

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ความรู้เบื้องต้นในการดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมตามแนวทางธรรมชาติ
2. เพื่อเป็นการป้องกัน รักษา และฟื้นฟูโรคออฟฟิศซินโดรมด้วยตนเอง
3. ทำให้สุขภาพดีทั้งกายและใจ มีพลังชีวิตในการทำงานอย่างมีความสุขและมีประสิทธิภาพ
4. สามารถนำเอาความรู้ที่ได้ไปแนะนำคนอื่น และเป็นการป้องกันโรคทั้งหลายที่มีผลมาจากโรคออฟฟิศซินโดรม

คุณสมบัติของผู้เข้าร่วมโครงการ บุคลากรของบริษัท สยามเซมเพอร์เมต จำกัด

กำหนดการอบรมเชิงปฏิบัติการ

หลักสูตร “การดูแลสุขภาพด้วยตนเอง (โรคออฟฟิศซินโดรม)” 6 ชม.

วันที่ 7 มิถุนายน 2560 เวลา 09.00 – 16.00 น.

ณ ห้องภูมิปัญญาศิลป์ ชั้น 3 ศูนย์ส่งเสริมศิลปะและวัฒนธรรม

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

เวลา	หัวข้อ	วิทยากร	รูปแบบ
08.15-08.45 น.	ลงทะเบียน		
09.00-11.00 น.	- โครงสร้างของร่างกายและสาเหตุ - การเกิดโรค Office Syndrome		บรรยาย
11.00-12.00 น.	- การรักษาและการออกกำลังกาย - การป้องกันและท่าทางที่เหมาะสมในการทำงาน		บรรยาย
13.00-16.00 น.	ฝึกปฏิบัติ - Chair Yoga และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ - การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ - การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว (ใช้เสื่อโยคะ) - การนวดตัวเองและบริหารกล้ามเนื้อตา		- ฝึกปฏิบัติ - กิจกรรมโดยการแบ่งเป็น 2-3 กลุ่ม วิทยากร 2 คน/กลุ่ม

หมายเหตุ

- ผู้เข้าอบรมแต่งกายด้วยชุดลำลอง สวมใส่สบาย พร้อมทั้งจะออกกำลังกาย
- การจัดห้อง ใช้เก้าอี้ที่มีพนักพิง ไม่มีล้อ และเสื่อโยคะ
- รูปแบบการฝึกอบรม คือ บรรยาย และฝึกปฏิบัติ โดยการแบ่งกลุ่มกิจกรรม
- รายละเอียดหลักสูตร จะเปลี่ยนแปลงไปตามกลุ่มอายุ ลักษณะงาน ผู้เข้าอบรม
- พักรับประทานอาหารว่างเวลา 10.30 – 10.45 และเวลา 14.30-14.45 น.
- พักรับประทานอาหารกลางวัน เวลา 12.00 – 13.00 น.