



ที่ 001/2569

6 มกราคม 2569

เรื่อง ขอเรียนเชิญเข้าร่วมเป็นเครือข่ายองค์กรสุขภาวะทางปัญญา Soul Connect in the Workplace

เรียน ผู้บริหาร

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
1. ข้อมูลเกี่ยวกับโครงการโดยย่อ
 2. กำหนดการ Sharing Workshop และชี้แจงรายละเอียดแผนงาน

ด้วยโครงการขับเคลื่อนองค์กรและมหาวิทยาลัยสู่เครือข่ายการเรียนรู้สุขภาวะทางปัญญา (Spiritual Health Learning Network) ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) มีเป้าหมายในการส่งเสริมความรู้ความเข้าใจด้านสุขภาวะทางปัญญาแก่คนทำงานและนักศึกษา โดยตลอดระยะเวลา 5 ปีที่ผ่านมา โครงการฯ ได้ดำเนินงานอย่างต่อเนื่องเพื่อผลักดันการเรียนรู้และการพัฒนาด้านจิตใจภายในองค์กรและสถาบันการศึกษา

ในปี 2569 โครงการฯ มีแผนขยายการดำเนินงานเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาในกลุ่มคนวัยทำงานในวงกว้างและเข้มแข็งยิ่งขึ้น โดยมุ่งพัฒนาองค์ความรู้ กระบวนการปฏิบัติ และเครื่องมือส่งเสริมสุขภาวะทางปัญญา ผ่านการเรียนรู้จากประสบการณ์จริงของบุคลากร เพื่อให้องค์กรสามารถนำไปประยุกต์ ต่อยอดใช้ได้จริง พร้อมทั้งส่งเสริมการสร้างเครือข่ายเพื่อร่วมพัฒนาและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างองค์กรอย่างต่อเนื่อง

ในการนี้ ขอเรียนเชิญองค์กรของท่านเข้าร่วมเป็นเครือข่ายองค์กรสุขภาวะทางปัญญา Soul Connect in the Workplace โดยมีข้อมูลเกี่ยวกับแผนงานตามสิ่งที่ส่งมาด้วย พร้อมกันนี้ ใคร่ขอเรียนเชิญผู้แทนองค์กรเข้าร่วม Sharing Workshop ครั้งที่ 1: Spiritual Health Learning Network เพื่อรับฟังแนวคิดด้านสุขภาวะทางปัญญา รวมถึงข้อมูลการเข้าร่วมโครงการ ในวันพฤหัสบดีที่ 5 กุมภาพันธ์ 2569 เวลา 09.30–15.30 น. ณ ห้อง 201 ชั้น 2 สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ซอยงามดูพลี เขตสาทร กรุงเทพมหานคร

หากองค์กรมีความประสงค์เข้าร่วมเป็นเครือข่ายองค์กรฯ และเข้าร่วม Sharing Workshop สามารถกรอกแบบตอบรับได้ที่ <https://forms.gle/mDCt5Uwah9smWUiv8> ภายในวันที่ 30 มกราคม 2569

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากองค์กรของท่านในการร่วมสร้างเครือข่ายสุขภาวะทางปัญญาในครั้งนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นางจณิน วัฒนพฤดา)

หัวหน้าโครงการ

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม: คุณนันทน์ภัส การะโชติ (ปี) โทร. 098 246 5194 Line ID : Be8935

คุณอรุณรัตน์ ถาวรธีระ (สูง) โทร : 080 064 1782 Line ID : hughung E-mail : Happygrowth23@gmail.com



ข้อมูลโครงการ

ขับเคลื่อนองค์กรและมหาวิทยาลัยสู่เครือข่ายการเรียนรู้สุขภาวะทางปัญญา

(Spiritual Health Learning Network)

