



โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ
CBT for Happy Workplace Workshop
ระหว่างวันที่ 27-29 พฤษภาคม 2563 เวลา 08.30-16.30 น.
ณ ห้องประชุมชั้น 17 ตึก ส.ร. โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์



หลักการและเหตุผล

CBT ย่อมาจาก Cognitive Behavior Therapy เป็นจิตบำบัด (psychotherapy) ชนิดหนึ่งที่มีเป้าหมายเพื่อจัดการกับอารมณ์ในทางลบของมนุษย์ (เช่น เศร้า กังวล โกรธ ฯลฯ) ด้วยการปรับเปลี่ยนความคิด (cognitive) และพฤติกรรม (behavior) การบำบัดมีลักษณะเน้นที่ปัจจุบัน เจาะจงปัญหาที่ชัดเจน มีการกำหนดเป้าหมายในการบำบัดอย่างเป็นรูปธรรม เน้นความร่วมมือของผู้รับการบำบัดเพื่อนำไปสู่การฝึกฝนทักษะในการจัดการกับปัญหาของตนเองให้ได้ดียิ่งขึ้น

CBT มีประสิทธิภาพในการบำบัดรักษาโรคทางจิตเวชมากมาย โดยแสดงให้เห็นผ่านงานวิจัยต่างๆ ทั่วโลก รวมทั้งในประเทศไทย เช่น โรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล โรคย้ำคิดย้ำทำ โรคแพนิก โรคกลัวสังคม โรควิตกกังวลหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญ (PTSD) การติดยาเสพติด นอกจากนี้ยังสามารถใช้จัดการปัญหาสุขภาพจิตหลายอย่างที่อาจไม่ถึงระดับเป็นโรคก็ได้ เช่น ปัญหาการควบคุมอารมณ์โกรธ พฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง ปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัวและหน่วยงาน ปัญหาความรู้สึกผิดติดค้างในใจ เป็นต้น

ชมรมจิตบำบัดความคิดและพฤติกรรมแห่งประเทศไทย (Cognitive Behavior Therapy Alliance of Thailand – CAT) ก่อตั้งขึ้นในปีพ.ศ.2559 เพื่อเป็นศูนย์กลางในการถ่ายทอดและแลกเปลี่ยนองค์ความรู้เกี่ยวกับ CBT ให้กับผู้สนใจในการทำจิตบำบัดในแขนงนี้ การประชุมในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อถ่ายทอดความรู้และพัฒนาทักษะในการประยุกต์หลักการของ CBT ไปใช้ในการทำงาน เพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานในทุกระดับสามารถทำงานได้อย่างมีความสุข อันจะเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพและผลผลิตของงานต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อถ่ายทอดความรู้และพัฒนาทักษะในการใช้ CBT ให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถไปประยุกต์ใช้ในการทำงาน
2. เพื่อพัฒนาองค์ความรู้เกี่ยวกับ CBT เพื่อการทำงานอย่างมีความสุขและมีประสิทธิภาพขึ้นในประเทศไทย

เนื้อหาของหลักสูตร

1. ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับ CBT
2. ความคิด-อารมณ์-พฤติกรรม มีความสำคัญต่อการทำงานอย่างไร
3. ช่วยผู้ปฏิบัติงานให้สามารถจัดการอารมณ์ได้อย่างไร
4. ปัญหาที่พบบ่อยในการทำงานและการนำหลัก CBT ไปประยุกต์ใช้เพื่อแก้ไขปัญหา

วิทยากร

1. ผศ.นพ.ณัฏฐ์ พิทยรัตน์เสถียร คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. คุณเวที สตะเวทิน บริษัท ปูนซิเมนต์ไทย จำกัด
3. คุณพลเลิศ พวงสอน บริษัท การบินไทย จำกัด
4. คุณพรพรพรรณราย มัลลิกะมาลย์ บริษัท อาร์ทิฟานี จำกัด
5. คุณศศิธร พงษ์สุนทร บริษัท Advance Innovation Technology จำกัด
6. คุณวิลาวัณย์ บุญเกื้อกุลวงษ์ บริษัท The 101 Percent จำกัด

