

โครงการพัฒนาบุคลากรศูนย์คอมพิวเตอร์
อบรมเชิงปฏิบัติการ โครงการการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง
เรื่อง : “ฝึกจิต ฝึกตน รวมพลคนอ่อนหวาน สำราญด้วยออกกำลังกาย” (C614701303)
วันที่ 6 กรกฎาคม 2561 เวลา 09.00 – 16.00 น.
ณ ห้องภูมิปัญญาศิลป์ ชั้น 3 ศูนย์ส่งเสริมศิลปะและวัฒนธรรม

เวลา	หัวข้อ	วิทยากร	รูปแบบ
08.15-08.30 น.	ลงทะเบียน		
08.30-08.45 น.	พิธีเปิดอบรม	ผอ. ศูนย์ฯ	
09.00-12.00 น.	ฝึกจิต ฝึกตน - การเรียนรู้ตัวเอง และรู้จักผู้อื่น เพื่อการพัฒนา	คุณศุภวรรณ คุณอวยพร	บรรยาย พร้อมทำกิจกรรม แบ่งเป็นกลุ่ม มีการสรุป และวิเคราะห์สาเหตุของ ปัญหาที่เกิดจากการทำ กิจกรรม
13.00-14.00 น.	รวมพลคนอ่อนหวาน - กินอยู่แนวใหม่ สุขภาพสดใส ห่างไกลโรค		
14.00-16.00 น.	สำราญด้วยออกกำลังกาย - การออกกำลังกายอย่างถูกวิธี	ผศ. ดร.กัลยา	

หมายเหตุ

- ผู้เข้าอบรมแต่งกายด้วยชุดลำลอง สวมใส่สบาย พร้อมทั้งจะทำกิจกรรม
- การจัดห้อง ใช้เก้าอี้ที่มีพนักพิง ไม่มีล้อ
- รูปแบบการฝึกอบรม คือ บรรยาย พร้อมทำกิจกรรมแบ่งเป็นกลุ่ม
- พัก รับประทานอาหารว่างเวลา 10.30 – 10.45 และเวลา 14.30-14.45 น.
- พัก รับประทานอาหารกลางวัน เวลา 12.00 – 13.00 น.