

แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลท่าชะมวง
เรื่อง ขอสันอ “โครงการส่งเสริมสุขภาพและลดการตั้งครรรภ์วัยรุ่น ประจำปี ๒๕๖๔”
เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลท่าชะมวง

ด้วย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคลองยางแดง มีความประสงค์จะจัดทำ “โครงการส่งเสริมสุขภาพและลดการตั้งครรรภ์วัยรุ่น ประจำปี ๒๕๖๔” ในปีงบประมาณ ๒๕๖๔ โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลท่าชะมวง เป็นเงิน ๓๔,๒๗๐ บาท (สามหมื่นสี่พันสองร้อยเจ็ดสิบบาทถ้วน) โดยมีรายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

ส่วนที่ ๑ : รายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียด) หลักการและเหตุผล

ประเทศไทยมีแนวโน้มของการคลอดบุตรจากแม่วัยรุ่นอายุ ๑๐-๑๙ ปีเพิ่มอย่างต่อเนื่อง และ มีการตั้งครรรภ์ในวัยรุ่นที่มีอายุน้อยกว่า ๑๕ ปีเพิ่มขึ้นอย่างน่าเป็นห่วง นอกจากนี้จำนวนในการคลอดซ้ำของวัยรุ่นก็พบว่ายังมีอัตราที่เพิ่มขึ้นอีกด้วย ซึ่งการเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องของการตั้งครรรภ์ในวัยรุ่นส่งผลกระทบต่อหลายด้าน เช่น เด็กแรกเกิดมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ การยุติการตั้งครรรภ์ การขาดโอกาสทางการศึกษา ฯลฯ จากรายงานการเฝ้าระวังทางพฤติกรรมของสำนักโรคระบาดวิทยา กระทรวงสาธารณสุข พบว่า วัยรุ่นเริ่มมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกอายุน้อยลงเรื่อย ๆ ระหว่าง ๑๓-๑๕ ปี และยังพบว่าการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกส่วนใหญ่ไม่มีการใช้ถุงยางอนามัย มากถึงร้อยละ ๕๐ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัย ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการตั้งครรรภ์ของวัยรุ่น พบว่า ส่วนใหญ่เกิดจากการใช้วิธีการคุมกำเนิดไม่สม่ำเสมอ หรือไม่ได้ใช้วิธีการป้องกันใดๆ ผลกระทบทางด้านเศรษฐกิจและสังคมพบว่า มารดาวัยรุ่นมีโอกาสสูงที่จะหยุดการศึกษากลางคันหรือเรียนไม่จบ เนื่องจากในหลายๆ ประเทศ การตั้งครรรภ์ในขณะที่เป็นนักเรียนยังไม่เป็นที่ยอมรับ เป็นเรื่องน่าอับอายทำให้หญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรรภ์ถูกบังคับทั้งทางตรงหรือทางอ้อมให้ออกจากโรงเรียน

การป้องกันปัญหาวัยรุ่นตั้งครรรภ์ จึงเป็นเรื่องสำคัญ นอกเหนือจากโรงเรียนต้องให้ความรู้แก่ตัววัยรุ่นเองเพื่อให้มีภูมิคุ้มกันและมีทักษะในการใช้ชีวิตทางเพศ แล้วครอบครัวก็ต้องเข้ามามีส่วนร่วม ซึ่งหน้าที่สำคัญของ **พ่อแม่ / ผู้ปกครอง** ในการช่วยให้เด็กมีภูมิคุ้มกันในเรื่องเพศ คือ การสร้างความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดผ่านการสนทนาแบบ “เปิดใจคุย” หัวใจสำคัญคือการมีส่วนร่วมของกลุ่มพ่อแม่ ผู้ปกครองลุกขึ้นมาเป็นภาคีสำคัญในการร่วมกันพัฒนาและแก้ไขปัญหาสุขภาพทางเพศของเยาวชน เพื่อป้องกัน แก้ไข และลดผลกระทบอันเกิดจากการใช้ชีวิตทางเพศ ไม่ว่าจะเป็ นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอชไอวี และ การตั้งครรรภ์ในวัยรุ่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคลองยางแดง จึงได้เสนอโครงการส่งเสริมสุขภาพและลดการตั้งครรรภ์วัยรุ่น ขึ้น

