

โครงการความคิดเชิงบวกเพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลง (Positive thinking for your life)

วันที่ ๒๔ กันยายน พ.ศ.๒๕๖๓ เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. และ ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.

ทางโปรแกรม Cisco Webex Event

๑. หลักการและเหตุผล

ในสังคมโลกปัจจุบันที่ประกอบไปด้วยองค์ประกอบหลากหลาย การพัฒนานวัตกรรมในด้านต่าง ๆ การพัฒนาด้านวิทยาศาสตร์ การพัฒนาด้านการศึกษา การพัฒนาด้านการแพทย์ รวมถึงการเติบโตของเทคโนโลยีสารสนเทศอย่างต่อเนื่อง ทั้งหมดนี้ล้วนนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในทุกด้านอย่างรวดเร็วและไม่มีจุดสิ้นสุด ทำให้ผู้คนอาจเกิดภาวะเครียด และปรับตัวไม่ทันกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จึงเล็งเห็นถึงความสำคัญของการรู้เท่าทันความคิด เพราะความคิดนั้นเป็นเหตุตั้งต้นของการใช้ชีวิตในสังคมทุกด้าน ผู้คนในยุคปัจจุบัน จึงต้องมีพื้นฐานการมีสุขภาพจิตที่ดีด้วยการมีทัศนคติที่ดี และมีความคิดเชิงบวก เพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์โลก โครงการนี้จึงเป็นโครงการที่จะช่วยส่งเสริม และเพิ่มศักยภาพวุฒิภาวะทางความคิดให้กับนิสิตและบุคลากรมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ให้ดียิ่งขึ้นไป ซึ่งนิสิตและบุคลากรเป็นกำลังสำคัญที่จะช่วยขับเคลื่อนมหาวิทยาลัยและประเทศชาติ พัฒนาสู่โลกยุคใหม่ได้อย่างต่อเนื่อง มีทัศนคติ และความคิดที่ช่วยสร้างสรรค์แนวทางการพัฒนาในด้านต่าง ๆ ต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๒. วัตถุประสงค์

- ๒.๑ เพื่อให้นิสิตและบุคลากร ได้เพิ่มศักยภาพวุฒิภาวะทางความคิดเชิงบวกให้ดียิ่งขึ้น พร้อมรองรับการเปลี่ยนแปลงในทุกด้าน
- ๒.๒ เพื่อส่งเสริมให้นิสิตและบุคลากร มีสุขภาพจิตที่ดี
- ๒.๓ เกิดองค์ความรู้ด้านการพัฒนาศักยภาพวุฒิภาวะทางอารมณ์ เผยแพร่ให้กับนิสิตและบุคลากร

๓. กลุ่มเป้าหมาย

- ๓.๑ นิสิตปัจจุบันมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จำนวน ๕๐๐ คน
- ๓.๒ บุคลากรมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จำนวน ๕๐๐ คน

๔. รูปแบบ / วิธีการ

สัมมนาในรูปแบบ Online ด้วยโปรแกรม Cisco Webex และจัดเก็บคลิปวิดีโอเผยแพร่ใน KU Workplace และสื่อการเรียนการสอน (สำหรับนิสิต)

๕. วัน เวลาและสถานที่

วันที่ ๒๔ กันยายน พ.ศ.๒๕๖๓ ทาง โปรแกรม Cisco Webex Event โดยแบ่งช่วงการบรรยายเป็น ๒ ช่วง ได้แก่

ช่วงเช้า (๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.) สำหรับบุคลากรมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Event Number : ๑๗๐ ๑๖๘ ๙๕๗๗

Password : ๑๒๓๔

ช่วงบ่าย (๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.) สำหรับนิสิตปัจจุบันมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Event Number : ๑๗๐ ๑๔๒ ๘๖๓๗

Password : ๑๒๓๔

๖. วิทยากร

พ.ญ. พิยะดา หาชัยภูมิ (หมอเอิ้น) นักแต่งเพลงและจิตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญจากคลินิกสุขภาพใจ (Mind Healthy Clinic)

๗. คณะทำงาน

งานพัฒนาและฝึกอบรม กองการเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

๘. ตัวชี้วัดโครงการ

๑. นิสิตและบุคลากรเกิดความตระหนักในความสำคัญของการมีทัศนคติ และความคิดเชิงบวก โดยมีความพึงพอใจในระดับมาก
๒. เกิดองค์ความรู้ในการพัฒนาตนเองของการมีทัศนคติ ความคิดเชิงบวก เผยแพร่ให้กับนิสิตและบุคลากรภายในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

๙. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

นิสิตและบุคลากร ได้รับความเข้าใจของการมีทัศนคติ และความคิดเชิงบวก เพื่อนำไปเป็นแนวทางการดำเนินชีวิตในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เกิดเป็นความเข้มแข็งทางจิตใจที่พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงได้ทุกช่วงเวลา ทุกสถานการณ์

๑๐. กำหนดการ วันที่ ๒๔ กันยายน พ.ศ.๒๕๖๓

เวลา	รายละเอียด
๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน ณ ห้องประชุมออนไลน์ ด้วยโปรแกรม Cisco Webex Event
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	วิทยากรบรรยายในหัวข้อ “New Skill for Happy Work Life ทักษะสำคัญของการสร้างความสุขให้งานและชีวิต” <u>สำหรับบุคลากรมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์</u>
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	วิทยากรบรรยายในหัวข้อ “Mind Vaccine ภูมิคุ้มกันของจิตใจ” <u>สำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์</u>