

# ข่าวประชาสัมพันธ์ สถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง



วัน พุธ ที่ 18 ธันวาคม 2562

กลุ่มงานพัฒนาวิจัยและนวัตกรรม ได้จัดการประชุมเชิงปฏิบัติการหลักสูตรความรู้ด้านสุขภาพ โดยใช้หลักสติสนทนา สร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ณ ห้องประชุมทับทิม สถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง

โดยมีนายเกษม เวชสุทธานนท์ เป็นประธานในการประชุมและอาจารย์โสพรรณ อินทสิทธิ์ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ สำนักวิชาการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต ให้ความรู้ในเรื่อง การใช้หลักสติสนทนาสร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพสำหรับการจัดทำหลักสูตรความรู้ด้านสุขภาพ

ในการประชุมเชิงปฏิบัติการในครั้งนี้ ได้มีการเรียนรู้ทั้งวิธีการฝึกสติและลงมือปฏิบัติการฝึกสติแบบสั้น การจัดการสมาธิ การฝึกความคิดให้คงที่ เพื่อการนำมาปรับใช้สำหรับหลักสูตรความรู้ด้านสุขภาพ ภายใต้หลัก Mindfulness based brief intervention : MBBi

