



# Workplace Stress Management 2024

# Massage for Office Syndrome



**ขอเชิญร่วมกิจกรรม  
นวดผ่อนคลาย**

**วันที่ 12 มิ.ย. 67**  
**เวลา 11.30 - 13.30 น.**  
**ณ ห้องแกลอรี่**

**นวดแก้อาการออฟฟิศซินโดรม**  
โดยทีมนวดมืออาชีพ



ปวดคอ



ปวดบ่า



ปวดไหล่

**จองคิวได้ที่**  
ตั้งแต่วันนี้ - 10 มิ.ย. 67

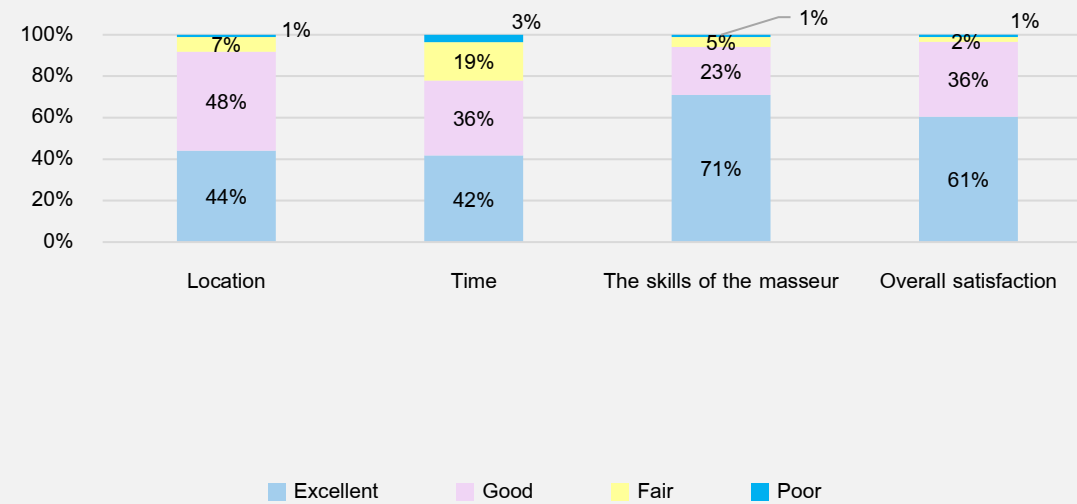


การนวดท่านละ 20 นาที  
ขอความร่วมมือเข้ารับบริการ  
ตามเวลาที่ลงทะเบียนจองคิว

- The Human Capital and Organization Excellence department organizes a relaxing massage session for employees, conducted by a team of professional masseurs. This project aims to relieve physical aches (office syndrome), caused by sitting or remaining in the same position for long periods of time, mainly while working with the computer in an office setting. As well as reduce stress which can occurred by overtime work, job pressure, etc.
- As part of our wellness initiative, we're offering free 20 minutes massages to all employees
- Employees can register to book a slot at their suitable time
- 12 Jun 2024 Gallery Room @OSP HM
- Total 98 participants
- 86 people responded to the evaluation



Satisfaction Survey





# Buddhist Lent Day



- The Human Capital and Organization Excellence department organizes a Buddhist Lent Day, which is an important day in Buddhism and has several benefits, such as supporting monks according to Buddhist principles.
- 10 Jul 2024 @OSP HM
- Approximately 50-60 participants



# Meditation on Buddhist Lent day



ขอเชิญชวนผู้บริหารและพนักงานร่วมกิจกรรม

## วันเข้าพรรษา

ณ ไอศกสภา หัวหมาก

**วันพุธที่ 10 ก.ค. 67**  
เวลา 07.30 - 08.30 น.

ทำบุญใส่บาตร พระสงฆ์ 9 รูป  
และร่วมถวายเทียนพรรษา

ณ บริเวณศาลพระภูมิ  
ถวายสังฆทาน ทำบุญใส่บาตร และถวายเทียนพรรษาพร้อมกัน  
นิมนต์พระสงฆ์จาก..วัดสุวรรณประสิทธิ์ กรุงเทพฯ

เชิญร่วมกิจกรรม “นั่งสมาธิ พักจิต สงบใจ”  
จาก สถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา อ วัดบางโกลนใน  
เวลา 10.30 - 12.00 น. ณ อาคาร P1 ชั้น 2

เพียงสแกน  
ร่วมกิจกรรม



รายละเอียดเพิ่มเติม  
ติดต่อ แทน : 063-206-0551

โดย ดร.สมพร กล้าจริง  
อธิการบดีและเจ้าอาวาส  
สถาบันพลังจิตตานุภาพ

สมาธิเจริญจิต สร้างเทคนิคเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน

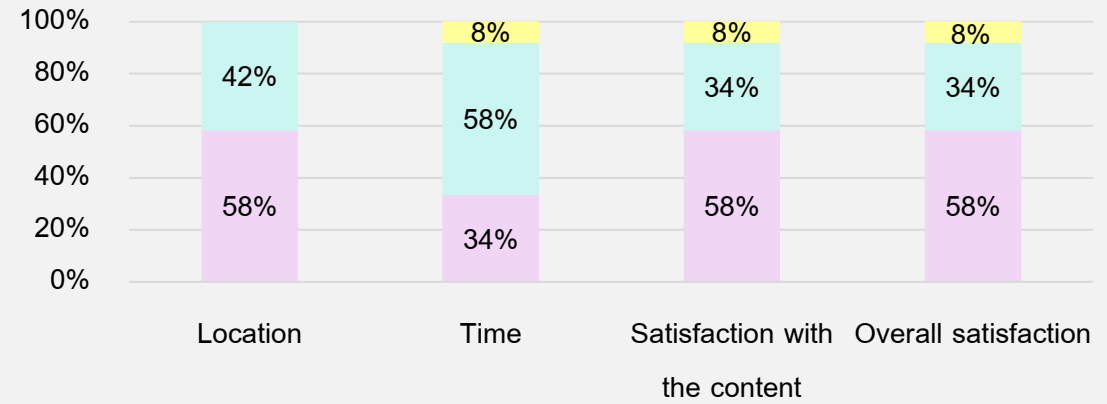
- The Human Capital and Organization Excellence department organizes a Meditation on Buddhist Lent Day as an activity to relax, reduce stress, enhance concentration, and manage emotions effectively, etc.
- 10 Jul 2024 Floor 2 Building P1 @OSP HM
- Total 16 participants
- 12 people responded to the evaluation



# Meditation on Buddhist Lent day



Satisfaction Survey



Excellent
  Good
  Fair

