

# Self-care Work-life Balance

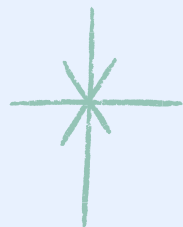
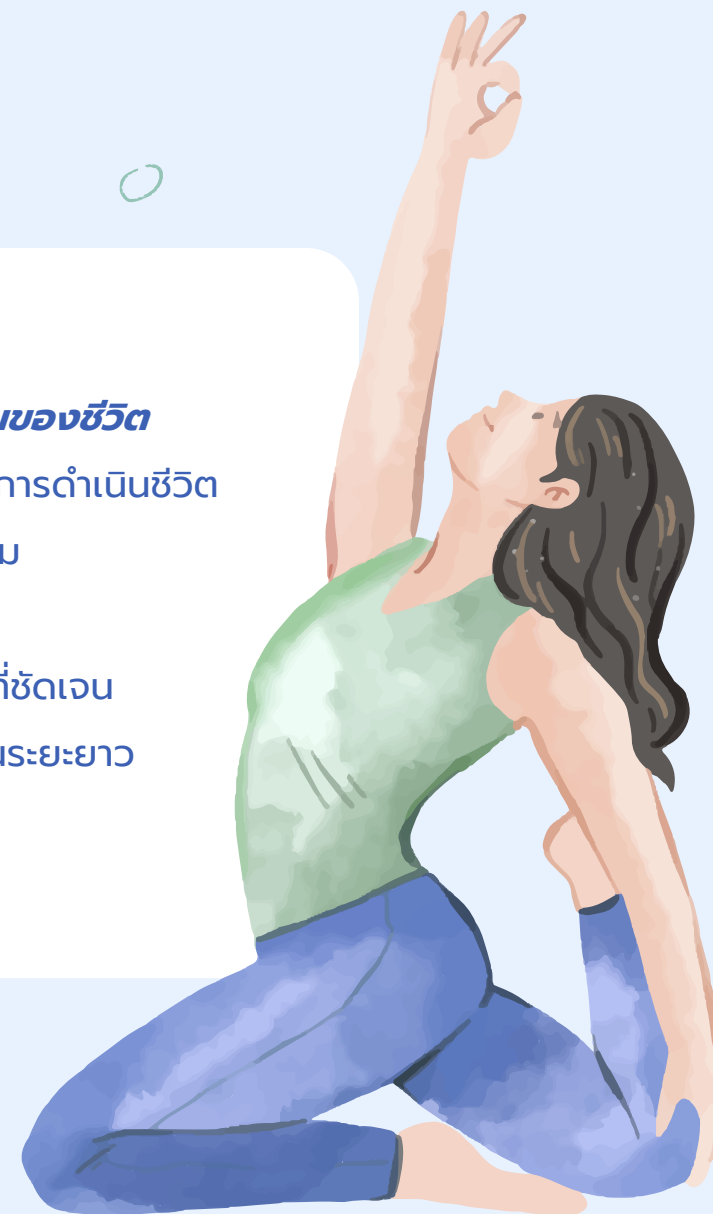


# Well-being

***Well-being ไม่ใช่แค่ "สุขภาพกายดี" แต่คือ ความสุขและสมดุลในทุกด้านของชีวิต***

ภาวะความเป็นอยู่ที่ดีแบบองค์รวม ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และการดำเนินชีวิต  
สามารถจัดการกับความเครียดหรืออุปสรรคต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

รวมถึงมีความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม รู้สึกว่าชีวิตมีความหมายและเป้าหมายที่ชัดเจน  
Well-being เป็นพื้นฐานสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างความสุขและความสำเร็จในระยะยาว  
ทั้งในชีวิตส่วนตัวและการทำงาน



# องค์ประกอบหลัก

Well-being



**Physical Well-being**

(สุขภาพกาย)

**Mental/Emotional Well-being**

(สุขภาพจิต/อารมณ์)

**Social Well-being**

(สุขภาพสังคม)

**Financial Well-being**

(สุขภาพการเงิน)

**Occupational Well-being**

(สุขภาพด้านอาชีพการงาน)

**Spiritual Well-being**

(สุขภาพทางจิตวิญญาณ)

