

Workplace Stress Management 2025

ขอเชิญร่วมกิจกรรม

นวดผ่อนคลาย

แก้อาการออฟฟิศซินโดรม

โดยทีมนวดมืออาชีพ



จอยคิว

SCAN ME



หรือ

CLICK



วันที่ 28 พ.ค. 68

เวลา 11.00 - 13.00 น.

ณ ห้องแกลลอรี

ตั้งแต่วันนี้ - 26 พ.ค. 68

การนวดท่านละ 20 นาที

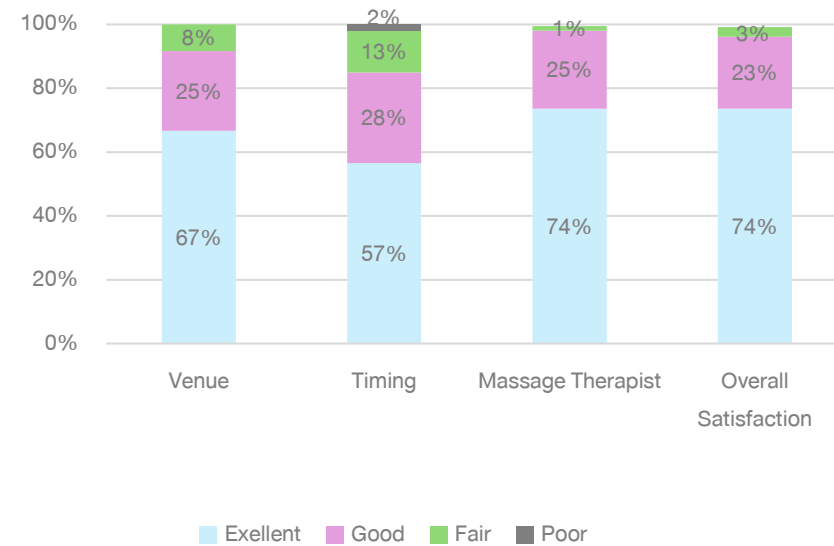
ขอความร่วมมือเข้ารับบริการตามเวลาที่ลงทะเบียนไว้

Massage for Office Syndrome

- The Human Capital and Organization Excellence department organizes a relaxing massage session for employees, conducted by a team of professional massage therapist. 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
- 28 May 2025 Gallery Room @OSP HM
- Total 59 participants
- 53 people responded to the evaluation



Satisfaction Survey



ขอเชิญผู้ที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรม

สมาธิ สงบใจ

เรียนรู้เทคนิคสมาธิกับการทำงาน

วันที่ : 9 กรกฎาคม 2568 เวลา : 11.30 - 12.30

สถานที่ : ห้องประชุม อาคาร 1 ชั้น 2



สนใจลงทะเบียน
SCAN or [CLICK](#)



