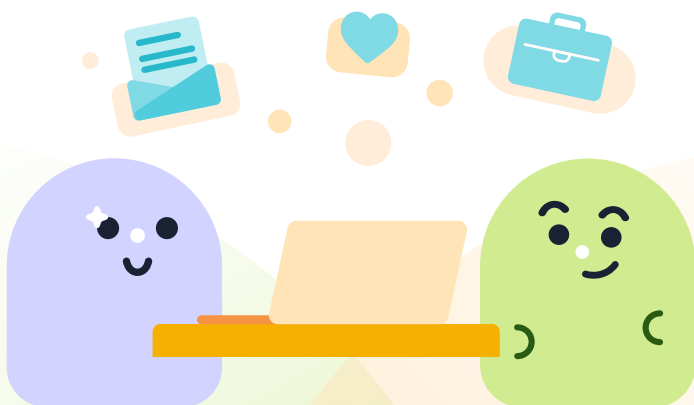


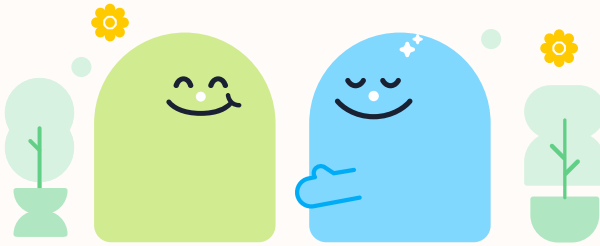


พลังของความสัมพันธ์ ที่ดีในที่ทำงาน

คู่มือสร้างความไว้วางใจ เสริมสร้างความสัมพันธ์
และแก้ไขความขัดแย้งในที่ทำงาน



สารบัญ



01 แนะนำความสัมพันธ์เชิงบวกในที่ทำงานและการแก้ไขความขัดแย้ง

02 สร้างรากฐานของความสัมพันธ์ที่แข็งแกร่งในที่ทำงาน

- พลังของการมีเพื่อนร่วมงานที่ดี
- การระบุและเข้าหาความสัมพันธ์ทางวิชาชีพ
- เคล็ดลับสู่ความก้าวหน้าในอาชีพ: การติดตามและรักษาความสัมพันธ์
- ก้าวข้ามความกังวลทางสังคม

03 ปรับมุมมองใหม่เกี่ยวกับการแก้ไขความขัดแย้งด้วยกรอบแนวคิด GROW

- กลยุทธ์ในการเปลี่ยนความขัดแย้งให้เป็นโอกาสเติบโต

04 สร้างแผนปฏิบัติการที่แข็งแกร่ง

05 แหล่งข้อมูล

แนะนำความสัมพันธ์เชิงบวกในที่ทำงานและการแก้ไขความขัดแย้ง

ความสัมพันธ์ที่ดีในที่ทำงานช่วยให้การทำงานสนุกขึ้น เสริมสร้างการทำงานเป็นทีม และทำให้ทุกคนทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น องค์ประกอบสำคัญของความสัมพันธ์ที่แข็งแกร่งในที่ทำงาน ได้แก่ ความไว้วางใจ การสื่อสารที่เปิดกว้างและจริงใจ รวมถึงความฉลาดทางอารมณ์ แต่พูดตามตรง—ความขัดแย้งเป็นสิ่งที่เลี่ยงไม่ได้ และหลายคนยังรู้สึกไม่สบายใจเมื่อต้องรับมือกับมัน โดยเฉพาะในที่ทำงาน



ตัวอย่างเช่น การศึกษาของ CPP Global พบว่า

85% ของพนักงาน

ต้องเผชิญกับความขัดแย้งในที่ทำงาน



คำถามคือ:

คุณจะรักษาความสัมพันธ์ในที่ทำงานเหล่านี้ต่อไปได้อย่างไรใน
ขณะที่จัดการกับความขัดแย้ง?

