



www.iyfthailand.com

International Youth Fellowship มูลนิธิเยาวชนสัมพันธ์นานาชาติ



เลขที่ HM/660617

วันที่ 14 เมษายน 2566

เรื่อง ขอเข้าพบ และขอเรียนเชิญเข้าร่วมงานสัมมนาการศึกษาเรื่องการเยียวยาจิตใจ (Healing Mind)

เรียน เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

- สิ่งที่แนบมาด้วย
1. ตารางกิจกรรม
 2. เอกสารแนะนำ Healing Mind
 3. แบบตอบรับการเข้าร่วมกิจกรรม

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ศษ.
เลขที่ 18433
วันที่ 18 เม.ย. 2566
เวลา

มูลนิธิเยาวชนสัมพันธ์นานาชาติ (IYF) ประจำประเทศไทย เป็นองค์กรที่มีได้มุ่งหวังผลกำไร ก่อตั้งขึ้นในปี พ.ศ. 2544 โดยมีพื้นฐานจากความเห็นคริสเตียน และมีสาขาในประเทศต่าง ๆ มากกว่า 100 ประเทศทั่วโลก ทำงานด้านการศึกษาและเยียวยาจิตใจอย่างต่อเนื่องกว่า 22 ปี จนถึงปัจจุบัน ทั้งความร่วมมือกับหน่วยงานภาครัฐและองค์กรเอกชนทั้งในและต่างประเทศ อาทิ เกาหลีใต้ ออสเตรเลีย กานา เคนยา และฟิลิปปินส์ เป็นต้น เพื่อแก้ไขปัญหาสังคม และแก้ปัญหาจิตใจผู้คน ให้เข้มแข็งและกลายเป็นผู้นำที่มีศรัทธา มูลนิธิได้จัดกิจกรรมอันหลากหลาย อาทิ แคมป์วัฒนธรรมนานาชาติ (World Camp), สัมมนาผู้นำทางการศึกษา (Mind Education Leaders Forum), การศึกษาโรงเรียนทางเลือกอินคอสันเฮาส์ รวมถึง โครงการอาสาสมัครต่างประเทศ (Overseas Volunteer Program) เป็นต้น โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อมุ่งเน้นการเสริมสร้างจิตใจผู้คนให้แข็งแรง พัฒนาศักยภาพผู้นำ และเติบโตด้วยใจที่พร้อมคำนึงถึงประโยชน์ส่วนรวม เพื่อสร้างสังคมที่มีคุณภาพต่อไปทั้งปัจจุบันและอนาคต

โดย Healing Mind คือกิจกรรมการเรียนรู้เชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับเรื่องของจิตใจ ผ่านหลักสูตรที่ชื่อว่า "Mind Education (หลักสูตรการศึกษาเรื่องโลกของจิตใจ)" จากสาธารณรัฐเกาหลีใต้ ซึ่งเป็นหลักสูตรที่มีการบรรยายให้กับบุคลากรภาคประชาสังคม ภาคการศึกษาและเยาวชนมาแล้วกว่า 2 หมื่นครั้ง และได้มีการลงนามบันทึกความเข้าใจ (MOU) กับหน่วยงานต่างๆ กว่า 210 แห่ง ใน 60 ประเทศทั่วโลก มีวัตถุประสงค์เพื่อแก้ปัญหาสังคมในมุมต่างๆ อย่างเป็นระบบ สร้างสุขภาวะทางอารมณ์ที่ดี แก้ปัญหาด้านจิตใจ เสริมสร้างทักษะทางความคิด และสร้างภูมิคุ้มกันใจให้เข้มแข็ง อันเป็นพื้นฐานของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ลอctrการฆ่าตัวตาย แก้ปัญหาการติดยาเสพติดและพัฒนาทรัพยากรของประเทศอย่างยั่งยืน กิจกรรมประกอบไปด้วย การบรรยายเรื่องของจิตใจ (Mind Lecture) 4 กิจกรรมย่อยเกี่ยวกับการแก้ปัญหาความสับสน ภาวะซึมเศร้า การเรียนรู้ และอาการเสพติด (Mindset Academies) และดนตรีบำบัด (Music Therapy) ในโอกาสที่มูลนิธิได้เชิญผู้ก่อตั้ง International Mind Education Institute (IMEI) จากสาธารณรัฐเกาหลีใต้ และเป็นผู้เขียนหลักสูตร Mind Education ให้เกิดมาเป็นวิทยากรหลัก ในงานสัมมนาการศึกษาเรื่องการเยียวยาจิตใจ ครั้งที่ 13 นี้ ในวันเสาร์ที่ 17 มิถุนายน 2566 ตั้งแต่เวลา 13.00 น. - 17.30 น. ณ มูลนิธิเยาวชนสัมพันธ์นานาชาติ รังสิต (IYF Center) โดยผู้เข้าร่วมจะได้เข้าชมคอนเสิร์ตระดับโลก Peace Concert ที่จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมความสุขและความหวังให้กับผู้คน ทั้งยังมีโอกาสชวยความร่วมมือด้านการพัฒนาสังคมดังนี้

