



The Art of Living Well

ศิลปะแห่งการอยู่ดี

เราใช้เวลาทั้งชีวิต

สร้าง **ความสำเร็จ**

แต่เคยใช้เวลาสักวัน

เพื่อออกแบบชีวิตของตัวเองหรือยัง?

Concept :

THE ART OF LIVING WELL

ออกแบบชีวิต...ให้ทุกช่วงเวลามีความหมายเราไม่สามารถกำหนดได้ว่าชีวิตจะยืนยาวเพียงใดแต่เราสามารถ ออกแบบให้ทุกช่วงเวลาของชีวิตเต็มไปด้วยความหมาย ความสนใจ และการส่งต่อสิ่งที่มีคุณค่าแก่คนที่เรารัก ชีวิตไม่ได้ถูกวัดจากจำนวนปีที่เราใช้ชีวิต แต่จากคุณภาพของทุกช่วงเวลาที่เราได้ใช้ร่วมกับผู้คนที่มีความหมาย การดูแลสุขภาพ การสร้างความสัมพันธ์ การจัดการทรัพย์สิน การสื่อสารความตั้งใจ และการเตรียมพร้อมสำหรับอนาคต ล้วนเป็นส่วนหนึ่งของการออกแบบชีวิตที่สมบูรณ์

The Art of Living Well คือประสบการณ์การเรียนรู้ที่ชวนผู้เข้าร่วมกลับมาหยุดทบทวนชีวิตสำรวจคุณค่า ในสิ่งที่สำคัญ และออกแบบการใช้ชีวิตในแบบที่ตนเองต้องการ เพื่อให้ทุกวันของชีวิตเต็มไปด้วยความหมาย พร้อมส่งต่อความรัก ความห่วงใย และสิ่งที่มีคุณค่าแก่คนที่เรารักในวันที่เวลานั้นมาถึง

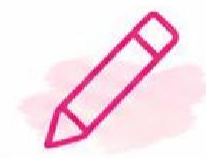
Workshop Philosophy



เข้าใจตัวเอง



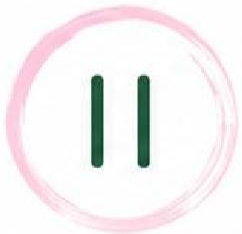
เข้าใจคนที่รัก



ออกแบบอนาคตอย่างตั้งใจ

Pause → Discover → Design → Choose Your Journey → Reflection

Learning Journey



Pause



Discover



Design



Choose Your Journey



Reflection

AGENDA

1-DAY EXCLUSIVE WORKSHOP

Date : SAT 21 November 2026

Venue : MTL Building, Big Hall (5th floor)

บมจ.เมืองไทยประกันชีวิต ถ.รัชดาภิเษก

SEQUENCE SAT 21 November 2026

09.00 – 09.30

Smile...สบาย

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมลงทะเบียน พร้อมรับ Welcome Drink พักผ่อนพูดคุยกันในบรรยากาศสบายๆ

09.30 – 09.45

Welcome speech

พิธีกรต้อนรับผู้เข้าอบรม และเรียนเชิญผู้บริหาร บริษัท เมืองไทยประกันชีวิต จำกัด (มหาชน) ทักทายและเปิดงาน

09.45 - 11.45

Workshop 1 : The Art of Living Well

กระบวนการเรียนรู้และทบทวนชีวิต เพื่อกลับมาสำรวจตัวเอง ค้นพบสิ่งสำคัญและคุณค่าที่มีความหมาย พร้อมมองภาพชีวิตที่อยากมี และออกแบบการใช้ชีวิตอย่างสมดุลและมีความหมาย โดย ดร.รสสุคนธ์ คุณสมบัติ

11.45 - 13.00

Delighted meal, Delighted smile

อิ่มท้อง อิ่มใจ รับประทานอาหารกลางวันร่วมกัน

13.00 - 15.45

Workshop 2 : The Art of Living Light ศิลปะการปล่อยวาง เรียนรู้การจัดระเบียบชีวิตทั้งภายนอกและภายใน ตั้งแต่ สิ่งของ เรื่องราว ความรู้สึก ไปจนถึงสิ่งที่ยังค้างคาใจ เพื่อเลือกเก็บสิ่งที่มีความหมาย และปล่อยวางสิ่งที่ไม่จำเป็น ให้ชีวิตเบาและมีพื้นที่สำหรับสิ่งสำคัญ

15.45 - 16.00

The Art of Reflection

ทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ แบ่งปันสิ่งที่ค้นพบ และเลือกหนึ่งสิ่งที่จะเริ่มต้นลงมือทำ เพื่อพาศิลปะแห่งการใช้ชีวิตที่ดีกลับไปสู่ชีวิตจริง

WORKSHOP 1 : 09:45 – 11:45 น. (2 ชม.)

The Art of Living Well

เพราะการใช้ชีวิตที่ดี คือศิลปะที่เรียนรู้และออกแบบได้
ชวนผู้เข้าร่วมกลับมาทบทวนว่าวันนี้เราใช้ชีวิตเพื่ออะไร
อะไรคือคุณค่าที่สำคัญที่สุดชีวิตที่ "อยู่ดี" สำหรับแต่ละ
คนหน้าตาเป็นอย่างไร

Facilitator:

ดร.รสสุคนธ์ คุณสมบัติ

Founder, IDG Transformation Network

อาจารย์ภาวินทร์ วิเศษศิริ

กรรมการ OTT (Oneness Thailand Team)



WORKSHOP 2 : 13:00 – 15:45 น. (2 ชม. 45 นาที)

The Art of Living Light

Life Decluttering • Emotional Decluttering

ชวนผู้เข้าร่วมเรียนรู้การจัดระเบียบชีวิตทั้งภายนอกและภายในผ่านแนวคิด Death Cleaning และการจัดการสิ่งของ เอกสาร ความสัมพันธ์ และ ความรู้สึก เพื่อเลือกเก็บสิ่งที่มีคุณค่า ปล่อยวางสิ่งที่ไม่จำเป็น และสร้างพื้นที่ ให้กับชีวิตที่เรียบง่าย เบาสบาย และมีความหมาย

Learning Experience

- สำรวจความสัมพันธ์ระหว่าง "สิ่งของ" กับ "ความทรงจำ"
- เรียนรู้แนวคิด Death Cleaning และการจัดระเบียบชีวิตอย่าง มีความหมาย
- ฝึกคัดแยกสิ่งของ เอกสาร และทรัพย์สิน ผ่านกิจกรรม Workshop
- ทบทวนสิ่งที่ควรเก็บ สิ่งที่ต้องส่งต่อ และสิ่งที่ควรปล่อยวาง
- ออกแบบ Living Light Action Plan เพื่อเริ่มต้นจัดบ้านและจัดชีวิต หลังจบ Workshop



THANK YOU