

โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ

เรื่อง Physical Wellness and Mental Health in functional impairment

การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมทางด้านร่างกายและจิตใจในภาวะการเคลื่อนไหวขาดสมดุล

วันที่ 2-3 กันยายน 2564 เวลา 08.30-16.30 น.

1. ชื่อโครงการ: Physical Wellness and Mental Health in functional impairment (การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมทางด้านร่างกายและจิตใจในภาวะการเคลื่อนไหวขาดสมดุล)

2. ผู้รับผิดชอบ ชิวาครม อินเทอร์เน็ตชั้นเนล อคาเดมี่

3. หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันการส่งเสริมและการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมกำลังได้รับความสนใจเป็นอย่างมาก จากการศึกษาของตลาดโลก พบว่ามีปริมาณผู้ให้ความสนใจสูงขึ้นมากกว่าปี 2018 อย่างมีนัยสำคัญ และในแต่ละปีจะมีการปรับเปลี่ยนตามกระแสนิยมของผู้บริโภค ซึ่งในปัจจุบันพบว่ากระแสที่ได้รับความนิยมในขณะนี้คือการดูแลสุขภาพเพื่อการลดระดับความเครียด การผ่อนคลายจิตใจ การออกกำลังกายที่เสริมสร้างสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจไปพร้อมกัน และยังรวมถึงการบริโภคอาหารหรือการดูแลสุขภาพด้านโภชนาการที่เฉพาะเจาะจงมากยิ่งขึ้น ยกตัวอย่างเช่น การลดบริโภคอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรต เป็นต้น

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมทางด้านร่างกายและจิตใจในภาวะการเคลื่อนไหวขาดสมดุล จึงกลายเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่กำลังได้รับความนิยม เนื่องจากปัญหาการบาดเจ็บส่วนใหญ่ในปัจจุบันของผู้ป่วยหรือบุคคลทั่วไปมักจะมีเกี่ยวข้องเกี่ยวกับปัญหาทางด้านจิตใจเสมอ รวมไปถึงการออกกำลังกายในปัจจุบันนี้ ได้มีการแทรกแนวทางหรือวิธีการเข้าไปในขณะที่ออกกำลังกายโดยที่เราไม่รู้ตัว อย่างเช่น การออกกำลังกายแบบพิลาทิส โยคะ หรือ ไทชิ เป็นต้น

และจากกระแสนิยมดังกล่าวจะเห็นได้ว่า บุคลากรในวงการส่งเสริมสุขภาพจึงควรพัฒนาตนเองในเชิงของการเพิ่มพูนองค์ความรู้ และที่สำคัญคือต้องมีความตื่นตัว กระตือรือร้นและศึกษาค้นคว้าหาความรู้ใหม่เพิ่มเติมอย่างสม่ำเสมอ ในขณะที่เดียวกันแต่ละสถานที่ของการส่งเสริมสุขภาพ หรือสถานที่ออกกำลังกายก็ควรต้องรักษาความเป็นเอกลักษณ์ของตนเองไว้เช่นกัน

โดยทางชิวาครม อินเทอร์เน็ตชั้นเนล อคาเดมี่ ได้ดำเนินการขึ้นทะเบียนเป็นสถาบันสมทบกับทางศูนย์การศึกษาต่อเนื่อง สภากายภาพบำบัด ภายใต้การดูแลของคณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ซึ่งเป็นสถาบันหลัก และได้รับการอนุมัติจัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการทางกายภาพบำบัดในนามของ นิรันดร์ลดาสหคลินิก โดยชิวาครม อินเทอร์เน็ตชั้นเนล อคาเดมี่ ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ จึงได้มีการจัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการสำหรับนักกายภาพบำบัด

นักวิทยาศาสตร์การกีฬา ผู้ฝึกสอนออกกำลังกาย และผู้ที่เกี่ยวข้องทางด้านสุขภาพ ได้มีโอกาสเรียนรู้ชนิดของการออกกำลังกายที่ฝึกฝนทักษะทางด้านร่างกายและจิตใจไปพร้อมกัน

โดยการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการหัวข้อ Physical Wellness and Mental Health in functional impairment ในการอบรมประกอบไปด้วยภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการออกกำลังกายทางด้านร่างกายและจิตใจในภาวะการเคลื่อนไหวขาดสมดุล เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมสามารถผสมผสานความรู้ให้เหมาะสมในแต่ละบุคคล และนำความรู้จากการอบรมไปประยุกต์ใช้ได้อย่างถูกต้อง ตามหลักวิชาการและหลักกลศาสตร์การเคลื่อนไหว รวมทั้งเข้าใจการดูแลสุขภาพให้ครอบคลุมมากยิ่งขึ้น

