



มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม  
รับที่ ๖๔๘๖  
วันที่ ๒๖ ธ.ค. ๒๕๖๕  
ศูนย์สุขภาพจิตที่๒ กรมสุขภาพจิต  
จังหวัดพิษณุโลก ๖๔๑๒๐

ที่ สช ๐๘๐๙/๕๐๖

ตำบลแก่งสุม อำเภอวังทอง

จังหวัดพิษณุโลก ๖๔๑๒๐

๖๗ ธันวาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมการพัฒนาศักยภาพการให้คำปรึกษาเบื้องต้น สำหรับอาจารย์ที่ปรึกษาและแก่นนำนักศึกษา<sup>พิเศษ</sup>  
เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม จังหวัดพิษณุโลก

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. กำหนดการประชุม จำนวน ๒ แผ่น  
๒. กลุ่มเป้าหมาย จำนวน ๑ แผ่น

ด้วยศูนย์สุขภาพจิตที่ ๒ ได้จัดทำโครงการเสริมสร้างสุขภาวะและพลังใจประชาชนวัยทำงาน เขตสุขภาพที่ ๒ ปีงบประมาณ ๒๕๖๖ โดยมีกิจกรรมการพัฒนาศักยภาพการให้คำปรึกษาเบื้องต้นสำหรับ อาจารย์ที่ปรึกษาและแก่นนำนักศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏ ระหว่างวันที่ ๖ - ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖ ณ อาคาร/ห้องประชุม มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม วัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาองค์ความรู้ ทักษะการให้ คำปรึกษา การเสริมสร้างสุขภาวะและพลังใจ รวมทั้งการดูแลช่วยเหลือผู้มีปัญหาสุขภาพจิตให้แก่อาจารย์ที่ ปรึกษาและแก่นนำนักศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏ เขตสุขภาพที่ ๒

ศูนย์สุขภาพจิตที่ ๒ จึงขอรับความอนุเคราะห์จากท่าน ดำเนินการดังนี้

๑. ขอเรียนเชิญท่าน เป็นประธานในพิธีเปิดในวันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖ เวลา ๐๙.๐๐ – ๐๙.๓๐
๒. ขอความอนุเคราะห์ประสานงานคณะอาจารย์ที่ปรึกษาและแก่นนำนักศึกษาเข้าร่วม กิจกรรม ณ อาคาร/ห้องประชุม มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ดังกล่าว

๒.๑) กลุ่มอาจารย์ที่ปรึกษา วันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

๒.๒) กลุ่มแก่นนำนักศึกษา วันที่ ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖ (สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑,๒)

๓. ขอความอนุเคราะห์ใช้สถานที่ห้องประชุมและชุดโสตทัศนูปกรณ์พร้อมผู้ดูแล ทั้งนี้ โปรดส่งแบบตอบรับเข้าร่วมกิจกรรมให้ทางศูนย์สุขภาพจิตที่ ๒ ผ่าน QR CODE ภายในวันที่ ๑๒ มกราคม ๒๕๖๖ โดยมี นางสาวนันัญญา ยงทอง ตำแหน่งนักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ โทรศัพท์ ๐๘ ๗๓๐๙ ๗๐๙๒ เป็นผู้ประสานงาน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการต่อไป จะเป็นพระคุณ

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม  
เพื่อโปรด ( ) ทราบ (✓) ทราบและดำเนินการ  
เห็นสมควรให้

นายพิศาล พลิพันธ์

๑. ผู้อำนวยการ ๒. ผู้อำนวยการ ๓. ผู้อำนวยการ

๑. ผู้อำนวยการ ๒. ผู้อำนวยการ ๓. ผู้อำนวยการ

กลุ่มงานวิชาการสุขภาพจิต

โทร. ๐ ๕๕๘๐ ๖๓๖๑

โทรสาร ๐ ๕๕๘๐ ๖๓๖๒

ขอแสดงความนับถือ

(นายชูพงษ์ สังข์ผลิพันธ์)

ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ ๒

๒๖ ธ.ค. ๒๕๖๕

จ.ส.น.  
๑๖๒



สำหรับนักศึกษา

สำหรับอาจารย์

กำหนดการ

โครงการ เสริมสร้างสุขภาวะและพลังใจประชาชนวัยทำงาน เขตสุขภาพที่ ๒ ปีงบประมาณ ๒๕๖๖

กิจกรรมที่ ๑ การพัฒนาศักยภาพการให้คำปรึกษาเบื้องต้น สำหรับอาจารย์ที่ปรึกษา

วันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

ณ อาคาร/ห้องประชุม มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ จังหวัดพิษณุโลก