## Physical Well-being

สุขภาพกาย



การมีร่างกายแข็งแรง  
ไม่เจ็บป่วย พฤติกรรม  
การกิน ออกกำลังกาย  
การนอนหลับ

## Mental Emotional Well-being

สุขภาพจิตอารมณ์



การจัดการความเครียด  
ความวิตกกังวล  
ความสามารถ  
ในการควบคุมอารมณ์

## Social Well-being

สุขภาพสังคม



การมีความสัมพันธ์ที่ดี  
การได้รับการสนับสนุน  
จากครอบครัว เพื่อน  
หรือชุมชน

## Financial Well-being

สุขภาพการเงิน



ความมั่นคงทางการเงิน  
การบริหารรายรับ  
รายจ่าย ความสามารถ  
ในการวางแผนอนาคต

## Occupational Well-being

สุขภาพด้านอาชีพ  
การทำงาน



ความพึงพอใจในงาน  
การมีความหมาย  
ในสิ่งที่ทำ สมดุลระหว่าง  
ชีวิตกับงาน

## Spiritual Well-being

สุขภาพทาง  
จิตวิญญาณ



การรู้สึกว่าชีวิตมี  
ความหมาย มีเป้าหมาย  
หรือความเชื่อ  
ทางจิตวิญญาณ

# บริหารอารมณ์และความเครียด

เพราะอารมณ์และความเครียดส่งผลต่อทั้งสุขภาพกายใจ การตัดสินใจ และความสัมพันธกับคนรอบข้าง

## 1. เรียนรู้การรู้เท่าทันอารมณ์

สังเกตและระบุอารมณ์ของตัวเอง เช่น โกรธ เศร้า กังวล

## 2. การจัดการอารมณ์เชิงบวก

ฝึกมองหาด้านบวกในสถานการณ์

## 3. เทคนิคผ่อนคลายความเครียด

หายใจลึกๆ ช้าๆ เพื่อปรับสมดุลระบบประสาท

## 4. การจัดการความคิดเชิงลบ

เปลี่ยนมุมมองความคิด เช่น จาก "มันแย่มาก" → "นี่คือโอกาสเรียนรู้"

## 5. วางแผนการจัดการเวลา

ลดความเร่งรีบ จัดลำดับความสำคัญของงาน

## 6. การสื่อสารและระบายความรู้สึก

พูดคุยกับเพื่อน คนในครอบครัว หรือที่ปรึกษา

## 7. ดูแลสุขภาพกาย

นอนหลับพักผ่อนให้พอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่ดี

# การสะท้อนอารมณ์



มองผ่านมุมมองตัวเอง



มองผ่านมุมมองของคนอื่น

# เทคนิคฝึกฝนพลังบวก (Positive Mindset Practices)

## ฝึกมองโลกในแง่ดี (Positive Thinking)

- มองหาข้อดีในสถานการณ์แม้ในวันที่ยากลำบาก
- เปลี่ยนคำถามจาก "ทำไมต้องเจอแบบนี้?" → "ฉันจะเรียนรู้อะไรจากสิ่งนี้ได้บ้าง?"

## เขียน Gratitude Journal (สมุดขอบคุณชีวิต)

- เขียน 3 สิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน
- ฝึกมองเห็นความสุขจากเรื่องเล็กๆ

## ฝึกยิ้มและหัวเราะให้บ่อยขึ้น (Smile & Laugh More)

- เพราะการยิ้มและหัวเราะช่วยกระตุ้นสารแห่งความสุข (Endorphin)
- ดูหนังตลก ฟังเพลงโปรด หรือใช้เวลาอยู่กับคนที่ทำให้เราหัวเราะ

## อยู่กับปัจจุบัน (Be Present / Mindfulness)

- ฝึกสังเกตสิ่งดีๆ รอบตัว เช่น อากาศดีๆ กลิ่นกาแฟยามเช้า
- ลดความกังวลเกี่ยวกับอดีตหรืออนาคต

# ประโยชน์จากการคิดบวก (Positive Mindset Practices)



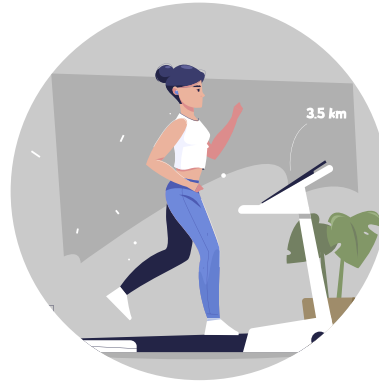
## ลดภาวะซึมเศร้า

การคิดบวกบ่อยทำให้ร่างกายและจิตใจเรียนรู้ที่จะมองหาแง่ดีในทุกสถานการณ์ที่ย่ำแย่ โดยเฉพาะการเผชิญกับความเศร้า