หลักการและเหตุผล

ในช่วงปี 2565–2568 ประเทศไทยเผชิญปัญหาสุขภาพใจที่มีความซับซ้อนและทวีความรุนแรงขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะในกลุ่มคนวัยทำงานและนิสิต นักศึกษา ข้อมูลจาก สสส. (2567) และ กรมสุขภาพจิต (2567) และ สะท้อนว่าคนวัยทำงานไทย มีระดับความเครียดสูงถึง 32–40% มีประชากรกว่า 8 ล้านคนอยู่ในกลุ่มเสี่ยงด้านสุขภาพจิต และมีผู้มีอาการซึมเศร้าหลายระดับกว่า 3–4 ล้านคน ขณะที่วัยเรียนและนิสิต–นักศึกษามีแนวโน้มความโดดเดี่ยว วิตกกังวล และภาวะหมดไฟเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง (UNICEF Thailand, 2024) ซึ่งสะท้อนความเปราะบางทางอารมณ์และพฤติกรรมในอนาคต

งานวิจัยระดับนานาชาติชี้ตรงกันว่า สาเหตุไม่ได้มาจากเพียงภาระงานหรือความกดดันทางเศรษฐกิจ แต่เกี่ยวข้องกับการขาดทักษะดูแลใจ ขาดพื้นที่สนับสนุนทางอารมณ์ และความสัมพันธ์เชิงลบภายในทีม ซึ่งเป็นปัจจัยเร่งภาวะหมดไฟอย่างมีนัยสำคัญ (Shoker et al., 2024; Dou et al., 2025; Agres et al., 2025) อย่างไรก็ตาม หลักฐานเชิงประจักษ์ยังยืนยันว่า การสร้างทักษะด้านใน เช่น สติ การฟังอย่างลึกซึ้ง ความเมตตา การเชื่อมโยงความหมายของงาน รวมถึงกระบวนการเรียนรู้แบบ experiential learning และ arts-based หรือ mindfulness practices สามารถลดความเครียด เพิ่มความยืดหยุ่นทางใจ และสร้างการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้จริงภายใน 4–8 สัปดาห์ ซึ่งได้รับการยืนยันจากงาน systematic review เช่น Wang et al. (2023)

จากการดำเนินโครงการพื้นที่เรียนรู้สุขภาวะทางปัญญา ระหว่างปี 2567–2568 ซึ่งนำแนวคิดดังกล่าวมาปรับใช้ในบริบทไทย ได้มีการสำรวจข้อมูล pain point ของนิสิตนักศึกษาและคนวัยทำงานกว่า 2,200 คน ผลการสำรวจสะท้อนให้เห็นว่า ปัญหาสุขภาพภาวะทางปัญญาเป็นปัญหาต่อเนื่องเชิงระบบตลอดเส้นทางชีวิต ตั้งแต่ช่วงวัยเรียนไปจนถึงวัยทำงาน โดยในกลุ่มนิสิตนักศึกษา พบภาวะหมดพลังจากการเรียนสูงถึงร้อยละ 25 ร่วมกับการขาดเป้าหมายในชีวิตร้อยละ 19 การขาดสมาธิร้อยละ 15 และการนอนไม่หลับร้อยละ 14 ขณะที่ในกลุ่มคนวัยทำงาน พบภาวะหมดพลังจากการทำงานร้อยละ 28 ปัญหาการทำงานเป็นทีมร้อยละ 15 การขาดสมาธิและการนอนไม่หลับร้อยละ 13 และความรู้สึขาดเป้าหมายในชีวิตร้อยละ 12

ข้อมูลดังกล่าวสะท้อนอย่างชัดเจนว่า หากขาดการพัฒนาทักษะการดูแลใจ การรู้เท่าทันตนเอง และการสร้างความหมายในชีวิตตั้งแต่ช่วงวัยเรียน ปัญหาสุขภาพภาวะทางปัญญาจะถูกส่งต่อและสะสมอย่างต่อเนื่อง ส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพการเรียน การทำงาน คุณภาพความสัมพันธ์ และสุขภาพจิตโดยรวมในระยะยาว



นอกจากนี้ จากประสบการณ์ดำเนินงานของโครงการ พบว่านิสิตนักศึกษาและคนวัยทำงานจำนวนมากยังขาดทักษะการดูแลใจในชีวิตประจำวัน ไม่สามารถรับมือกับอารมณ์ ความคิด และแรงกดดันได้อย่างเหมาะสม ขาดพื้นที่ปลอดภัยในการสะท้อนความรู้สึกและเรียนรู้ร่วมกับผู้อื่น รวมถึงเผชิญปัญหาความสัมพันธ์ทั้งในครอบครัว สถาบันการศึกษา และที่ทำงาน ส่งผลให้เกิดความตึงเครียดสะสม ความรู้สึกโดดเดี่ยว และรูปแบบการสื่อสารเชิงลบในทีม ปัญหาเหล่านี้เป็นปัญหาหนึ่งในหลากหลายบริบทองค์กร และมีความจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาอย่างเป็นระบบ ผ่านกระบวนการเรียนรู้ที่ช่วยเสริมทักษะด้านใน ควบคู่กับการสร้างพื้นที่ปลอดภัยและวัฒนธรรมการทำงานที่เกื้อกูล

