



ระวัง **เครียด** จากการทำงาน

สาเหตุของความเครียด

ทำงานแบบกดดันตัวเอง

ทำให้เกิดความเครียดสะสม มีอาการทางกายร่วมด้วย
เช่น ปวดเมื่อยตามตัว ปวดท้อง นอนไม่หลับ หรือตื่นกลางดึก

ผลงานต้องออกมาดีที่สุด

มีความคาดหวังที่สูงในการทำงาน
ต้องการความสมบูรณ์แบบ



ทำงานตลอดเวลา

ทำให้พักผ่อนไม่เพียงพอ ส่งผลต่อการคิด การวิเคราะห์ และสมาธิแย่ง



การจัดการความเครียด

แบ่งการทำงาน

จัดตารางหน้าที่ความรับผิดชอบ
ตั้งขอบเขตการทำงานให้ชัดเจน แบ่งงานตนเอง
และผู้อื่นให้เหมาะสม



รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง

สำรวจอารมณ์เพื่อจัดการ
และแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น เช่น หากกำลังโกรธ
ต้องรู้ว่าสาเหตุที่โกรธเกิดขึ้นจากอะไร



แบ่งเวลา



แบ่งเวลาทำงาน
และพักผ่อนให้เพียงพอ

สำรวจความคาดหวังที่เกินจริง

ตั้งเป้าหมายให้เหมาะสมกับความเป็นไปได้
สร้างตัวชี้วัดที่สามารถเห็นภาพได้ชัดเจน
ส่งผลให้ทำงานได้อย่างมีความสุข