## ลดความเครียด

การคิดบวกช่วยรักษาระบบฮอร์โมนความเครียด ส่งผลให้ระบบประสาททำงานได้ดี ไม่สูญเสียการควบคุมตัวเอง และช่วยให้ทำงานภายใต้ความกดดันได้ดี



## ร่างกายตื่นตัวมีพลัง

หากเราคิดดี คิดบวก ร่างกายจะรู้สึกตื่นตัว คึกคัก กระปรี้กระเปร่า พร้อมทำกิจกรรม เผชิญหน้าอุปสรรค และแก้ไขปัญห



## เพิ่มเสน่ห์ดึงดูดมิตรภาพ

การคิดบวก เสริมบุคลิกภาพให้คุณเป็นคนที่น่าสนใจใคร ๆ ก็อยากเข้ามาสร้างมิตรภาพ เพราะอยู่ด้วยแล้วไม่เครียด

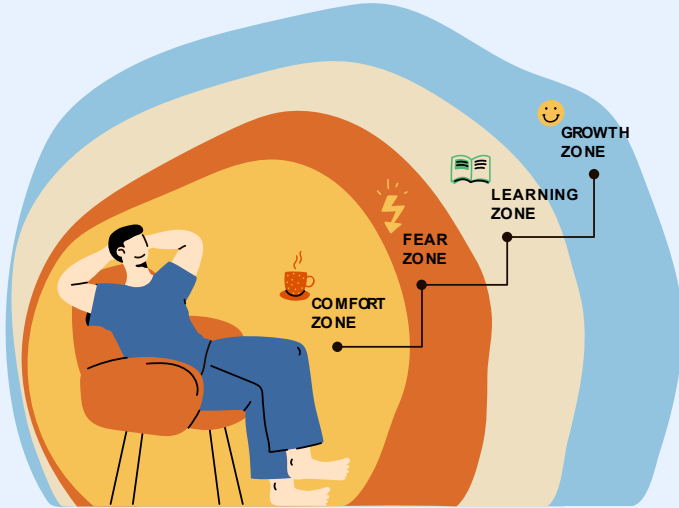


## ส่งเสริมความเข้มแข็งให้สภาพจิตใจ

มีความมั่นคง ไม่อ่อนไหวง่าย เมื่อเจอกับความเสียใจ จึงก้าวข้าม move on ได้เร็ว และเรียนรู้ที่จะแสวงหาจากสิ่งรอบตัวได้ง่ายกว่าผู้ที่คิดลบ



# มุมมองใหม่ ๆ ในการทำงาน



## เดินออกจาก Comfort Zone

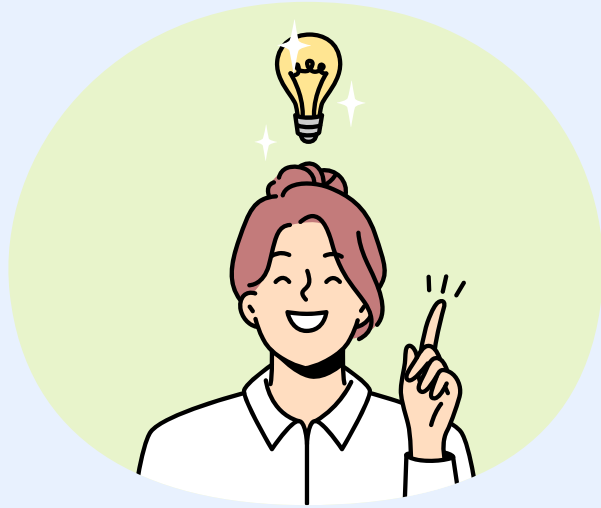
เพื่อเปิดประสบการณ์ชีวิตใหม่ ๆ ที่ช่วยให้เรามองโลกในมุมที่ไม่เคยเห็นมาก่อน