อย่างไรก็ตาม ระบบสนับสนุนด้านสุขภาพใจในปัจจุบันยังคงกระจุกกระจาย ขาดความเป็นเอกภาพ หลายองค์กรยังพึ่งพากิจกรรมเฉพาะกิจหรือสายด่วนสุขภาพจิต ขณะที่ยังขาดเครื่องมือแบบฝึกหัดสั้น ๆ (micro practices) ที่สามารถใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน และยังขาดฐานข้อมูลสุขภาพทางปัญญาในระดับประเทศ รายงานระดับโลก เช่น Deloitte Global Workplace Wellbeing Survey 2024 และ World Economic Forum Global Risks Report 2024 ชี้ให้เห็นว่านี่คือจุดบอดเชิงระบบที่ทำให้การพัฒนา wellbeing ยังไม่ยั่งยืน สถานการณ์ดังกล่าวสะท้อนช่องว่างสำคัญของประเทศไทย ได้แก่ Insight Gap, Capability Gap และ Collaboration Gap

ด้วยเหตุนี้ โครงการฯ จึงเห็นความจำเป็นในการพัฒนา เครือข่ายการเรียนรู้สุขภาพทางปัญญา (Spiritual Health Learning Network) เพื่อเชื่อมโยงองค์กร มหาวิทยาลัย และผู้สนใจเข้าด้วยกันบนฐานแนวคิด เครื่องมือ และระบบข้อมูลที่มีความเป็นเอกภาพ ใช้งานได้จริง และสามารถนำไปต่อยอดเชิงนโยบายในอนาคต อันจะนำไปสู่การยกระดับความสามารถของประชากรในการดูแลใจตนเองและผู้อื่น พร้อมสร้างวัฒนธรรมที่เกื้อกูล ปลอดภัย และยั่งยืนในสังคมไทยในระยะยาว จึงจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพทางปัญญาในองค์กร Soul Connect in the Workplace ซึ่งเป็นแผนหนึ่งในโครงการขับเคลื่อนองค์กรและมหาวิทยาลัย สู่เครือข่ายการเรียนรู้สุขภาพทางปัญญา เพื่อสร้างการเรียนรู้ สร้างทัศนคติ เปิดพื้นที่การเรียนรู้สุขภาพทางปัญญาให้คนวัยทำงานและองค์กรอย่างต่อเนื่อง เพื่อนำเครื่องมือในการดูแลจิตใจตนเองไปใช้ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันและสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ รวมทั้งเสริมสร้างศักยภาพองค์กรที่มีความสนใจให้สามารถนำเครื่องมือพัฒนาสุขภาพทางปัญญาไปปรับใช้ในองค์กร ให้สามารถดำเนินงานได้จริงและต่อเนื่อง ตลอดจนส่งเสริมให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และเติบโตไปด้วยกันเป็นเครือข่ายสุขภาพทางปัญญาที่เป็นแรงบันดาลใจและตัวอย่างกับองค์กรอื่นๆ ต่อไปไม่สิ้นสุด

เป้าประสงค์

เครือข่ายองค์กรและมหาวิทยาลัย ให้มีพื้นที่เรียนรู้สุขภาพทางปัญญาที่ปลอดภัย อบอุ่น และเข้าถึงได้เพื่อให้คนทำงานและนิสิตนักศึกษา “เข้าใจตัวเอง เชื่อมโยงกัน และร่วมสร้างสังคมเกื้อกูล”