4. วัตถุประสงค์ เมื่อสิ้นสุดการอบรม ผู้เข้าร่วมอบรมสามารถ

1. รู้และเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมทางด้านร่างกายและจิตใจในภาวะการเคลื่อนไหวขาดสมดุล
2. เสริมสร้างทักษะการออกกำลังกายในหลายด้านเพื่อให้เข้าใจถึงเป้าหมายของการออกกำลังกายอย่างแท้จริง
3. เลือกและปรับใช้เทคนิคการออกกำลังกายได้อย่างเหมาะสมสำหรับรายบุคคล
4. ออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อช่วยฟื้นฟูสุขภาพอย่างเหมาะสมสำหรับรายบุคคล
5. รู้และเข้าใจด้านโภชนาการเพื่อประยุกต์ใช้ส่งเสริมการออกกำลังกายให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น และนำไปปฏิบัติได้สอดคล้องกับความต้องการของธุรกิจด้านส่งเสริมสุขภาพ

5. วิธีการดำเนินการ

1. จัดการอบรมผ่านโปรแกรม Zoom โดยมีผู้ดูแลและตรวจสอบ 3 คน
2. ตรวจสอบรายชื่อผู้เข้าร่วมอบรมผ่านทางระบบ Zoom โดยจะมีรายงานบันทึกประวัติเวลาการเข้า-ออกโปรแกรมของแต่ละคน รวมทั้งมีการสุ่มบันทึกหน้าจอทุกชั่วโมงเพื่อเก็บไว้เป็นหลักฐานเพิ่มเติม
3. กำหนดให้ผู้เข้าร่วมประชุมเปิดกล้องและปิดไมค์ตลอดการอบรม ยกเว้นช่วงพักและช่วงคำถาม
4. จัดทำแบบประเมินออนไลน์หลังเสร็จสิ้นการอบรม
5. สรุปรายงานรายชื่อผู้เข้าร่วมอบรมครบตามกำหนดการ พร้อมแนบรูปการบันทึกหน้าจอทั้งหมด
6. สรุบบแบบประเมินหลังเสร็จสิ้นโครงการ

6. ระยะเวลาการจัดประชุม

วันพฤหัสบดีที่ 2 และวันศุกร์ที่ 3 กันยายน พ.ศ.2564

7. รูปแบบการจัดประชุม

การสัมมนาออนไลน์ผ่านโปรแกรม Zoom และ แบบ On-site

8. ผู้เข้าร่วมการประชุม

นักกายภาพบำบัด นักวิทยาศาสตร์การกีฬา ผู้ฝึกสอนออกกำลังกาย และผู้ที่เกี่ยวข้องด้านสุขภาพ จำนวน
ประมาณ 150 คน

หมายเหตุ

- รับสมัครแบบออนไลน์ จำนวนประมาณ 137 คน
- รับสมัครแบบ On-site จำนวน 13 คน (เฉพาะบุคลากรภายในบริษัทชิวา สอมฯ)
- การตอบรับขึ้นอยู่กับลำดับก่อน-หลังการสมัคร
- ผู้เข้าร่วมการอบรมต้องมีส่วนร่วมทั้งภาคบรรยายและภาคปฏิบัติครบเวลา จึงจะได้ใบประกาศนียบัตรแบบออนไลน์ (E-certificate) ทั้งนี้เพื่อคุณภาพในการอบรมทั้งภาคบรรยายและภาคปฏิบัติ

9. วิทยากร

- วิทยากร กภ. วันทนีย์ ต้านเจริญรักษ์
Head of Physiotherapy and Fitness, Chiva-Som International Health Resort
- วิทยากรร่วม อ. ปิ่นทอง ผึ้งดอกไม้
Health & Wellness Advisor, Chiva-Som International Health Resort
- วิทยากรร่วม Mr. Kamlesh Kumar
Yoga Instructor, Chiva-Som International Health Resort

10. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เข้าร่วมการอบรมมีความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมทางด้านร่างกายและจิตใจในภาวะการเคลื่อนไหวขาดสมดุล
2. ผู้เข้าร่วมการอบรมได้ฝึกเสริมสร้างทักษะการออกกำลังกายและมีโอกาสซักถามแลกเปลี่ยนแนวคิดได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. ผู้เข้าร่วมการอบรมทราบแนวทางการเลือกและปรับใช้เทคนิคการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม
4. ผู้เข้าร่วมการอบรมสามารถประยุกต์ใช้โปรแกรมที่มีความเหมาะสมเฉพาะบุคคล รวมทั้งการให้คำแนะนำและนำไปใช้ได้จริง
5. ผู้เข้าร่วมการอบรมสามารถนำความรู้ด้านโภชนาการเพื่อไปประยุกต์ใช้ส่งเสริมการออกกำลังกายให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น และนำไปปฏิบัติได้สอดคล้องกับความต้องการของธุรกิจด้านส่งเสริมสุขภาพ