- จัดกิจกรรม Healing Mind ค่อเนื่องในหน่วยงานของท่าน
- จัดตั้งศูนย์ให้คำปรึกษาเพื่อเยียวยาจิตใจให้แก่บุคลากร
- ศึกษาดูงานเกี่ยวกับหลักสูตร Mind Education ที่สาธารณรัฐเกาหลีใต้

มูลนิธิจึงใคร่ขอเข้าพบเพื่อหารือและขอความร่วมมือ ดังนี้

- เรียนเชิญท่านเข้าร่วมงานสัมมนาการศึกษาเรื่องการเยียวยาจิตใจ เพื่อสร้างความร่วมมือในการพัฒนาจิตใจให้แก่บุคลากรในหน่วยงานท่าน และในสังคมไทยอย่างยั่งยืน ทั้งนี้ ทางโครงการขอมอบสิทธิในการเข้าร่วมงานให้กับสถาบันการศึกษา โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายจำนวน 4 ท่าน (ปกติมูลค่าท่านละ 500 บาท) และมอบประกาศนียบัตรสำหรับผู้เข้าร่วมงาน
- ขอความอนุเคราะห์ในการประชาสัมพันธ์แก่บุคคลทั่วไปที่เกี่ยวข้องกับหน่วยงานของท่าน อาทิ ช่องทางเว็บไซต์ โซเชียลมีเดีย หรือป้ายประชาสัมพันธ์ โดยมอบส่วนลดให้ 15% สำหรับผู้ที่สมัครผ่านทางกรับรู้จากการประชาสัมพันธ์ของท่าน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา ทางโครงการหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านในครั้งนี้



ขอแสดงความนับถืออย่างสูง

ดร. (กิดคิมคักคี่) อักเชิล คิม

ผู้ก่อตั้งมูลนิธิเยาวชนสัมพันธ์นานาชาติ ประจำประเทศไทย

สอบถามเพิ่มเติม : นางสาวนทีชชา (คุณตาล) 096-912-2242 หรือ นางสาวพิชญา (คุณฉาย) 099-253-6184

มูลนิธิเยาวชนสัมพันธ์นานาชาติ 9 ซอยพลโยธิน 107 ซอย 2 ต. ประชาธิปไตย อ. ัญบุรี จ. ปทุมธานี 12130



กำหนดการกิจกรรมเยียวยาจิตใจ Healing Mind ครั้งที่ 13

วันเสาร์ที่ 17 มิถุนายน 2566

เวลา 13.00 – 17.30 น.

