

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนนทบุรี
เลขรับที่ 10418
รับวันที่ 21 มิ.ย. 2566
รับเวลา 14.34



ธนาคารจิตอาสา
ปันเวลา แพร่ความสุข

ที่ 41/2566

15 มิถุนายน 2566

2/16 ซอยอารีย์ 5 ถนนพหลโยธิน
เขตพญาไท กรุงเทพมหานคร
โทร. 02-077-9351
JitArsaBank@gmail.com

เรื่อง ขอเชิญบุคลากรในสังกัดเข้าร่วมการอบรม

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดนนทบุรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. เอกสารหลักสูตร "Resilience Builders ทักษะฟื้นคืนสุขภาวะ"
2. โปสเตอร์ประชาสัมพันธ์

กลุ่มงานบริหารทรัพยากรบุคคล
เลขที่รับ 2959
วันที่รับ 21 มิ.ย. 2566
รับเวลา 15.15

ด้วยโครงการพัฒนาจิต ปรับความคิด ยกระดับใจ โดยธนาคารจิตอาสาเป็นโครงการในการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมศักยภาพแก่ผู้นำการเปลี่ยนแปลงในระบบสุขภาพ โดยในปีที่ผ่านมาโครงการฯ ได้พัฒนาศักยภาพบุคลากรในระบบบริการสุขภาพด้วยทักษะการฟื้นคืน (resilience skills) ให้สามารถดูแลตัวเองท่ามกลางวิกฤตได้ทั้ง 5 มิติ ได้แก่ อารมณ์ จิตใจ กายภาพ สังคม และจิตวิญญาณ จำนวนกว่า 504 คน

ในครั้งนี้องค์กรฯ ร่วมกับ Mindful Self-Compassion Thailand จัดการอบรมหลักสูตร "Resilience Builders ทักษะฟื้นคืนสุขภาวะ" ซึ่งเป็นหลักสูตรที่ผู้เข้าร่วมจะต้องเข้าร่วมการอบรม 3 ครั้งต่อเนื่อง และฝึกปฏิบัติอย่างน้อย 1 ครั้ง โดยการอบรมจะจัดขึ้นครั้งที่ 1 วันเสาร์ที่ 8 ก.ค. 2566 ครั้งที่ 2 วันเสาร์ที่ 15 ก.ค. 2566 และครั้งที่ 3 วันเสาร์ที่ 22 ก.ค. 2566 และการฝึกปฏิบัติในวันอังคารที่ 25 และวันเสาร์ที่ 29 ก.ค. 2566 ผ่านโปรแกรม Zoom โดยไม่มีค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมหลักสูตร (รายละเอียดตามเอกสารแนบ) โครงการฯ จึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่านดังนี้ 1) ขอเชิญท่านและบุคลากรในสังกัดของท่านเข้าร่วมการอบรมตามวันและเวลาดังกล่าว 2) ขอความกรุณาประชาสัมพันธ์หลักสูตรการอบรมไปยังหน่วยงานในสังกัดของท่าน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาและขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดนนทบุรี

เพื่อโปรดพิจารณา

๑. ขออนุญาต ท่าน เข้าร่วมอบรมดังกล่าว

๒. เน้นการประชาสัมพันธ์ ผ่านทางเว็บไซต์ สสส. นนทบุรี

(นางกัลยรักษ์ พันเดช)

นักทรัพยากรบุคคล

๒๒ มิ.ย. ๖๖

ขอแสดงความนับถือ

นายธีระพล เต็มอุดม

โครงการพัฒนาจิต ปรับความคิด ยกระดับใจ

ธนาคารจิตอาสา

☒ ทราบ ☐ แจ้ง
☒ ดำเนินการ ☐ อนุมัติ

(นายรุ่งฤทัย มวลประสิทธิ์พร)

นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดนนทบุรี

ขอเชิญบุคลากรทางการแพทย์
และภาคี สสส.เข้าร่วมอบรม



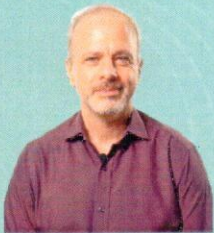
เรียนครบมีใบ
ประกาศนียบัตร

RESILIENCE BUILDERS



ทักษะฟื้นคืนสุขภาวะ

หลักสูตรฝึกทักษะให้กายใจ "ล้มแล้วลุกได้"
ด้วยทักษะที่ทำได้จริงในชีวิตประจำวัน



Dr. Benjamin Weinstein
ผู้เชี่ยวชาญด้าน Resilience



สรยุทธ รัตนพจนารถ
ธนาคารจิตอาสา



สุภาพร พัฒนาศิริ
ธนาคารจิตอาสา



วิเศษ บำรุงวงศ์
ธนาคารจิตอาสา

สอนเป็นภาษาไทย

ตลอดเดือน กรกฎาคม 2566 ผ่าน Zoom

8

Intro
Emotional

15

Mental

22

Social

25
29

Practice

เรียนครบมีสิทธิ์สมัครเข้าอบรม Resilience

- หลักสูตร การฟื้นคืนทางจิตวิญญาณ 9 ก.ย. ณ บ้านเซเวียร์
- หลักสูตร ปรับใช้ ในองค์กร 7 ต.ค.



สมัครที่นี้
หมดเขต 3 ก.ค. 66

สอบถามติดต่อ อ.วิเศษ JitArsaBank.training@gmail.com



ธนาคารจิตอาสา



ความสุจริตประเทศไทย



สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การส่งเสริมสุขภาพ

กำหนดการเรียนรู้ ผ่าน Zoom

ครั้งที่ 1 Introduction + Emotional resilience 8 ก.ค. 66 เวลา 13.00 – 17.00 น.

ครั้งที่ 2 Mental resilience 15 ก.ค. 66 เวลา 13.00 – 16.30 น.

ครั้งที่ 3 Physical & Social resilience 22 ก.ค. 66 เวลา 13.00 – 16.30 น.

Practice Session 25 และ 29 ก.ค. 66 เวลา 13.00 – 15.00 น.

เงื่อนไขการขอรับใบประกาศนียบัตร: เรียนครบ 3 ครั้ง และเข้า Practice session อย่างน้อย 1 ครั้ง



วิทยากร

1. Dr. Benjamin Weinstein นักจิตวิทยาคลินิก ผู้เชี่ยวชาญด้าน resilience
2. ดร.สรยุทธ รัตนพจนารถ ธนาคารจิตอาสา
3. อ.สุภาพร พัฒนาศิริ ธนาคารจิตอาสา
4. อ.วิเศษ บำรุงวงศ์ ธนาคารจิตอาสา

กลุ่มเป้าหมายการอบรม

1. บุคลากรในระบบบริการสุขภาพ เช่น แพทย์ พยาบาล นักกายภาพบำบัด นักสาธารณสุข นักสังคมสงเคราะห์ทางการแพทย์ อสม. และบุคลากรทุกฝ่ายที่ให้บริการผู้ป่วย
2. ภาควิชาส่งเสริมสุขภาพ เครือข่าย สสส.
3. นักสังคมสงเคราะห์

ผู้เรียนต้องสามารถใช้ Zoom โดยเฉพาะไมโครโฟนและ chat เพื่อพูดคุยแลกเปลี่ยนระหว่างกิจกรรมได้

การสมัคร

สมัครผ่าน QR code หรือ <https://bit.ly/rbuilders2023>

ภายใน 3 ก.ค. 66

ประกาศผลภายใน 5 ก.ค. 66



ติดต่อสอบถาม

อ.วิเศษ ผู้จัดการหลักสูตร JitArsaBank.training@gmail.com

หรือ คุณฝ่าย ผู้ประสานงานหลักสูตร โทร. 098-914-1593