

**กำหนดการอบรม ธรรมะอารมณ์ดี**  
**โครงการการสัมมนา การทำงานเป็นทีม ฝ่าฟันความรุ่มงสู่สากล**  
**วันที่ ๒๑ - ๒๒ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๓**  
**เจ้าหน้าที่ฝ่ายโภชนาการ โรงพยาบาลศิริราช กรุงเทพมหานคร**

.....

**วันที่ ๒๑ มีนาคม ๒๕๕๓**

- |                  |  |
|------------------|--|
| ๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น. | ลงทะเบียน  |
| ๐๙.๐๐ - ๐๙.๓๐ น. | พิธีเปิดโครงการ<br>โดย ประธานในพิธี  |
| ๐๙.๓๐ - ๑๑.๓๐ น. | กิจกรรม <b>“ล้อมรักให้ครอบครัว ล้อมรั้วให้องค์กร”</b><br>- สร้างความเป็นเนื้อเดียวกันและหัวใจดวงเดียวกัน<br>- ถอดหมวก.....เปิดใจ                      - เเขอใจบ...ฉันใจบ ด้วย  |
| ๑๑.๓๐ - ๑๒.๔๕ น. | รับประทานอาหารกลางวัน  |
| ๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น. | กิจกรรม <b>“positive and creative thinking”</b><br>แค่พลิกความคิดชีวิตก็เปลี่ยน<br>- กระบวนการคิดอย่างสร้างสรรค์และการคิดเชิงบวก<br>- ทุกข์.....สิ่งที่ควรปล่อยวาง / เหยียบโลกไว้ไม่ต้องเครียด<br>-                      การทำงานอย่างมีความสุข / การสร้างกำลังใจให้ตนเองและผู้อื่น  |
| ๑๔.๓๐ - ๑๔.๕๐ น. | พัก / รับประทานอาหารเบรก (ถ้ามี)   |
| ๑๔.๕๐ - ๑๖.๐๐ น. | กิจกรรม <b>“จิตอาสาร่วมพัฒนางานให้มีคุณภาพ”</b><br>- การยอมรับความแตกต่างของเพื่อนร่วมงาน<br>-                      มุมมองที่แตกต่างแต่ไม่แตกแยก<br>-                      ชีวิตไม่ยาก...ถ้าตั้งใจง่าย<br>- การทำงานเป็นทีม                      - ด้ายเส้นเดียว....กลมเกลียวสามัคคี |
| ๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. | พัก/ทำภารกิจส่วนตัว  |
| ๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น. | รับประทานอาหารเย็น   |

