



กำหนดการ

โครงการฝึกอบรม เรื่อง พัฒนาสุขภาพจิต พิชิตความสุข (Positive Mindset for Happiness)

วันพุธที่ ๒๗ มีนาคม ๒๕๖๗

เวลา ๐๙.๐๐ – ๑๖.๐๐ น.

ณ ห้องประชุม กรอ. ชั้น ๕ (ห้อง ๕๐๙)

- ๐๘.๓๐ – ๐๘.๕๐ น. ลงทะเบียน
- ๐๘.๕๐ – ๐๙.๐๐ น. พิธีเปิดโครงการฝึกอบรม
- กล่าวรายงาน
โดย ผู้อำนวยการศูนย์บริหารและพัฒนาทรัพยากรบุคคล หรือ ผู้แทน
- กล่าวเปิดโครงการ
โดย อธิบดีกรมโรงงานอุตสาหกรรม หรือ ผู้ได้รับมอบหมาย
- ๐๙.๐๐ – ๑๐.๓๐ น. **บรรยายหัวข้อ : การจัดการภาวะหมดไฟในการทำงาน (Burnout Syndrome)**
(สาเหตุของการของภาวะหมดไฟในการทำงาน (Burnout Syndrome) ความสำคัญ
ของการรับรู้ความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และอาการแสดงทางร่างกาย และแนวทาง
ในการจัดการแก้ปัญหา เป็นต้น)
โดย นางวิระมน มาสุข ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาประยุกต์
- ๑๐.๓๐ – ๑๒.๐๐ น. **บรรยายหัวข้อ : การบำบัดความเครียด การพัฒนาสุขภาพจิต และการดูแลสุขภาพ**
(กรณีศึกษา/การแลกเปลี่ยนประสบการณ์)
โดย นางวิระมน มาสุข ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาประยุกต์
- ๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ – ๑๖.๐๐ น. **บรรยายหัวข้อ : การนำหลักจิตวิทยาที่เข้าใจง่ายและนำไปปรับใช้ในการปฏิบัติงาน**
ได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุข
โดย นางวิระมน มาสุข ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาประยุกต์

- หมายเหตุ:** ๑. กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม
๒. รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
- รอบเช้าเวลา ๑๐.๓๐ น.
- รอบบ่ายเวลา ๑๔.๓๐ น.