๑.วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

๑. เพื่อสร้างความตระหนักและมีส่วนร่วมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรรภ์ในวัยรุ่น
๒. เพื่อปรับทัศนคติหรือมุมมองให้แก่พ่อแม่ ให้เปิดกว้างในเรื่องเพศวิถี
๓. เพื่อเสริมสร้างทักษะการสื่อสาร/การรับฟังที่มีประสิทธิภาพ ระหว่างพ่อแม่ ผู้ปกครอง กับลูกวัยรุ่น

๒.เป้าหมาย

๑. พ่อแม่ ผู้ปกครอง มีความรู้ และเข้าใจในการสื่อสารเรื่องเพศกับลูก หลังอบรม $\geq ๘๐\%$

กลุ่มเป้าหมาย

๑. พ่อแม่ ผู้ปกครองที่มีลูกวัยรุ่น (หมู่บ้านละ ๓๐ คน ๗ หมู่บ้าน) จำนวน ๒๑๐ คน

๓. วิธีดำเนินการ

ขั้นเตรียมการ

๑. แต่งตั้งคณะทำงาน เพื่อบูรณาการงานโครงการตามกิจกรรมการดำเนินงาน
๒. ประชุมคณะทำงานศูนย์พัฒนาครอบครัวและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง
๓. เสนอโครงการ ประสานงานตามโครงการ

ขั้นดำเนินการ

๑. จัดรณรงค์ ประชาสัมพันธ์โครงการในชุมชนผ่านทาง อสม. และหอกระจายข่าว
 ๒. ประสานวิทยากรและทีมงานเพื่อจัดเตรียม หลักสูตร วัสดุ เอกสาร สื่อสำหรับใช้ในการจัดอบรมให้ความรู้
 ๓. ผู้เข้าร่วมอบรมทำแบบทดสอบความรู้ก่อนการอบรม
 ๔. จัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและลดการตั้งครรภ์วัยรุ่น
 ๕. ผู้เข้าร่วมอบรมทำแบบทดสอบความรู้หลังการอบรม
- ขั้นหลังการดำเนินการ

๑. รวบรวมข้อมูล หลังเสร็จสิ้นการอบรม เพื่อนำมาวิเคราะห์ สรุปและการประเมินผลโครงการ

๔. ระยะเวลาดำเนินการ

มิถุนายน – กันยายน ๒๕๖๔

๕. สถานที่ดำเนินการ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคลองยางแดง

๖. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลท่าชะมวง จำนวน ๓๔,๒๗๐ บาท

- | | |
|--|------------|
| ๑. ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๗๐ คน x ๕๐ บาท x ๑ มื้อ x ๓ รุ่น | ๑๐,๕๐๐ บาท |
| ๒. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๗๐ คน x ๒๕ บาท x ๒ มื้อ x ๓ รุ่น | ๑๐,๕๐๐ บาท |
| ๓. ค่าจ้างถ่ายเอกสารแนวทางการป้องกันวัยรุ่นตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร
จำนวน ๗๐ ชุด x ๕ บาท x ๓ รุ่น | ๑,๐๕๐ บาท |
| ๔. ค่าตอบแทนวิทยากร ๓ คน x ๖๐๐ บาท x คนละ ๒ ชั่วโมง x ๓ รุ่น | ๑๐,๘๐๐ บาท |
| ๕. ค่าป้ายไวนิล (ขนาด ๑.๒ เมตร x ๒.๕ เมตร x ๑๔๐ บาท) ๑ ผืน | ๑๔๐ บาท |
| ๖. ค่าวัสดุในการอบรม | ๑,๐๐๐ บาท |