\*\*\*\*\*

๐๙.๓๐ - ๐๙.๔๐ น. - ลงทะเบียน

๐๙.๔๐ - ๐๙.๔๕ น. - พิธีเปิด

โดย อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏ

๐๙.๔๕ - ๑๐.๐๐ น. - การทำความรู้จักและเข้าใจตนเอง (แบบประเมินบุคลิกภาพ 16 PF)

๑๐.๐๐ - ๑๑.๐๐ น. - บรรยาย การสื่อสารเชิงบาง

๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. - บรรยาย แนวทางการเสริมสร้างความสุขด้วยตนเอง

กิจกรรม การค้นหาจุดแข็ง/ข้อดีของตนเองและจุดดีของผู้อื่น

กิจกรรม การทบทวนสิ่งที่ฯ หรือมองโลกในแง่ดี

กิจกรรม การปรับความคิด

๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. - พักรับประทานอาหารกลางวัน

๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. - การบรรยายและฝึกปฏิบัติ การให้คำปรึกษาเบื้องต้น

กิจกรรม การใช้เทคนิค ๓ ส

กิจกรรม การใช้เทคนิคสามเป็น ชมเป็น แนะเป็น

๑๖.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. - การวางแผนการดำเนินงานสุขภาพจิตสำหรับแก่นนำนักศึกษาและทำประเมิน  
ความพึงพอใจ

หมายเหตุ

พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม เวลา ๑๐.๓๐ – ๑๐.๔๕ น. และ ๑๔.๓๐ – ๑๔.๔๕ น.

\*\*\*\*\*

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑

### กำหนดการ

โครงการ เสริมสร้างสุขภาวะและพลังใจประชาชนวัยทำงาน เขตสุขภาพที่ ๒ ปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๖

#### กิจกรรมที่ ๒ การพัฒนาศักยภาพการให้คำปรึกษาเบื้องต้น สำหรับแกนนำนักศึกษา

วันที่ ๗ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๖

ณ อาคาร/ห้องประชุม มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม จังหวัดพิษณุโลก

\*\*\*\*\*

๐๙.๓๐ - ๐๙.๔๐ น. - ลงทะเบียน

๐๙.๔๐ - ๐๙.๑๕ น. - การทำความรู้จักและเข้าใจตนเอง (แบบประเมินบุคลิกภาพ 16 PF)

๐๙.๑๕ - ๑๒.๐๐ น. - บรรยาย แนวทางการเสริมสร้างความสุขด้วยตนเอง

กิจกรรม การค้นหาจุดแข็ง/ข้อดีของตนเองและจุดดีของผู้อื่น

กิจกรรม การบทหวานสิ่งดีๆ หรือมองโลกในแง่ดี

กิจกรรม การปรับความคิด

กิจกรรม การเพิ่มสมรรถภาพทางจิตใจ

๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. - พักรับประทานอาหารกลางวัน

๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. - การบรรยายและฝึกปฏิบัติ การให้คำปรึกษาเบื้องต้น

กิจกรรม การใช้เทคนิค 3 ส

กิจกรรม การใช้เทคนิคถามเป็น ชมเป็น แนะนำเป็น

๑๖.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. - การวางแผนการดำเนินงานสุขภาพจิตสำหรับแกนนำนักศึกษาและทำประเมิน  
ความพึงพอใจ

### หมายเหตุ

พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม เวลา ๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น. และ ๑๔.๓๐ - ๑๔.๔๕ น.

\*\*\*\*\*

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๒

กลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วม

โครงการ เสริมสร้างสุขภาวะและพลังใจประชาชนวัยทำงาน เขตสุขภาพที่ ๒ ปีงบประมาณ ๒๕๖๖  
การพัฒนาศักยภาพการให้คำปรึกษาเบื้องต้น สำหรับอาจารย์ที่ปรึกษาและเกนนำนักศึกษา

๑. กลุ่มอาจารย์ที่ปรึกษา จำนวน ๒๐ คน  
วันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖ ณ อาคาร/ห้องประชุม มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม จังหวัดพิษณุโลก

๒. กลุ่มเกนนำนักศึกษา ขึ้นปีที่ ๑-๔ จำนวน ๓๐ คน  
วันที่ ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖ ณ อาคาร/ห้องประชุม มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม จังหวัดพิษณุโลก