

รายละเอียดโครงการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569

กรมส่งเสริมการเรียนรู้ กระทรวงศึกษาธิการ

ชื่อโครงการ “โครงการพัฒนาตนเองเสริมทักษะชีวิตสู่การจัดการอารมณ์และความเครียด”

หน่วยงาน ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอตะพานหิน

ผู้รับผิดชอบ นายภูชิต ร่มโพธิ์ทอง ตำแหน่ง ครูศูนย์การเรียนรู้

โทรศัพท์สำนักงาน 056-621647 มือถือ - E-mail -

☒ ฉบับขออนุมัติโครงการ☐ ฉบับขออนุมัติปรับแก้ไขรายละเอียดโครงการ ครั้งที่.....

S1 : ความเชื่อมโยง/สอดคล้องกับ ยุทธศาสตร์ แผนงาน นโยบาย และภารกิจ

ความสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ แผนงาน นโยบายและข้อสั่งการ

* ต้องมีความสอดคล้องอย่างน้อย 1 ข้อ

☒ พันธกิจ ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอตะพานหิน

1. ส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต การศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต การพัฒนาสังคมและชุมชน และการศึกษาตามอัธยาศัย อย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพบนพื้นฐานปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

2. พัฒนาการเรียนรู้โดยมุ่งให้ผู้เรียน คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น และมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี มีสุนทรียภาพ มีคุณธรรม จริยธรรม มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของสังคม

3. ส่งเสริมให้ชุมชนจัดการความรู้เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชน โดยบูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นและภูมิปัญญาสากลผ่านนวัตกรรมและเทคโนโลยีเพื่อการศึกษาโดยยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียง

4. ส่งเสริมความเข้มแข็งการสร้างภาคีเครือข่ายของชุมชนให้มีส่วนร่วมเป็นกลไกในการเรียนรู้ตลอดชีวิตแล้วใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นมาร่วมถ่ายทอดองค์ความรู้โดยยึดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

☐ แผนการส่งเสริมการเรียนรู้ของจังหวัดพิจิตร

-

☒ จุดเน้นการดำเนินงานกรมส่งเสริมการเรียนรู้ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2569

ข้อ 3. ส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะแห่งอนาคต สู่การเป็นพลเมืองที่เข้มแข็งและมีคุณภาพ

3.2 มุ่งสร้างทักษะที่หลากหลาย (Multi Skill) และความยืดหยุ่น (Resilience) ให้ประชาชน พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและโลกการทำงาน เช่น ทักษะการสื่อสารและการทำงานร่วมกัน ทักษะ การเรียนรู้ตลอดชีวิตและการปรับตัว ทักษะด้านวัฒนธรรมและความคิดสร้างสรรค์

3.3 ปลุกฝังความเป็นพลเมืองคุณภาพ ผ่านการบูรณาการการเรียนรู้ด้านประวัติศาสตร์ หน้าที่พลเมือง ศิลธรรม ประชาธิปไตย และสถาบันหลักของชาติ ในบริบทที่ร่วมควบคู่กับการปลุกฝังคุณธรรม จริยธรรม จิตสำนึกสาธารณะ และความเป็นพลเมืองดี เพื่อสร้างสังคมที่เข้มแข็งและอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข

☐ จุดเน้นการดำเนินงานของกระทรวงศึกษาธิการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569

-

☒ **มาตรฐานการศึกษาเพื่อการประกันคุณภาพภายในสถานศึกษา สังกัดกรมส่งเสริมการเรียนรู้**

ด้านที่ 1 คุณภาพของผู้เรียนการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง

1.1 ผู้เรียนการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง มีคุณลักษณะเป็นไปตามเกณฑ์การจบหลักสูตรการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง

1.2 ผู้จบหลักสูตรการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง สามารถนำผลที่ได้รับจากการเรียนรู้ไปใช้ในการดำเนินชีวิต

ด้านที่ 2 คุณภาพการจัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง

2.1 หลักสูตรการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเองมีความสอดคล้องกับความถนัด ความสนใจ และความจำเป็นของกลุ่มเป้าหมาย