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๓๔,๒๗๐ บาท

(สามหมื่นสี่พันสองร้อยเจ็ดสิบบาทถ้วน)

(ค่าใช้จ่ายทุกรายการสามารถจ่ายถ้วนเฉลี่ยกันได้)

๗. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้ปกครองมีความตระหนักและมีส่วนร่วมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น
๒. พ่อแม่มีการปรับทัศนคติหรือมุมมองต่อบุตรวัยรุ่น ที่เปิดกว้างในเรื่องเพศวิถี
๓. พ่อแม่ผู้ปกครองได้รับการเสริมสร้างทักษะการสื่อสาร/การรับฟังที่มีประสิทธิภาพกับลูก

๘. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(ผู้เสนอ ฯ ลงรายละเอียดเพื่อให้เจ้าหน้าที่ อปท. บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุน ฯ เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว โดยสามารถลงรายการได้มากกว่า ๑ รายการ สำหรับใช้ในการจำแนกประเภทเท่านั้น).....

๘.๑ หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน ที่รับผิดชอบโครงการ/กิจกรรม (ตามประกาศ พ.ศ.๒๕๖๑ ข้อ ๑๐)

ชื่อ (หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน) โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคลองยางแดง

๑. หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต. [ข้อ ๑๐ (๑)]

๒. หน่วยงานสาธารณสุข เช่น อปท. [ข้อ ๑๐ (๑)]

๓. หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ. [ข้อ ๑๐ (๑)]

๔. หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน [ข้อ ๑๐ (๒)]

๕. องค์กรหรือกลุ่มประชาชน [ข้อ ๑๐ (๒)]

- ๖. ศูนย์ ฯ หรือหน่วยงานที่รับผิดชอบศูนย์ ฯ [ข้อ ๑๐ (๓)]
- ๗. องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) [ข้อ ๑๐ (๔)]

๘.๒ ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศ ฯ พ.ศ. ๒๕๖๑ ข้อ ๑๐)

- ๑. สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของหน่วยบริการ สถานบริการ หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ ๑๐(๑)]
- ๒. สนับสนุนการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคขององค์กรหรือกลุ่มประชาชน [ข้อ ๑๐(๒)]
- ๓. สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของศูนย์ ฯ หรือหน่วยงานที่รับผิดชอบศูนย์ ฯ (เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ) [ข้อ ๑๐(๓)]
- ๔. สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุน ฯ [ข้อ ๑๐(๔)]
- ๕. สนับสนุนและส่งเสริมกิจกรรมกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ ๑๐ (๕)]

๘.๓ กลุ่มเป้าหมายหลัก

- ๑. กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด จำนวน.....คน
- ๒. กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน.....คน
- ๓. กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน จำนวน.....๒๑๐.....คน
- ๔. กลุ่มวัยทำงาน จำนวน.....คน
- ๕. กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน.....คน
- ๖. กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน.....คน
- ๗. กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ จำนวน.....คน
- ๘. กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน.....คน
- ๙. สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุน ฯ [ข้อ ๑๐(๔)]
- ๑๐. กลุ่มอื่นๆ (ระบุ)..... จำนวน.....คน

๘.๔ กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

- ๘.๔.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
 - ๑. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๒. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๓. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
 - ๔. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๕. การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
 - ๖. การคัดกรองและดูแลรักษาแม่เรื้อรังปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
 - ๗. การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
 - ๘. อื่นๆ (ระบุ)
- ๘.๔.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
 - ๑. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๒. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๓. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

- ๔. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๕. การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
- ๖. การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- ๗. การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- ๘. อื่นๆ (ระบุ)

๘.๔.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน

- ๑. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๒. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๓. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๔. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๕. การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
- ๖. การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- ๗. การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- ๘. การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ๙. อื่นๆ (ระบุ)

