

Stress Management & Therapeutic Art Workshop

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

สิ่งที่ผู้เข้าอบรมจะได้รับหลังจากอบรม

- พบที่มาและอาการตามร่างกายที่เกิดจากความเครียด
- ผ่อนคลาย จดจ่อ มีสมาธิและสติต่อการปลดปล่อยความเครียดที่เกิดขึ้น
- สามารถประยุกต์ใช้ศิลปะเพื่อเยียวยาตนเองระบายหรือลดความเครียด ได้ด้วยตนเอง