2.2 สื่อการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเองมีความสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของหลักสูตรการจัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง และความต้องการของผู้เรียน

2.3 ครูและผู้จัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเองมีศักยภาพในการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง

2.4 การวัดและประเมินผลการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเองมีความสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการจัดการเรียนรู้

2.5 ระบบแนะแนวการเรียนและการประกอบอาชีพที่สร้างโอกาสในการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง

2.6 ความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง

ด้านที่ 3 คุณภาพการบริหารจัดการของสถานศึกษา

3.1 ระบบการประกันคุณภาพภายในสถานศึกษา

3.3 การส่งเสริม สนับสนุนให้ภาคีเครือข่ายเข้ามามีส่วนร่วมในการจัด ร่วมจัด และส่งเสริม สนับสนุนการจัดการเรียนรู้ของสถานศึกษา

3.5 การนิเทศภายในสถานศึกษาอย่างเป็นระบบ

☐ **แผนอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง (ถ้ามี)**

-

☐ **ข้อสั่งการอื่น (ถ้ามี)**

-

ความสอดคล้องกับการกิจของหน่วยงานตามที่กฎหมายกำหนด

* ต้องมีความสอดคล้องอย่างน้อย 1 ข้อ

☒ พระราชบัญญัติส่งเสริมการเรียนรู้ พ.ศ. 2566

มาตรา 6 ให้กรมมีหน้าที่จัด ส่งเสริม และสนับสนุนการเรียนรู้ ดังต่อไปนี้ (1) การเรียนรู้ตลอดชีวิต (2) การเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง (3) การเรียนรู้เพื่อคุณวุฒิตามระดับ นอกจากการจัด ส่งเสริม และสนับสนุน การเรียนรู้ตามวรรคหนึ่ง กรมอาจจัดส่งเสริม และ สนับสนุนการเรียนรู้ในรูปแบบอื่นที่จะก่อให้เกิดประโยชน์แก่ ประชาชนได้ ทั้งนี้ ตามประกาศที่รัฐมนตรี กำหนด ประกาศดังกล่าวให้ระบุเป้าหมาย แนวทาง และวิธีการไว้ด้วย การจัด ส่งเสริม และสนับสนุนการเรียนรู้ตามวรรคหนึ่งและวรรคสองให้คำนึงถึงความหลากหลาย และความ ต้องการของผู้เรียน และเปิดโอกาสให้ประชาชนทุกเพศทุกวัยมีโอกาสเรียนรู้และเข้าถึง แหล่งเรียนรู้ได้อย่างทั่วถึง เท่าเทียม และเป็นธรรมโดยไม่เลือกปฏิบัติ

☐ กฎหมายอื่น เช่น ระเบียบ ประกาศ คำสั่ง (ถ้ามี)

S2 : สรุปเนื้อหาสำคัญของโครงการ

1. หลักการและเหตุผล

การจัดการอารมณ์ช่วยให้บุคคลสามารถรับรู้ เข้าใจ และควบคุมความรู้สึกของตนเองได้อย่างเหมาะสม สามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างสร้างสรรค์ ลดการใช้อารมณ์ในการตัดสินใจ และส่งเสริมการสื่อสารที่ดี ส่งผลให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและลดความขัดแย้งในสังคม

ในด้านความเครียด การเรียนรู้วิธีการจัดการความเครียด เช่น การผ่อนคลาย การออกกำลังกาย การฝึกสมาธิ การบริหารเวลา การพูดคุยกับคนที่ไว้วางใจ หรือการทำกิจกรรมที่ชื่นชอบ จะช่วยลดผลกระทบของความเครียดต่อร่างกายและจิตใจ ทำให้มีสุขภาพที่แข็งแรง ลดความเสี่ยงต่อโรคที่เกี่ยวข้องกับความเครียด เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ภาวะซึมเศร้า และโรคนอนไม่หลับ