วัตถุประสงค์

1. สร้างพื้นที่เรียนรู้สุขภาวะทางปัญญาที่เข้าถึงได้ง่าย อย่างต่อเนื่อง เพื่อเสริมความเข้าใจและทักษะดูแลใจของ
คนทำงานและนิสิตนักศึกษา
2. พัฒนารูปแบบความร่วมมือและแกนนำองค์กร/นิสิตนักศึกษา เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้สุขภาวะทางปัญญาในองค์กร
และมหาวิทยาลัย
3. พัฒนาเครือข่ายองค์กร มหาวิทยาลัย พร้อม Best Practices เพื่อนำไปสู่การพัฒนานโยบายที่เอื้อต่อการเรียนรู้สุข
ภาวะทางปัญญา

รูปแบบการดำเนินงานแผนพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาในองค์กร Soul Connect in the Workplace

รูปแบบที่ 1 กิจกรรมพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาสำหรับบุคลากรขององค์กร (Work for)

- เปิดโอกาสให้องค์กรส่งพนักงานเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาจำนวนรวม 12 กิจกรรม
โดยไม่มีค่าใช้จ่าย

รูปแบบที่ 2 กิจกรรมพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาร่วมกับองค์กร (Work with)

- องค์กรทำแบบสำรวจสถานการณ์สุขภาวะทางปัญญาผ่านเครื่องมือวัดสุขภาวะทางปัญญา
- จัดกิจกรรมพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาที่เหมาะสมแต่ละองค์กรในรูปแบบของการทำงานร่วมกัน
- องค์กรเรียนรู้ชุดหน่วยการเรียนรู้เครื่องมือพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา (Spiritual Health Module Workshop) ได้แก่ Listening, Resilience, Mindfulness, Meditation, Meaningful Life พร้อมร่วม
ออกแบบแบบฝึกใจรายวัน (Micro Practice) เพื่อนำไปใช้จริงในองค์กร

รูปแบบที่ 3 สนับสนุนให้องค์กรจัดกิจกรรมพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา (Work by) อย่างต่อเนื่อง

- สนับสนุนให้องค์กรยกระดับสุขภาวะทางปัญญาเป็นส่วนหนึ่งของนโยบายและวัฒนธรรมองค์กร
- ร่วมจัดทำแผนแบบฝึกใจรายวัน (Micro Practice) เพื่อให้เกิดการพัฒนาอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

ระยะเวลาการดำเนินงานแผนพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาในองค์กร Soul Connect in the Workplace

12 เดือน : มกราคม - ธันวาคม 2569

มกราคม - กุมภาพันธ์ 2569

- เปิดรับสมัครองค์กรเข้าร่วมเป็นเครือข่ายองค์กรสุขภาวะทางปัญญา Soul Connect in the Workplace
- ชี้แจงรายละเอียดและแนวทางการดำเนินงาน

มีนาคม – พฤศจิกายน 2569

- เชิญบุคลากรขององค์กรเข้าร่วมเรียนรู้กิจกรรมพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา (Work for)
- ทำแบบสำรวจผ่านเครื่องมือวัดสุขภาวะทางปัญญา เพื่อคัดเลือกเครื่องมือเรียนรู้สุขภาวะทางปัญญาให้
เหมาะสมกับองค์กร
- จัด Workshop หน่วยการเรียนรู้ทางสุขภาวะทางปัญญา (Spiritual Health Module Workshop) และ
ร่วมออกแบบแผนแบบฝึกใจรายวัน (Micro Practice)



พฤษภาคม - พฤศจิกายน 2569

- ร่วมออกแบบแบบฝึกใจรายวัน (Micro Practice) เพื่อนำไปใช้ได้จริงในองค์กร
- ร่วมดำเนินกิจกรรมพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาร่วมกับองค์กร (Work with) และสนับสนุนให้องค์กรจัดกิจกรรมพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา (Work by)

