กรมโรงงานอุตสาหกรรม
DEPARTMENT OF INDUSTRIAL WORKS

กำหนดการ

"โครงการฝึกอบรม เรื่อง การส่งเสริมสุขภาพจิตเชิงรุกในการทำงาน
: ปรับสมดุล กาย ใจ สร้างระบบนิเวศแห่งความสุขในองค์กร"

วันพฤหัสบดีที่ ๒๔ ธันวาคม ๒๕๖๙ (รุ่นที่ ๑)
และวันศุกร์ที่ ๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๙ (รุ่นที่ ๒)
เวลา ๐๘.๓๐ – ๑๖.๐๐ น.
ห้องประชุม กรอ. ชั้น ๕ (ห้อง ๕๐๙)

.....

เวลา	กิจกรรม
๐๘.๓๐ – ๐๘.๕๐ น.	ลงทะเบียน
๐๘.๕๐ – ๐๙.๐๐ น.	**พิธีเปิด** กล่าวเปิดโครงการ โดย อธิบดีกรมโรงงานอุตสาหกรรม หรือผู้แทน กล่าวรายงาน โดย ผู้อำนวยการศูนย์บริหารและพัฒนาทรัพยากรบุคคล หรือผู้แทน
๐๙.๐๐ – ๑๐.๐๐ น.	**บรรยาย หัวข้อ :** การเชื่อมโยงกาย-ใจ (Mind-Body Connection) สนทนาแลกเปลี่ยนเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างจิตใจและร่างกาย รวมถึงความเข้าใจเรื่องความเครียดและภาวะเหนื่อยล้า **วิทยากร :** นางสาวเบญจพร ตุ่มประสงค์ นักวิชาการสาธารณสุข
๑๐.๐๐ – ๑๑.๐๐ น.	**บรรยาย หัวข้อ :** ทักษะจัดการความเครียด (Stress Management Skills) ฝึกปฏิบัติเทคนิคการจัดการและผ่อนคลายความเครียด ๓ เทคนิคสำคัญ **วิทยากร :** นางสาวเบญจพร ตุ่มประสงค์ นักวิชาการสาธารณสุข
๑๑.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.	**บรรยาย หัวข้อ :** การสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ (Psychological Immunization) กิจกรรม Grounding ผ่านกระบวนการเขียนเพื่อสร้างสมดุลและสติ **วิทยากร :** นางสาวเบญจพร ตุ่มประสงค์ นักวิชาการสาธารณสุข
๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ – ๑๖.๐๐ น.	**แบ่งกลุ่มทำกิจกรรม :** Bio – Scanning ตรวจระดับความเครียด ด้วยเครื่อง Bio-Feedback รายบุคคล **วิทยากร :** จากศูนย์สุขภาพจิตที่ ๑๓ กรมสุขภาพจิต จำนวน ๕ ท่าน

หมายเหตุ : ๑. กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม
๒. รับประทานอาหารว่าง เวลา ๑๐.๓๐ และ ๑๔.๓๐ น.