นอกจากนี้ การจัดการอารมณ์และความเครียดยังเป็นพื้นฐานของการมีคุณภาพชีวิตที่ดี ช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคได้อย่างมีสติ ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงได้ดี มีความมั่นใจในการแก้ไข ปัญหา และสามารถตัดสินใจได้อย่างรอบคอบ ส่งผลให้การดำเนินชีวิต การเรียน และการทำงานมีประสิทธิภาพ มากยิ่งขึ้น

ดังนั้น การส่งเสริมให้ประชาชนทุกช่วงวัยมีความรู้และทักษะในการจัดการอารมณ์และความเครียด จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยเสริมสร้างสุขภาวะทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา อันนำไปสู่การมีความสุข ความมั่นคงทางอารมณ์ และการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพในระยะยาว

ศูนย์การเรียนรู้ระดับตำบลตะพานหิน จึงดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง ด้านการพัฒนาทักษะชีวิต โครงการพัฒนาตนเองเสริมทักษะชีวิตสู่การจัดการอารมณ์และความเครียด เพื่อเป็นการส่งเสริมการเรียนรู้เกี่ยวกับการจัดการอารมณ์และความเครียด เป็นการเชื่อมโยงองค์ความรู้ในการเสริมสร้าง สุขภาวะทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา นำไปสู่การมีความสุข ความมั่นคงทางอารมณ์ และการ ดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ

2. วัตถุประสงค์

- 2.1 เพื่อเป็นการส่งเสริมการเรียนรู้เกี่ยวกับการจัดการอารมณ์และความเครียด
- 2.2 เพื่อเป็นการเชื่อมโยงองค์ความรู้ในการเสริมสร้างสุขภาวะทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา

3. กลุ่มเป้าหมาย/เป้าหมายและตัวชี้วัด

3.1 กลุ่มเป้าหมาย

- 1) ประชาชนทั่วไป จำนวน 6 คน

3.2 เป้าหมายและตัวชี้วัดความสำเร็จ

เชิงผลผลิต (Output) : ร้อยละ 80 ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมผ่านเกณฑ์การดำเนินกิจกรรมของสถานศึกษา

เชิงผลลัพธ์ (Outcomes) : ร้อยละ 80 ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเชื่อมโยงองค์ความรู้ในการเสริมสร้างสุขภาวะทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา

เป้าหมาย	ตัวชี้วัด	ค่าเป้าหมาย
เชิงผลผลิต (Output)		
1) ผู้เข้ารับการอบรมที่จบหลักสูตร	1) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการจัดการอารมณ์และความเครียดเพิ่มมากขึ้น	6 คน
2) การวัดผลประเมินผล	2) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมผ่านการประเมินผลจากการทำแบบทดสอบได้	80%
เชิงผลลัพธ์ (Outcomes)		
1) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเชื่อมโยงองค์ความรู้ในการเสริมสร้าง สุขภาวะทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา	1) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับองค์ความรู้ในการเสริมสร้างสุขภาวะทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญาได้	80%

