



การฝึกยกระดับฝีมือ

หลักสูตร ดุลยภาพชีวิตหลังสถานการณ์โรคระบาดโควิด 19
(Work Life Balance after COVID 19)
รหัสหลักสูตร 50200172304101

สถาบันพัฒนาฝีมือแรงงาน 19 เชียงใหม่
กรมพัฒนาฝีมือแรงงาน

ผู้อนุมัติหลักสูตร	นางณัฐมน ปัทมะสุคนธ์ ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาฝีมือแรงงาน 19 เชียงใหม่	
วันที่อนุมัติ...../...../.....	จำนวน..6..แผ่น	ปรับปรุงครั้งที่/..2565..

การฝึกยกระดับฝีมือ
หลักสูตร ดุลยภาพชีวิตหลังสถานการณ์โรคระบาดโควิด 19
(Work Life Balance after COVID 19)
รหัสหลักสูตร 50200172304101
สถาบันพัฒนาฝีมือแรงงาน 19 เชียงใหม่
กรมพัฒนาฝีมือแรงงาน

1. วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกสามารถปรับตัวและมีดุลยภาพชีวิตหลังสถานการณ์โรคระบาดโควิด 19

2. ระยะเวลาการฝึก

ผู้รับการฝึกจะได้รับการฝึกภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ โดยหน่วยงานสังกัดกรมพัฒนาฝีมือแรงงาน หรือหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้อง ระยะเวลาการฝึก 30 ชั่วโมง

3. คุณสมบัติของผู้รับการฝึก

3.1 มีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป

3.2 มีสภาพร่างกายที่ไม่เป็นอุปสรรคต่อการฝึก และสามารถเข้ารับการฝึกได้ตลอดหลักสูตร

4. วุฒิบัตร

ชื่อเต็ม : วุฒิบัตรพัฒนาฝีมือแรงงาน ดุลยภาพชีวิตหลังสถานการณ์โรคระบาดโควิด19 (Work Life Balance after COVID 19)

ชื่อย่อ : วพร. ดุลยภาพชีวิตหลังสถานการณ์โรคระบาดโควิด 19 (Work Life Balance after COVID 19)

ผู้รับการฝึกต้องมีระยะเวลาการฝึกตามหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 และผ่านการประเมินผลตามเกณฑ์ไม่น้อยกว่าร้อยละ 60 ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ จึงจะถือว่าผ่านการฝึก และได้รับวุฒิบัตรจากกรมพัฒนาฝีมือแรงงาน



5. หัวข้อวิชา

รหัส	หัวข้อวิชา	ชั่วโมง	
		ทฤษฎี	ปฏิบัติ
5022310601	ดุลยภาพชีวิต (Life Balance)	6	0
5022319801	ทัศนคติที่อยากเติบโตไปข้างหน้า (Growth Mindset)	6	0
5022310201	ทัศนคติเชิงบวก (Positive Thinking)	6	0
5022310202	ทักษะความยืดหยุ่นในการทำงาน (Flexibility)	3	0
5022310602	การจัดการความเครียด (Stress Management)	3	0
5022310203	ทักษะการปรับตัวตามสถานการณ์ (Resilience)	3	0
5022310603	คุณธรรมและจริยธรรมในองค์กร (Morality and Ethical)	2	0
5022319901	การวัดและประเมินผล	1	0
รวม		30	0
		30	

6. เนื้อหาวิชา

5022310601 ดุลยภาพชีวิต (Life Balance) (6 : 0)

วัตถุประสงค์รายวิชา

เพื่อให้ผู้รับการฝึกมีความรู้เกี่ยวกับดุลยภาพชีวิต การดำเนินชีวิตให้มีสัดส่วนที่เหมาะสมได้

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาเกี่ยวกับการกำหนดเวลาในการดำเนินชีวิตให้มีสัดส่วนที่เหมาะสมสำหรับงาน ครอบครัว สังคม และ ตนเอง เพื่อสร้างดุลยภาพชีวิต สุขภาวะในชีวิต ซึ่งจะส่งผลให้เกิด ความสำเร็จ ความมั่นคง และความก้าวหน้าขององค์กรและสังคม ความคาดหวังในชีวิตและการทำงาน

5022319801 ทัศนคติที่อยากเติบโตไปข้างหน้า (Growth Mindset) (6 : 0)

วัตถุประสงค์รายวิชา

เพื่อให้ผู้รับการฝึกมีความรู้เกี่ยวกับทัศนคติที่จะทำให้เติบโตในการทำงานไปข้างหน้า

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาเกี่ยวกับกรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อนำไปสู่การพัฒนา มีความสุขจากการเรียนรู้ ปัญหา มองความล้มเหลวเป็นเรื่องท้าทาย มีความมุ่งมั่นที่จะแก้ไขอุปสรรคไม่ท้อถอย มีความคิดสร้างสรรค์



- 5022310201 **ทัศนคติเชิงบวก (Positive Thinking)** (6 : 0)
วัตถุประสงค์รายวิชา
 เพื่อให้ผู้รับการมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับทัศนคติเชิงบวก
คำอธิบายรายวิชา
 ศึกษาเกี่ยวกับการหามุมมองทัศนคติที่แตกต่างจากมุมมองทัศนคติปกติที่ใช้ให้เป็นทัศนคติเชิงบวก ที่มีประโยชน์กับชีวิตของตนเองและผู้อื่น
- 5022310202 **ทักษะความยืดหยุ่นในการทำงาน (Flexibility)** (3 : 0)
วัตถุประสงค์รายวิชา
 เพื่อให้ผู้รับการฝึกมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะความยืดหยุ่นในการทำงานได้
คำอธิบายรายวิชา
 ศึกษาเกี่ยวกับทักษะความยืดหยุ่นในการทำงาน แนวทางการทำงานที่ไม่มีข้อกำหนดตายตัวในรูปแบบการทำงาน สถานที่ทำงาน หรือการแต่งตัว เป็นต้น การแต่งกายในรูปแบบที่ไม่เป็นทางการแต่ยังมีความเหมาะสม หรือการปรับเปลี่ยนเวลาหรือสถานที่ในการทำงานให้เหมาะสมกับรูปแบบการใช้ชีวิต โดยยังสามารถทำงานได้มีประสิทธิภาพเท่าเดิมหรือดีกว่าเดิม
- 5022310602 **การจัดการความเครียด (Stress Management)** (3 : 0)
วัตถุประสงค์รายวิชา
 เพื่อให้ผู้รับการฝึกมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการจัดการความเครียดได้
คำอธิบายรายวิชา
 ศึกษาเกี่ยวกับแนวทางการเรียนรู้วิธีจัดการความเครียดในทุกๆ สถานการณ์ในชีวิตประจำวัน เพื่อลดปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดที่รุนแรง
- 5022310203 **ทักษะการปรับตัวตามสถานการณ์ (Resilience)** (3 : 0)
วัตถุประสงค์รายวิชา
 เพื่อให้ผู้รับการฝึกมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการปรับตัวตามสถานการณ์ปัจจุบันได้
คำอธิบายรายวิชา
 ศึกษาเกี่ยวกับทักษะการปรับตัวตามสถานการณ์ปัจจุบันเพื่อพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

5022310603 คุณธรรมและจริยธรรมในองค์กร (Morality and Ethical) (2 : 0)

วัตถุประสงค์รายวิชา

เพื่อให้ผู้รับการฝึกมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับคุณธรรมและจริยธรรมในองค์กรได้

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาเกี่ยวกับการมีคุณธรรมและจริยธรรมในองค์กร การทำงานอย่างมีจิตสำนึก กฎวิธี
เป็นขั้นตอน มีประสิทธิภาพ และเป็นที่ยอมรับ ประกอบด้วย ความซื่อสัตย์ ความเสียสละ ความยุติธรรม
ความขยัน ความอดทน ความรับผิดชอบ และความตรงต่อเวลา

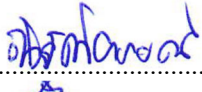
5022319901 การวัดและประเมินผล (1 : 0)

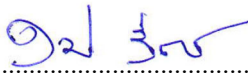
ประเมินความรู้ ความสามารถของผู้เข้ารับการฝึก โดยการทดสอบภาคทฤษฎี

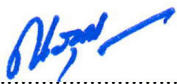


ผู้จัดทำหลักสูตร

- | | |
|-------------------------------|---|
| 1. นายนภาคภูมิ วัควิภาส | หัวหน้าสาขา IBM
วิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา |
| 2. นางสาวณัฐติยาภรณ์ เวียงทอง | นักวิชาการพัฒนาฝีมือแรงงานชำนาญการ
สถาบันพัฒนาฝีมือแรงงาน 19 เชียงใหม่ |
| 3. นางสาวจิราภร ไชยวน | นักวิชาการพัฒนาฝีมือแรงงานชำนาญการ
สถาบันพัฒนาฝีมือแรงงาน 19 เชียงใหม่ |
| 4. นางสาวศุภาสินี อินทร์ศรี | นักวิชาการพัฒนาฝีมือแรงงานปฏิบัติการ
สถาบันพัฒนาฝีมือแรงงาน 19 เชียงใหม่ |
| 5. นายสนิท ประพฤติ | ครูฝึกฝีมือแรงงาน ระดับ ช3
สถาบันพัฒนาฝีมือแรงงาน 19 เชียงใหม่ |
| 6. นางสาววราลี สวัสดิ์ | นักวิชาการพัฒนาฝีมือแรงงาน
สถาบันพัฒนาฝีมือแรงงาน 19 เชียงใหม่ |

ลงนาม..........ผู้เสนอหลักสูตร
(นางสาวณัฐติยาภรณ์ เวียงทอง)
นักวิชาการพัฒนาฝีมือแรงงานชำนาญการ

ลงนาม..........ผู้เห็นชอบหลักสูตร
(นายคมธัช รัตนคช)
ผู้อำนวยการกลุ่มงานพัฒนาฝีมือแรงงาน

ลงนาม..........ผู้อนุมัติหลักสูตร
(นางณัฐมน ปัทมะสุนทร)
ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาฝีมือแรงงาน 19 เชียงใหม่

