



ค่ายอารมณ์ดี . . . ฉลาด อีคิว แคมป์

ค่ายพัฒนา E.Q. เพื่อการเบิกใจตนเอง และเบิกใจผู้อื่น

โปรแกรมวันเสาร์ที่ 22 เมษายน 2560		โปรแกรมวันอาทิตย์ที่ 23 เมษายน 2560	
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
10.45 น.	ถึงพิพิธภัณฑ์วิทยาศาสตร์	8.00 น.	ซ้อมอรรถยามเช้า
10.50 น.	สำรวจพิพิธภัณฑ์วิทยาศาสตร์ ก่อนเข้าสู่กิจกรรม Smart Discovery ในห้องป๋าย	9.00 น.	Smart Relationship 3 สันทนาการเสริมสัมพันธ์
12.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน	9.30 น.	Smart EQ Adventure เกมค้นหาตนเอง
13.00 น.	เข้าสู่กิจกรรม Smart Discovery เกมสนุกๆสำรวจสถานที่	10.30 น.	Cookies Break
13.30 น.	ออกเดินทางเข้าสู่ที่พัก	10.45 น.	Smart E.Q. Mapping กิจกรรมผังอารมณ์ ผังความคิด เพื่อการรู้จักตนเองและผู้อื่น
15.30 น.	ถึงที่พัก เก็บของ พักผ่อน	12.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
15.30 น.	Milk Break	13.00 น.	Smart Relationship 4 สันทนาการเสริมสัมพันธ์
15.45 น.	Smart Relationship 1 สันทนาการเสริมสัมพันธ์	13.30 น.	Smart Interpersonal Game เกมมนุษย์สัมพันธ์
16.30 น.	Smart E.Q. Outdoor Game กิจกรรมกลุ่มสนุกสนามกลางแจ้ง	14.45 น.	Milk Break
17.30 น.	พักผ่อน อาบน้ำ/แต่งตัว	15.00 น.	Smart EQ Rally ภารกิจอารมณ์ดี
18.00 น.	รับประทานอาหารเย็น	16.30 น.	ซ้อมการแสดงกลุ่มอารมณ์ดี
19.00 น.	Smart Relationship 2 สันทนาการเสริมสัมพันธ์	17.30 น.	พักผ่อน อาบน้ำ/แต่งตัว
19.30 น.	กิจกรรม Smart Bingo / Smart E.Q. Buddy	18.00 น.	รับประทานอาหารเย็น
20.30 น.	สรุปกิจกรรมวันแรก พร้อมฝึกสมาธิก่อนนอน	19.00 น.	Smart Relationship 5 สันทนาการเสริมสัมพันธ์
21.00 น.	ราตรีสวัสดิ์	19.30 น.	การแสดงกลุ่มอารมณ์ดี
โปรแกรมวันจันทร์ที่ 24 เมษายน 2560		20.30 น.	สรุปกิจกรรมวันที่สอง พร้อมฝึกสมาธิก่อนนอน
7.00 น.	อรุณสวัสดิ์	21.00 น.	ราตรีสวัสดิ์
7.15 น.	อาบน้ำแต่งตัว	11.00 น.	Smart E.Q. Friendship อีคิวเพื่อนในค่าย
8.00 น.	ซ้อมอรรถยามเช้า	11.30 น.	พิธีมอบประกาศนียบัตร พิธีปิดค่าย
9.00 น.	Smart Relationship 6 สันทนาการเสริมสัมพันธ์	12.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
9.30 น.	Smart EQ Adventure ตะลุยฐานเทคนิคการระงับอารมณ์โกรธ	13.00 น.	เตรียมตัวเดินทางกลับ
10.30 น.	Cookies Break	13.30 น.	เดินทางกลับ
10.45 น.	สรุปกิจกรรมค่าย + เกม EQ Buddy	15.30 น.	Cookies Break ระหว่างเดินทาง
		17.00 น.	ถึงกรุงเทพฯ โดยสวัสดิ์สภาพ
			* กิจกรรมประเมินและพัฒนา E.Q. จัดทำในช่วงว่างของแต่ละกิจกรรม
			ประเมินโดยคุณหมอวิศภัต์ วิริทธิ์มธธา และทีมงานผู้ช่วยจากญาติการพัฒนากองของดี