



ธนาคารจิตอาสา
ในวาระพิเศษ

2/16 ซอยรามคำแหง 5 ถนนพหลโยธิน
เขตพญาไท กรุงเทพมหานคร
โทร. 02-077-9351
JitarsaBank@gmail.com

ที่ 143/2569

15 มิถุนายน 2569

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์หลักสูตรการอบรม
เรียน ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาพะเยา
สิ่งที่ส่งมาด้วย รายละเอียดหลักสูตร

ด้วยโครงการขับเคลื่อนสังคมเกื้อกูลด้วยการพัฒนาจิตและชีวิตสัมพันธ์เชื่อมโยง โดยธนาคารจิตอาสา และความสุขประเทศไทย ในการสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) จัดหลักสูตรพัฒนาศักยภาพครูแนะแนวด้วยทักษะการฟื้นคืนและส่งเสริมการนำไปใช้ในกระบวนการแนะแนว ในการดูแลจิตใจตนเองให้ฟื้นคืน ล้มแล้วลุกได้ (resilience) และสามารถใช้ทักษะดูแลและพัฒนาจิตใจนักเรียนที่เผชิญความทุกข์พร้อมทั้งหนุนเสริมกระบวนการแนะแนวในโรงเรียนให้สามารถพัฒนาสุขภาพทางจิตใจของนักเรียนได้

โครงการฯ จึงจะจัดอบรม **หลักสูตรพัฒนาศักยภาพครูแนะแนวด้วยทักษะการฟื้นคืน “Resilience Guiders” ประจำปีการศึกษา 2569 ในวันพฤหัสบดีที่ 8 ถึงวันเสาร์ที่ 10 ตุลาคม 2569 ณ กนกรัตน์ รีสอร์ท จ.สมุทรสงคราม** (รายละเอียดตามเอกสารแนบ) โครงการฯ จึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่านประชาสัมพันธ์ หลักสูตรการอบรมดังกล่าวไปยังสถานศึกษาในสังกัดของท่าน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาและขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

นายธีระพล เต็มอุดม

หัวหน้าโครงการขับเคลื่อนสังคมเกื้อกูล
ด้วยการพัฒนาจิตและชีวิตสัมพันธ์เชื่อมโยง

ผู้ประสานงาน คุณหนึ่งฤทัย คมขำ (หนึ่ง)

โทร. 089-0452007 email: jitarsabank.training@gmail.com

หลักสูตรพัฒนาศักยภาพครูแนะแนวด้วยทักษะการฟื้นคืน
“Resilience Guiders” ประจำปีการศึกษา 2569

ผู้รับผิดชอบดำเนินการ

โครงการขับเคลื่อนสังคมเกื้อกูลด้วยการพัฒนาจิตและชีวิตสัมพันธ์เชื่อมโยง โดยธนาคารจิตอาสา และความสุขประเทศไทย ในการสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ความเป็นมา

ครูแนะแนวเป็นผู้มีบทบาทสำคัญต่ออนาคตทางการศึกษาและมีบทบาทต่อสุขภาพของนักเรียน เพราะนอกจากการแนะแนวศึกษาต่อและจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนแล้ว ครูแนะแนวยังมีหน้าที่ให้คำปรึกษาแก่นักเรียนทั้งเรื่องการเรียนและเรื่องชีวิตส่วนตัวอีกด้วย หน้าที่ประการหลังนี้ทวีความสำคัญมากขึ้นในปัจจุบัน นักเรียนไทยมีแนวโน้มเผชิญปัญหาสุขภาพจิตเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยหนึ่งในปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของนักเรียนคือ “ความเหงาและความโดดเดี่ยว (Loneliness & isolation)” สิ่งนี้กระทบทั้งสุขภาพจิต ทั้งความสุขเมื่ออยู่ที่โรงเรียน ตลอดจนผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา นอกจากนี้ภาครัฐโดยกระทรวงศึกษาธิการได้ผลักดันให้ครูแนะแนวมาดูแลสุขภาพจิตของนักเรียนเป็นส่วนหนึ่งของนโยบายเร่งด่วนของกระทรวงฯ ในด้านสุขภาพจิต