ทุกอย่างเริ่มต้นจากวิธีการที่ถูกต้อง

ในคู่มือนี้ คุณจะได้เรียนรู้ว่า กรอบแนวคิด GROW
สามารถช่วยให้คุณสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในที่ทำงานและจัดการความขัดแย้งได้อย่างมีประสิทธิภาพ



Grow
(เติบโต)



Reality
(ความเป็นจริง)



Options
(ทางเลือก)



Will
(ความมุ่งมั่น)

พร้อมหรือยังที่จะเสริมสร้างความสัมพันธ์ในที่ทำงานและเปลี่ยนความขัดแย้งให้เป็นโอกาสในการเติบโต ด้วยแนวทางที่เรียบง่ายและนำไปใช้ได้จริง? มาเริ่มกันเลย!

สร้างรากฐานของความสัมพันธ์ที่แข็งแกร่งในที่ทำงาน

ทุกความสัมพันธ์ที่ดีเริ่มจากรากฐานที่มั่นคง และต้องใช้ทั้งเวลาและพลังงานในการหล่อเลี้ยง สิ่งที่คุณสัมพันธ์เหล่านี้มักมีร่วมกัน ได้แก่ ความเคารพซึ่งกันและกัน ความไว้วางใจ การสื่อสารที่เปิดกว้าง ความเข้าอกเข้าใจ และความฉลาดทางอารมณ์ หากคุณสามารถสร้างสิ่งเหล่านี้ได้ ไม่เพียงแต่คุณจะสามารถสนุกกับการทำงานมากขึ้น แต่ยังช่วยให้คุณประสบความสำเร็จในอาชีพการงานอีกด้วย

พลังของการมีเพื่อนในที่ทำงาน



มิตรภาพในที่ทำงานไม่ใช่แค่เรื่องดีที่มี—แต่มันคือปัจจัยเปลี่ยนเกม นอกจากนี้ช่วยลดความน่าเบื่อของงานประจำแล้ว ยังช่วยเสริมสร้างความร่วมมือและเปิดโอกาสให้คุณก้าวหน้าในอาชีพได้เร็วขึ้น นี่คือวิธีที่คุณสามารถใช้ประโยชน์จากความสัมพันธ์เหล่านี้:

1. สร้างความสัมพันธ์เชิงกลยุทธ์:

ระบุบุคคลสำคัญที่มีอิทธิพลต่อความก้าวหน้าในอาชีพ

2. การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ:

ฝึกการรับฟังและเปิดใจรับฟังที่สร้างสรรค์

3. ขยายเครือข่ายให้กว้างขึ้น:

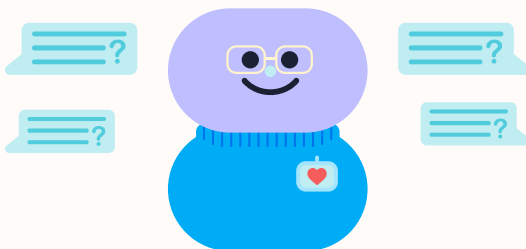
เชื่อมต่อกับเพื่อนร่วมงานข้ามแผนกและผู้นำองค์กร เพื่อเพิ่มอิทธิพลและการยอมรับในที่ทำงาน



การมีที่ปรึกษา vs. ผู้สนับสนุน –

ที่ปรึกษาให้คำแนะนำ แต่ผู้สนับสนุนใช้ความสัมพันธ์และอำนาจของพวกเขาในการผลักดันคุณในเวทีที่คุณไม่มีโอกาสเข้าไปเอง

การระบุและเข้าหาความสัมพันธ์ทางวิชาชีพ



ถ้าคุณเพิ่งก้าวเข้าสู่โลกการทำงาน อาจรู้สึกเหมือนวันแรกของการเปิดเทอม—
แต่มีเวลาพักกลางวันน้อยลง และอีเมลมากขึ้น

ข่าวดีคือ

คุณไม่จำเป็นต้องเป็นคนthatพูดเก่งหรือเข้าสังคมเก่งที่สุดในห้องเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีได้