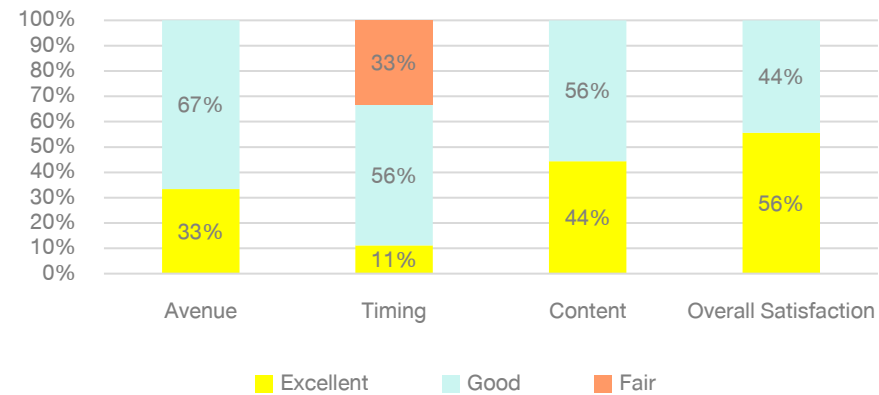

สอนโดยอาจารย์...จากสถาบันพลังจิตตานุภาพ
และพัฒนาศักยภาพมนุษย์แบบองค์รวมด้วย AI

Meditation Activity

- The Company organized a mindfulness meditation session to promote mental wellness, reduce workplace stress, and encourage employees to develop healthy stress management practices.
- The meditation session was designed to provide employees with practical techniques for relaxation, mindfulness, and emotional resilience. The activity supported employees in managing work-related stress, improving concentration, and promoting overall mental well-being.
- Date: 9 July 2025
- Location: OSP HM
- Total 17 participants
- 9 participants completed the satisfaction survey



Satisfaction Survey





Relaxation Art Workshop – Postcard Line Drawing

- the Company organized a relaxation art activity focused on postcard line drawing to promote mindfulness, creativity, and emotional well-being in the workplace.
- The activity encouraged employees to express creativity through simple line drawing on postcards in a calm and supportive environment. It provided an opportunity for employees to relax, reduce stress, improve focus, and enhance emotional well-being.
- Date: 24 July 2025
- Location: OSP HM
- Total 21 participants
- 11 participants completed the satisfaction survey

ขอเชิญร่วมกิจกรรม ศิลปะผ่อนคลาย

สอนวาดเส้นง่ายๆ บนโปสการ์ด..
ส่งต่อ..ในวันพิเศษแก่คนที่คุณรัก



โดยศิลปินอิสระ “ป้าโก๊ะ สตูดิโอ”
กฤตยา อาดำ



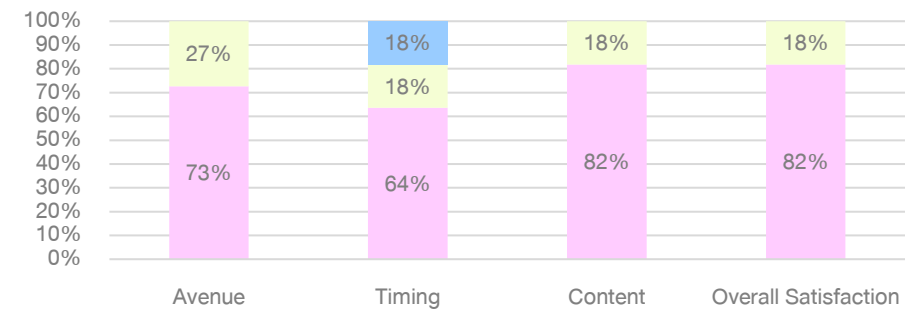
สนใจลงทะเบียน



ติดต่อสอบถาม
คุณแพม โทร. 06-20



Satisfaction Survey



■ Excellent
 ■ Good
 ■ Fair

สอนทำเทียนหอมโรมา

ต้อนรับเทศกาลฮาโลวีน



สอนโดย...คุณณัฐจิรา แก้วเย็นจ๋า "บ้านเทียนหอมมพรัตน์"

วันพุธที่ 29 ตุลาคม 2568 รับจำนวน 30 ท่าน
เวลา 12.00 - 13.00 น.
อาคาร 1 ชั้น 1



สนใจลงทะเบียน
คลิก

ติดต่อสอบถามเพิ่มเติม คุณแหม่ม โทร. 063-206-0551

Aromatherapy Candle Making Workshop

- the Company organized an aromatherapy candle making workshop to promote relaxation, mindfulness, and emotional well-being among employees.
- The workshop provided employees with an opportunity to create their own aromatherapy candles while learning about the calming effects of essential oils and mindful crafting. The hands-on activity encouraged participants to take a break from daily work routines, reduce stress, enhance creativity, and improve overall mental well-being in a supportive environment.
- Date: 29 October 2025
- Location: OSP HM
- Total 30 participants
- 24 participants completed the satisfaction survey



Satisfaction Survey

