

กำหนดการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ

เรื่อง “การบริหารจัดการความเครียด”

วันที่ 22 - 24 พฤษภาคม 2560 ณ ห้องประชุม 3 ชั้น 9 สำนักงาน ก.พ. และ

โรงแรมแกรนด์ แอซิฟิก ซอฟเฟอร์น รีสอร์ท ชะอำ จังหวัด เพชรบุรี

วันที่ 22 พฤษภาคม 2560

08.00 - 08.45 น.	ลงทะเบียน
08.45 - 09.00 น.	พิธีเปิด โดย รองเลขาธิการ ก.พ. มล.พัชรภากร เทวกุล
09.00 - 10.00 น.	กิจกรรม Check-in โดย อ.วีร์ เมฆวิสัย นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ
10.00 - 12.00 น.	กิจกรรม “รู้จักตนเอง” (แบ่งกลุ่มเป็น 3 กลุ่ม) โดย อ.สุจิตรา อูสาหะ นักจิตวิทยาคลินิกเชี่ยวชาญ (ข้าราชการบำนาญ) อ.เสาวลักษณ์ สุวรรณไมตรี นักจิตวิทยาคลินิกเชี่ยวชาญ อ.วีร์ เมฆวิสัย นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ
12.00 - 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 16.00 น.	ออกเดินทางไปยังจังหวัดเพชรบุรี

วันที่ 23 พฤษภาคม 2560

09.00 - 10.00 น.	การปรับตัวข้ามวัฒนธรรมโดยใช้จิตวิทยาเชิงบวก โดย อ.วีร์ เมฆวิสัย นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ
10.00 - 12.00 น.	กิจกรรม “การสร้างแรงจูงใจและการตั้งเป้าหมายในชีวิต” (แบ่งกลุ่มเป็น 3 กลุ่ม) โดย อ.สุจิตรา อูสาหะ นักจิตวิทยาคลินิกเชี่ยวชาญ (ข้าราชการบำนาญ) อ.เสาวลักษณ์ สุวรรณไมตรี นักจิตวิทยาคลินิกเชี่ยวชาญ อ.วีร์ เมฆวิสัย นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ
12.00 - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 14.00 น.	ทักษะการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา โดย อ.เสาวลักษณ์ สุวรรณไมตรี นักจิตวิทยาคลินิกเชี่ยวชาญ
14.30 - 16.30 น.	กิจกรรม “สร้างโลกใหม่” (แบ่งกลุ่มเป็น 3 กลุ่ม) โดย อ.สุจิตรา อูสาหะ นักจิตวิทยาคลินิกเชี่ยวชาญ (ข้าราชการบำนาญ) อ.เสาวลักษณ์ สุวรรณไมตรี นักจิตวิทยาคลินิกเชี่ยวชาญ อ.วีร์ เมฆวิสัย นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ
17.00 - 18.00 น.	รับประทานอาหารเย็น
18.00 - 19.00 น.	การประเมิน EQ และ Stress โดย อ.สุจิตรา อูสาหะ นักจิตวิทยาคลินิกเชี่ยวชาญ (ข้าราชการบำนาญ) อ.เสาวลักษณ์ สุวรรณไมตรี นักจิตวิทยาคลินิกเชี่ยวชาญ อ.วีร์ เมฆวิสัย นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ

วันที่ 24 พฤษภาคม 2560

09.00 - 10.00 น.	การจัดการความเครียด โดย อ.เสาวลักษณ์ สุวรรณไมตรี นักจิตวิทยาคลินิกเชี่ยวชาญ
10.00 - 12.00 น.	กิจกรรม “เทคนิคการจัดการความเครียด” (แบ่งกลุ่มเป็น 3 กลุ่ม) โดย อ.สุจิตรา อูสาหะ นักจิตวิทยาคลินิกเชี่ยวชาญ (ข้าราชการบำนาญ) อ.เสาวลักษณ์ สุวรรณไมตรี นักจิตวิทยาคลินิกเชี่ยวชาญ อ.วีร์ เมฆวิสัย นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ
12.00 - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 16.00 น.	การนำเสนอบทสรุปจากการเรียนรู้ โดย กลุ่มนักเรียนทุนรัฐบาล
16.00 - 19.00 น.	เดินทางกลับกรุงเทพมหานคร