ณ ศูนย์ IYF center รังสิต

เวลา	รายละเอียด
13:00 – 13:15	ลงทะเบียน
13:15 – 13:35	แนะนำมูลนิธิเยาวชนสัมพันธ์นานาชาติ ประจำประเทศไทย (IYF) การแสดงวัฒนธรรมนานาชาติ กล่าวแสดงความยินดี โดยแขกกิตติมศักดิ์
13:35 – 13:50	แนะนำความร่วมมือ ความร่วมมือเพื่อนำหลักสูตรไปใช้และการทำงานร่วมกันในอนาคต
13:50 – 14:40	Mindset Academy (แยกกลุ่มตามความสนใจ) 1. ปัญหาความสัมพันธ์ 2. ภาวะซึมเศร้า 3. ปัญหาการเรียนรู้ 4. อาการเสพติด หรือ Mind Talk หุคคุยแลกเปลี่ยนตามประเด็นปัญหาด้านจิตใจที่สนใจ
14:40 – 15:00	Break
15:10 – 16:00	Mind Lecture บรรยายเรื่องจิตใจในหัวข้อ “การศึกษาเรื่องการเยียวยาจิตใจ” โดย ดร. อ็อก ซู พาร์ค ผู้ก่อตั้งมูลนิธิเยาวชนสัมพันธ์นานาชาติ และผู้คิดค้น Mind Education จากประเทศเกาหลีใต้
16:00 – 17:30	Music Therapy by Peace Concert

(หมายเหตุ : กำหนดการและสถานที่อาจมีการเปลี่ยนแปลงได้)



www.iyfthailand.com

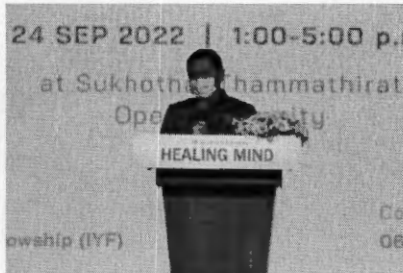


International Youth Fellowship มูลนิธิเยาวชนสัมพันธ์นานาชาติ

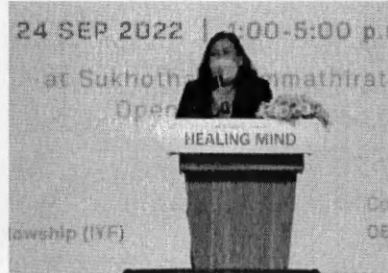
ภาพกิจกรรมที่ผ่านมา

Healing Mind ครั้งที่ 12

24 กันยายน 2565 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราช



นายอรรณัฐ สัมพันธ์รัตน์
รองปลัดกระทรวงมหาดไทย



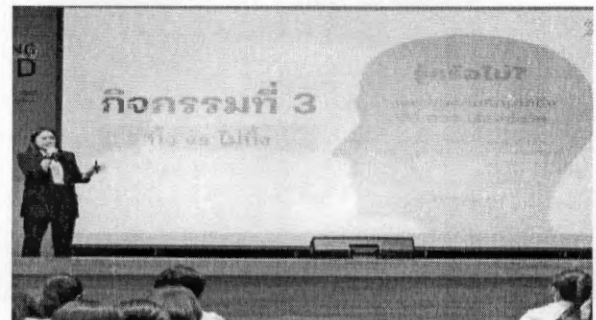
น.ส.อุไร เล็กน้อย
ผู้ตรวจการกระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์



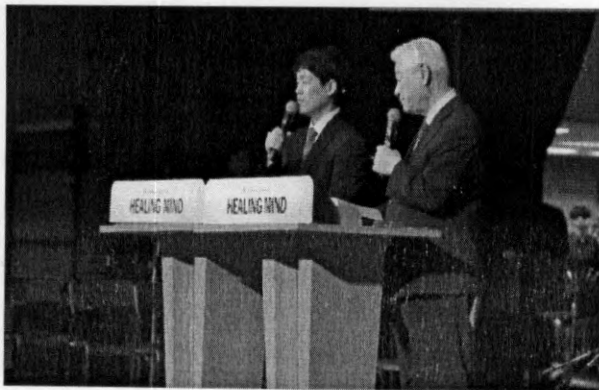
นายภูมิพงษ์ ขุนฉนวนเจ้า
หัวหน้าผู้ตรวจราชการกรมพินิจฯ



Mindset Academy ด้านความสัมพันธ์



Mindset Academy ด้านซึมเศร้า



การบรรยายจาก ดร. อีอกซู พาร์ค
ผู้ก่อตั้งสถาบัน International Mind Education



ท่านผู้ว่าราชการจังหวัดลพบุรี
ให้เกียรติในการเข้าร่วมงาน peace concert



www.iyfthailand.com



International Youth Fellowship มูลนิธิเยาวชนสัมพันธ์นานาชาติ

แบบตอบรับการเข้าร่วมงานสัมมนาการศึกษาเรื่องการเยียวยาจิตใจ (Healing Mind)

วันเสาร์ที่ 17 มิถุนายน 2566 เวลา 13.00 – 17.30 น

ณ ศูนย์ IYF center รังสิต

รายชื่อผู้เข้าร่วม

1. ชื่อ (นาย/นาง/นางสาว).....สกุล.....