๘.๔.๔ กลุ่มวัยทำงาน

- ๑. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๒. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๓. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๔. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๕. การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
- ๖. การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
- ๗. การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- ๘. การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ๙. อื่นๆ (ระบุ)

๘.๔.๕ กลุ่มผู้สูงอายุ

- ๑. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๒. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๓. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๔. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๕. การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- ๖. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- ๗. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะเข่าเสื่อม
- ๘. อื่นๆ (ระบุ)

๘.๔.๖ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

- ๑. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๒. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๓. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๔. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๕. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
- ๖. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
- ๗. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
- ๘. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
- ๙. อื่นๆ (ระบุ)

๘.๔.๗ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ

- ๑. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๒. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๓. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๔. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๕. การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- ๖. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- ๗. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- ๘. อื่นๆ (ระบุ)

๘.๔.๘ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

- ๑. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๒. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๓. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๔. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๕. การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
- ๖. อื่นๆ (ระบุ)

๘.๔.๙ สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๑๐ (๔)]

- ๑. ค่าใช้จ่ายในการประชุม
- ๒. ค่าใช้จ่ายในการเดินทาง
- ๓. ค่าใช้จ่ายในการอบรม/พัฒนาศักยภาพ
- ๔. ค่าวัสดุ/ครุภัณฑ์
- ๕. ค่าใช้จ่ายอื่น (ระบุ)

๘.๔.๑๐ กลุ่มอื่น ๆ (ระบุ)

๑. อื่นๆ (ระบุ)

ลงชื่อ.....ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(นายสนทนา รัตน์พงศ์)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคลองยางแดง

วันที่-เดือน-พ.ศ. วันที่ ๕ เดือน มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๔

โครงการส่งเสริมสุขภาพและลดการตั้งครรภ์วัยรุ่น
วันที่ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.

ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคลองยางแดง อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา

- | | |
|----------------|--|
| ๐๘.๐๐-๐๘.๐๐ น. | ลงทะเบียน |
| ๐๘.๐๐-๐๘.๓๐ น. | พิธีเปิด |
| ๐๘.๓๐-๑๐.๑๕ น. | ชี้แจงวัตถุประสงค์ / สร้างความคุ้นเคย / กำหนดกติกา
โดยคณะวิทยากร |
| ๑๐.๑๕-๑๐.๓๐ น. | พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม |
| ๑๐.๓๐-๑๑.๑๕ น. | เห็นบทบาทของตนเองและบทบาทพ่อแม่ต่อการแก้ปัญหาของวัยรุ่นในชุมชน
(แนะนำตัวผ่านภาพ)
โดยคณะวิทยากร |
| ๑๑.๑๕-๑๒.๐๐ น. | เข้าใจนิยาม “เรื่องเพศ” ว่าครอบคลุมทุกเรื่องของชีวิต มีทั้งดีและไม่ดี
และเกิดได้กับทุกช่วงชีวิต (เส้นชีวิต)
โดยคณะวิทยากร |
| ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น. | พักรับประทานอาหารกลางวัน |
| ๑๓.๐๐-๑๓.๕๐ น. | สำรวจความรู้สึกของตนเองในวัยที่เป็นวัยรุ่น (ย้อนรอยวัยรุ่น)
โดยคณะวิทยากร |
| ๑๓.๕๐-๑๔.๓๐ น. | สำรวจวิธีการสื่อสารของตนเองกับบุตรหลานและคนในครอบครัว และฝึก การ
สื่อสารในเชิงบวก (เราทำแบบนี้กับลูกบ่อยไหม)
โดยคณะวิทยากร |
| ๑๔.๓๐-๑๔.๔๕ น. | พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม |
| ๑๔.๔๕-๑๕.๑๕ น. | องค์ประกอบของการฟังอย่างตั้งใจ (ฝึกทักษะการฟังอย่างตั้งใจ)
โดยคณะวิทยากร |
| ๑๕.๑๕-๑๖.๓๐ น. | สรุป / ปิดการอบรม / หนุนาการนำกลับไปใช้
โดยคณะวิทยากร |