Stress Management & Therapeutic Art Workshop
ศิลปะบำบัด เพื่อการจัดการความเครียด

ระยะเวลาอบรม 3 ชั่วโมง

รายละเอียดหลักสูตร

- กิจกรรม: Body Scan "สแกน (กาย) กรรม"
- ความเข้าใจ สาเหตุของความเครียด และการจัดการความเครียด (Stress Management)
- การจัดการความเครียดทางกาย กายบริหารยืดเหยียด
- การจัดการความเครียดทางอารมณ์
- กิจกรรม: "Nuero Art RETREAT" การสร้างงานศิลปะเพื่อผ่อนคลายความเครียด ด้วยศิลปะลายเส้นจากสมอง
- ฝึกปฏิบัติ สังเกต พฤติกรรม อารมณ์ และความรู้สึก ก่อน – ระหว่าง – หลัง ลงมือทำ
- กิจกรรม: สะท้อนการเรียนรู้

หลักสูตรนี้จะช่วยพัฒนาในด้าน

- Problem Solving & Decision Making
- Communication and Collaboration
- Building Trust
- Resilience, Stress Tolerance and Flexibility
- Active Learning and Learning Strategies

สิ่งที่ผู้เข้าอบรมจะได้รับหลังจากอบรมรม

- พบที่มาและอาการตามร่างกายที่เกิดจากความเครียด
- ผ่อนคลาย จดจ่อ มีสมาธิและสติต่อการปลดปล่อยความเครียดที่เกิดขึ้น
- สามารถประยุกต์ใช้ศิลปะเพื่อเยียวยาตนเองระบายหรือลดความเครียด ได้ด้วยตนเอง

NETWORK TRAINING CENTER CO.,LTD. (NTC) | www.trainingcenter.co.th
Call us today 0-2634-7993-4
177/1 BUI Bldg., 14th Fl., Unit 1, 3 & 4, Surawongse Rd., Suriyawongse, Bangrak, Bangkok, THAILAND | Email: sales@trainingcenter.co.th