เริ่มจากสิ่งเล็กๆ ก่อน ลองทักทายง่ายๆ อย่าง “สวัสดีค่ะ/ครับ! พึ่งเข้ามาทำงานที่นี่
มีอะไรที่ควรรู้เกี่ยวกับบริษัทนี้บ้างไหม?” วิธีนี้ช่วยทำลายกำแพงได้โดยไม่รู้สึกลำบาก

และอย่าคิดมากเกินไป คนส่วนใหญ่ยินดีที่จะทำความรู้จัก

หากคุณแสดงความสนใจอย่างจริงจัง

**จำไว้ว่าการสร้างเครือข่ายไม่ใช่แค่การสะสมรายชื่อผู้ติดต่อ
แต่คือการสร้างความสัมพันธ์ที่มีความหมาย**



คำถามนำทาง:

**“ใครในทีมงานของฉันที่สามารถช่วยให้ฉันเรียนรู้
เติบโต และก้าวหน้าได้?”**



“เครือข่ายของคุณกำหนดมูลค่าของคุณ”
- Porter Gale

เคล็ดลับสู่ความก้าวหน้าในอาชีพ: การติดตามและรักษาความสัมพันธ์



ความก้าวหน้าในอาชีพไม่ได้ขึ้นอยู่กับแค่ความสามารถ
แต่ยังอยู่ที่การสร้างความสัมพันธ์ที่ยั่งยืน
การส่งข้อความติดตามผลหลังจากการพูดคุยที่ดี การทักทายหลังจากผ่านไปหลายเดือน
หรือแม้แต่คำว่า “ยินดีด้วยกับการเลื่อนตำแหน่ง!”
ก็สามารถช่วยรักษาความสัมพันธ์ให้คงอยู่ได้

เครือข่ายที่แข็งแกร่งไม่ได้เกิดขึ้นชั่วข้ามคืน แต่เติบโตขึ้นจาก
การมีปฏิสัมพันธ์ที่จริงใจและสม่ำเสมอ ความสัมพันธ์ก็เหมือนอาชีพ ยิ่งคุณลงทุน
ยิ่งเติบโต ดังนั้นอย่าหยุดแค่สร้างเครือข่าย **แต่ต้องดูแลและหล่อเลี้ยงมันด้วย**

นี่คือเครื่องมือจาก Naluri Career Coach ฟาชีละห์ ยูโซฟ ผู้มีประสบการณ์มากกว่า 4
ปีแนะนำ:

เกมเพลทอีเมล & LinkedIn:

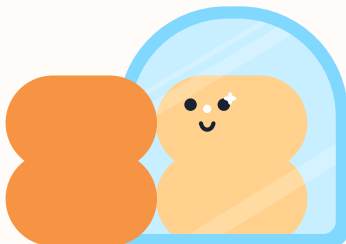
- **สำหรับโอกาสก้าวหน้าในอาชีพ:** “ฉันอยากรับผิดชอบงานที่ท้าทายมากขึ้น
มีคำแนะนำไหมคะ/ครับว่าฉันจะสามารถมีส่วนร่วมเชิงกลยุทธ์ได้มากขึ้นอย่างไร?”



คำถามนำทาง:

“ความสัมพันธ์ในที่ทำงานส่งผลต่อเส้นทางอาชีพระยะยาวของคุณอย่างไร?”

การก้าวข้ามความวิตกกังวลทางสังคม



ถ้าคุณเป็นคนเก็บตัวหรือขี้อาย การเข้าสังคมอาจรู้สึกเป็นเรื่องยาก และนั่นไม่เป็นไร คุณไม่จำเป็นต้องเป็นคนthatพูดเก่งที่สุดเพื่อสร้างความสัมพันธ์ได้

สิ่งสำคัญคือ **โฟกัสที่คนอื่น ไม่ใช่ตัวเอง**

ความสนใจอย่างจริงใจต่อความคิดและมุมมองของผู้อื่นจะดึงดูดผู้คนเข้าหาคุณเอง แทนที่จะกังวลว่าตัวเองจะดูน่าสนใจหรือไม่ ให้ลองเป็นฝ่ายสนใจคนอื่นแทน

ถ้าความสัมพันธ์ไม่เป็นธรรมชาติ อย่าฝืนมัน **สุดท้ายแล้ว**

ความจริงใจคือสิ่งที่ชนะเสมอ

กิจกรรม! มาทำความรู้จักตัวเองให้มากขึ้น

การประเมินตนเอง: “สโตลส์การสร้างเครือข่ายของฉันคืออะไร?”