ตำแหน่ง.....หน่วยงาน.....

เบอร์ติดต่อ..... E-mail.....

2. ชื่อ (นาย/นาง/นางสาว).....สกุล.....

ตำแหน่ง.....หน่วยงาน.....

เบอร์ติดต่อ..... E-mail.....

3. ชื่อ (นาย/นาง/นางสาว).....สกุล.....

ตำแหน่ง.....หน่วยงาน.....

เบอร์ติดต่อ..... E-mail.....

4. ชื่อ (นาย/นาง/นางสาว).....สกุล.....

ตำแหน่ง.....หน่วยงาน.....

เบอร์ติดต่อ..... E-mail.....

**กรุณาส่งแบบตอบรับ ภายในวันที่ 31 พฤษภาคม พ.ศ. 2566 ที่ Email: healingmindofficial@gmail.com

หรือสแกน QR Code เพื่อลงทะเบียนเข้าร่วมงาน



สอบถามเพิ่มเติม : นางสาวมณฑิลา (คุณตาล) 096-912-2242 หรือ นางสาวพิชญา (คุณฉาย) 099-253-6184

HEALING MIND

โรคทางใจ ต้องใช้ใจเยียวยา



ภาวะซึมเศร้า



การเรียนรู้



ความสัมพันธ์



อาการเสียดัด

ชวนคุณ..

ร่วมเรียนรู้และแก้ไขปัญหทางใจ

วันเสาร์ที่ 17 มิ.ย. 66

ณ IYF Center รังสิต

CHECK
แผนที่



เริ่มต้นเปลี่ยนแปลงจิตใจอย่างเป็นระบบด้วย
หลักสูตร Mind Education จากประเทศเกาหลีใต้
(บนพื้นฐานแนวคิดแบบคริสเตียน)



12 ครั้ง

จัดกิจกรรมมาแล้ว



2,403 คน

มีผู้เข้าร่วมทั้งหมด



123 คน

ให้คำปรึกษาส่วนตัว



9 หน่วยงาน

สนใจทำกิจกรรมต่อเนื่อง

สแกน QR

เพื่อร่วมกิจกรรม



สอบถามเพิ่มเติม

☎ 02-101-1367, 099-239-5492

✉ healingmindofficial@gmail.com



Healing Mind

About us

เป็นกิจกรรมการเรียนรู้เชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับเรื่องของจิตใจ เพื่อทำความเข้าใจสาเหตุของปัญหาต่างๆ ในชีวิต อาทิ ภาวะซึมเศร้า การเรียนรู้ ความสัมพันธ์ และอาการเสพติด โดยช่วยให้ค้นพบสาเหตุและทางออกผ่านกิจกรรมอย่างเป็นระบบด้วยหลักสูตร Mind Education จากประเทศเกาหลีใต้ ด้วย 4 ขั้นตอนอย่างต่อเนื่อง ดังนี้



Mindset Academy



Mind Talk



Mind Lecture



Music Therapy

โครงการ Healing Mind เริ่มต้นในเดือนกรกฎาคม ปีค.ศ.2020 ซึ่งเป็นช่วงหลังโควิดที่คนไทยตกอยู่ในภาวะยากลำบากมากขึ้น ทั้งเรื่องของเศรษฐกิจ ปัญหาความสัมพันธ์ โรคภัย และความไม่มั่นคงทางใจที่เพิ่มขึ้น ผู้ก่อตั้งมูลนิธิเยาวชนสัมพันธ์นานาชาติ ดร.กิตติศักดิ์ อัครเชล คิม จึงตั้งโครงการนี้ขึ้น เพื่อให้ความหวังใหม่กับคนทุกเพศทุกวัย

