

กำหนดการกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการการจัดการอารมณ์และความเครียด
ผ่าน Webex Meeting วันที่ 20 กรกฎาคม 2565 เวลา 10.00 – 12.00 น.

วิทยาเขตกาญจนบุรี มหาวิทยาลัยมหิดล

เวลา	กิจกรรม
9.50-10.00 น.	ลงทะเบียนเข้า Link
10.00-12.00 น.	อบรมเชิงปฏิบัติการ หัวข้อ การจัดการอารมณ์และความเครียด วิทยากรโดย คุณทศพิช รุจิระศักดิ์ <ul style="list-style-type: none">- ถอดสมการความเครียด- เหตุผลที่มนุษย์คิดลบได้เก่งกว่าคิดบวก- ทำไมการ “ต่อสู้” และ “วิ่งหนี” ความคิดลบจึงไม่ได้ผล- การรับมือกับความคิดลบ (โดยที่ไม่ต้อง “ต่อสู้” หรือ “วิ่งหนี”)- ถาม-ตอบ
12.00 น.	เสร็จสิ้นกิจกรรม