4. ระยะเวลาเริ่มต้นและสิ้นสุดโครงการ

วันที่ 19 สิงหาคม 2569

S3 : กิจกรรมและงบประมาณ

5. วิธีดำเนินการ

กิจกรรมหลัก	เป้าหมาย		พื้นที่ (ระยะเวลา)	แผนการใช้จ่ายงบประมาณ (บาท)				งบประมาณ รวม (บาท)
	เชิงปริมาณ (ประเภท เป้าหมาย)	เชิงคุณภาพ (ผลที่ได้รับ)		ไตรมาส 1 (ต.ค.-ธ.ค.)	ไตรมาส 2 (ม.ค.-มี.ค.)	ไตรมาส 3 (เม.ย.-มิ.ย.)	ไตรมาส 4 (ก.ค.-ก.ย.)	
1) ขั้นวางแผน(Plan) 1.1 สำรวจสภาพปัญหาความต้องการ และวิเคราะห์ความต้องการ 1.2 เขียนโครงการเสนอขออนุมัติ 1.3 วางแผนการจัดประชุม 1.4 ประสานงานแจ้งกำหนดการประชุม 1.5 ประสานสถานที่ 1.6 จัดเตรียมเอกสารวัสดุอุปกรณ์	1. ผู้บริหาร 1 คน 2. หัวหน้างานแผนงานและโครงการ 1 คน 3. หัวหน้างานการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง 1 คน 4. ครู ศกร. 1 คน	1.เพื่อให้ผู้ที่เกี่ยวข้องได้ร่วมกันวางแผนแนวทางการประชุม 2.เพื่อจัดทำโครงการและเสนอขออนุมัติโครงการ	สกร.ระดับอำเภอ ตะพานหิน - วันที่ 6 สิงหาคม 2569	-	-	-	-	-
2) ขั้นตอนดำเนินงาน(Do) 2.1 จัดอบรมโครงการพัฒนาตนเองเสริมทักษะชีวิตสู่การจัดการอารมณ์และความเครียด	ประชาชน 6 คน	1. เพื่อเป็นการส่งเสริมการเรียนรู้เกี่ยวกับการจัดการอารมณ์และความเครียด	- สกร.ระดับอำเภอตะพานหิน - วันที่ 19 สิงหาคม 2569	-	-	-	460.-	460.-

กิจกรรมหลัก	เป้าหมาย		พื้นที่ (ระยะเวลา)	แผนการใช้จ่ายงบประมาณ (บาท)				งบประมาณ รวม (บาท)
	เชิงปริมาณ (ประเภท เป้าหมาย)	เชิงคุณภาพ (ผลที่ได้รับ)		ไตรมาส 1 (ต.ค.-ธ.ค.)	ไตรมาส 2 (ม.ค.-มี.ค.)	ไตรมาส 3 (เม.ย.-มิ.ย.)	ไตรมาส 4 (ก.ค.-ก.ย.)	
		2. เพื่อเป็นการเชื่อมโยง องค์ความรู้ในการ เสริมสร้างสุขภาวะทั้งด้าน ร่างกาย จิตใจ สังคม และ สติปัญญา						
3) ขั้นตรวจสอบ(Check) 3.1 การประเมินผลก่อนโครงการ 3.2 การประเมินผลระหว่าง โครงการ 3.3 การประเมินผลเมื่อเสร็จ สิ้นโครงการ	ประชาชน 6 คน	ร้อยละ 80 ของผู้เข้าร่วม กิจกรรมมีความรู้ ความ เข้าใจเกี่ยวกับทักษะชีวิต สู่การจัดการอารมณ์และ ความเครียดเพิ่มมากขึ้น	- สกร.ระดับ อำเภอตะพานหิน - เดือนสิงหาคม 2569	-	-	-	-	-

กิจกรรมหลัก	เป้าหมาย		พื้นที่ (ระยะเวลา)	แผนการใช้จ่ายงบประมาณ (บาท)				งบประมาณ รวม (บาท)
	เชิงปริมาณ (ประเภท เป้าหมาย)	เชิงคุณภาพ (ผลที่ได้รับ)		ไตรมาส 1 (ต.ค.-ธ.ค.)	ไตรมาส 2 (ม.ค.-มี.ค.)	ไตรมาส 3 (เม.ย.-มิ.ย.)	ไตรมาส 4 (ก.ค.-ก.ย.)	
4) ปรับปรุงแก้ไข(Action) 4.1 รวบรวมข้อมูลวิเคราะห์ข้อมูล สรุปและจัดทำรายงานการ ประเมินโครงการ 4.2 ประชุมคณะทำงานเพื่อนำ ข้อมูลจากการประเมินโครงการไป ใช้ปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาดำเนิน โครงการต่อไป	1. ผู้บริหาร 1 คน 2. ครู ศกร. 1 คน		- สกร.ระดับ อำเภอตะพานหิน - เดือนสิงหาคม 2569	-	-	-	-	-
งบประมาณรวมทั้งสิ้น				-	-	-	460.-	460.-

