สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนนทบุรี
เลขรับที่ 3168
วันที่ ๒๔ ก.พ. ๒๕๖๔
เวลา ..... น.

ธนาคารจิตอาสา
ความสุขประเทศไทย Happiness Explorer
จิตอาสา พลังแผ่นดิน

ที่อยู่: 2/16 ซอยอารีย์ 5 ถนนพหลโยธิน แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400 โทรศัพท์/ โทรสาร 02-077-9351 อีเมล: JitArsaBank@gmail.com

กลุ่มงานบริหารทรัพยากรบุคคล
เลขที่รับ 863
วันที่รับ 24 ก.พ. 64
รับเวลา 14.54

ที่ 11/2564

19 กุมภาพันธ์ 2564

เรื่อง ขอเชิญบุคลากรในสังกัดเข้าร่วมการอบรม

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดนนทบุรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. หลักสูตร Resilience & Self-Compassion for Health Care Professionals
2. โปสเตอร์ประชาสัมพันธ์

ด้วยธนาคารจิตอาสา เป็นโครงการที่ได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) มีเป้าหมายเพื่อส่งเสริมให้คนไทยเข้าถึงสุขภาวะทางปัญญา (spiritual health) ภารกิจหนึ่งของโครงการฯ คือการติดตั้งทักษะ ความรู้ และเครื่องมือในการฟื้นตัว ดูแลจิตใจให้กับบุคลากรในระบบบริการสุขภาพให้สามารถเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่ไม่แน่นอนในอนาคตและทำงานสร้างเสริมสุขภาวะได้อย่างเปี่ยมพลัง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถานการณ์การแพร่ระบาดระลอกใหม่ของเชื้อไวรัสโควิด-19 บุคลากรในระบบบริการสุขภาพจึงต้องมี “ความสามารถในการฟื้นตัว (resilience)” ของจิตใจ เพื่อให้สามารถขับเคลื่อนงานในวิถีชีวิตใหม่นี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุข

ธนาคารจิตอาสาจึงร่วมกับ Mindful Self-Compassion Thailand จัดการอบรมหลักสูตร Resilience & Self-Compassion for Health Care Professionals โดย Dr.Benjamin Weinstein ในวันอาทิตย์ที่ 21 มีนาคม 2564 เวลา 13.00 – 16.00 น. ผ่านโปรแกรม Zoom เพื่อติดตั้งมุมมองและเสริมสร้างทักษะให้แก่บุคลากรในระบบบริการสุขภาพโดยไม่มีค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมหลักสูตร

โครงการฯ จึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่านดังนี้ 1) ขอเชิญท่านและบุคลากรในสังกัดของท่านเข้าร่วมการอบรมตามวันและเวลาดังกล่าว 2) ขอความกรุณาประชาสัมพันธ์หลักสูตรการอบรมไปยังหน่วยงานในสังกัดของท่าน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาและขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดนนทบุรี
เพื่อโปรดพิจารณา
- เห็นควรแจ้งประชาสัมพันธ์ทาง
เวปไซต์ สสจ.นนทบุรี และป้ายประกาศ สสจ.นน.

(นางกัลยรักษ์ พันเดช)
นักทรัพยากรบุคคล
๒๕ ก.พ. ๖๔

ขอแสดงความนับถือ

(นายธีระพล เต็มอุดม)
ผู้อำนวยการธนาคารจิตอาสา

(นางอัมพร วารินทร์)
นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ ด้านส่งเสริมพัฒนา
ปฏิบัติราชการแทนนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดนนทบุรี
๒๕ ก.พ. ๒๕๖๔

ผู้ประสานงาน: คุณวิเศษ บำรุงวงศ์ (อ.เกิ๊ก) โทร: 089-727-5247 อีเมล: jitarsabank@gmail.com

จัดโดย ธนาคารจิตอาสา ปันเวลา แชร์ความสุข | สสส สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ | 20 ปี ภาคีสร้างสุข | MSC MINDFUL SELF-COMPASSION THAILAND

ขอเชิญ แพทย์ พยาบาล นักสาธารณสุข และบุคลากร ในระบบบริการสุขภาพทุกท่าน เข้าร่วมการอบรมเชิงปฏิบัติการ

Resilience & Self-Compassion for Health Care Professionals

เข้าใจองค์ประกอบและการทำงานของ "การให้ความกรุณาต่อตนเอง (self-compassion)" ในฐานะความสามารถทางจิตใจของมนุษย์ และเครื่องมือในการดูแลตนเองที่ใช้ได้ทั้งในชีวิตและการทำงาน เพื่อสร้างความสามารถในการฟื้นตัว (resilience) ให้จิตใจเรียนรู้ผ่านกระบวนการอบรมที่มีงานวิจัยรองรับและเป็นมาตรฐานในการอบรมบุคลากรในระบบบริการสุขภาพในสหรัฐอเมริกา

วิทยากร Dr.Benjamin Weinstein

นักจิตวิทยาคลินิกผู้เชี่ยวชาญเรื่อง resilience และ Certified Teacher of Mindful Self-Compassion (MSC)

(บรรยายเป็นภาษาไทย)

ไม่มีค่าใช้จ่าย | สมัครที่นี่

วันอาทิตย์ที่ 21 มี.ค. 64

เวลา 13.00-16.00 น. ผ่าน Zoom

เปิดรับสมัครตั้งแต่วันนี้ถึง 15 มี.ค. 64

สอบถามติดต่อ jitarsabank@gmail.com หรือโทร. 089-727-5247 (คุณวิเศษ)

จัดโดย ธนาคารจิตอาสา สสส. ภาคีสร้างสุข MSC MINDFUL SELF-COMPASSION THAILAND

การอบรม
Resilience & Self-Compassion for Health Care Professionals

โครงการวิถีพัฒนาจิต: สู่ชีวิตวิถีใหม่
โดย ธนาคารจิตอาสา และ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

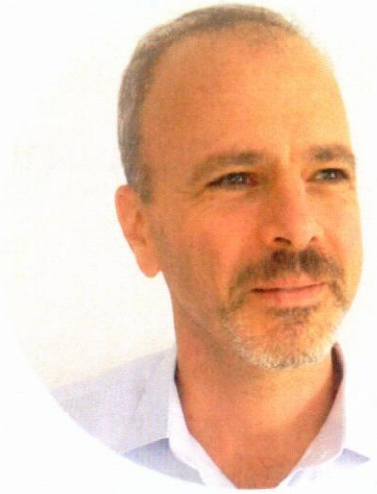
แนวคิดและวัตถุประสงค์

สถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 สร้างความยากลำบากทางจิตใจกับคนจำนวนมาก โดยเฉพาะบุคลากรในระบบบริการสุขภาพที่ต้องทำงานหนัก ภาระการดูแลผู้ป่วยมีมากพอๆ กับภาระการดูแลครอบครัว ทำให้ผู้ปฏิบัติงานเกิดความเครียด วิตกกังวล หงุดหงิดง่าย นำไปสู่ความเจ็บป่วยทางกายใจ และประสิทธิภาพการทำงานที่ลดลง

ดูแลตัวเองเพื่อให้สามารถฟื้นตัวได้ (resilience) เมื่อเผชิญความยากลำบากจึงมีความจำเป็น หนึ่งในทักษะที่สร้างการฟื้นตัวคือ “ความกรุณาต่อตนเอง (Self-Compassion)” ซึ่งเป็นทักษะที่มนุษย์มีอยู่แล้ว มีงานวิจัยจำนวนมากที่พบว่าคนที่ฝึกการให้ความกรุณาต่อตนเอง จะมีสุขภาวะทางใจ (emotional wellbeing) และความสามารถในการฟื้นตัว (resilience) ที่ดีขึ้น วิตกกังวลน้อยลง โทษตัวเองน้อยลง โปรแกรมการฝึกการให้ความกรุณาต่อตนเอง Mindful Self-Compassion (MSC) จึงกลายเป็นหลักสูตรฝึกอบรมหลักสำหรับโรงพยาบาลหลายแห่งในสหรัฐอเมริกา

ธนาคารจิตอาสา และ สสส. เชื่อว่ารากฐานทางใจที่มั่นคงจะนำไปสู่การทำงานดูแลผู้อื่นได้อย่างมีความสุข มีพลัง และมีความหมาย จึงจัดการอบรม “Resilience & Self-Compassion for Health Care Professionals” เพื่อให้บุคลากรในระบบบริการสุขภาพมีเครื่องมือดูแลจิตใจตนเองเมื่อตนต้องการ สามารถฟื้นตัวได้ดีแม้มีวิกฤตกระทบจิตใจ ดูแลงานและชีวิตอย่างมีสมดุล ภายใต้สถานการณ์ที่ยากลำบากเช่นตอนนี้

เกี่ยวกับวิทยากร



คณะวิทยากรนำโดย **Dr.Benjamin Weinstein (ดร.เบ็น)** นักจิตวิทยาคลินิกที่สอนและทำงานในไทยตั้งแต่ พ.ศ. 2547 ให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยาแก่ผู้ที่อยู่ในความดูแลของคลินิกแห่งหนึ่งในกรุงเทพฯ เชี่ยวชาญการให้คำปรึกษาสำหรับผู้ที่ต้องทำงานในสภาวะที่มีความกดดันและความเครียดสูง ดร.เบ็นเคยร่วมงานกับ UN เพื่อจัดกระบวนการสำหรับการดูแลบุคลากรทางการแพทย์ผู้ปฏิบัติงานในประเทศอิรัก มีความสนใจและการฝึกปฏิบัติเพื่อส่งเสริมทักษะการฟื้นตัว (resilience) นอกจากนี้ ดร.เบ็นยังเป็น Certified Teacher of Mindful Self-Compassion อีกด้วย

ดร.เบ็นและธนาคารจิตอาสาเคยจัดการอบรมเพื่อสร้างเสริมทักษะการฟื้นตัวให้กับบุคลากรทางการแพทย์มาแล้วในโรงพยาบาลเช่น โรงพยาบาลรามาธิบดี โรงพยาบาลมหาราชนครราชสีมา โรงพยาบาลมหาวิทยาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี เป็นต้น