อินโทรเวิร์ต:

ชอบสนทนาแบบ 1:1 สักซั้ง

เอกซ์โทรเวิร์ต:

สบายใจกับงานเครือข่ายขนาดใหญ่

แอมบิเวิร์ต:

สมดุลระหว่างสองแบบ

กลยุทธ์การสร้างเครือข่ายตามสโตลส์ของคุณ

อินโทรเวิร์ต:

เตรียม 3-4 ประเด็นพูดคุยล่วงหน้า

เอกซ์โทรเวิร์ต:

ฝึกฟังอย่างตั้งใจและให้บทสนทนามีความสมดุล

แอมบิเวิร์ต:

สลับระหว่างการเป็นผู้นำสนทนาและการรับฟัง



แผนพัฒนาความก้าวหน้าในอาชีพ

- ระบุ 3 บุคคลสำคัญที่ต้องการเชื่อมสัมพันธภายในไตรมาสถัดไป
- กำหนดนัดพบหรือติดตามผลกับเครือข่ายทางอาชีพเดือนละครั้ง

เคล็ดลับจากโค้ช:
วิธีเริ่มบทสนทนาเพื่อ
ความก้าวหน้าในอาชีพ



- “คุณมีคำแนะนำอะไรสำหรับคนที่ต้องการพัฒนากทักษะความเป็นผู้นำในบริษัทของเรา?”
- “ทักษะอะไรที่ช่วยคุณมากที่สุดในเส้นทางอาชีพ?”
- “มีการฝึกอบรมหรือพัฒนากทักษะอะไรที่คุณจะแนะนำสำหรับตำแหน่งแบบฉัน?”
- “โอกาสทางอาชีพที่คาดไม่ถึงที่สุดที่เกิดจากการสนทนาง่ายๆ คืออะไร?”
- “ถ้าคุณเพิ่งเริ่มต้นอาชีพวันนี้ สิ่งแรกที่คุณจะให้ความสำคัญในการเรียนรู้คืออะไร?”

ปรับมุมมองใหม่เกี่ยวกับความขัดแย้งด้วยกรอบ GROW

เราเข้าใจดีว่าการแก้ไขความขัดแย้งอาจดูน่ากลัว เพราะเอาจริง ๆ แล้ว การเห็นด้วยมันง่ายกว่าการเผชิญหน้ากับปัญหา แต่สิ่งที่หลายคนมองข้ามไปก็คือ ความขัดแย้งเป็นเรื่องปกติ และมันจะไม่ได้แย่อย่างที่คิด ถ้าจัดการอย่างถูกต้อง มันสามารถนำไปสู่การสนทนาที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น และอาจเป็นโอกาสที่ดีในการแสดงภาวะผู้นำ

มาลองทำตามแผนที่สู่ความสำเร็จของคุณผ่านกรอบ GROW กันเถอะ:



Goal
(เป้าหมาย)

เป้าหมายสูงสุดของการจัดการความขัดแย้งครั้งนี้คืออะไร?

“ฉันต้องการคลี่คลายความเข้าใจผิดกับเพื่อนร่วมงานและสร้างความไว้วางใจขึ้นใหม่”



Reality
(ความเป็นจริง)

สถานการณ์ปัจจุบันเป็นอย่างไร และมีอุปสรรคอะไรบ้าง?

“เราไม่มีความคิดเห็นไม่ตรงกัน และตอนนี้บรรยากาศการสื่อสารดูตึงเครียด”



Options
(ทางเลือก)

มีวิธีไหนบ้างที่ฉันสามารถใช้ในการจัดการความขัดแย้งนี้?

“ฉันสามารถขอยุกันตัวต่อตัว, ขอให้มีคนกลางช่วยไกล่เกลี่ย หรืออธิบายมุมมองของฉันผ่านอีเมล”



Will
(แผนปฏิบัติการ)

ฉันจะทำอะไรอย่างเป็นรูปธรรมเพื่อนำไปสู่การแก้ปัญหา?

“ฉันจะนัดคุยกันแบบไม่เป็นทางการ, ยอมรับส่วนที่ฉันอาจมีส่วนทำให้เกิดความเข้าใจผิด และหาจุดร่วมกัน”

กิจกรรม! ลองปรับเป้าหมายของคุณให้ชัดเจนขึ้นโดยใช้กรอบ SMART

เป้าหมายที่ดีควรเป็น:

- **Specific (เฉพาะเจาะจง):** คุณต้องการบรรลุอะไร?
- **Measurable (วัดผลได้):** คุณจะติดตามความคืบหน้าอย่างไร?
- **Achievable (ทำได้จริง):** เป้าหมายนี้สามารถบรรลุได้ในความเป็นจริงหรือไม่?
- **Realistic (เป็นไปได้):** สอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบันของคุณหรือไม่?
- **Time-bound (มีกรอบเวลา):** คุณต้องการบรรลุเป้าหมายนี้เมื่อไหร่?



เคล็ดลับจากโค้ช:

“แทนที่จะหลีกเลี่ยงความขัดแย้ง ให้ใช้มันเป็นโอกาสในการแสดงความเป็นผู้นำ ทักษะการเจรจา และการแก้ปัญหา”

กลยุทธ์ในการเปลี่ยนความขัดแย้งให้กลายเป็นโอกาสเติบโต

การรู้ว่าคุณมีสไตล์การรับมือกับความขัดแย้งแบบไหนโดยธรรมชาติ จะช่วยให้คุณจัดการกับความขัดแย้งได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น โมเดล Thomas-Kilmann แบ่งสไตล์การแก้ไขความขัดแย้งออกเป็น 5 ประเภทหลัก ดังนี้:

สไตล์	วิธีการ	เหมาะสำหรับ	ความเสี่ยง
การหลีกเลี่ยง (Avoiding)	เพิกเฉยหรือหลีกเลี่ยงความขัดแย้ง	ใช้เมื่อปัญหาเล็กน้อย อารมณ์ยังร้อน หรือเมื่อต้องการเวลาไตร่ตรอง	แต่ปัญหาอาจกลับมาอีกในภายหลัง
การยอมตาม (Accommodating)	ให้ความสำคัญกับความต้องการของอีกฝ่ายมากกว่าของตัวเอง	ใช้เมื่ออยากรักษาความสัมพันธ์ หรือเมื่อเรื่องนั้นสำคัญกับอีกฝ่ายมากกว่า	แต่อาจทำให้รู้สึกถูกมองข้ามหรือเกิดความคับข้องใจในภายหลัง
การเอาชนะ (Competing)	ยืนกรานในทางแก้ปัญหาของตัวเอง โดยไม่คำนึงถึงความต้องการของผู้อื่น	ใช้ในสถานการณ์เร่งด่วน, การตัดสินใจที่มีความสำคัญสูง, หรือการปกป้องคุณค่าที่สำคัญ	แต่การใช้มากเกินไปอาจสร้างความตึงเครียดและกระทบความสัมพันธ์
การประนีประนอม (Compromising)	หาจุดกึ่งกลางที่ทั้งสองฝ่ายต้องยอมเสียบางอย่าง	ใช้เมื่อต้องการแก้ปัญหาอย่างรวดเร็ว, เมื่อทั้งสองฝ่ายมีอำนาจเท่าเทียมกัน, หรือเมื่อตัวเลือกที่สมบูรณ์แบบเป็นไปได้	แต่ไม่มีฝ่ายไหนอาจรู้สึกพอใจแบบเต็มที่
การร่วมมือกัน (Collaborating)	ทำงานร่วมกันเพื่อหาทางออกที่เป็นประโยชน์ต่อทุกฝ่าย	เหมาะสำหรับปัญหาที่ซับซ้อน, ความสัมพันธ์ระยะยาว, และการสร้างนวัตกรรม	แต่ต้องใช้เวลา, ความพยายาม และทักษะการสื่อสารที่ดี

