โครงการอบรม “โอบกอดตัวเอง เข้าใจ ให้อภัย ลุกขึ้นก้าวต่อไปอย่างเข้มแข็ง”

จัดโดย ศูนย์การศึกษาตลอดชีวิต คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

****

1. ชื่อโครงการ: โอบกอดตัวเอง เข้าใจ ให้อภัย ลุกขึ้นก้าวต่อไปอย่างเข้มแข็ง

2. วัตถุประสงค์

1. เข้าใจธรรมชาติด้านอารมณ์ความรู้สึก ภาวะความเปราะบางทางใจ
2. มีทักษะในการจัดการอารมณ์ ความคิด พฤติกรรมเพื่อเสริมความเข้มแข็งทางใจ
3. เรียนรู้วิธีการรับมือความเครียดและการดูแลจิตใจตัวเองเบื้องต้น
4. สามารถเห็นอกเห็นใจตัวเองและผู้อื่น และให้ความช่วยเหลือผู้อื่นได้

3. หลักการและเหตุผล

ในยุคปัจจุบันที่การเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ทั้งในด้านสังคม เทคโนโลยี การศึกษา และความคาดหวังจากรอบด้าน ส่งผลให้หลายคนเผชิญกับความเครียด ความกดดัน และความรู้สึกผิดหวังในตนเองโดยไม่รู้ตัว ซึ่งการเข้าใจตนเองจึงถือเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง หากปล่อยปละละเลยสามารถนำไปสู่ปัญหาทางอารมณ์ พฤติกรรม และสุขภาพจิตที่สะสมและทวีความรุนแรงในระยะยาว อาจส่งผลเสียทั้งต่อตัวบุคคลเองและต่อสังคมรอบข้างอย่างลึกซึ้ง การยอมรับตัวตนของตนเองทั้งด้านดีและด้านที่ยังต้องพัฒนา โดยไม่ตัดสินตนเองอย่างรุนแรง การพิจารณาความรู้สึก ความคิด และประสบการณ์ของตนเองด้วยสติและเมตตา การปลดปล่อยความผิดพลาด ความคับข้องใจ หรือความรู้สึกผิดที่คั่งค้าง ไม่ใช่เพื่อให้ลืม แต่เพื่อไม่ให้สิ่งเหล่านั้นขัดขวางการเติบโต หรือการใช้พลังที่เกิดจากความเข้าใจและการให้อภัย เป็นแรงผลักดันให้เดินหน้าต่อด้วยจิตใจที่มั่นคงและเข้มแข็ง จึงเป็นทักษะทางอารมณ์ที่สำคัญอย่างยิ่ง ที่จะช่วยให้สามารถยอมรับความเป็นจริง เข้าใจตนเอง ให้อภัยในความผิดพลาด และลุกขึ้นสู้ต่อไปด้วยพลังใจที่เข้มแข็ง

ศูนย์การศึกษาตลอดชีวิต คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น เล็งเห็นว่าการเรียนรู้ที่จะเข้าใจตัวเองและผู้อื่นเป็นพื้นฐานสำคัญของการอยู่ร่วมกันในสังคม จึงจัดโครงการ “โอบกอดตัวเอง เข้าใจ ให้อภัย ลุกขึ้นก้าวต่ออย่างเข้มแข็ง” ขึ้น เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตใจที่ดี ส่งเสริมทักษะการเยียวยาตนเอง และสร้างมุมมองที่ช่วยให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถเผชิญปัญหาอย่างมีสติ และเห็นคุณค่าในตนเองมากยิ่งขึ้น รวมถึงการสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นเพื่ออยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

4. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เข้าร่วมโครงการมีความเข้าใจในตนเองและเพิ่มทักษะการดูแลสุขภาพจิตด้วยตนเอง
2. ผู้เข้าร่วมโครงการได้เรียนรู้การให้อภัยและยอมรับความผิดพลาดอย่างสร้างสรรค์
3. ผู้เข้าร่วมโครงการมีพลังใจในการเผชิญปัญหาและได้รับแรงบันดาลใจเพื่อลุกขึ้นก้าวต่ออย่างมั่นคงและเข้มแข็ง

5. ลักษณะโครงการ

5.1 รูปแบบการฝึกอบรม : บรรยายภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ แบบ On-Site โดยวิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ

5.2 ระยะเวลาการฝึกอบรม: จำนวน 3 ชั่วโมง

6. ระยะเวลาในการจัดโครงการ

วันเสาร์ที่ 16 สิงหาคม 2568 เวลา 08.30 – 12.00 น. ณ ห้องสัมมนา 4A1-3 ชั้น 4 อาคารรัตนพิทยา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

7. วิทยากร

ผศ. ดร.ขวัญสุดา บุญทศ อาจารย์ประจำสาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

8. ช่องทางการรับสมัคร

ลงทะเบียนได้ที่เว็บไซต์ **www.cle.kku.ac.th**

หรือ SCAN QR Code ลงทะเบียน

(สำหรับบุคคลทั่วไป) (สำหรับนศ.คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มข.)

10. ค่าลงทะเบียน

- บุคคลทั่วไป ค่าลงทะเบียน 200 บาท
- นักศึกษาคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มข. ไม่มีค่าลงทะเบียน (โปรดแนบภาพบัตรนักศึกษาในช่องแนบหลักฐานชำระค่าลงทะเบียน)

(บุคลากรมหาวิทยาลัยขอนแก่น หากประสงค์จะเบิกจ่ายผ่านระบบ ERP โปรดแนบเฉพาะบัตรพนักงานมหาวิทยาลัยขอนแก่น ในช่องแนบหลักฐานการชำระค่าลงทะเบียน ศูนย์ฯ จะบันทึกแจ้งชำระค่าลงเบียนเพื่อเบิกจ่ายผ่านระบบ ERP ไปยังหน่วยงานต้นสังกัดของท่าน)

11. วิธีการชำระค่าลงทะเบียน

บัญชี	ธนาคารไทยพาณิชย์	**สาขา**	มหาวิทยาลัยขอนแก่น
ชื่อบัญชี	ค่าสมัครกลุ่มวิชาการ	**หมายเลขบัญชี**	551-3-02535-3
ประเภทบัญชี	กระแสรายวัน		

***** รับสมัครตั้งแต่บัดนี้จนถึงวันที่ 14 สิงหาคม 2568 ก่อนเวลา 16.00 น. *****

ทั้งนี้ ศูนย์การศึกษาตลอดชีวิต คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ขอสงวนสิทธิ์ว่าการโอนเงินค่าลงทะเบียนอบรมมาแล้ว ไม่สามารถขอรับเงินคืนได้ไม่ว่ากรณีใด ๆ

12. ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม ได้ที่

ศูนย์การศึกษาตลอดชีวิต คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

คุณกนกพร หลักคำพันธ์

E-mail: kanolak@kku.ac.th **หมายเลขโทรศัพท์** 043 009 700 ต่อ 45836

Facebook Page: CLE HUSO KKU: Center for Lifelong Education

กำหนดการโครงการอบรม

“โอบกอดตัวเอง เข้าใจ ให้อภัย ลุกขึ้นก้าวต่อไปอย่างเข้มแข็ง”

จัดโดย ศูนย์การศึกษาตลอดชีวิต

วันเสาร์ที่ 16 สิงหาคม พ.ศ. 2568 เวลา 08.30 - 12.00 น.

ณ ห้องห้อง 4A1-3 ชั้น 4 อาคารรัตนพิทยา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

วันเสาร์ที่ 16 สิงหาคม พ.ศ. 2568	
08.30 - 09.00 น.	ลงทะเบียน
09.00 - 09.15 น.	พิธีเปิดการอบรม โดย อาจารย์ ดร.ณัฐนันท์ ติยานนท์ รักษาการแทนผู้อำนวยการศูนย์การศึกษาตลอดชีวิต
09.15 - 10.30 น.	**การบรรยาย** เรื่อง - ทำไมต้องโอบกอดตัวเอง - เข้าใจและฟังเสียงจากภายใน **วิทยากร** โดย ผศ.ดร.ขวัญสุดา บุญทศ อาจารย์ประจำสาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
10.30 - 10.45 น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
10.45 - 12.00 น.	**การบรรยาย** เรื่อง - การให้อภัยตนเองและผู้อื่น - ลุกขึ้นอย่างเข้มแข็ง สร้างพลังใหม่ - กิจกรรมเวิร์กชอปสั้น: เขียนจดหมายถึงตัวเอง / แบ่งปันประสบการณ์ **วิทยากร** โดย ผศ.ดร.ขวัญสุดา บุญทศ อาจารย์ประจำสาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

หมายเหตุ - กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม