

หลักสูตรวิชา สร้างเสริมทักษะการจัดการความเครียด เสริมสร้างพลังใจ เพิ่มพลังชีวิต

๑. ชื่อหลักสูตร สร้างเสริมทักษะการจัดการความเครียด เสริมสร้างพลังใจ เพิ่มพลังชีวิต

๒. ระยะเวลาเรียน ๓ ชั่วโมง

๒.๑ ภาคทฤษฎี ๒ ชั่วโมง

๒.๒ ภาคปฏิบัติ ๑ ชั่วโมง

๓. เหตุผลและความจำเป็นของหลักสูตร

ความเครียดเป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ และทำให้รู้สึกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น เมื่อบุคคลรับรู้หรือประเมินว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ หรืออาจจะก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย จะส่งผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป

สำหรับความเครียดเป็นเรื่องพื้นฐานประจำชีวิตไม่ว่าใครจะเป็นคนประเภทไหน ฐานะอย่างไร มีอำนาจมากแค่ไหน รูปร่างหรือไม่ มีความสบายเพียงใดไม่อาจหลีกเลี่ยง ความเครียดได้ และถ้าหากมีพฤติกรรมจัดการความเครียดที่ไม่ดีจะส่งผลเสียต่อสุขภาพ ทำให้คุณภาพชีวิตลดลง และสูญเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลอย่างมหาศาล ดังนั้น ควรตัดวงจรของพฤติกรรมเสี่ยงที่จะส่งผลให้เกิดปัจจัยเสี่ยง ที่เป็นสาเหตุก่อให้เกิดโรคอันจะนำไปสู่ การล้มละลายทางสุขภาพ ด้วยการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจัดการความเครียดที่เหมาะสมและเพียงพอ เพื่อสุขภาพจิตที่ดี และสุขภาพกายที่ปลอดโรค ปลอดภัย

ดังนั้น สกร.ตำบลหนองยาว สกร.ตำบลเขาหินซ้อน สกร.ตำบลหนองแห่น สกร.ตำบลเกาะขนุน เห็นความสำคัญของปัญหาดังกล่าวจึงได้จัดทำโครงการสร้างเสริมทักษะการจัดการความเครียด เสริมสร้างพลังใจ เพิ่มพลังชีวิต เพื่อการดำเนินงานเสริมสร้างทักษะชีวิตในการพัฒนาด้านทักษะด้านการบริหารจัดการความเครียด เพื่อนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

๔. วัตถุประสงค์

๔. ๑. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการจัดการความเครียดและการเสริมสร้างพลังใจ เพิ่มพลังชีวิต

๔.๒. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถนำความรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

๕. เนื้อหา

๑. ความรู้เกิดทักษะในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจัดการความเครียดที่เหมาะสมและเพียงพอ เพื่อเสริมสร้างพลังใจ เพิ่มพลังชีวิต

๒. ความเครียด

- ความหมายของความเครียด

- ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดความเครียดและผลกระทบที่เกิดจากความเครียด

๓. การจัดการความเครียด

- การบริหารจัดการความเครียด

- การดูแลสุขภาพตนเมื่อเกิดความเครียด

๖. กลุ่มเป้าหมาย ประชาชนกลุ่มวัยแรงงาน จำนวน ๔ ตำบล จำนวน ๑๕ คน

๗. การนำหลักสูตรไปใช้ การอบรม ชั้นเรียน ค่าย ศึกษาดูงาน
 อื่นๆ (ระบุ).....

๘. ผู้เสนอ/ผู้จัดทำหลักสูตร นางสาววิภาวรรณ บุญแพง

๙. ผู้ตรวจเนื้อหา นางวรดาลักษณ์ จิวสำอางค์

๑๐. พัฒนาจากหลักสูตร (อ้างอิง)

หลักสูตร สร้างเสริมทักษะการจัดการความเครียด เสริมสร้างพลังใจ เพิ่มพลังชีวิต
จำนวน ๓ ชั่วโมง

จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	ระยะเวลา (ช.ม.)		กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้	ประเมินผล
		ทฤษฎี	ปฏิบัติ			
<p>๑. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการจัดการความเครียดและการเสริมสร้างพลังใจเพิ่มพลังชีวิต</p> <p>๒. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถนำความรู้ไปปรับใช้ใน ชีวิตประจำวันได้</p>	<p>การบรรยายให้ความรู้เรื่อง</p> <p>๑. ความรู้เกิดทักษะในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจัดการความเครียดที่เหมาะสมและเพียงพอเพื่อเสริมสร้างพลังใจเพิ่มพลังชีวิต</p> <p>๒. ความเครียด</p> <p>-ความหมายของความเครียด</p> <p>-ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดความเครียดและผลกระทบที่เกิดจากความเครียด</p> <p>๓. การจัดการความเครียด</p> <p>-การบริหารจัดการความเครียด</p> <p>- การดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเกิดความเครียด</p>	๒ ชม.	๑ ชม.	<p>- วิทยากรบรรยาย</p> <p>- อภิปรายร่วมกัน</p> <p>- ปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน</p>	<p>- สื่อInternet</p> <p>- Powerpoint</p>	<p>- สังเกต</p> <p>- การปฏิบัติ</p> <p>- แบบประเมินความพึงพอใจ</p>

สื่อการเรียนรู้

๑. เอกสารประกอบการบรรยาย,แหล่งเรียนรู้,อินเทอร์เน็ตในเว็บไซต์ต่างๆ
๒. วิทยากรผู้เชี่ยวชาญ

การวัดและประเมินผล

๑. การสังเกตพฤติกรรมมีส่วนร่วม
๒. แบบประเมินความพึงพอใจ
๓. การนิเทศติดตาม

การจบหลักสูตร

๑. มีเวลาเรียนและฝึกปฏิบัติตามหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๙๐
๒. มีผลการประเมินตลอดหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