ประโยชน์ที่องค์กรจะได้รับ

1. พนักงานขององค์กรสามารถเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาสุขภาวะทางปัญญากับภาคีเครือข่ายของสสส. จำนวน 12 กิจกรรม เช่น ธนาคารจิตอาสา มูลนิธิเครือข่ายพุทธิกา Gompa Studio หมู่บ้านพลัม ฯลฯ ตลอดระยะเวลาโครงการ โดยไม่มีค่าใช้จ่าย
2. องค์กรได้รับทราบ Pain point ของบุคลากรในองค์กร ผ่านเครื่องมือวัดสุขภาวะทางปัญญาและร่วมออกแบบกิจกรรมเรียนรู้สุขภาวะทางปัญญาเฉพาะองค์กร เพื่อตอบโจทย์ Pain point ขององค์กรในกิจกรรมพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาร่วมกับองค์กร (Work with) ในรูปแบบการทำงานร่วมกัน
3. พนักงานขององค์กรสามารถเข้าร่วม Workshop เพื่อเรียนรู้แบบฝึกใจรายวัน (Micro Practice) ในหน่วยการเรียนรู้เพื่อเสริมทักษะสุขภาวะทางปัญญา (Spiritual Health Module Workshop) เช่น Listening, Resilience, Mindfulness, Meditation, Meaningful Life รวมถึงการร่วมออกแบบกิจกรรมหรือแผนเรียนรู้แบบฝึกใจรายวัน (Micro Practices) ที่นำไปประยุกต์ใช้ได้จริงในองค์กร
4. องค์กรได้รับการสนับสนุนข้อมูล แนวทาง และเครื่องมือ ในการจัดกิจกรรมพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาด้วยตนเอง
5. องค์กรมีโอกาสดำเนินการเชิงรุกในฐานะเป็นองค์กรเครือข่ายสุขภาวะทางปัญญา “Soul Connect in the Workplace” เพื่อยกย่ององค์กรที่ส่งเสริมสุขภาวะทางปัญญาอย่างต่อเนื่องและเป็นต้นแบบเครือข่ายสู่สังคม
6. องค์กรได้รับข้อมูล ข่าวสาร และสิทธิประโยชน์พิเศษในการเข้าร่วมงาน Soul Connect Fest มหกรรมพบเพื่อนใจมหกรรมด้านสุขภาวะทางปัญญาที่จัดโดย สสส. และภาคีเครือข่าย เพื่อเปิดพื้นที่ให้ผู้คนได้เชื่อมต่อกับตัวเอง ผู้อื่น และสังคม รวมถึงสิทธิ์สำรองที่นั่งสำหรับกิจกรรมพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาภายในงาน

ตัวอย่าง กิจกรรมพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาสำหรับบุคลากรขององค์กร

1. กิจกรรม Sand Mandala โดย Gompa Studio

ศิลปะสมาธิ และการภาวนาจากทิเบต ที่จะพาเราค่อยๆ ขุดเม็ดทราย ปล่อยวางความคิด และ ค้นพบความงามที่ไม่
เที่ยงแท้การทำศิลปะแขนงนี้ นักบวชจะใช้แมนดาลาทราย ฝึกฝนลดอัตตาตัวตน เพราะไม่ว่าจะสวยเลิศเลอขนาด
ไหน เมื่อทำเสร็จแล้วก็จะรวบรวมทรายคืนสู่สภาพเดิม เสมือนหนึ่งไม่เคยมีแมนดาลาทรายเกิดขึ้นเลย

VDO กิจกรรม: <https://www.facebook.com/share/v/17VbkOKG48/>

ภาพกิจกรรม : <https://www.facebook.com/share/p/19p7ApTUJ2/>



2. กิจกรรม มาลัยแห่งสติ โดย ครูณี LAMUN STUDIO

กิจกรรมการเรียนรู้การร้อยมาลัยจากดอกไม้ผ้า เป็นกระบวนการเรียนรู้เชิงสร้างสรรค์ที่ผสมผสานงานหัตถศิลป์เข้ากับการดูแลใจ ผู้เข้าร่วมจะได้ฝึกความประณีต การจดจ่ออยู่กับปัจจุบัน และการใช้สมาธิผ่านการลงมือทำอย่างค่อยเป็นค่อยไป ช่วยสร้างความสงบ ผ่อนคลายความตึงเครียด และเสริมสร้างความสุขจากภายใน นอกจากนี้ ผู้เข้าร่วมยังสามารถรังสรรค์มาลัยพวงสวยด้วยตนเอง เพื่อมอบเป็นสัญลักษณ์แห่งความรัก ความกตัญญู และความปรารถนาดีให้แก่บุคคลอันเป็นที่รัก อันเป็นการเชื่อมโยงคุณค่าทางใจและความสัมพันธ์อย่างงดงาม



