MFU

ท่ามกลางความวุ่นวายให้เวลากายใจได้หยุดพัก
มาร่วมเรียนรู้การดูแลใจตนเอง
รดน้ำให้เมล็ดพันธุ์แห่งความสุขงอกงาม

เมล็ดพันธุ์แห่งความสุข
(Oasis of Happiness)



วิทยากร



ดร.สหรัฐ เจตมโนรมย์

วัน เวลา และสถานที่

วันศุกร์ที่ 29 พฤษภาคม 2569

เวลา 09.00 - 12.00 น.

ผ่านระบบ Zoom Meeting

เนื้อหาการอบรม







- Understanding Our Mind: Stress Self Check
- Building the Foundation of Mental Wellbeing
- Oasis of Happiness DIY & Practice Self Care Techniques



สนใจสมัครได้ที่
(สแกนคิวอาร์โค้ด)
รับจำนวนจำกัด

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ สำนักงานให้คำปรึกษาและช่วยเหลือนักศึกษา

053-916169 E-mail: counselling@mfu.ac.th