำงาน
5. ความเข้าอกเข้าใจผู้อื่น

ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับโครงการวิจัย

ได้รับหน้าที่เป็นผู้ช่วยผู้วิจัยในโครงการวิจัยเรื่อง “โครงการวิจัยและพัฒนาท่าเรืออัจฉริยะ ท่าเรือพระราม 7”

ประสบการณ์ในการเข้าร่วมการฝึกอบรม

1. ผ่านการอบรม เรื่อง “ทฤษฎีและแนวคิดพื้นฐานการวิเคราะห์โมเดลสมการเชิงโครงสร้าง” รุ่นที่ 19 จากสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พ.ศ. 2559
2. ผ่านการอบรม เรื่อง “การสร้างแบบทดสอบวัดทางจิตวิทยา” จากคณะศิลปศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ พ.ศ. 2557
3. ผ่านการอบรม “ISO 140001 IMPLEMENTATION” จากคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ พ.ศ. 2552