


Stress Less

เป็นมิตรกับความเครียด
คืนสมดุลให้ร่างกาย



1-Day Workshop

หากคุณเป็นคนที่...

- ✔ กำลังเผชิญกับความเครียด 
- ✔ ต้องการเรียนรู้วิธีการใหม่ๆ ในการจัดการความเครียด
- ✔ สนใจฝึกฝนการปรับสมดุลความเครียดผ่านร่างกาย



สิ่งที่จะได้รับ

- ฝึกทักษะผ่อนคลายจากความเครียดสะสม
- ฝึกทักษะจัดการความเครียด แม้เผชิญสถานการณ์ที่ท้าทาย หรือควบคุมไม่ได้
- เพิ่มความสามารถในการปรับจูนระดับความเครียดที่เหมาะสม เพื่อช่วยให้คุณเกิดการเรียนรู้และเติบโตจากความท้าทาย

จุดเด่นของ Workshop



- ค้นพบวิธีจัดการความเครียดในร่างกาย ที่ตรงกับโจทย์ของคุณ
- อัปเดตซอฟต์แวร์ระบบเตือนภัยในสมอง ให้สามารถตั้งคำถามที่ช่วยพัฒนากรอบความคิดที่ยืดหยุ่นเวลาเผชิญความเครียด (Stress Resilience)
- ฝึกเครื่องมือจัดการความเครียดแบบใหม่ โดยอาศัยการตระหนักรู้ทางร่างกาย (Body Sensation Awareness)



CONSCIOUSNESS



สุวิมล สุริยบรรเจิด (เอ) สาโรช จรรยาแพทย์ (โรช)

LEADERSHIP COACH & FACILITATOR