ความสำคัญของ Healing Mind

คนไทยฆ่าตัวตาย

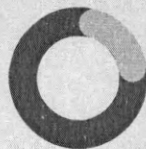
เป็นอันดับ 1 ใน

โดยพยายามฆ่าตัวตายทุกๆ 10 นาที

อาเซียน



สำรวจจากคนทั่วไป



จาก 16,533 คน

18% คิดว่าตัวเองเป็นซึมเศร้า

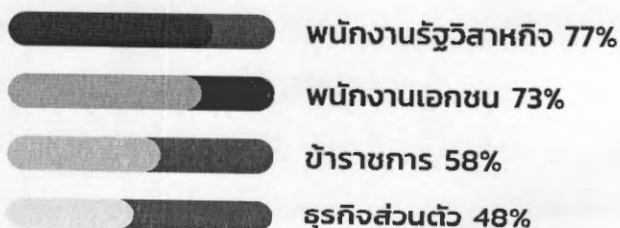
ปัญหาใหญ่ที่สุดของภาวะซึมเศร้า



44%

รู้สึกว่าคุณรอบข้างไม่เข้าใจ

ภาวะหมดไฟในวัยทำงาน



ผลสำรวจการเสพติดของคนไทย

1

ติดอันดับ 1 ผู้ใช้ social media มากที่สุดในโลก เฉลี่ย 8 ชั่วโมงต่อวัน



3

ดื่ม แอลกอฮอล์ เฉลี่ย 142 ขวด/คน/ปี



2

เป็น **หนี้** ครั้งเรื่องสูงเป็นอันดับ 2 ของเอเชีย 1 ใน 5 ของช่วงอายุ 29-30 ปี "เป็นหนี้เสีย"



4

มียอดใช้จ่ายในตลาดสูงเป็นอันดับ 20 ของโลก 23,000 บาท/ปี



รูปแบบของกิจกรรม

Mindset Academy

กิจกรรมเพื่อเข้าใจเรื่องโลกของจิตใจและเรียนรู้วิธีแก้ไขปัญหานั้นนำไปใช้ได้จริง

Mind Lecture

การบรรยายด้านจิตใจเพื่อรู้จักสาเหตุของปัญหาและแนวทางแก้ไข

Mind Talk

พูดคุยแลกเปลี่ยนและปรึกษาปัญหากับผู้เชี่ยวชาญด้านจิตใจ



Music Therapy

รับฟังเพลงออสเตรียและละครเพลงสะท้อนความรักในครอบครัวเพื่อผ่อนคลายจิตใจ

ตัวอย่างหลักสูตร Mind Education



บทที่ 1 ความสามารถในการคิดอย่างลึกซึ้ง

- เรียนรู้ที่จะคิดอย่างลึกซึ้ง
- ความสามารถในการแยกแยะความคิด
- การเชื่อตัวเอง
- การค้นพบตัวเอง



