



## กำหนดการ

### การอบรมเชิงปฏิบัติการ สมดุลชีวิตสนิทกับครอบครัว รุ่นที่ ๓

ระหว่างวันที่ ๒๐ - ๒๑ มีนาคม ๒๕๖๑

ณ โรงแรมภูเขางามรีสอร์ท อำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก



#### วันอังคารที่ ๒๐ มีนาคม ๒๕๖๑

- |                       |   |
|-----------------------|---|
| เวลา ๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น. | - ลงทะเบียน   |
| เวลา ๐๙.๐๐ - ๐๙.๑๕ น. | - แนะนำโครงการแก่ผู้เข้าอบรม<br>โดยนายยงจิรายุ อุปเสน ศูนย์คุณธรรม  |
| เวลา ๐๙.๑๕ - ๑๐.๓๐ น. | - Check in สู่การเรียนรู้ สานสัมพันธ์ รู้จักตน รู้จักเพื่อน   |
| เวลา ๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น. | - พักรับประทานอาหารว่าง   |
| เวลา ๑๐.๔๕ - ๑๒.๑๕ น. | - กิจกรรมสร้างกระบวนการเรียนรู้<br>โดย อาจารย์อิทธิพร วันดี และทีมงาน<br>สมดุลชีวิตที่ ๑ : ร่วมสร้างสังคมสดใส |
| เวลา ๑๒.๑๕ - ๑๓.๑๕ น. | - พักรับประทานอาหารกลางวัน  |
| เวลา ๑๓.๑๕ - ๑๔.๔๕ น. | - สมดุลชีวิตที่ ๒ : เงินทองของมีค่า   |
| เวลา ๑๔.๔๕ - ๑๕.๐๐ น. | - พักรับประทานอาหารว่าง   |
| เวลา ๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. | - สมดุลชีวิตที่ ๓ : สุขภาวะดีทั้งกาย และใจ  |
| เวลา ๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น. | - รับประทานอาหารเย็น  |
| เวลา ๑๘.๐๐ น.         | - พักผ่อนตามอัธยาศัย  |

#### วันพุธที่ ๒๑ มีนาคม ๒๕๖๑

- |                       |   |
|-----------------------|---|
| เวลา ๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น. | - Check in สู่การเรียนรู้วันที่ ๒                     |
| เวลา ๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น. | - ทบทวนการสัมมนาในวันแรก                              |
| เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๐.๓๐ น. | - สมดุลชีวิตที่ ๔ : เวลาคือความต้องการ                |
| เวลา ๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น. | - พักรับประทานอาหารว่าง                               |
| เวลา ๑๐.๔๕ - ๑๒.๑๕ น. | - สมดุลชีวิตที่ ๕ : สร้างวัฒนธรรม ครอบครัวอบอุ่น      |
| เวลา ๑๒.๑๕ - ๑๓.๑๕ น. | - พักรับประทานอาหารกลางวัน                            |
| เวลา ๑๓.๑๕ - ๑๔.๔๕ น. | - สมดุลชีวิตที่ ๖ : ครอบครัวเข้มแข็งด้วยแผนชีวิตนำทาง |
| เวลา ๑๔.๔๕ - ๑๕.๐๐ น. | - พักรับประทานอาหารว่าง                               |
| เวลา ๑๕.๐๐ - ๑๕.๓๐ น. | - สรุปการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการ และให้กำลังใจ          |
| เวลา ๑๕.๓๐ น.         | - ปิดการอบรม  |

.....