

กำหนดการ

โครงการสัมมนาเชิงปฏิบัติการ
เรื่อง เทคนิคการผ่อนคลายในการทำงานสำหรับบุคลากร สายสนับสนุนวิชาการ
ระหว่างวันที่ 25 - 26 กรกฎาคม 2560

วันอังคารที่ 25 กรกฎาคม 2560 ☺ มจพ. ➡ ณ.ภาลัยรีสอร์ทแม่กลอง จังหวัดสมุทรสงคราม

- 06.30 - 08.30 น. ออกเดินทางจากมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ
พร้อมรับประทานอาหารเช้าบนรถ
ถึงณ.ภาลัยรีสอร์ทแม่กลอง จังหวัดสมุทรสงคราม เข้าห้องประชุม
- 09.00 - 09.30 น. คณบดีกล่าวเปิดการสัมมนา
- 09.30 - 10.45 น. การบรรยาย เรื่อง เทคนิคการผ่อนคลายในการทำงาน
โดย รองศาสตราจารย์ชวินีย์ พงศาพิชน์
- 10.45 - 11.00 น. รับประทานอาหารเช้าและเครื่องดื่ม
- 11.00 - 12.00 น. การบรรยาย เรื่อง เทคนิคการผ่อนคลายในการทำงาน (ต่อ)
- 12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 - 14.45 น. การบรรยาย เรื่อง เทคนิคการผ่อนคลายในการทำงาน (ต่อ)
- 14.00 - 14.45 น. รับประทานอาหารเช้าและเครื่องดื่ม
- 14.45 - 16.00 น. การบรรยาย เรื่อง เทคนิคการผ่อนคลายในการทำงาน (ต่อ)
- 16.00 - 18.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย และรับประทานอาหารเช้า

วันพุธที่ 26 กรกฎาคม 2560 ☺ ณ.ภาลัยรีสอร์ทแม่กลอง จังหวัดสมุทรสงคราม ➡ มจพ.

- 07.00 - 08.00 น. รับประทานอาหารเช้า
- 08.00 - 10.00 น. สัมมนากลุ่มย่อย (ต่อ)
- 10.00 - 10.15 น. รับประทานอาหารเช้าและเครื่องดื่ม
- 10.15 - 12.00 น. สรุปการสัมมนากลุ่มย่อยและคณบดีกล่าวปิดการสัมมนา
- 12.00 - 13.30 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.30 น. เดินทางกลับมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

หมายเหตุ กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม