



# ค่ายอารมณ์ดี . . . ฉลาด อีคิว แคมป์

ค่ายพัฒนา E.Q. เพื่อการเข้าใจตนเอง และเข้าใจผู้อื่น

| โปรแกรมวันเสาร์ที่ 27 เมษายน 2562  |   | โปรแกรมวันอาทิตย์ที่ 28 เมษายน 2562 |  |
|------------------------------------|---|-------------------------------------|--|
| 9.00 น.                            | ลงทะเบียน กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์  | 6.00 น.                             | อรุณสวัสดิ์  |
| 9.30 น.                            | ออกเดินทาง เข้าสู่กิจกรรม Smart on the Road ความรู้และเกมสนุกๆระหว่างเดินทาง                      | 6.15 น.                             | กิจกรรม Smart Exercise ออกกำลังกายยามเช้า  |
| 10.30 น.                           | Cookies Break ระหว่างเดินทาง  | 7.00 น.                             | อาบน้ำ/แต่งตัว   |
| 11.30 น.                           | ถึงพิพิธภัณฑ์หุ่นขี้ผึ้งไทย จ.นครปฐม เข้าสู่กิจกรรม Smart Discovery สืบรอยสถานที่ในรูปแบบเกมสนุกๆ | 8.00 น.                             | ซ้อมย่อยยามเช้า  |
| 12.00 น.                           | รับประทานอาหารกลางวัน   | 9.00 น.                             | Smart Relationship 3 สันทนาการเสริมสัมพันธ์                                      |
| 13.00 น.                           | เดินทางมาภูผาผึ้งรีสอร์ท  | 9.30 น.                             | Smart EQ Adventure เกมค้นหาตนเอง   |
| 15.30 น.                           | ชิงดีต้อนรับผู้ ภูผาผึ้งรีสอร์ท จ.ราชบุรี   | 10.30 น.                            | Cookies Break  |
| 15.30 น.                           | ถึงที่พัก เก็บของ พักผ่อน   |                                     |  |
| 15.30 น.                           | Milk Break  | 12.00 น.                            | รับประทานอาหารกลางวัน  |
| 15.45 น.                           | Smart Relationship 1 สันทนาการสร้างสัมพันธ์   | 13.00 น.                            | Smart Relationship 4 สันทนาการเสริมสัมพันธ์                                      |
| 16.30 น.                           | Smart E.Q. Outdoor Game กิจกรรมกลุ่มสนุกๆกลางแจ้ง   | 13.30 น.                            | Smart Interpersonal Game เกมมนุษย์สัมพันธ์                                       |
| 17.30 น.                           | พักผ่อน อาบน้ำ/แต่งตัว  | 14.45 น.                            | Milk Break   |
| 18.00 น.                           | รับประทานอาหารเย็น  | 15.00 น.                            | Smart EQ Rally ภารกิจอารมณ์ดี  |
| 19.00 น.                           | Smart Relationship 2 สันทนาการสานสัมพันธ์   | 16.30 น.                            | ซ้อมการแสดงกลุ่มอารมณ์ดี   |
| 19.30 น.                           | กิจกรรม Smart Bingo / Smart E.Q. Buddy  | 17.30 น.                            | พักผ่อน อาบน้ำ/แต่งตัว   |
| 20.30 น.                           | สรุปกิจกรรมวันแรก พร้อมฝึกสมาธิก่อนนอน  | 18.00 น.                            | รับประทานอาหารเย็น   |
| 21.00 น.                           | ราตรีสวัสดิ์  | 19.00 น.                            | Smart Relationship 5 สันทนาการเสริมสัมพันธ์                                      |
|                                    |   | 19.30 น.                            | การแสดงกลุ่มอารมณ์ดี   |
|                                    |   | 20.30 น.                            | สรุปกิจกรรมวันที่สอง พร้อมฝึกสมาธิก่อนนอน  |
|                                    |   | 21.00 น.                            | ราตรีสวัสดิ์   |
| โปรแกรมวันจันทร์ที่ 29 เมษายน 2562 |   |                                     |  |
| 7.00 น.                            | อรุณสวัสดิ์   | 11.00 น.                            | Smart E.Q. Friendship อีคิวเพื่อนในค่าย  |
| 7.15 น.                            | อาบน้ำแต่งตัว   | 11.30 น.                            | พิธีมอบประกาศนียบัตร พิธีปิดค่าย   |
| 8.00 น.                            | ซ้อมย่อยยามเช้า   | 12.00 น.                            | รับประทานอาหารกลางวัน  |
| 9.00 น.                            | Smart Relationship 6 สันทนาการเสริมสัมพันธ์   | 13.00 น.                            | เตรียมตัวเดินทางกลับ   |
| 9.30 น.                            | Smart EQ Adventure  | 13.30 น.                            | เดินทางกลับ  |
|                                    | ตะลุยฐานเทคนิคการระงับอารมณ์โกรธ  | 15.30 น.                            | Cookies Break ระหว่างเดินทาง   |
| 10.30 น.                           | Cookies Break   | 17.00 น.                            | ถึงกรุงเทพฯ โดยสวัสดิ์ภาพ  |
| 10.45 น.                           | สรุปกิจกรรมค่าย + เพลิดเพลิน EQ Buddy   |                                     | * กิจกรรมประเมินและพัฒนา E.Q. จัดทำในช่วงว่างของแต่ละกิจกรรม                     |
|                                    |   |                                     | ประเมินโดยคุณหมออนุสิทธิ์ อธิรัตน์ และทีมงานผู้ช่วยจากหน่วยงานพัฒนาองค์กรของเด็ก |