

โครงการเตรียมความพร้อมนักศึกษาชั้นปีที่ 1

สัปดาห์แรก (23-26 มิถุนายน 2557)

Course แรก	ค่ายรู้จักตนเองและเข้าใจผู้อื่น		
วันที่	เนื้อหา	เป้าหมาย	วิทยากร
23 มิถุนายน 2557 13.30-15.30 น.	ธรรมะในการครองตน	เพื่อพัฒนาแนวคิดและปลูกฝังคตินิยมในการดำรงชีวิต	พระอาจารย์และคณาจารย์จากสำนักวิชาเทคโนโลยีสังคม
24 มิถุนายน 2557 13.30-15.30 น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	เพื่อทำความรู้จักกันและสร้างความสัมพันธ์ที่ระหว่งคณาจารย์กับนักศึกษา(ทั้งรุ่นพี่และรุ่นน้อง)	คณาจารย์และรุ่นพี่จากสำนักวิชาเทคโนโลยีสังคม
25 มิถุนายน 2557 13.30-15.30 น.	กิจกรรมรู้จักตนเองอย่างใคร่ครวญ	เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจบุคลิกภาพและอุปนิสัยของตนเองทั้งจุดเด่นและสิ่งที่ต้องพัฒนาอย่างลึกซึ้งและใคร่ครวญ	อ.นพ.ดร.นิวัฒน์ชัยและทีมจากสำนักวิชาแพทยศาสตร์
26 มิถุนายน 2557 13.30-15.30 น.	กิจกรรมเข้าใจผู้อื่นอย่างไม่ตัดสินและ "เห็นแต่ไม่เป็น"	- เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจบุคลิกภาพและธรรมชาติของผู้อื่นทั้งจุดเด่นและสิ่งที่ต้องพัฒนาอย่างไม่ตัดสิน - เพื่อเข้าใจ "กับดักชีวิตที่สำคัญ" ที่เป็นเหตุทำให้เกิดการ "ติดกระตุ้มเม็ดแรก" ผิดพลาด	อ.นพ.ดร.นิวัฒน์ชัยและทีมจากสำนักวิชาแพทยศาสตร์

สัปดาห์ที่ 2 (30 มิถุนายน 2557 ถึง 3 กรกฎาคม 2557)

Course ที่ 2	ค่ายการพัฒนาและดูแลกายใจของตนเอง		
วันที่	เนื้อหา	เป้าหมาย	วิทยากร
30 มิถุนายน 2557 09.00-12.00 น.	เทคนิคการพัฒนาตนเองและการจัดการเวลา	เพื่อพัฒนาแนวคิด การพัฒนาตนเองและเทคนิคการพัฒนาตนเองรวมทั้งการจัดการเวลาของตนเอง	คณาจารย์จากสำนักวิชาเทคโนโลยีสังคม
1 กรกฎาคม 2557 09.00-12.00 น.	การป้องกัน Social media addiction	เพื่อให้ความรู้และเทคนิคการป้องกัน Social media addiction	คณาจารย์จากสำนักวิชาเทคโนโลยีสังคม
2 กรกฎาคม 2557 09.00-12.00 น.	อาหารกายเพื่อสุขภาพ	เพื่อให้ศึกษามีความรู้เรื่องอาหารเพื่อสุขภาพและมีพฤติกรรมมารับประทานอาหารที่เหมาะสม	อ.พญ.นพรและทีมจากสำนักวิชาแพทยศาสตร์
3 กรกฎาคม 2557 09.00-12.00 น.	อาหารใจเพื่อป้องกันความเครียดและการจัดการความเครียด	เพื่อให้ศึกษามีความรู้และความเข้าใจการป้องกันความเครียดและการจัดการความเครียดด้วยตนเอง	อ.นพ.ดร.นิวัฒน์ชัยและทีมจากสำนักวิชาแพทยศาสตร์

กลุ่มเป้าหมาย : นักศึกษาชั้นปีที่ 1 สำนักวิชาเทคโนโลยีสังคม จำนวน 400 คน สำนักวิชาแพทยศาสตร์ จำนวน 80 คน (เข้าร่วมเฉพาะสัปดาห์ที่สอง) รุ่นพี่/คณาจารย์จากสำนักวิชาเทคโนโลยีสังคมและทีมวิทยากรจำนวน 40 คน และที่เลี้ยงจิตอาสาเพื่อวิชาการและสุขภาพ(อสม.น้อย) จำนวน 10 คน