

กำหนดการอบรมเชิงปฏิบัติการ

Emotionology ศาสตร์ว่าด้วยการเรียนรู้ศิลปะแห่งอารมณ์

โดย นายแพทย์วิธาน ฐานะวุฒม์ และ นายแพทย์ ดร.สกล สิงหะ
ณ ห้องศรีสัชนาลัย บอลรูม โรงแรมสุโขทัย เฮอริเทจ รีสอร์ท จังหวัดสุโขทัย

วันพฤหัสบดีที่ 20 กรกฎาคม 2560

เวลา	กิจกรรม
08.30-09.00	เกริ่นนำ แนะนำกระบวนการ
09.00-10.30	กิจกรรมการฟังอย่างลึกซึ้ง 01
10.30-10.45	รับประทานอาหารว่าง
10.45-12.00	กิจกรรมอารมณ์ด้านบวก 01
12.00-13.00	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00-14.00	การผ่อนคลายร่างกายด้วยวิธีบอดี้สแกน 01
14.00-14.15	รับประทานอาหารว่าง
14.14-16.30	การมองอย่างลึกซึ้ง และกิจกรรมอารมณ์ด้านบวก 02
16.30-17.00	พักผ่อนตามอัธยาศัย
17.00-19.00	รับประทานอาหารเย็น
19.00-21.00	กิจกรรมอารมณ์ที่ดูแย่มาก 01
21.00 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย และเตรียมพร้อมสำหรับทำกิจกรรมในวันถัดไป

วันศุกร์ที่ 21 กรกฎาคม 2560

เวลา	กิจกรรม
08.30-10.00	การผ่อนคลายร่างกายด้วยการเคลื่อนไหว
10.00-10.15	รับประทานอาหารว่าง
10.15-12.00	เขียนเพื่อการเยียวยา 01
12.00-13.00	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00-15.00	กิจกรรมสุนทรียสนทนา และซักถาม
15.00-15.30	สรุปกิจกรรม และถ่ายภาพหมู่ร่วมกัน
16.00	รับประทานอาหารว่างและเดินทางกลับ



หมายเหตุ

- 1) กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม
- 2) การแต่งกายตามสบาย เพื่อความสะดวกในการลุก-นั่งทำกิจกรรม
- 3) เมื่อเข้าสู่กิจกรรมขอให้ปิดโทรศัพท์มือถือ หรือระบบสั่น เพื่อเป็นการให้เกียรติวิทยากร
- 4) รายการนี้ไม่รวมค่าใช้จ่ายส่วนตัว อาทิ ค่าโทรศัพท์ อินเทอร์เน็ต มินิบาร์ และเครื่องดื่มอื่นๆ