อย่างไรก็ตาม ครูแนะแนวผู้ดูแลความเครียดของนักเรียนยังเกิดความเครียดเช่นกัน โดยเฉพาะจากสถานการณ์ที่ตัวเองไม่สามารถช่วยแก้ไขปัญหาของนักเรียนได้ลุ่ลวง และความกดดันจากภาระงาน และความรับผิดชอบ ความเครียดเรื้อรังเหล่านี้ทำให้ครูแนะแนวมีความทุกข์ ไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างเต็มที่ และมีพลัง

ในช่วงที่ผ่านมา โครงการฯ ดำเนินการจัดอบรมสร้างทักษะการฟื้นคืนให้กับครูแนะแนวเพื่อนำทักษะมาดูแลใจตนเองและนำทักษะไปดูแลใจนักเรียนอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ปีการศึกษา 2567-2568 จำนวน 3 รุ่น โดยมีครูแนะแนวผ่านหลักสูตรการอบรม จำนวน 126 คน จากโรงเรียน 95 แห่ง เกิดเครือข่ายครูแนะแนวที่แลกเปลี่ยนเรียนรู้กันอย่างต่อเนื่อง และครูแนะแนวบางส่วนได้พัฒนาแผนกิจกรรมสร้างทักษะการฟื้นคืนในคาบแนะแนวขึ้นเอง พบว่าแนวคิดและทักษะการฟื้นคืนสอดคล้องกับงานแนะแนวเป็นพิเศษคือเป็นทักษะสุขภาพทางปัญญาที่จับต้องได้ ใช้ดูแลใจนักเรียนได้จริง นอกจากนี้ยังช่วยให้ครูแนะแนวมีภูมิคุ้มใจอีกด้วย

ในปีการศึกษา 2569 โครงการฯ จึงจัด **หลักสูตรพัฒนาศักยภาพครูแนะแนวด้วยทักษะการฟื้นคืน “Resilience Guiders” ประจำปีการศึกษา 2569** เพื่อมุ่งเน้นการพัฒนาแผนการสอนทักษะการฟื้นคืนสำหรับคาบแนะแนวให้มีคุณภาพ และระดมเครือข่ายครูแนะแนวเป็นแนวหน้าขยายผลแผนการสอนในโรงเรียน และเก็บข้อมูลการใช้เป็นต้นแบบผลักดันกิจกรรมการฟื้นคืนให้บรรจุในแนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนวในหน่วยงานที่เกี่ยวข้องต่อไป

วัตถุประสงค์

1. พัฒนาศักยภาพครูแนะแนวในการดูแลจิตใจตนเองให้ฟื้นคืน ล้มแล้วลุกได้ (resilience) และสามารถใช้ทักษะนี้ดูแลและพัฒนาจิตใจนักเรียนที่เผชิญความทุกข์
2. หนุนเสริมกระบวนการแนะแนวในโรงเรียนให้สามารถพัฒนาสุขภาวะทางจิตใจของนักเรียนได้

เป้าหมาย

เชิงปริมาณ

ครูแนะแนวในโรงเรียนมัธยมศึกษา จำนวน 50 คน

เชิงคุณภาพ

ครูแนะแนวที่เข้าร่วมหลักสูตรพัฒนาศักยภาพด้วยทักษะการฟื้นคืนนำทักษะไปประยุกต์ใช้ในการแนะแนวได้ และเป็นเครือข่ายร่วมวงสนับสนุนการฝึกทักษะ แลกเปลี่ยนเทคนิคการประยุกต์ใช้ พร้อมทั้งเป็นพื้นที่สนับสนุนกำลังใจซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดความเป็นเครือข่ายอย่างยั่งยืน

วันที่จัดหลักสูตร

วันพฤหัสบดีที่ 8 ถึงวันเสาร์ที่ 10 ตุลาคม 2569 ณ กนกรัตน์ รีสอร์ท จ.สมุทรสงคราม

สิ่งที่จะเข้าร่วมจะได้รับ

1. วุฒิบัตรจากโครงการฯ ร่วมกับสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.)
2. แผนการสอนสำเร็จรูปเรื่องทักษะการฟื้นคืนที่นำไปใช้ในงานแนะแนว
3. สิทธิในการเข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งของวงสนับสนุนการฝึกครูแนะแนว

กำหนดการการอบรมหลักสูตรพัฒนาศักยภาพครูแนะแนว
ด้วยทักษะการฟื้นคืน “Resilience Guiders” ประจำปีการศึกษา 2569

วันพฤหัสบดีที่ 8 ถึงวันเสาร์ที่ 10 ตุลาคม 2569 ณ กนกรัตน์ รีสอร์ท จ.สมุทรสงคราม

วันที่/เวลา	รายละเอียด
วันพฤหัสบดีที่ 8 ตุลาคม 2569	
8.30 น.	ลงทะเบียน
9.00 น.	แนะนำโครงการฯ พิธีเปิด โดย ผู้แทนโครงการฯ/ ผู้แทนสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
9.45 – 10.45 น.	กระบวนการเสริมความเข้าใจความท้าทายทางจิตใจของครูแนะแนวในมุมมองใหม่
10.45 – 12.00 น.	เรียนรู้พื้นฐานการตระหนักรู้ในตนเอง และทักษะ 5 มิติของการฟื้นคืน
13.00 - 17.00 น.	เรียนรู้และฝึกปฏิบัติทักษะการฟื้นคืน และพื้นฐานการตระหนักรู้ในตนเอง 1) ทักษะการฟื้นคืนทางอารมณ์ 2) ทักษะการฟื้นคืนทางความคิด 3) ทักษะการฟื้นคืนทางกายภาพ
18.00 - 20.30 น.	เรียนรู้และฝึกปฏิบัติทักษะการฟื้นคืน และพื้นฐานการตระหนักรู้ในตนเอง (ต่อ) 4) ทักษะการฟื้นคืนทางสังคม 5) ทักษะการฟื้นคืนทางจิตวิญญาณ
วันศุกร์ที่ 9 ตุลาคม 2569	
9.00 – 12.00 น.	- กิจกรรม Tune-in และ Check-in - ทบทวนทักษะการฟื้นคืนและ ถาม-ตอบ - เสริมทักษะการเข้าใจความทุกข์ของนักเรียนผ่านการฟื้นคืน
13.00 - 17.00 น.	- เรียนรู้ทักษะ 3E Model เพื่อการดูแลจิตใจนักเรียน - เรียนรู้ทักษะการฟังเพื่อดูแลจิตใจ และทักษะการพูดคุยและให้ feedback - ฝึกปฏิบัติการฟังและการพูดคุย
18.00 - 20.30 น.	- กระบวนการกลุ่มเสริมพลังใจ
วันเสาร์ที่ 10 ตุลาคม 2569	
9.00 – 12.00 น.	- กิจกรรม Tune-in และ Check-in - รู้จักและทดลองใช้แผนการสอนสำเร็จรูปเรื่องทักษะการฟื้นคืน
13.00 – 15.00 น.	- สรุปการเรียนรู้และ ตั้งเป้าหมายการดูแลตัวเอง-ดูแลนักเรียน - กิจกรรม Check-out และพิธีปิด - เสร็จสิ้นการอบรม เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

หมายเหตุ: กำหนดการอาจมีเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม และการอบรมเริ่มตรงเวลา

สมัครเข้าร่วมการอบรมสแกนที่นี่



หมายเหตุ

- โครงการฯ ประกาศผลผู้มีสิทธิ์เข้าร่วมการอบรมทางอีเมล ภายในวันที่ **5 กันยายน 2569** โดยผู้ผ่านการคัดเลือกโครงการฯ จะดำเนินการส่งหนังสือเชิญ
- โครงการฯ รับผิดชอบดูแลค่าอาหาร ที่พัก ตลอดจนการอบรม พร้อมทั้งจัดรถรับ-ส่ง จากจุดนัดพบ (สถานีบริการน้ำมัน PTT Station สาขาสนามเป้า แขวงสามเสนใน เขตพญาไท ติดกับสถานีโทรทัศน์ กองทัพบกช่อง 5 (ททบ.5) และใกล้กับรถไฟฟ้า BTS สถานีสนามเป้า) ถึงสถานที่อบรม
- กรณีผู้เข้าร่วมการอบรมเดินทางด้วยพาหนะส่วนบุคคล และเข้าพักแรมก่อนและหลังการอบรม ขอให้เบิกจ่ายจากต้นสังกัด