บทที่ 2 ความสามารถในการควบคุมตัวเอง

- ความต้องการแคะชีวิต
- ความสามารถในการควบคุมตัวเองเป็นสิ่งจำเป็น



บทที่ 3 การแลกเปลี่ยน

- ความสำคัญของการแลกเปลี่ยน
- จิตใจที่เชื่อมโยงกัน



บทที่ 4 ความเชื่อ

- กระบวนการของความเชื่อ
- ความเชื่อและการเปลี่ยนแปลง

สิ่งที่ผู้ศึกษาจะได้รับ



สร้างจิตใจที่เข้มแข็งลดการกล่าวโทษต่อผู้อื่นแต่เริ่มต้นที่รู้จักจิตใจตัวเอง

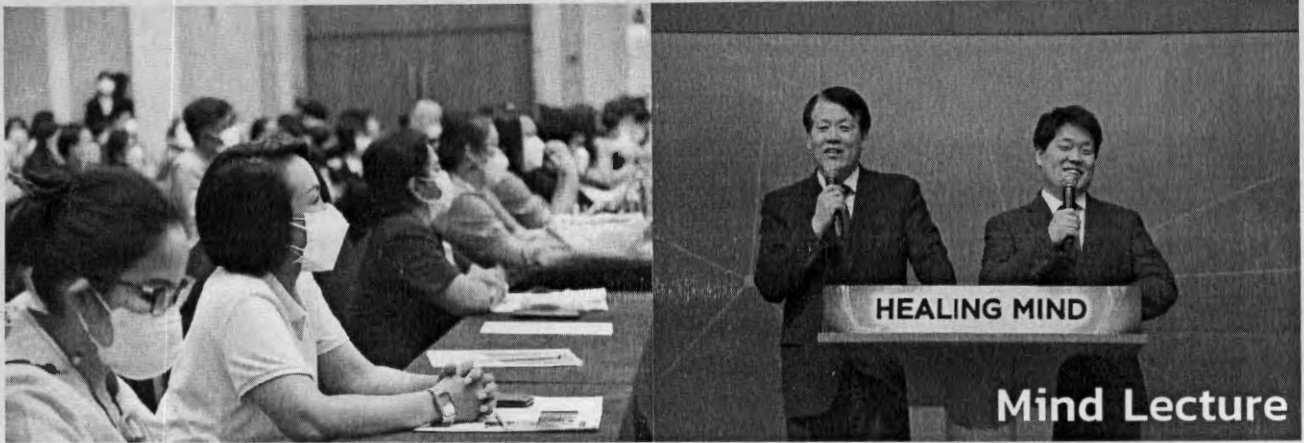


สร้างการฝึกฝนและการรู้จักควบคุมตนเองด้วยจิตใจ

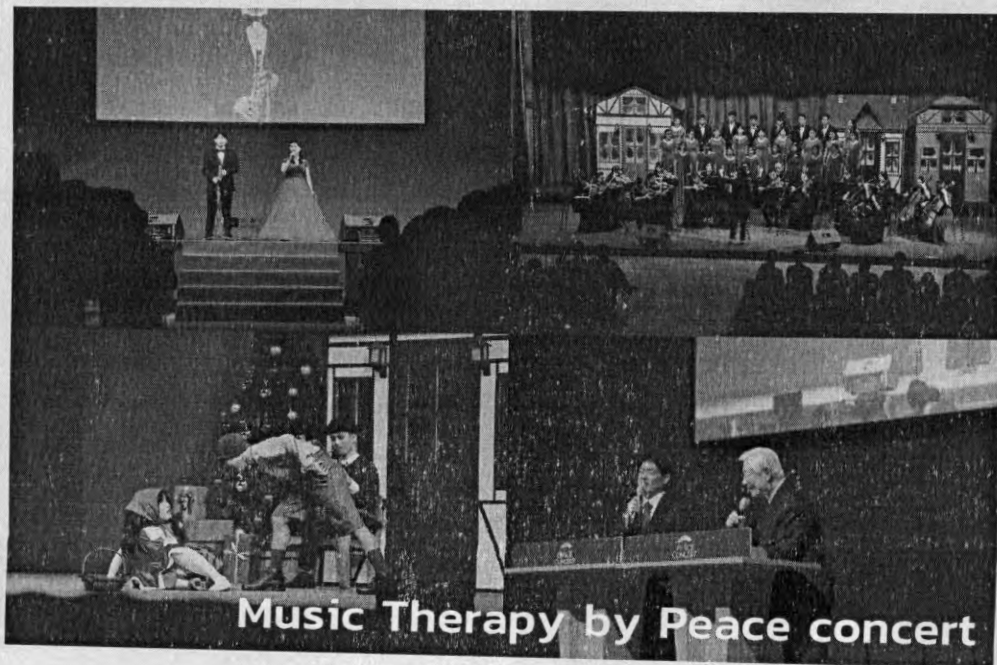
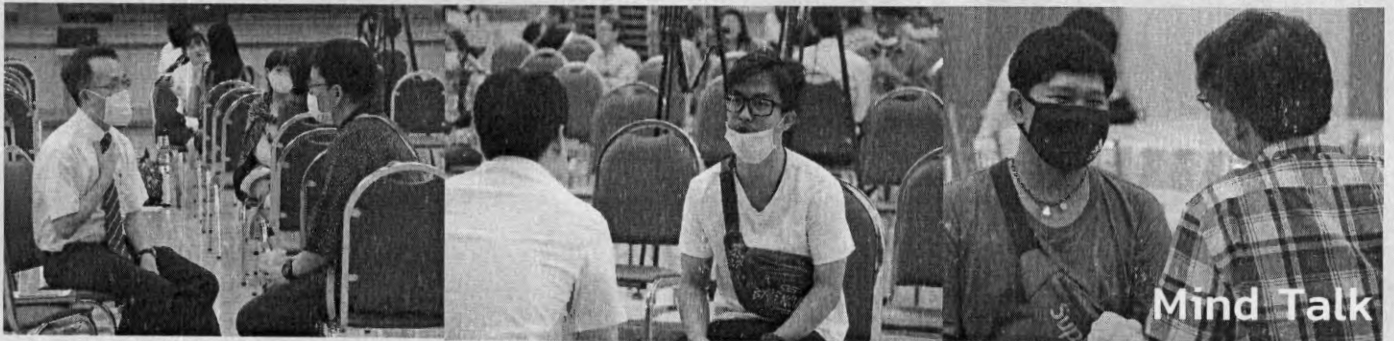