11. การลงทะเบียนและค่าลงทะเบียน

1. ลงทะเบียนออนไลน์ผ่าน Microsoft form >> <https://forms.office.com/r/18YtmjF5AE>



2. ค่าลงทะเบียน: 2,000 บาท โดยสามารถโอนเงินได้ที่

บัญชี ธนาคารกรุงเทพ

ชื่อบัญชี บริษัท ชิวาศรม อินเตอร์ เนชั่นแนล เฮลท์ รีซอร์ท จำกัด

เลขที่บัญชี 206-0-351190

สาขา ทองหล่อ

ประเภทบัญชี สะสมทรัพย์

กำหนดการโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ

เรื่อง Physical Wellness and Mental Health in functional impairment

การดูแลสุขภาพองค์รวมทางด้านร่างกายและจิตใจในภาวะการเคลื่อนไหวขาดสมดุล

วันที่ 2-3 กันยายน 2564 เวลา 08.30-16.30 น.

วันพฤหัสบดี ที่ 2 กันยายน 2564

8.30 – 9.00	ลงทะเบียน
9.00 – 10.30	<p>Orientation to Holistic and Wellness (1.45 ชั่วโมง)</p> <p>ปฐมนิเทศหัวข้อการออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (ภาคทฤษฎี)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Holistic approach in wellness - Holistic in physical health - Functional impairment relates to physical condition <p>โดยอาจารย์วันทนีย์ ด้านเจริญรักษ์</p>
10.30 – 10.45	พักเบรก
10.45 – 12.00	<p>Orientation to Holistic and Wellness (1.15 ชั่วโมง)</p> <p>การเสริมสร้างประสิทธิภาพการเคลื่อนไหวของร่างกาย</p> <ul style="list-style-type: none"> - Holistic in mental health <p>โดยอาจารย์ปิ่นทอง ผึ้งดอกไม้</p>
12.00 – 13.00	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 13.50	<p>Breathing and Movement theory (50 นาที)</p> <p>หลักการตรวจประเมินและออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกาย</p> <ul style="list-style-type: none"> - Case study Breathing <p>โดยอาจารย์วันทนีย์ ด้านเจริญรักษ์ และ อาจารย์ปิ่นทอง ผึ้งดอกไม้</p>
13.50-14.30	<p>Breathing and Movement theory (40 นาที)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Breathing & Functional movement concept <p>โดยอาจารย์วันทนีย์ ด้านเจริญรักษ์</p>
14.30 – 14.45	พักเบรก
14.45 – 16.30	<p>How to start exercise วิธีการเริ่มต้นออกกำลังกาย? (1.30 ชั่วโมง)</p> <p>Demonstration and Practice การสาธิตและฝึกปฏิบัติ</p> <ul style="list-style-type: none"> - Breathing Assessment exercise - Breathing & Lower functional movement exercise <p>โดยอาจารย์วันทนีย์ ด้านเจริญรักษ์</p>

วันศุกร์ที่ 3 กันยายน 2564

8.30 – 9.00	ลงทะเบียน
9.00 – 10.30	Effects of changes in physical activity in observational theory (1.30 ชั่วโมง) วิธีการสังเกตผลการเปลี่ยนแปลงหลังการออกกำลังกาย (ภาคทฤษฎี) - Breathing & Spine functional movement exercise โดยอาจารย์วันทนีย์ ด่านเจริญรักษ์
10.30 – 10.45	พักเบรก
10.45 – 12.00	Demonstration and Practice (1.15 ชั่วโมง) การสาธิตและฝึกปฏิบัติ - Exercise Yoga and Breathing โดยวิทยากรร่วม Mr. Kamlesh Kumar
12.00 – 13.00	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 14.30	Demonstration and Practice (ต่อ) (1.30 ชั่วโมง) การสาธิตและฝึกปฏิบัติ - Breathing & Upper functional movement exercise โดยอาจารย์วันทนีย์ ด่านเจริญรักษ์
14.30 – 14.45	พักเบรก
14.45 – 16.30	Demonstration and Practice (ต่อ) (1.30 ชั่วโมง) การสาธิตและฝึกปฏิบัติ - Total flow functional movement โดยอาจารย์วันทนีย์ ด่านเจริญรักษ์