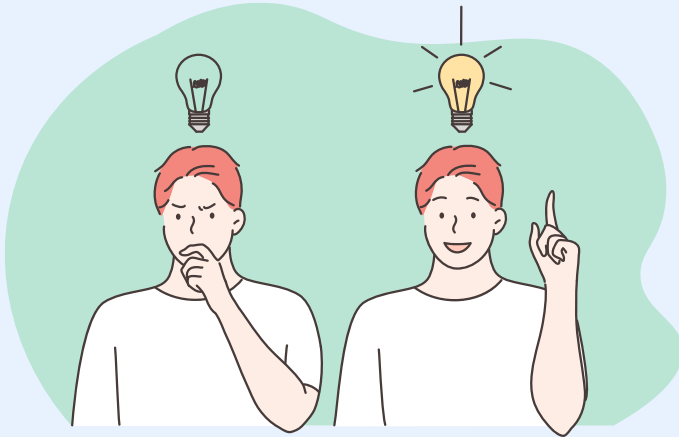
## “งานคือหน้าที่” → “งานคือโอกาสในการเติบโต”

มองว่างานไม่ใช่แค่สิ่งที่ต้องทำ แต่เป็นพื้นที่ในการเรียนรู้ พัฒนา และสร้างคุณค่า

# มุมมองใหม่ ๆ ในการทำงาน



**“ทำงานตามคำสั่ง” → “มีส่วนร่วมในการเสนอไอเดีย”**  
กล้าคิด กล้าพูด และกล้าเสนอความคิดเห็นเพื่อพัฒนาองค์กร



**ยอมรับว่าความคิดของเราอาจไม่ใช่คำตอบเดียว**  
ทุกคนมีเหตุผลในมุมมองของตนเอง และเราเองก็สามารถเรียนรู้จากสิ่งเหล่านั้นได้

# Work-Life Balance อย่างแท้จริงคืออะไร?

ความสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัว การจัดการชีวิตให้ได้รับ “ความสำคัญ” และ “คุณภาพ” อย่างเหมาะสม



# Work-Life Balance

**ไม่ใช่แค่หยุดงาน แต่ได้พักใจจริง ๆ**  
ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และพักผ่อนโดยไม่รู้สึกรำคาญ

**รู้จัก “ขีดจำกัด” และ “ลำดับความสำคัญ”**  
จัดลำดับสิ่งสำคัญในชีวิต ไม่ทำให้การทำงานเบียดเบียน  
สุขภาพหรือครอบครัว

**มีพลังและความสุขทั้งในวันทำงานและวันหยุด**  
ไม่ต้องรอให้ถึงวันศุกร์เพื่อ “หายใจ”

**ชีวิตการทำงานไม่แยกขาดจากชีวิตส่วนตัว**  
แต่เป็น “ส่วนหนึ่งของชีวิต” ที่มีคุณค่า และสามารถอยู่  
ร่วมกันได้โดยไม่ขัดแย้ง

# Work-Life Balance ไม่ใช่ “Perfect Balance”

แต่คือ “Flexible Balance” ที่เราปรับได้ตามช่วงชีวิตเพราะบางวัน “งาน” อาจมากกว่าชีวิตส่วนตัวแต่วันถัดไปเราสามารถเลือกให้ “ชีวิต” มาก่อนงานได้เหมือนกัน

## รู้จักตัวเองและขีดจำกัดของพลัง

รู้ว่าเราเหนื่อยเมื่อไหร่ ต้องพักตอนไหน ไม่ฝืนทำงานหมดไฟ

## ลำดับความสำคัญชีวิตให้ชัด

แยกแยะให้ได้ว่า อะไร “สำคัญ” และอะไรแค่ “เร่งด่วน”

## ฟังเสียงร่างกายจิตใจ

พักให้พอ กินให้ดี นอนให้หลับ และใช้เวลาทำสิ่งที่รัก

## กล้า Say No เพื่อ Say Yes

กับสิ่งที่สำคัญกว่าปฏิเสธกับบางสิ่งที่เกินกำลัง เพื่อรักษาคุณภาพงานและสุขภาพของตัวเอง



# การบริหารเวลา Work-Life Balance

การมีวินัยจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องมีเป็นอันดับแรก เพื่อจะได้รู้เท่าทันสถานการณ์และความคิดตัวเองอยู่เสมอ



# WORK



หัวหน้า



หน้าที่ความรับผิดชอบ



ปัญหาภายในงาน



เงินเดือน

Balance

# LIFE



พักผ่อน



ครอบครัว เพื่อน คนรัก



ปัญหาชีวิต



เวลา