สร้างจิตใจเปลี่ยนแปลงและท้าทายการเรียนรู้สิ่งใหม่

ภาพกิจกรรมที่ผ่านมา



Mindset Academy



Mindset ดี สร้างผู้นำที่ดี

คุณนิท บฤเทพสมบัติ
ผู้จัดการอาวุโส
บริษัทตรวจสอบบัญชี (PwC)



“ผมได้เรียนรู้การฟังความคิดเห็นของคนอื่น ถึงแม้ว่าบางครั้งจะไม่ตรงกับความคิดของตัวเอง ทำให้ได้รับฟังเสียงของน้องๆในทีมได้ เวลาที่ใครมีปัญหาจึงสามารถพูดออกมาได้อย่างอิสระทำให้การทำงานหรือแก้ไขปัญหานั้นๆ ก็ง่ายขึ้นและแก้ไขได้ตรงจุดมากขึ้น

สุกฤตต์ เข้มเลิศตระกูล
ผู้อำนวยการอาวุโส
ธนาคารซีทีแบงก์ ประเทศไทย



“ผมได้เรียนรู้ว่า “คนเรามีข้อบกพร่องและอ่อนแอ” ผมจึงพร้อมที่จะเข้าใจและยอมรับความผิดพลาดของคนอื่น และร่วมรับผิดชอบเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นในทีม

เปรมวิดา สิริเมธีวรรณ
ผู้จัดการส่วนกำกับดูแล
บริษัท บ้านปู จำกัด (มหาชน)



“การทำงานไม่ยากเท่าการเข้าใจเพื่อนร่วมงาน แต่เพราะได้เรียนรู้ที่จะยอมรับข้อดีและข้อเสียของคนอื่น ทำให้สามารถรับฟังและเปิดใจคนได้ หัวใจในการทำงานก็ง่ายขึ้นแลบลอุปสรรคอื่นก็ไม่ใช่อุปสรรค เพราะเรามีเพื่อนร่วมทางที่ดี

Mindset ครูดี นักเรียนเปลี่ยนได้

Mindset ดี เริ่มต้นที่ครู

“ถ้าเจอเด็กเหล่านี้ ครูที่อื่นคงหนีไปแล้ว แต่ที่นี่เราสู้ เราจะสู้จนกว่าเขาจะเปลี่ยน เพราะเรารู้ว่า ถ้าเราสู้เราจะชนะ



ครูเบล ชลิตา สุวจนกร
จบการศึกษาจากมหาวิทยาลัยไฮล
ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง
รองผู้อำนวยการ ฝ่ายวิชาการ
โรงเรียนลิ้นจี่ อีส



ไม่ใช่ว่าสิ่งที่ได้ก็ยังไม่มีความหวังในตัวของพวกเขา ผมจึงเชื่อว่าผมได้รับการเปลี่ยนแปลงแล้วครับ
เมทินทร์ ใสตรี



ที่นี่สอนให้พวกเขาจับความกลัว จนสามารถแสดงและเป็นอิสระในการพูด ถึงแม้ว่าจะพูดไม่ชัด
บุษยา



พ่อคิดอยากฆ่าตัวตายเพราะผมไปฟังเสียงพ่อเลย แต่ที่นี้เปลี่ยนให้ผมสามารถรับฟังเสียงของคนอื่นได้
จิรัชศักดิ์ สูงจีน



ที่นี่สอนให้เปิดใจ ทำให้ได้พูดคุยกับคุณพ่อและเข้าใจจิตใจของคุณพ่อได้
ธนพร สารเจริญ

Mindset ดี กระชับความสัมพันธ์ได้

“



“พ่อที่ไม่เอาไหน ทำไม่ต้องเป็นพ่อของฉันทันที ก่อนคิดเสมอว่าพ่อเอาแต่กันเอง ขอบสร้างปัญหาตอนที่พ่อเครียดจนเล่นเสียดในสมองทุกวัน ฉันทกลับตั้งใจแต่โลกของจิตใจทำให้รู้สึกได้ว่า คนที่ไม่เอาไหนคือฉันทเอง ที่เอาแต่โทษพ่อ จนลืมมองข้อเสียของตัวเอง การเห็นตัวเองตอนนั้น ทำให้ครอบครัวของฉันทกลับคืนมา

สิรัส อัทธสิทธ์

“



คุณแม่เป็นครูจึงทำให้ชีวิตของฉันทต้องอยู่ในกฎระเบียบที่ฉันทไม่ชอบ ฉันทจึงเริ่มแหกกฎทุกกฎและกลายเป็นเด็กก้าวร้าวและเก็บกด และเริ่มกีดข้อมือการทำร้ายตัวเอง จนฟัง Mind Lecture และได้รู้ว่า “ฉันทกำลังทำในสิ่งที่ผิดปกตอยู่” เมื่อเริ่มรู้สึกตัว การใช้ชีวิตหรือความสัมพันธ์กับคุณแม่ก็ดีขึ้นเรื่อยๆ

กุลธิดา ก้อนทอง

Mindset ดี ร่างกายแข็งแรง



เจลิมพลา ร่มไพรัชทอง

ผมเกิดอาหารปวดหลังรุนแรงและเข้ารักษาที่โรงพยาบาล แม้จะฉีดยาทุกชนิดก็ยังรู้สึกทรมาน ผลการตรวจปรากฏว่าเป็นไตวายระดับ 4 และเส้นเอ็นอักเสบเรื้อรัง อาจจะเป็นผู้ป่วยติดเตียงได้ แต่โลกของจิตใจสอนให้ผมรู้จักกับความหวัง ว่า “ผมหายดีแล้ว” เพียงแค่เชื่อสิ่งนี้ ภายใน 1 เดือนคำไตดีขึ้นจนผมเองได้รู้ว่า “ตอนที่ถึงความรู้สึกของตัวเองและเชื่อเสียงแห่งความหวัง คือยาที่ดีที่สุด



พาร์ คมลักษณ์

ผมรักษาด้วยจิตบำบัดตั้งแต่อายุ 13 จนได้รู้ว่าโรคซึมเศร้าเป็นโรคทางความคิดที่ผมเป็นแบบนี้เพราะเจอกับความคิดและไม่รู้ว่าความคิดของผมผิด ผมจึงเริ่มคิดมากขึ้นว่าความคิดของผมถูกจริงหรือเปล่า และเลือกที่จะไปตอบสนองความที่ไม่มีใครขยับ



สุนันทา แพ่งผล

ความกังวลและเหนื่อยจากการเรียนต่อและทำงานไปด้วยทำให้มีอาการแพนิค นอนไม่หลับและเป็นลมในห้างต้องนอนพักที่ห้องพยาบาลระหว่างทำงานบ่อยครั้ง แต่ตอนที่เรียนรู้โลกของจิตใจ แก้ไขที่ต้นเหตุคือความกลัว อาการแพนิคก็หายไปทีละจุด