

กำหนดการประชุมวิชาการ เรื่อง สุขภาวะทางจิต สำหรับบุคลากรทางการแพทย์

"Boost your mental well-being with our practical seminar. Gain insights and strategies for better mental health."

วันที่ 26 - 27 กันยายน พ.ศ. 2567

ณ โรงแรมเอเชีย กรุงเทพฯ

วันที่ 26 กันยายน พ.ศ. 2567

เวลา	หัวข้อ	วิทยากร
08.00 – 08.30 น.	ลงทะเบียน	
08.30 – 09.00 น.	บรรยายหัวข้อ “Well-being: An overview”	ผศ.ดร.พญ.ธนาวดี ประชาสันต์ อ.พญ.วินิตรา แก้วพิลา
09.00 - 09.55 น.	บรรยายหัวข้อ “Sleep well, timed well, and being well”	อ.นพ.จาดรงค์ ศรีเทพยทอง
09.55 – 10.30 น.	บรรยายหัวข้อ “I know I should exercise but...: Practicing mental skills that help you become more physically active”	อ.นพ.กานต์ จำรูญโรจน์ อาจารย์ ดร.ชลชัย อานามนารถ
10.30 – 10.55 น.	พักรับประทานอาหารว่าง	
10.55 – 11.30 น.	บรรยายหัวข้อ “Mindfulness: A key to unlock your well-being”	ผศ.พญ.ปัญญาภรณ์ วาสิทธิ์โคน
11.30 – 12.00 น.	บรรยายหัวข้อ “Wrap-up/Q&A”	ผศ.ดร.พญ.ธนาวดี ประชาสันต์ อ.พญ.วินิตรา แก้วพิลา
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
13.00 – 14.30 น.	Workshop “Enriching your relationships with Satir model”	ศ.พญ.รัตนา สายพานิชย์ รศ.นพ.พิชัย อภิภูสกุศล รศ.พญ.สุวรรณี พุทธิศรี
14.30 – 14.45 น.	พักรับประทานอาหารว่าง	
14.45 – 16.00 น.	Workshop “Enriching your relationships with Satir model” (ต่อ)	ศ.พญ.รัตนา สายพานิชย์ รศ.นพ.พิชัย อภิภูสกุศล รศ.พญ.สุวรรณี พุทธิศรี
16.00 – 16.30 น.	Q&A และ สรุป	ผศ.ดร.พญ.ธนาวดี ประชาสันต์ อ.พญ.วินิตรา แก้วพิลา

วันที่ 27 กันยายน พ.ศ. 2567

เวลา	หัวข้อ	วิทยากร
08.00 – 08.30 น.	ลงทะเบียน	
08.30 – 08.45 น.	บรรยายหัวข้อ “Connectedness: An introduction”	ผศ.ดร.พญ.ชนาวดี ประชาสันต์ อ.พญ.วินิตรา แก้วพิลา
08.45 – 10.00 น.	บรรยายหัวข้อ “A Card and the Deck (subjective and collective well-being)”	อ.พญ.พรรษพร หล่อธีรพงศ์ รศ.นพ.ปราโมทย์ สุคนิษฐ์
10.00 – 10.15 น.	พักรับประทานอาหารว่าง	
10.15 – 11.00 น.	บรรยายหัวข้อ “MWE: How kindness and compassion promote well-being in our lives, our relationships and our communities”	ผศ.พญ.พลิศรา ธรรมโชติ
11.00 – 11.55 น.	บรรยายหัวข้อ “Self-Compassion: When being harsh on yourself is not the answer for well-being.”	รศ.พญ.ชนิดา ตันตระกูลรุ่งโรจน์
11.45 – 12.00 น.	Wrap-up / Q&A	ผศ.ดร.พญ.ชนาวดี ประชาสันต์ อ.พญ.วินิตรา แก้วพิลา
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
13.00 – 14.30 น.	Workshop “Finding your north star-Improve your well-being with value-guided actions”	อ.นพ.กานต์ จำรูญโรจน์
14.30 – 14.45 น.	พักรับประทานอาหารว่าง	
14.45 – 16.00 น.	Workshop “Finding your north star-Improve your well-being with value-guided actions”(ต่อ)	อ.นพ.กานต์ จำรูญโรจน์
16.00 – 16.30 น.	Q&A และ สรุป	ผศ.ดร.พญ.ชนาวดี ประชาสันต์ อ.พญ.วินิตรา แก้วพิลา