



กำหนดการ

กิจกรรม “LIVING TO SMILE...สบายใจยิ้มได้จากกรุ่นสูร่น”

โดย ชีวามิตร

วันเสาร์ที่ 24 มกราคม 2569

สถานที่ บมจ.เมืองไทยประกันชีวิต สำนักงานใหญ่ อาคาร 1 ชั้น 5

- 09:00 – 10:00 น. **Smile...สบาย** ผู้เข้าร่วมกิจกรรมลงทะเบียนพร้อมรับ Welcome coffee พักผ่อนพูดคุยกันในบรรยากาศสบายๆ
- 10:00 – 12:00 น. **Workshop#1: Empowering your life:** กระบวนการชวนคิดและ ทบทวนปัญหา/ความกังวลเพื่อมองภาพของแผนชีวิตที่วางไว้ได้ ชัดเจนยิ่งขึ้นพร้อมเรียนรู้ทักษะสื่อสารเพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ให้ เข้าใจตนเองและคนที่คุณรัก โดยคุณดวงดาว วัฒนปกรณ์ นักจิตบำบัด ด้านการเคลื่อนไหว
- 12:00 – 13.00 น. **Delighted meal, Delighted smile:** อิ่มท้องอิ่มใจรับประทาน อาหารกลางวันร่วมกันในบรรยากาศ Smile...สบาย
- 13:00 – 14:15 น. **Inspiration talks: Empowering your soul:** เปิดเวทีชวนคุย ชวนคิดเรื่องที่ต้องเตรียมพร้อมในชีวิตโดยป้าศรี คุณหญิงจำนงศรี หาญเจนลักษณ์ ร่วมกับคุณหมอ รศ.นพ.ฉันทชาย สิทธิพันธุ์ ผู้อำนวยการ รพ.จุฬาลงกรณ์สภากาชาดไทยและคณบดีคณะ แพทยศาสตร์จุฬาฯ และ พญ.นิษฐา เอื้ออาริมิตร ผู้อำนวยการ โรงพยาบาลคุณ
- 14:15 – 14:30 น. **Boost your happiness:** พักเติมพลังความสุขด้วยเครื่องดื่มและ ของว่างที่สร้างรอยยิ้มให้กับคุณ
- 14:30 - 16:00 น. **Workshop#2: Living to smile:** ทบทวนแผนชีวิต พร้อมทำ Living will ผ่านสมุดบันทึกเพื่อนชีวิต โดย นพ.ภิญโญ ศรีวีระชัย นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ ศูนย์บริรักษ์ โรงพยาบาลศิริราช และนัก กฎหมายคุณไพศาล ลิ้มสถิตย์ กรรมการบริหารศูนย์กฎหมายสุขภาพ และจริยศาสตร์คณะนิติศาสตร์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- 16.00 - 17.00 น. **Goodbye with a smile:** ผ่อนคลาย พูดคุยก่อนลากันในวันนี้