3. กิจกรรมวันแห่งสติ โดย หมู่บ้านพลัม

ภาวนา ฟังธรรม ปฏิบัติเพื่อเจริญสติ ตามแนวทางวิถีมุ่ยบ้านพลัมภาวนาเพื่อความรู้ ตื่น และเบิกบาน ในวิถีเซน พุทธมหายาน ตามแนวทางของหลวงปู่ติช นัท ฮันห์ ผ่านการฟังธรรม สนทนาธรรม ผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์ รับประทานอาหารและเดินในวิถีแห่งสติ เพื่อปมเพาะความสงบสันติภายในและโพธิจิตแห่งรักและเมตตา

VDO กิจกรรม : <https://www.facebook.com/share/v/1WiP7nuoqo/>

ภาพกิจกรรม : <https://www.facebook.com/share/p/16punHxtgT/>



4. กิจกรรม Spiritual Café คาเฟ่เพื่อนใจ

สนทนาพูดคุยกับ Influencer หรือ celebrity คนดัง ที่มาถอดบทเรียนชีวิตผ่านประสบการณ์การใช้ชีวิตและการทำงาน ที่ทำให้ตระหนัก เรียนรู้ และเติบโตจากภายในอย่างมีอิสระ การมีคุณค่าในตัวเอง และส่งต่อคุณค่านั้นไปสู่ผู้อื่น

VDO กิจกรรม : <https://www.facebook.com/share/v/1JzXP2iLD8/>

ภาพกิจกรรม : <https://www.facebook.com/share/p/19w3M6yFmq/>



- ตัวอย่างเครือข่ายองค์กรสุขภาพะทางปัญญา ปี 2568

<https://www.youtube.com/watch?v=6SlrxLX1DbY&list=PL4xEh3SfhVJ8O79yuiD0rF9XemM CXIPXS>

- ตัวอย่างเครือข่ายองค์กรสุขภาพะทางปัญญา ปี 2567

https://www.youtube.com/watch?v=3fMj8JwzRbM&list=PL4xEh3SfhVJ_X6pZR-2kSx8HnXcjftd_m



กำหนดการ

Sharing Workshop ครั้งที่ 1: Spiritual Health Learning Network

และชี้แจงรายละเอียดแผนงาน

วันพฤหัสบดีที่ 5 กุมภาพันธ์ 2569 เวลา 09.30 – 15.30 น.

ณ ห้อง 201 ชั้น 2 สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ซอยงามดูพลี เขตสาทร กรุงเทพมหานคร

| | |
|------------------|---|
| 09.00 – 09.30 น. | ลงทะเบียน |
| 09.30 – 09.45 น. | เปิดเวที & ชวนตั้งคำถาม ทำไมสุขภาพะทางปัญญาจึงสำคัญกับองค์กรในปี 2569 |
| 09.45 – 10.30 น. | Happiness You Can Control <ul style="list-style-type: none">• สุขภาวะทางปัญญาที่เริ่มได้จาก “ตัวบุคคล”• เครื่องมือและแนวคิดที่องค์กรสามารถนำไปต่อยอดเป็นกิจกรรมหรือวัฒนธรรมองค์กร |
| 10.45 – 10.45 น. | พักรับประทานอาหารว่าง |
| 10.45 – 12.00 น. | Sharing from Practice <ul style="list-style-type: none">• ตัวอย่างความสำเร็จขององค์กรที่ขับเคลื่อน Spiritual Health & Well-being• บทเรียนจากการลงมือทำจริง (What works / What learns) |
| 12.00 – 13.00 น. | รับประทานอาหารกลางวัน |
| 13.00 – 14.00 น. | Happy Growth’s Menu for Organization <ul style="list-style-type: none">• รูปแบบการเข้าร่วมเป็นเครือข่ายองค์กรสุขภาพะทางปัญญา• สิทธิประโยชน์ และแนวทางการทำงานร่วมกันในปี 2569 |
| 14.00 – 15.00 น. | Self-Care Micro practices for Organization <ul style="list-style-type: none">• World Café Micro Practices ที่เหมาะกับบริบทการทำงาน |
| 15.00 – 15.30 น. | แลกเปลี่ยนความคิดเห็น & Q&A ปิดกิจกรรม |

หมายเหตุ : กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม