

กำหนดการโครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ □

การเรียนรู้จากข้างในตนเพื่อการพัฒนามิติสัมพันธ์กับผู้อื่น □

ณ ห้องเฟื่องฟ้า โรงแรม บี พี สมิหลาบีช จังหวัดสงขลา

รุ่นที่ 1 ระหว่างวันที่ 12 - 15 มกราคม 2559 / รุ่นที่ 2 ระหว่างวันที่ 9 - 12 กุมภาพันธ์ 2559

เวลา/วันที่	รุ่นที่ 1	รุ่นที่ 2
	วันที่ 12 มกราคม 2559	วันที่ 9 กุมภาพันธ์ 2559
09.00 - 10.30 น.	แนะนำ ทักทาย แลกเปลี่ยน	
11.00 - 12.00 น.	การเขียนเพื่อเยียวยา	
12.00 - 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน	
13.00 - 14.00 น.	บอดี้สแกน	
14.00 - 16.30 น.	การฟัง	
18.00 - 19.00 น.	รับประทานอาหารเย็น	
19.00 - 22.00 น.	ความสุขที่นึกได้	
	วันที่ 13 มกราคม 2559	วันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2559
09.00 - 10.30 น.	การรับรู้กับร่างกาย	
11.00 - 12.00 น.	การเห็น	
12.00 - 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน	
13.00 - 14.00 น.	บอดี้สแกน	
14.00 - 16.30 น.	การเห็น	
18.00 - 19.00 น.	รับประทานอาหารเย็น	
19.00 - 22.00 น.	อารมณ์และความรู้สึก	
	วันที่ 14 มกราคม 2559	วันที่ 11 กุมภาพันธ์ 2559
08.30 - 10.30 น.	แนะนำ ทักทาย แลกเปลี่ยน	
11.00 - 12.00 น.	อารมณ์และความรู้สึก	
12.00 - 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน	
13.00 - 14.00 น.	บอดี้สแกน	
14.00 - 16.30 น.	สุขภาพกะกำเนิด	
18.00 - 19.00 น.	รับประทานอาหารเย็น	
19.00 - 22.00 น.	ชีวิตที่มีความหมาย	

	วันที่ 15 มกราคม 2559	วันที่ 12 กุมภาพันธ์ 2559
08.30 – 10.30 น.	การรับรู้กับร่างกาย	
11.00 – 12.00 น.	การรับรู้กับร่างกาย	
12.00 – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน	
13.00 – 16.00 น.	กิจกรรมปิดโครงการ	

รายละเอียดที่ควรทราบ

1. มีรถบริการรับ – ส่ง

รุ่นที่ 1

- วันที่ 12 มกราคม 2559 เวลา 07.45 น. รถออกจากหน้าสำนักงานอธิการบดี วิทยาเขตหาดใหญ่
ส่งที่โรงแรม บี พี สมิหลาบีช
- รับกลับวันที่ 15 มกราคม 2559 (วันอื่นๆไม่มีรถบริการ)

รุ่นที่ 2

- วันที่ 9 กุมภาพันธ์ 2559 เวลา 07.45 น. รถออกจากหน้าสำนักงานอธิการบดี วิทยาเขตหาดใหญ่
ส่งที่โรงแรม บี พี สมิหลาบีช
- รับกลับวันที่ 12 กุมภาพันธ์ 2559 (วันอื่นๆไม่มีรถบริการ)

2. ผู้เข้าร่วมโครงการเตรียมกางเกงที่ใส่ลูก นั้ง นอน วึ่ง เดิน ได้ถนัด สบายๆ
3. เตรียมผ้าเช็ดตัวผืนใหญ่คนละ 1 ผืน
4. ผู้เข้าร่วมโครงการที่ประสงค์จะพักเดี่ยวมีค่าใช้จ่ายเพิ่ม คืนละ 600 บาท