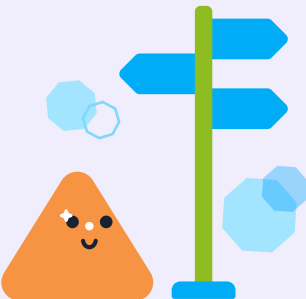
ยังไม่แน่ใจว่าคุณมีสไตส์การจัดการความขัดแย้งแบบไหน? ลองทำ แบบทดสอบ เพื่อค้นหาคำตอบ



เป้าหมายไม่ใช่การกำจัดความขัดแย้ง แต่คือการจัดการมันให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีขึ้นและเสริมสร้างความสัมพันธ์

ครั้งต่อไปที่คุณต้องเผชิญกับความเห็นต่าง ลองใช้กลยุทธ์เหล่านี้:

- **เปลี่ยนมุมมอง:**
มองความขัดแย้งเป็นโอกาสในการเรียนรู้ ไม่ใช่แค่ปัญหาที่ต้องแก้ไข
- **ตั้งใจฟังก่อนพูด:**
พยายามเข้าใจอีกฝ่ายก่อนตอบสนอง เพราะทุกคนต้องการถูกรับฟัง
- **ใช้ประโยคที่ขึ้นต้นด้วย “ฉัน”:**
เช่น “ฉันรู้สึก...” แทนที่จะพูดว่า “คุณมักจะ...” เพื่อลดความรู้สึกกล่าวหา
- **หาจุดร่วม:**
โฟกัสที่เป้าหมายร่วมกันมากกว่าความแตกต่าง
- **รู้จักสไตส์ของตัวเอง:**
การมีสติรู้ตัวช่วยให้คุณปรับตัวและตอบสนองได้อย่างมีประสิทธิภาพ



สร้างแผนปฏิบัติการที่มั่นคง

ตอนนี้คุณได้ทบทวนความสัมพันธ์ในที่ทำงานและแนวทางการจัดการความขัดแย้งของตัวเองแล้ว ถึงเวลานำสิ่งที่เรียนรู้ไปสู่การลงมือทำ
ทำให้แผนของคุณเป็นรูปธรรมและสามารถทำได้จริง แบ่งเป้าหมายออกเป็นขั้นตอนเล็กๆ ที่สามารถดำเนินการได้ ระบุทรัพยากรหรือการสนับสนุนที่คุณอาจต้องใช้ และกำหนดระยะเวลาให้เหมาะสมเพื่อให้สามารถติดตามความคืบหน้าได้

กิจกรรม: สร้างแผนปฏิบัติการของคุณ:

แบบฝึกหัดการไตร่ตรองตนเอง - คำถามใดอารี่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ในสายอาชีพ:

- “ความสัมพันธ์ในที่ทำงานที่ฉันอยากเสริมสร้างในไตรมาสนี้คืออะไร?”
- “คุณสมบัติ 3 อันดับแรกที่คุณมองหาในที่ปรึกษาด้านอาชีพคืออะไร?”
- “ความขัดแย้งทางอาชีพที่คุณจัดการได้ดีคืออะไร และฉันได้เรียนรู้อะไรจากมัน?”

สรุป

เส้นทางอาชีพของคุณไม่ได้ขึ้นอยู่กับแค่สิ่งที่คุณรู้
แต่ยังขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ที่คุณสร้างขึ้นด้วย
การมีความสัมพันธ์ที่ดีในที่ทำงานจะช่วยให้คุณทำงานร่วมกันได้อย่างราบรื่น
เพิ่มความพึงพอใจในงาน และส่งเสริมการเติบโตทางอาชีพในระยะยาว

ความขัดแย้งเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่ถ้าจัดการด้วยมุมมองที่ถูกต้อง
มันสามารถเสริมสร้างความไว้วางใจและเปิดโอกาสใหม่ ๆ ได้

ความพยายามที่คุณลงทุนเพื่อสร้างและดูแลความสัมพันธ์ในวันนี้
จะให้ผลลัพธ์ที่คาดไม่ถึงในอนาคต ดังนั้นเริ่มจากสิ่งเล็กๆ ทำอย่างมีเป้าหมาย
และดูว่าความสัมพันธ์เหล่านี้สามารถพาคุณไปได้ไกลแค่ไหน

แหล่งข้อมูลและการสนับสนุน

ใช้เวลาคิดและจินตนาการถึงภาพตัวเองที่ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

โดยนึกถึงผลดีและความรู้สึกที่คุณจะได้รับจากการบรรลุเป้าหมายนั้น

ซึ่งจะทำให้คุณรู้สึกมีแรงบันดาลใจและกระตือรือร้นในการทำงานเพื่อไปถึงเป้าหมาย

โดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น เราได้จัดเตรียมแหล่งข้อมูลที่มีประโยชน์ เครื่องมือช่วยในการเรียนรู้ รวมถึงบริการต่างๆ ที่พร้อมช่วยสนับสนุนคุณในการเริ่มต้นและเดินตามเป้าหมายที่ตั้งไว้!

สัมมนาออนไลน์ สร้างคอนเนกชันแข็งแกร่ง ด้วยศาสตร์ของการสร้างเครือข่าย

From Conflict to Resolution: Managing Workplace Disputes

*การสัมมนาผ่านเว็บเป็นภาษาอังกฤษ

บทความ

การสร้างและบริหารจัดการความสัมพันธ์ที่ดีในที่ทำงานไม่เพียงแต่ช่วยให้คุณมีเพื่อนร่วมงานที่ดี แต่ยังช่วยให้คุณประสบความสำเร็จในอาชีพได้มากขึ้นอีกด้วย

เรื่องการเติบโตของคุณ: พลังแห่งการเป็นพี่เลี้ยงระหว่างเพื่อนร่วมงาน

บริการข้อความทาง WhatsApp

เมื่อคุณต้องการความช่วยเหลือหรือคำปรึกษาเกี่ยวกับสุขภาพจิต คุณสามารถติดต่อผ่านบริการ WhatsApp ที่ให้บริการตลอดเวลา เรามีผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตคอยให้บริการตลอด 24 ชั่วโมง



+60 1388 01748



+65 3135 1788



+62 855 7467 7125



+60 1388 01748



+60 1388 01748

การปรึกษาส่วนตัว

จองการปรึกษาส่วนตัวแบบ 1 ต่อ 1 กับโค้ชสุขภาพที่คุณต้องการ เพื่อการสนับสนุนที่เหมาะสมกับตัวคุณมากขึ้น



naluri.link/consultations

สุขภาพของคุณเป็นเรื่องส่วนตัว และตอนนี้ การดูแลของคุณก็เช่นกัน

รับคำแนะนำจากโค้ชสุขภาพผู้เชี่ยวชาญจาก Naluri ที่จะคอยให้คำปรึกษาและช่วยให้คุณดูแลสุขภาพให้ดีขึ้น โดยใช้บันทึกสุขภาพที่นำเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ (AI) เพื่อช่วยในการติดตามและปรับปรุงสุขภาพของคุณอย่างมีประสิทธิภาพ และเรียนรู้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพผ่านบทเรียนที่สั้นและเข้าใจง่าย ที่สามารถเข้าถึงได้ผ่านแอปและเว็บไซต์ของ Naluri

*หากบริษัทของคุณร่วมมือด้านการดูแลสุขภาพกับ Naluri และมีโปรแกรมการดูแลสุขภาพของ Naluri อยู่ คุณสามารถติดต่อฝ่ายทรัพยากรบุคคล (HR) ของบริษัท เพื่อขอข้อมูลและวิธีการลงทะเบียนเข้าร่วมโปรแกรมได้



naluri.life/th/community



Naluri



ค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ naluri.life/th/community



Naluri - Employee Health & Wellness



[naluri.life](https://www.instagram.com/naluri.life)



Naluri Thailand



[naluri.life](https://www.facebook.com/naluri.life)