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เข้าอบรมมีความรู้และทักษะเกี่ยวกับการบำบัดแบบ CBT เพิ่มขึ้น
2. ผู้เข้าอบรมสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้กับการทำงานในหน่วยงานของตนเองได้
3. ผู้เข้าอบรมได้สร้างเครือข่ายกับผู้สนใจเกี่ยวกับ CBT ในสหสาขาวิชาชีพต่างๆ เพื่อเป็นโอกาสในการทำงานร่วมกันต่อไปในอนาคต

ผู้เข้าร่วมประชุมและกลุ่มเป้าหมาย

บุคคลทั่วไป จำนวนรวม 40 คน

วันเวลาและสถานที่อบรม

ระหว่างวันที่ 27-29 พฤษภาคม 2563 เวลา 08.30-16.30 น. ณ ห้องประชุมชั้น 17 ตึก ส.ธ. โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

การสมัครและค่าใช้จ่ายในการสมัคร

ชำระค่าลงทะเบียนภายในวันที่ 30 เมษายน 2563

ค่าสมัครเข้าร่วมการอบรม (รวมเอกสารประกอบการประชุม/ค่าอาหารว่าง แต่ไม่รวมอาหารกลางวัน) จำนวน 4,900 บาท
นักเรียน/นักศึกษา/แพทย์ประจำบ้าน/สมาชิกชมรม ส่วนลด 10 เปอร์เซ็นต์ (คงเหลือชำระ 4,410 บาท)

โดยสามารถติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมและส่งใบสมัครได้ที่

ศูนย์บริการวิชาการแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ส่วนบริการวิชาการและวิจัย 2 ฝ่ายบริหารโครงการ

เจ้าหน้าที่ประสานงาน : ติดต่อคุณฉันทิพย์ กัตัญญ

เบอร์โทรศัพท์ 0 2218 2880 ต่อ 421 เบอร์โทรสาร 0 2218 2895

E-mail : chanhathai.k@gmail.com,

การชำระเงินค่าประชุมวิชาการ

ทั้งนี้ หากเป็น นักเรียน/นักศึกษา/แพทย์ประจำบ้าน/สมาชิกชมรม จะได้รับส่วนลดเหลือท่านละ 4,410 บาท พร้อมทั้งส่งสำเนาใบโอนเงินค่าลงทะเบียนและหลักฐานส่วนลด (กรณี นักเรียน นิสิต นักศึกษา แพทย์ประจำบ้าน สมาชิกชมรม) เพื่อยืนยันที่นั่ง

หมายเหตุ

ศูนย์บริการวิชาการฯ ขอสงวนสิทธิ์ไม่คืนเงินค่าลงทะเบียน กรณีท่านไม่เข้าร่วมการประชุมตามที่สมัครไว้

กำหนดการอบรมเชิงปฏิบัติการ
CBT for Happy Workplace Workshop
ระหว่างวันที่ 27-29 พฤษภาคม 2563 เวลา 08.30-16.30 น.
ณ ห้องประชุมชั้น 17 ตึก ส.ร. โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

27 พ.ค.63	
8.00-8.30	ลงทะเบียน
8.30-10.00	Workplace mental health - why does it matter?
10.00-10.20	อาหารว่าง
10.20-12.00	Principles of CBT
12.00-13.00	อาหารกลางวัน
13.00-14.30	Recognizing and dealing with depression and anxiety
14.30-14.50	อาหารว่าง
14.50-16.30	Applying CBT techniques to common problems at work - Part One

28 พ.ค.63	
8.30-10.00	Enhancing motivation
10.00-10.20	อาหารว่าง
10.20-12.00	Accepting criticism and being assertive
12.00-13.00	อาหารกลางวัน
13.00-14.30	Applying CBT techniques to common problems at work - Part Two
14.30-14.50	อาหารว่าง
14.50-16.30	Applying CBT techniques to common problems at work - Part Three

29 พ.ค.63	
8.30-10.00	Coping with burnout
10.00-10.20	อาหารว่าง
10.20-12.00	Building resilience
12.00-13.00	อาหารกลางวัน
13.00-14.30	Setting up mental health service in the workplace
14.30-14.50	อาหารว่าง
14.50-16.00	Workshop reflection and Q&A

หมายเหตุ กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม