



## กิจกรรมการฝึกอบรม หัวข้อ "ทักษะการให้คำปรึกษาและเทคนิคการดูแลจิตใจตนเอง" ภายใต้โครงการเสริมสร้างสุขภาวะเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานอย่างมีความสุข

### ๑. หลักการและเหตุผล

การดูแลจิตใจให้แข็งแรงเป็นสิ่งที่สำคัญเป็นอย่างยิ่ง สุขภาวะทางจิตมีผลต่อความรู้สึก ความคิดและการตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวบุคคล หากมีสุขภาวะทางจิตที่ดีก็จะสามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้เป็นอย่างดี สามารถที่จะดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข และมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบตัว ในทางกลับกันหากบุคคลนั้นมีสุขภาวะทางจิตที่ไม่ดี นอกจากจะส่งผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิตประจำวันแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายของผู้นั้นด้วย ไม่ว่าจะเป็นอาการนอนไม่หลับหรือนอนมากเกินไป เบื่ออาหาร หรือทานอาหารมากจนเกินไป อ่อนเพลีย ท้องเสีย มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคมะเร็ง ไมเกรน ความดัน โลหิตสูง เบาหวาน หรือโรคซึมเศร้า เป็นต้น ภาวะอารมณ์ไม่ว่าจะเป็นการตื่นเต้น มีความสุข โกรธ เสียใจ ดีใจ กระทบกระชวยใจ เครียด หรือเศร้าใจเป็นสิ่งปกติในชีวิตของมนุษย์ แต่หากมีภาวะอารมณ์ ในด้านลบ เช่น เครียด หรือเศร้าใจต่อเนื่องกันเป็นเวลายาวนานและมีความรุนแรง อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาวะ ทางจิตทำให้เป็นโรคซึมเศร้า หรือโรคอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับภาวะทางจิตใจได้ ดังนั้น การดูแลสุขภาวะทางจิต ให้แข็งแรงและเบิกบานเป็นเรื่องที่สำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีสติปัญญาที่เบิกบานและโปร่งใสในการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่อาจเข้ามาในชีวิตได้

### ๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะการให้คำปรึกษาและเทคนิค การดูแลจิตใจตนเอง

๒.๒ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถนำความรู้และทักษะเกี่ยวกับการให้คำปรึกษา เทคนิค การดูแลจิตใจและผ่อนคลายตนเอง มาปรับใช้ในการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ได้

### ๓. เป้าหมายกิจกรรม

#### ๓.๑ เป้าหมายเชิงผลผลิต (Output)

บุคลากรสำนักงานคณะกรรมการสิทธิมนุษยชนแห่งชาติได้รับความรู้และทักษะการให้ คำปรึกษาและการจัดการปัญหาต่าง ๆ ที่มีผลต่อสุขภาวะทางจิตหรือปัญหาความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

#### ๓.๒ เป้าหมายเชิงผลลัพธ์ (Outcome)

บุคลากรสำนักงานคณะกรรมการสิทธิมนุษยชนแห่งชาติมีสุขภาวะทางจิตที่ดี สามารถ ปฏิบัติงานและดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

### ๔. กลุ่มเป้าหมาย

บุคลากรสำนักงานคณะกรรมการสิทธิมนุษยชนแห่งชาติ

### ๕. รูปแบบ/วิธีดำเนินงาน

ฝึกอบรมโดยวิธีการบรรยายและฝึกปฏิบัติ

**๖. ระยะเวลาดำเนินงาน**

ภายในเดือนมิถุนายน ๒๕๖๕

**๗. งบประมาณดำเนินงาน**

วงเงินที่ได้รับการจัดสรรตามแผนปฏิบัติการประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕ รหัสกิจกรรม ๖๔M๒-๒๓๕๐๖ จำนวน ๖,๙๐๐ บาท (หกพันเก้าร้อยบาทถ้วน)

**๘. สถานที่ดำเนินงาน**

สำนักงานคณะกรรมการสิทธิมนุษยชนแห่งชาติ

**๙. ผู้รับผิดชอบโครงการ**

กลุ่มงานพัฒนาระบบงานและพัฒนาบุคลากร สำนักบริหารกลาง สำนักงานคณะกรรมการสิทธิมนุษยชนแห่งชาติ

## กำหนดการ

### กิจกรรมการฝึกอบรม

หัวข้อ "ทักษะการให้คำปรึกษาและเทคนิคการดูแลจิตใจตนเอง"

วันที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๖๕ เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.

ในรูปแบบผสมผสาน (hybrid) ณ ห้องเสวนา ชั้น ๖ สำนักงานคณะกรรมการสิทธิมนุษยชนแห่งชาติ  
และระบบออนไลน์ผ่านโปรแกรม zoom meeting

วัน/เวลา	หัวข้อวิชา	หมายเหตุ
๐๘.๐๐ - ๐๘.๔๕ น.	ลงทะเบียน	ณ บริเวณหน้าห้องเสวนา ชั้น ๖
๐๘.๔๕ - ๐๙.๐๐ น.	พิธีเปิด	โดย นายพิทักษ์พล บุญมาลิก เลขาธิการคณะกรรมการสิทธิ มนุษยชนแห่งชาติ หรือผู้แทน
๐๙.๐๐ - ๑๐.๓๐ น.	● ทักษะการให้คำปรึกษาและเทคนิคการดูแล จิตใจตนเอง	โดย วิทยากรจากสถาบันกัลยาณ์ ราชนครินทร์
๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม	
๑๐.๔๕ - ๑๒.๐๐ น.	● ทักษะการให้คำปรึกษาและเทคนิคการดูแล จิตใจตนเอง (ต่อ)	โดย วิทยากรจากสถาบันกัลยาณ์ ราชนครินทร์

หมายเหตุ : กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

กำหนดการ  
กิจกรรมการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ  
หัวข้อ “การดูแลและสร้างพลังให้แก่ทีมในภาวะหมดไฟ”

วันที่ ๓ มีนาคม ๒๕๖๕ ระหว่างเวลา ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.  
ณ ห้องเสวนา ชั้น ๖ สำนักงานคณะกรรมการสิทธิมนุษยชนแห่งชาติ

วัน/เวลา	หัวข้อวิชา	หมายเหตุ
๑๒.๓๐ - ๑๓.๐๐ น.	ลงทะเบียน	บริเวณหน้าห้องเสวนา ชั้น ๖
๑๓.๐๐ - ๑๔.๔๕ น.	<ul style="list-style-type: none"><li>• สัญญาณของภาวะหมดไฟในการทำงาน</li><li>• ทักษะในการรับฟังปัญหาและการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ</li></ul>	โดย ดร.พินิตา เสือวรรณศรี ประธานแขนงวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และหัวหน้าศูนย์สุขภาวะทางจิต
๑๔.๔๕ - ๑๕.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม	
๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	นโยบายและกิจกรรมที่เอื้อแก่การป้องกันและรับมือกับภาวะหมดไฟ	โดย ดร.เจนนิเฟอร์ ชวโนวานิช ประธาน แขนงจิตวิทยาทรัพยากรมนุษย์และ การทำงาน คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย และหัวหน้าศูนย์ East West Psychological Science Research Center