



STRESS MANAGEMENT

WITH LEGO® SERIOUS PLAY®

Facilitated by



Stress Reset with LEGO® Serious Play®

มองเห็นความเครียดที่มองไม่เห็น และออกแบบวิธีฟื้นฟูพลังที่ทำได้จริง

Stress Reset with LEGO® Serious Play® เป็นเวิร์กช็อปที่ช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม “มองเห็นความเครียดที่มองไม่เห็น” ผ่านการสร้างโมเดลและการเล่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนานี้ จะได้สำรวจแหล่งที่มาของความเครียดเฉพาะตัว สิ่งที่ถูกพลัง สิ่ง que ช่วยฟื้นฟูพลัง และออกแบบวินัยเล็ก ๆ ที่สามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตการทำงาน

เวิร์กช็อปนี้ผสมผสานการสะท้อนคิด การสนทนาเชิงโค้ช และการออกแบบพฤติกรรมเล็ก ๆ เพื่อการลงมือดูแลตนเองอย่างต่อเนื่อง และนำไปใช้ได้จริงในบริบทการทำงานและชีวิตส่วนตัว

ระยะเวลา: สามารถเลือก 3 ชั่วโมง หรือ 6 ชั่วโมง

Outcomes ที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างครบถ้วน จะได้รับ:

- มองเห็นรูปแบบความเครียดของตนเองชัดเจนขึ้น ทั้งแหล่งที่มา สัญญาณเตือน และผลกระทบต่อการทำงาน
- เข้าใจสิ่งที่ถูกพลังและสิ่งที่ช่วยฟื้นฟูพลังของตนเอง เพื่อดูแลพลังงานในการทำงานได้ดีขึ้น
- มีวิธีหยุด สังเกต และเลือกตอบสนองต่อแรงกดดันอย่างมีสติมากขึ้น แทนการตอบสนองแบบอัตโนมัติ
- ออกแบบวินัยเล็ก ๆ ในการฟื้นฟูพลังที่เหมาะสมกับตนเอง และสามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตการทำงาน
- มีแผน Stress Reset ส่วนบุคคล เพื่อเปลี่ยนความเข้าใจจากเวิร์กช็อป ให้เป็นการลงมือดูแลตนเองอย่างต่อเนื่อง

Tel. 02 197 4588-9

Email: info@aclc-asia.com

www.aclc-asia.com