* ระบุกิจกรรมให้ครบทั้งกระบวนการ (PDCA) ทั้งที่ใช้งบประมาณ และไม่ใช้งบประมาณ

6. วงเงินงบประมาณ (ประมาณการค่าใช้จ่าย)

ใช้เงินงบประมาณรายจ่ายประจำปี พ.ศ. 2569 จากแผนงาน : ยุทธศาสตร์พัฒนาคุณภาพการศึกษาและการเรียนรู้ ผลผลิตผู้รับบริการการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง งบดำเนินงาน ด้านการพัฒนาทักษะชีวิต รหัส 20334332005002000000 แหล่งของเงิน 6911200 ภายในวงเงินจำนวน 460.- บาท (- สี่ร้อยหกสิบบาทถ้วน -) รายละเอียดดังนี้

- ค่าวัสดุโครงการ เป็นเงิน 460.- บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 460.- บาท (- สี่ร้อยหกสิบบาทถ้วน -)

หมายเหตุ ทุกรายการถ้วนเฉลี่ยจ่ายตามเท่าที่จ่ายจริง

7. เครือข่าย (ถ้ามี)

-

8. โครงการที่เกี่ยวข้อง (ถ้ามี)

8.1 โครงการประกันคุณภาพการศึกษา สกร.ระดับอำเภอตะพานหิน

8.2 โครงการนิเทศภายในสถานศึกษา

8.3 โครงการการเรียนรู้ตลอดชีวิต

9. การติดตามและประเมินผลโครงการ (วิธีการ/เครื่องมือ)

9.1.แบบทดสอบความรู้ ก่อนอบรม/หลังอบรม

9.2 แบบประเมินความพึงพอใจ (แบบ พต.12)

9.3 แบบนิเทศ (แบบ พต.11)

9.4 แบบติดตามผู้ผ่านการฝึกอบรมหลังจบหลักสูตร (แบบ พต.20)

10. การวิเคราะห์ความเสี่ยงของโครงการ ระบุปัจจัยที่จะทำให้เกิดความเสี่ยงที่โครงการจะดำเนินการไม่ได้ หรือดำเนินการแล้วไม่บรรลุผลตามเป้าหมาย/ตัวชี้วัด และการบริหารจัดการ/แก้ไขความเสี่ยงที่คาดว่าจะเกิดขึ้น

ความเสี่ยง	การบริหารความเสี่ยง
เข้าร่วมกิจกรรมไม่สามารถอธิบายถึงการจัดการอารมณ์และความเครียดได้	ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเล่าเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ในชีวิตประจำวันของตนเองเกี่ยวกับจัดการอารมณ์และความเครียด
ผู้เข้าร่วมกิจกรรมไม่สามารถเชื่อมโยงองค์ความรู้ของเสริมสร้างสุขภาวะทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา	ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบอกถึงร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา เพื่อเชื่อมโยงเป็นองค์ความรู้ร่วมกันในการเสริมสร้างสุขภาวะ

กำหนดการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง ด้านการพัฒนาทักษะชีวิต
โครงการพัฒนาตนเองเสริมทักษะชีวิตสู่การจัดการอารมณ์และความเครียด

วันที่ 19 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2569

ณ สภ.ระดับอำเภอตะพานหิน จังหวัดพิจิตร

เวลา 08.00 น. – 08.30 น.	ลงทะเบียน/รับเอกสาร
เวลา 08.30 น. – 09.00 น.	เปิดการดำเนินกิจกรรม / แนะนำ / ทดสอบก่อนเรียน
เวลา 09.00 น. – 12.00 น.	วิทยากรจัดการเรียนรู้เชิงปฏิบัติการ/มอบหมายประเด็นแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เรื่อง ทักษะชีวิตสู่การจัดการอารมณ์และความเครียด และ การเชื่อมโยงองค์ความรู้เสริมสร้างสุขภาวะทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา สรุปองค์ความรู้/ทดสอบหลังเรียน/ประเมินความพึงพอใจ สิ้นสุดการดำเนินกิจกรรม

หมายเหตุ : กำหนดการนี้อาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

หลักสูตรการพัฒนาตนเองเสริมทักษะชีวิตสู่การจัดการอารมณ์และความเครียด

จำนวน 3 ชั่วโมง

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอตะพานหิน

.....

ความเป็นมา

การจัดการอารมณ์และความเครียดยังเป็นพื้นฐานของการมีคุณภาพชีวิตที่ดี ช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคได้อย่างมีสติ ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงได้ดี มีความมั่นใจในการแก้ไขปัญหา และสามารถตัดสินใจได้อย่างรอบคอบ ส่งผลให้การดำเนินชีวิต การเรียน และการทำงานมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

การส่งเสริมให้ประชาชนทุกช่วงวัยมีความรู้และทักษะในการจัดการอารมณ์และความเครียด จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยเสริมสร้างสุขภาวะทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา อันนำไปสู่การมีความสุข ความมั่นคงทางอารมณ์ และการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพในระยะยาว

ศูนย์การเรียนรู้ระดับตำบลตะพานหิน จึงดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง ด้านการพัฒนาทักษะชีวิต โครงการพัฒนาตนเองเสริมทักษะชีวิตสู่การจัดการอารมณ์และความเครียด เพื่อเป็นการส่งเสริมการเรียนรู้เกี่ยวกับการจัดการอารมณ์และความเครียด เป็นการเชื่อมโยงองค์ความรู้ในการเสริมสร้างสุขภาวะทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา นำไปสู่การมีความสุข ความมั่นคงทางอารมณ์ และการดำรงชีวิต อย่างมีคุณภาพ

หลักการของหลักสูตร

เป็นหลักสูตรที่เน้นการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถเชื่อมโยงองค์ความรู้ในการเสริมสร้างสุขภาวะทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา นำไปสู่การมีความสุข ความมั่นคงทางอารมณ์ และการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ

จุดมุ่งหมาย

เพื่อเป็นการส่งเสริมการเรียนรู้เกี่ยวกับการจัดการอารมณ์และความเครียด เป็นการเชื่อมโยงองค์ความรู้ในการเสริมสร้างสุขภาวะทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา

เป้าหมาย

ประชาชนทั่วไป จำนวน 6 คน

ระยะเวลา

จำนวน 3 ชั่วโมง

- ทฤษฎี 2 ชั่วโมง

- ปฏิบัติ 1 ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตรการพัฒนาตนเองเสริมทักษะชีวิตสู่การจัดการอารมณ์และความเครียด

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	กระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1	โครงการพัฒนาตนเองเสริมทักษะชีวิตสู่การจัดการอารมณ์และความเครียด	1. เพื่อเป็นการส่งเสริมการเรียนรู้เกี่ยวกับการจัดการอารมณ์และความเครียด 2. เพื่อเป็นการเชื่อมโยงองค์ความรู้ในการเสริมสร้างสุขภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา	1. การจัดการความเครียดและอารมณ์ 2. การเสริมสร้างสุขภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและสติปัญญา	1. วิทยากรจัดการเรียนรู้เชิงปฏิบัติการ/มอบหมายประเด็นแลกเปลี่ยนเรียนรู้ 2. ประเมินผลการเรียนรู้ผู้ร่วมกิจกรรม - ทดสอบก่อนเรียน/ทดสอบหลังเรียน/ประเมินความพึงพอใจ	2	1

สื่อการเรียนรู้

1. เอกสารประกอบการบรรยาย
2. แหล่งเรียนรู้ / อินเทอร์เน็ต / เว็บไซต์ที่เกี่ยวข้อง
3. วิทยากรผู้เชี่ยวชาญ
4. การแลกเปลี่ยนเรียนรู้

การวัดและประเมินผล

1. แบบประเมินความพึงพอใจ
2. ประเมินผลงานระหว่างเรียนจากการปฏิบัติ

เกณฑ์การจบหลักสูตร

1. มีเวลาอบรมและฝึกปฏิบัติตามหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
2. ผ่านการประเมินจากแบบทดสอบหลังเรียนไม่น้อยกว่าร้อยละ 80