****หมายเหตุ** ผู้ร่วมการอบรมกรุณาเตรียมชุดที่สามารถเคลื่อนไหวได้สะดวก และผ้าขนหนูผืนใหญ่ 1 ผืน
สำหรับภาคปฏิบัติ

ประวัติวิทยากร

อาจารย์วันทนีย์ ต่ำนเจริญรักษ์

Wantanee Dancharoenruk, PT
Head of Physiotherapy and Fitness
Chiva-Som International Health Resort



FORMAL TERTIARY TRAINING

- **1995:** Bachelor degree in Science (Physical Therapy), Chiangmai University
- **2013:** Master of Business Administration HOSPITALITY AND TOURISM

EDUCATION PROFILE

- **2001:** Watsu I & II at Chiva-Som International Health Resort, Thailand.
Watsu is the form of therapy that combines Water therapy with Shiatsu massage to help in releasing tension in the body and mind.
- **2003:** P-F Polestar Approach to Pilates Fitness Principles and Polestar Pilates Mat I at Le Meridian Hotel Phuket, Thailand
- **2001:** Watsu III & Adaptive at Chiva-Som International Health Resort, Thailand.
- **2004:** Gyrokinesis ; Form of workout that combine the principle of Yoga, Tai Chi, dance and Gymnastic together to be a unique form of dynamic stretching exercise and concentrate on spinal and joints movement to let them move effectively with good quality of movement.
- **May 2005:** Body rolling with specialist at Chiva-Som International Health Resort, Thailand.
- **July 2005:** Pilates in pregnancy course with Lynne Robinson at Chiva-Som International Health Resort, Thailand
- **May 2006:** Water rehabilitation exercise and Ai Chi certificate from Asian Academy for



Sports & Fitness Professionals (AASFP) at Chiva-Som International Health Resort, Thailand.

- **July 2006:** Body rolling with specialist at Chiva-Som International Health Resort, Thailand.
- **August 2006:** Pilates rehabilitation exercise for PR and R1 at Hong Kong
- **September 2006:** Pilates Mat 2 and Mat 3 at Chiva-Som International Health Resort, Thailand.

Now set up Pilates rehabilitation to client to improve back pain, neck pain, knee pain, balance, and posture dysfunction for 6 yrs. Also go to university, Government hospital to apply technique of Pilates to prevent injury.

- **May 2007:** Water exercise with Mirko Tula at Chiva-Som International Health Resort, Thailand.
- **June 2007:** Completes Pilates instructor of Polestar Pilates
- **November 2008:** Complete Gyrotonic instructor certification at Japan
- **May 2009:** Manual therapy and sport injury certificate
- **March 2012:** Visceral manipulation L at Singapore
- **March 2013:** Listening technique 2013 Singapore
- **March 2014:** Gyrokinesis instructor certification
- **March 2015:** Neurac method L 1 instructor
- **March 2016:** Redcord Fitness advance
- **March 2016:** Neurac method L Trainer
- **March 2016:** Neurac method L2
- **March 2017:** Redcord Active Pro
- **March 2017:** Neurac L2 instructor
- **March 2017:** Neurac method L3
- **June 2017:** Gyrotonic for scoliosis
- **June 2018:** Happy move instructor
- **May 2019:** Gyrotonic L2 instructor

WORKING PROFILE

- **1995-1998:** Head Physiotherapist at Uttaradit General Hospital, Uttaradit Thailand
- **1998-1999:** Head Physiotherapist at San Paulo Hua Hin Hospital, Hua Hin Thailand
- **1999-present:** Physiotherapy Manager at Chiva–Som International Health Resort, Thailand

LECTURING/TEACHING

- **2004:** LECTURING Idea Pilates concept at Chiang Mai University
- **2005:** LECTURING Pilates work shop at Chiang Mai University
- **2007:** LECTURING Pilates Rehabilitation at Pisanulok Hospital
- **2007:** TEACHING Pilates exercise at Huachiew Chalermprakiet University
- **2008- 2012:** TEACHING therapeutic massage and Aichi Concept
- **2010:** LECTURING concept of old aging with Mahidol university
- **2011:** LECTURING Core stability at sport authority of Thailand
- **2012:** LECTURING Preventive exercise for sport at sport authority of Thailand
- **2006 – Present:** TEACHING Pialtes concept at Mahidol University
- **2009 – Present:** TEACHING Yoga and Pilates at Naresuan University
- **2013:** TEACHING Pilates exercise at Srinakharinwirot University
- **2014:** LECTURING 3 Dimentions integration movement at Huachiew Chalermprakiet University
- **2015:** LECTURING Myofascial functional Movement at Chulalongkorn University
- **2015:** LECTURING Dynamic kinetic movement at Huachiew Chalermprakiet University
- **2016:** LECTURING Myofascial functional Movement at Chulalongkorn University
- **2016:** LECTURING Human Movement Performance Sustainability and Longevity for Senior Group at Huachiew Chalermprakiet University
- **2017:** LECTURING Movement Integration for rehabilitation at Huachiew Chalermpeakiet University
- **2017:** LECTURING Myofascial functional Movement at Bumrungrad International Hospital (โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ อินเตอร์เนชั่นแนล)
- **2017:** LECTURING Corrective Exercise for musculoskeletal injury at Samitivej Hospital



Sukhumvit (โรงพยาบาลสมิติเวช สุขุมวิท)

- **2018:** LECTURING Therapeutic exercise for musculoskeletal injury at Huachiew Chalermpeakiet University
- **2019:** LECTURING Performance Wellness and Injury Prevention at Huachiew Chalermpeakiet University

ประวัติวิทยากร

นางสาวปิ่นทอง ผึ้งดอกไม้

Pinthong Puengdokmai

Health & Wellness Advisor

Chiva-Som International Health Resort



FORMAL TERTIARY TRAINING

- **2002:** Bachelor degree in Nursing Science, Faculty of Nursing, Mahidol University
- **2013:** Master of Nursing Science (Adult Nursing), Faculty of Nursing, Mahidol University

EDUCATION PROFILE

- **2019:** Heart Math® Interventions Certification Program for Health Professionals
- **2018:** Certificate of TOPE Osteoporosis Training Course
- **2014:** Educational Training Course, Chiva-Som International Academy
- **2013:** Graduate Diploma in Wellness, RMIT University, Melbourne, Australia
- **2013:** Wellness Advisor Training Faculty of Nursing, Chiang Mai University
- **2013:** Certificate in Sport Science Anti-Aging Medicine, Mae Fah Luang University
- **2012:** Basic and Master Practitioner of Neurolinguistics Programming, The National of Neurolinguistics Programming
- **2011:** Program of Nursing Specialty in Nurse Case Management for Chronic Diseases (Diabetes and Hypertension), Thai Nursing Council



WORKING PROFILE

- **2014- Present:** Health & Wellness Advisor at Chiva-Som International Health Resort
- **2006-2010:** Nurse and Colonic Nurse at Chiva-Som International Health Resort
- **2002-2006:** Registered Nurse, Siriraj Hospital

Kamlesh Kumar

Yoga Instructor

Chiva-Som International Health Resort



OBJECTIVE :

To be an invaluable and significant part of the progressive organization, by contributing diligently the best skills avidly acquired and practiced in the spa industry.

EXPERIENCE:

- Presently working at Chiva-Som International Health Resort Hua Hin, Thailand since November 2016.
- Worked with Ishtar Spa by Resense at **Kempinski Hotel Ishtar, Dead Sea in Jordan** from 2015 to September 2016
- Worked with Anantara Spa at **Kempinski Hotel Ishtar, Dead Sea in Jordan** from February 2011 to 31st of December 2014
- Worked at **Park Hyatt Goa Resort and Spa (India)** as a Yoga Instructor (Fitness Center Coordinator) from Jan. 2010 to Feb 2011.
- Worked as a Yoga Instructor in the **Oberoi Cecil (Oberoi group of hotels and Resorts) in Shimla (India)**. Spa managed by Banyan Tree Thailand from Dec. 2007 to Jan 2010.
- Worked as a Yoga Instructor at **VishwaGuru Meditation & Yoga Institute, Ved Niketan Dham, Swargashram, Rishikesh, Uttaranchal (India)** from Nov. 2006 to Dec. 2007.

CURRENT JOB PROFILE:

- Conduct group and personalize yoga sessions.
- Conduct one to one Pranayama and Meditation sessions.



SPECIALIZATION:

- Hatha yoga
- Ashtanga Yoga
- Pranayama
- Traditional Meditation

PROFESSIONAL QULIFICATION:

- May 2006 to October 2006 Certificate course of yoga from International Vishva Guru Meditation Institute (Ved Niketan) Rishikehsh Uttrakhand.
- PG Diploma in yoga from Singhania University Rajasthan (India).
- 200hrs. Yoga teacher training course from Yoga Dhara School in Dehradun in India
- One-month Yoga Instructor Course from SVYSA India.

EDUCATIONAL QULIFICATION:

- Bachelor in Arts from HP University Shimla, Himachal Pradesh.
- Passed 10+2 in 2003 from HP board of school DHARAMSALA.
- Passed 10th in 2001 from HP board of school DHARAMSALA.