



กองกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
ขอเชิญชวนผู้ที่สนใจร่วมกิจกรรม “เขียนสู่กันฟัง 2”
ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

กองกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ขอเชิญชวนผู้ที่สนใจร่วมกิจกรรม “เขียนสู่กันฟัง 2” สำหรับผู้ที่กำลังประสบปัญหาเกี่ยวกับภาวะเครียดไม่ว่าจะจากเรื่องเรียน การปรับตัว หรือเรื่องส่วนตัวอื่น ๆ มาเข้าร่วมกลุ่มการให้การศึกษาผ่านการเขียนเชิงสะท้อนความรู้สึก (Expressive Writing) และนำมาแชร์กันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม เพื่อจัดการความเครียด และหาแนวทางการรับมือร่วมกันได้อย่างเหมาะสม **จัดขึ้นทุกวันศุกร์ เวลา 17.00-18.30 น. ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป** ณ ศูนย์ชีวิตชีวา (Viva City) บริเวณหอพักเอเซียเกมส์ C6 ****ฟรีไม่มีค่าใช้จ่าย****

คุณสมบัติ

- เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ไม่จำกัดคณะและชั้นปี
- เป็นผู้ที่มีความสนใจในการเขียน
- ไม่จำเป็นต้องมีประสบการณ์มาก่อน เรามาเรียนรู้พร้อม ๆ กันได้
- มีส่วนร่วมกับกิจกรรมในกลุ่ม

ผู้ที่สนใจสามารถสมัครได้ที่ <https://forms.gle/g81KsG1ACjYf4Xrh8> *รับสมัครจำนวนจำกัด* **เป็นกลุ่มการบำบัดผู้เข้าร่วมจำเป็นต้องเข้าให้ครบทั้ง 6 ครั้ง**

16/11-118/66





It's time for...

เขียนสนุกกันฟัง 2

กลุ่มการบำบัดความเครียดผ่านการจดบันทึก

"ให้การเขียนเป็นกระจกสะท้อนความรู้สึกของเรา"

กลับมาอีกครั้งแล้ว ขอเชิญผู้ที่ยังมีความสนใจเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษา
เชิงจิตวิทยา โดยใช้การเขียนบันทึกเชิงสะท้อนความรู้สึก
(Expressive Writing) และมาแชร์กันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม
เพื่อสำรวจและค้นหาแนวทางรับมือกับภาวะเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิต

✓ มีความสนใจในการเขียน

✓ ไม่จำเป็นต้องมีพื้นฐานมาก่อน

✓ นำสมุดบันทึก และเครื่องเขียนมาด้วย

โดย

นิสิตฝึกปฏิบัติงานในการบริการระดับปริญญาโท
คณะจิตวิทยา สาขาจิตวิทยาการปรึกษา

รับจำนวนจำกัด!



พบกันทุกวันศุกร์

เริ่มตั้งแต่วันที่ 3 พ.ย. - 8 ธ.ค. 2566 เวลา 17.00-18.30 น.

ณ ศูนย์ชีวิตชีวา (Viva City) บริเวณหอพักเอเชียแนมสโตน C6

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม: Natchaphon.psy@gmail.com

*หมายเหตุ: กิจกรรมกลุ่มเพื่อการบำบัด จำเป็นต้องเข้าร่วมให้ครบทุกครั้ง

16/11-118/66

