



ค่ายอารมณ์ดี . . . ฉลาด อีคิว แคมป์

ค่ายพัฒนา E.Q. เพื่อการเข้าใจตนเอง และเข้าใจผู้อื่น

โปรแกรมวันเสาร์ที่ 25 เมษายน 2563		โปรแกรมวันอาทิตย์ที่ 26 เมษายน 2563	
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 สืบรอยสถานที่ในรูปแบบเกมสนุก	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	10.45 น.	Smart Relationship 4 สันทนาการเสริมสัมพันธ์
15.30 น.	Milk Break	11.00 น.	Smart EQ Game เกมกลุ่มสามัคคี
15.45 น.	Smart Relationship 1 สันทนาการสร้างสัมพันธ์	12.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
16.30 น.	Smart E.Q. Outdoor Game กิจกรรมกลุ่มสนุกสนานกลางแจ้ง	13.00 น.	Smart Relationship 5 สันทนาการเสริมสัมพันธ์
17.30 น.	พักผ่อน อาบน้ำ/แต่งตัว	13.30 น.	Smart Interpersonal Game เกมมนุษย์สัมพันธ์
18.00 น.	รับประทานอาหารเย็น	14.30 น.	Milk Break
19.00 น.	Smart Relationship 2 สันทนาการสานสัมพันธ์	14.45 น.	Smart EQ Rally เกมพลเมืองดี
19.30 น.	กิจกรรม Smart Bingo / Smart E.Q. Buddy	16.30 น.	ซ้อมการแสดงกลุ่มอารมณ์ดี
20.30 น.	สรุปกิจกรรมวันแรก พร้อมฝึกสมาธิก่อนนอน	17.30 น.	พักผ่อน อาบน้ำ/แต่งตัว
21.00 น.	ราตรีสวัสดิ์	18.00 น.	รับประทานอาหารเย็น
โปรแกรมวันจันทร์ที่ 27 เมษายน 2563		19.00 น.	Smart Relationship 6 สันทนาการเสริมสัมพันธ์
7.00 น.	อรุณสวัสดิ์	19.30 น.	การแสดงกลุ่มอารมณ์ดี
7.15 น.	อาบน้ำแต่งตัว	20.30 น.	สรุปกิจกรรมวันที่สอง พร้อมฝึกสมาธิก่อนนอน
8.00 น.	ซ้อมย่อยยามเช้า	21.00 น.	ราตรีสวัสดิ์
9.00 น.	Smart Relationship 7 สันทนาการเสริมสัมพันธ์		
9.30 น.	Smart EQ Adventure		
	ตะลุยฐานเทคนิคการจับอารมณ์โกรธ		
10.30 น.	Cookies Break		
10.45 น.	สรุปกิจกรรมค่าย + เกม EQ Buddy		
		11.00 น.	Smart E.Q. Friendship อากาศเพื่อนในค่าย
		11.30 น.	พิธีมอบประกาศนียบัตร พิธีปิดค่าย
		12.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
		13.00 น.	เตรียมตัวเดินทางกลับ
		13.30 น.	เดินทางกลับ
		15.30 น.	Cookies Break ระหว่างเดินทาง
		16.30 น.	ถึงกรุงเทพฯ โดยสวัสดิ์สภาพ
			* กิจกรรมประเมินและพัฒนา E.Q. จัดทำในช่วงว่างของแต่ละกิจกรรม
			ประเมินโดยคุณหมอวิศัลย์ วิริทธิ์ตนะ และทีมงานผู้ช่วยจากหน่วยงานการของดี