



กำหนดการ

การอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง Upskill การดูแลใจนักศึกษา Gen Z ด้วยจิตวิทยาเชิงบวก
วันอังคารที่ 11 มีนาคม 2568 สถานที่ หอประชุมชุมชนทองวิไล มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย

เวลา	กิจกรรม	วิทยากร
08.30 – 09.00 น.	ลงทะเบียนและรับเอกสารการอบรม/ทำแบบทดสอบก่อนอบรม	1. รศ.ดร.วินัส ภัคดีนรา
09.00 – 09.30 น.	พิธีเปิด โดย อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเลย	2. ว่าที่เรือเอกชวิต วงษ์เขียว
09.30 – 09.50 น.	กิจกรรมที่ 1 CHECK IN หัวใจ กิจกรรม 1.1 สถานการณ์ปัญหาการศึกษา Gen Z และระบบ การดูแลช่วยเหลือนักศึกษา กิจกรรม 1.2 ถ้ามีใจก็ตามมา	3. ดร.กนกพร พรหมสุวรรณ 4. ผศ.รวิภาส สุวรรณพัฒน์ 5. ผศ.กวิณ บุญประโคน 6. ดร.อมรมาศ มุกตาม่วง
09.50 – 10.30 น.	กิจกรรมที่ 2 ฟังด้วยหัวใจอย่างใคร่ครวญ กิจกรรมที่ 2.1 การฟังอย่างลึกซึ้ง กิจกรรมที่ 2.2 หัวใจไม่ใช่สิ่งของ	
10.45 – 11.00 น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม	
11.00 – 11.30 น.	กิจกรรมที่ 3 สื่อสารเชิงบวกอย่างไรให้ได้ใจ Gen Z กิจกรรมที่ 3.1 I Message	
11.30 – 12.00 น.	กิจกรรมที่ 3.2 การสื่อสารอย่างสันติ	
12.00 – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน	
13.00 – 13.20 น.	กิจกรรม พักกายพักใจ	
13.20 – 14.00 น.	กิจกรรมที่ 4 เรื่องเล่าจากหัวใจ	
14.00 – 14.45 น.	กิจกรรมที่ 5 เรียนรู้ความแตกต่างอย่างเข้าใจ กิจกรรม 5.1 การพัฒนาคุณลักษณะการเป็นผู้ให้คำปรึกษา ผ่านแนวคิดผู้นำ 4 ทิศ	
14.45 – 15.00 น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม	
15.00 – 16.30 น.	กิจกรรมที่ 6 การ์ดเพื่อนใจ (Check Out) กิจกรรมที่ 6.1 การให้กำลังใจ กิจกรรมที่ 6.2 กอดอุ่นใจ	
16.30 – 17.00 น.	ทำแบบทดสอบหลังอบรม/แบบประเมินโครงการ	

หมายเหตุ: กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม