



หลักสูตร : โรงเรียนคนโสด : ทักษะการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จในฐานะคนโสด รุ่นที่ 2
(Single Person School: Skills for Living Well and Thriving as a Single Person)

จัดโดย

สถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

1. หลักการและเหตุผล

ด้วยสถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มีพันธกิจสำคัญในการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตและพัฒนาศักยภาพของบุคคลทุกช่วงวัย และให้ความสำคัญกับการจัดหาบริการความรู้ที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ประชาชนที่มีวิถีชีวิตหลากหลายรูปแบบแตกต่างกันตามเงื่อนไขการดำรงชีวิต ตามภารกิจการทำงานของสถาบัน ได้กำหนดประเด็นยุทธศาสตร์ที่ ๒ การเป็นมหาวิทยาลัยเพื่อสังคม รวมถึงการสร้างองค์ความรู้ให้กับประชาชนทุกกลุ่มเป้าหมายให้มีความรู้ มีศักยภาพอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและพึ่งพาตนเองได้เอง ทั้งนี้ประเด็นสำคัญประการหนึ่งในสังคมปัจจุบันคือ วิถีชีวิตของบุคคลในสังคมสมัยใหม่ทำให้การอยู่อาศัยโดยลำพังเพิ่มมากขึ้น

ทั้งนี้ สถาบันเห็นว่าบุคคลควรที่จะสามารถใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพ ไม่ว่าจะเป็นการอาศัยอยู่กับครอบครัวหรือการอยู่อาศัยเพียงลำพัง และเป็นพันธกิจของสถาบันที่จะสนับสนุนการใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพของบุคคลด้วยการบริการความรู้ในรูปแบบต่าง ๆ

ในการนี้ สถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จึงกำหนดเปิดโรงเรียนเพื่อผู้อาศัยอยู่ลำพัง หรือโรงเรียนคนโสด เพื่อส่งเสริมสนับสนุน พัฒนาศักยภาพ และเป็นเพื่อนคู่คิดของผู้อาศัยอยู่ลำพัง ให้มีความรู้ความเข้าใจในวิถีชีวิตของผู้อาศัยอยู่ลำพัง มีศักยภาพที่จะรับมือกับความท้าทายต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น และมีความพร้อมที่จะใช้ชีวิตอย่างมีความสุข โดยผ่านกระบวนการเข้าร่วมอบรมในหลักสูตรที่สถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์กำหนดขึ้น

2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมสนับสนุนและพัฒนาศักยภาพของผู้อาศัยอยู่ลำพัง
2. เพื่อส่งเสริมให้เกิดความรู้ความเข้าใจในวิถีชีวิตของผู้อาศัยอยู่ลำพัง
3. เพื่อส่งเสริมเครือข่ายของผู้อาศัยอยู่ลำพัง

3. ความสอดคล้องกับแผนยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ฉบับที่ 13 (พ.ศ.2565-2570)

ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ 3 : พัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคมแห่งอนาคต

เป้าประสงค์ : พัฒนางานวิจัย นวัตกรรม บริการสังคมและบริการสุขภาพ

4. เนื้อหาการเรียนรู้

ครั้งที่ 1: การสร้างมุมมองเชิงบวกต่อการใช้ชีวิต

หัวข้อ

- ความหมายของการเป็นคนโสด
- โอกาสและการพัฒนาตนเอง
- การปลูกฝังความรักและความเคารพต่อตัวเอง

ผู้สอน: นักจิตวิทยา นักพัฒนาตนเอง

วิธีการเรียนรู้

- การบรรยายและการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น
- แบบฝึกหัดสะท้อนมุมมองของตนเองต่อการเป็นโสด
- กิจกรรมสร้างทัศนคติเชิงบวก

ครั้งที่ 2: การจัดการอารมณ์และพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

หัวข้อ

- เข้าใจและจัดการอารมณ์
- การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)
- การควบคุมความเครียดและความกังวลเกี่ยวกับอนาคต
- เทคนิคการสร้างความสุขจากภายใน

ผู้สอน: นักจิตวิทยาคลินิก ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต

วิธีการเรียนรู้

- เวิร์กช็อปการฝึกสติและการจัดการอารมณ์
- การทำแบบทดสอบ EQ และการวิเคราะห์ผล
- กรณีศึกษาเกี่ยวกับการจัดการความรู้สึกโดดเดี่ยว

ครั้งที่ 3: การสร้างชีวิตที่มีความหมายและเป้าหมาย

หัวข้อ

- การตั้งเป้าหมายชีวิตและการใช้ชีวิตให้เต็มที่
- การค้นหาความหมายของชีวิต
- เทคนิคการสร้างกิจกรรมที่เติมเต็มความสุข
- การสร้างแรงบันดาลใจและความมุ่งมั่นในการพัฒนาตนเอง

ผู้สอน: โค้ชด้านการพัฒนาตนเอง นักเขียนด้านแรงบันดาลใจ

วิธีการเรียนรู้

- การเขียนเป้าหมายชีวิตและแผนพัฒนาตนเอง
- กิจกรรมเชิงปฏิบัติเกี่ยวกับการค้นหาความหมายของชีวิต
- การอภิปรายกลุ่มเกี่ยวกับความสำเร็จของบุคคลโสดที่มีชื่อเสียง

ครั้งที่ 4: การบริหารการเงินและการสร้างความมั่นคงในฐานะคนโสด

หัวข้อ

- การวางแผนการเงินสำหรับชีวิตโสด
- การลงทุนและการสร้างความมั่นคงทางการเงิน
- เทคนิคการจัดการหนี้สินและค่าใช้จ่ายอย่างมีประสิทธิภาพ

- การวางแผนเกษียณและการดูแลสุขภาพทางการเงิน

ผู้สอน: นักวางแผนการเงิน นักวิเคราะห์การลงทุน

วิธีการเรียนรู้

- เวิร์กช็อปการวางแผนการเงินส่วนบุคคล
- การวิเคราะห์กรณีศึกษาทางการเงิน
- กิจกรรมสร้างงบประมาณและแผนการออม

ครั้งที่ 5: การสร้างเครือข่ายสังคมและความสัมพันธ์ที่มีคุณค่า หัวข้อ

- เทคนิคการเข้าสังคมและสร้างมิตรภาพที่มีคุณภาพ
- การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและที่ทำงาน
- การพัฒนาทักษะการสื่อสารและการสร้างเสน่ห์
- วิธีป้องกันความสัมพันธ์ที่เป็นพิษ
- คนโสดกับเทคโนโลยี

ผู้สอน: โค้ชด้านมนุษยสัมพันธ์ นักจิตวิทยาสังคม

วิธีการเรียนรู้

- กิจกรรมจำลองสถานการณ์ทางสังคม
- การทำแบบทดสอบเกี่ยวกับบุคลิกภาพทางสังคม
- เวิร์กช็อปการพัฒนาทักษะการสื่อสาร
- เวิร์กช็อปเทคโนโลยีและโซเชียลมีเดีย

ครั้งที่ 6: การดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจ

หัวข้อ:

- การดูแลสุขภาพกายและจิตใจให้แข็งแรง
- เทคนิคการออกกำลังกายและการรับประทานอาหารที่ดี
- การฝึกสติเพื่อเพิ่มสมาธิและลดความเครียด
- วิธีรับมือกับปัญหาสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต

ผู้สอน: ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ นักโภชนาการ

วิธีการเรียนรู้:

- กิจกรรมออกกำลังกายและฝึกสมาธิ
- การทำแผนโภชนาการส่วนบุคคล
- การฝึกเทคนิคการผ่อนคลายและลดความเครียด

ครั้งที่ 7: การเดินทางและการใช้ชีวิตอิสระ

หัวข้อ:

- เทคนิคการเดินทางคนเดียวอย่างปลอดภัยและสนุกสนาน
- การจัดการตารางเวลาและความสมดุลในชีวิต
- การสร้างประสบการณ์ใหม่ ๆ ให้กับชีวิต
- การสร้างแรงบันดาลใจในการใช้ชีวิตอย่างอิสระ

ผู้สอน: นักเดินทาง โค้ชด้านการพัฒนาตนเอง

วิธีการเรียนรู้

- การวางแผนทริปเดียว
- การแบ่งปันประสบการณ์จากนักเดินทางมืออาชีพ
- การตั้งเป้าหมายใหม่ ๆ เพื่อสร้างสีสันให้ชีวิต

ครั้งที่ 8: การสรุปหลักสูตรและสร้างแผนชีวิตสไตล์ที่มีความสุข หัวข้อ

- การนำสิ่งที่เรียนรู้มาประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง
- การสร้างแผนการดำเนินชีวิตที่ยั่งยืน
- เทคนิคการรักษาแรงบันดาลใจและความสุขในระยะยาว
- การสร้างความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพกับตัวเองและผู้อื่น

ผู้สอน: วิทยากรจากหลากหลายสาขา

วิธีการเรียนรู้

- การสะท้อนตนเองและการเขียนแผนชีวิต
- กิจกรรมสร้างแรงบันดาลใจ
- การอภิปรายกลุ่มเกี่ยวกับการนำไปใช้จริง

****หลักสูตรนี้เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการพัฒนาตนเองและใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขและความมั่นใจ****

5. วิทยากร

คณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิภายในและภายนอกมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และ
วิทยากรสถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์

6. รูปแบบการเรียนรู้

- Workshop
- การเสวนากับผู้เชี่ยวชาญ
- กิจกรรมกลุ่มและการแลกเปลี่ยนประสบการณ์
- การทำแบบฝึกหัดเพื่อพัฒนาตนเอง

7. วัน เวลา สถานที่จัดอบรม

รุ่นที่ 2 ในวันที่ 4 กรกฎาคม – 22 สิงหาคม 2569 (เรียนเฉพาะเสาร์)

8 ครั้ง (ครั้งละ 6 ชั่วโมง) ณ ห้องประชุมประภาศน์ อวยชัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่าพระจันทร์

8. คุณสมบัติของผู้เข้ารับการอบรม

บุคคลใดที่ต้องการพัฒนาตนเองให้มีความสุขและประสบความสำเร็จในการใช้ชีวิต

9. สิทธิประโยชน์เพิ่มเติม

- เครือข่ายเพื่อนร่วมหลักสูตรเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์
- การติดตามผลและคำแนะนำหลังจบหลักสูตร

10. จำนวนผู้เข้าอบรม จำนวน 40 คน

11. ค่าลงทะเบียนการอบรม

ค่าลงทะเบียนคนละ 8,000 บาท (แปดพันบาทถ้วน) เป็นค่าใช้จ่ายในการดำเนินการเรียนการสอน ดังนี้

- ค่าวิทยากร
- ค่าเอกสาร
- กระเป๋าเอกสาร (ปากกา ป้ายชื่อ สมุดบันทึก)
- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม
- อาหารกลางวัน
- ค่าวัสดุบัตร
- ค่าห้องประชุม/ห้องเรียน
- ค่าวัสดุการเรียน
- ค่าวัสดุในการฝึกปฏิบัติ

12. รายละเอียดการชำระค่าลงทะเบียน

1. โอนเงิน หรือ ฝากเช็ค (เช็คสั่งจ่าย สถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ มธ.)
 เข้าธนาคารกรุงไทย สาขามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่าพระจันทร์ บัญชีเงินฝากออมทรัพย์
 ชื่อบัญชี สถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ มธ. เลขที่บัญชี 986-6-08069-2
2. ส่งสำเนาหลักฐานการโอนเงิน (Pay-in) พร้อมใบสมัคร
 - www.icehr.tu.ac.th เมนู ส่งหลักฐานโอนเงิน
 - หรือสแกนหลักฐานการโอนเงิน (Pay-in) ส่งไฟล์ไปทาง E-mail : icehr.tu@gmail.com

ช่องทางการติดต่อ

- โทรศัพท์ : 0 2221 6111-20 ต่อ 813820 / 093-7568318
- โทรสาร (FAX) : 0 2225 7517
- E-mail : icehr.tu@gmail.com

13. วิธีการประเมินผลการอบรม

1. ประเมินผลด้วยแบบสอบถามเพื่อประเมินวิทยากรรายวิชา
2. ประเมินผลด้วยแบบสอบถามเพื่อประเมินความพึงพอใจของผู้เข้ารับการอบรมที่มีต่อโครงการฝึกอบรม

14. การรับรองผลการอบรม

ผู้เข้ารับการฝึกอบรมต้องมีเวลาเข้ารับการฝึกอบรมไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 ของระยะเวลาการฝึกอบรม จึงจะได้รับใบวุฒิบัตรผ่านการอบรมจากสถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

15. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เข้ารับการอบรมมีทักษะในการดำเนินวิถีชีวิตแบบผู้สูงอายุอยู่ลำพังมากขึ้น
2. ผู้เข้ารับการอบรมได้รับความรู้ความเข้าใจในวิถีชีวิตของผู้สูงอายุอยู่ลำพัง
3. เกิดเครือข่ายของผู้สูงอายุอยู่ลำพัง

16. ผู้รับผิดชอบโครงการ / ผู้ช่วยผู้รับผิดชอบโครงการ

1. นางสาวอารียา จันทรหอมกุล นักวิชาการศึกษา

ผู้รับผิดชอบโครงการ

โทรศัพท์: 0 2221 6111-20 ต่อ 4904 มือถือ : 095-7120885

E-mail: kkrakkyu@gmail.com

2. นางสาวศิริพร ยังธินะ นักวิชาการศึกษาคำนาญการ

ผู้ช่วยผู้รับผิดชอบโครงการ

โทรศัพท์: 0 2221 6111-20 ต่อ 4904 มือถือ : 080-300-4139

E-mail: yangtina_tu@hotmail.com

กำหนดการฝึกอบรม

หลักสูตร: โรงเรียนคนโสด : ทักษะการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จในฐานะคนโสด รุ่นที่ 2

(Single Person School: Skills for Living Well and Thriving as a Single Person)

ระหว่างวันที่ 4 กรกฎาคม – 22 สิงหาคม 2569 (เรียนเฉพาะเสาร์) เวลา 08.00 – 16.00 น.

ณ ห้องประชุมประภาศน์ อวยชัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่าพระจันทร์ กรุงเทพมหานคร

วัน/เวลา	หัวข้อวิชา	วิทยากร
ครั้งที่ 1 08.30 - 08.50 น.	ลงทะเบียน รับเอกสารอบรม	
08.50 - 09.00 น.	กล่าวต้อนรับและแนะนำหลักสูตร แนะนำหลักสูตร	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เอกสิทธิ์ หนูนุกัถิ ผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ สถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
09.00 - 09.05 น.	กล่าวเปิดงาน	ศาสตราจารย์ ดร.ธีระ สนิเตชารักษ์ ผู้อำนวยการสถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
09.05 - 12.00 น.	ความหมายของการเป็นคนโสด และโอกาสและการพัฒนาดตนเอง	คุณพจนารถ ชีบังเกิด (โค้ชจิมมี่)
12.00 - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
13.00 - 16.00 น.	การปลูกฝังความรักและความเคารพต่อ ตัวเอง	คุณพจนารถ ชีบังเกิด (โค้ชจิมมี่)
ครั้งที่ 2 08.30 - 08.50 น.	ลงทะเบียน รับเอกสารอบรม	
09.00 - 12.00 น.	เข้าใจและจัดการอารมณ์ และ การพัฒนา ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)	ดร.ณัฐวิณ ลิทธิศิริอรธ
12.00 - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
13.00 - 16.00 น.	การควบคุมความเครียดและความกังวล เกี่ยวกับอนาคต และ เทคนิคการสร้าง ความสุขจากภายใน	ดร.ณัฐวิณ ลิทธิศิริอรธ
ครั้งที่ 3 08.30 - 08.50 น.	ลงทะเบียน รับเอกสารอบรม	
09.00 - 12.00 น.	การตั้งเป้าหมายชีวิตและการใช้ชีวิตให้เต็มที่ และการค้นหาความหมายของชีวิตโสด	วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ
12.00 - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
13.00 - 16.00 น.	เทคนิคการสร้างกิจกรรมที่เติมเต็มความสุข และการสร้างแรงบันดาลใจและความมุ่งมั่น ในการพัฒนาดตนเอง	วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ

วัน/เวลา	หัวข้อวิชา	วิทยากร
ครั้งที่ 4		
08.30 - 08.50 น.	ลงทะเบียน รับเอกสารอบรม	
09.00 - 12.00 น.	การวางแผนการเงินสำหรับชีวิตโสด และการลงทุนและการสร้างความมั่นคงทางการเงิน	วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ
12.00 - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
13.00 - 16.00 น.	เทคนิคการจัดการหนี้สินและค่าใช้จ่ายอย่างมีประสิทธิภาพและการวางแผนเกษียณและการดูแลสุขภาพทางการเงิน	วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ
ครั้งที่ 5		
08.30 - 08.50 น.	ลงทะเบียน รับเอกสารอบรม	
09.00 - 12.00 น.	เทคนิคการเข้าสังคมและสร้างมิตรภาพที่มีคุณภาพ และการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและที่ทำงาน	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิมพาภรณ์ บุญประเสริฐ วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ และทีม
12.00 - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
13.00 - 16.00 น.	การพัฒนาทักษะการสื่อสารและการสร้างเสน่ห์ วิธีป้องกันความสัมพันธ์ที่เป็นพิษ และคนโสดกับเทคโนโลยี	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิมพาภรณ์ บุญประเสริฐ วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ และทีม
ครั้งที่ 6		
08.30 - 08.50 น.	ลงทะเบียน รับเอกสารอบรม	
09.00 - 12.00 น.	การดูแลสุขภาพกายและจิตใจให้แข็งแรง เทคนิคการออกกำลังกายและการ รับประทานอาหารที่ดี	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สันทนี เครือขอนแก่น (อาจารย์ต่าย)
12.00 - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
13.00 - 16.00 น.	การฝึกสติเพื่อเพิ่มสมาธิและลดความเครียด และวิธีรับมือกับปัญหาสุขภาพที่อาจเกิดขึ้น ในอนาคต	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สันทนี เครือขอนแก่น (อาจารย์ต่าย)

วัน/เวลา	หัวข้อวิชา	วิทยากร
ครั้งที่ 7		
08.30 - 08.50 น.	ลงทะเบียน รับเอกสารอบรม	
09.00 - 12.00 น.	เทคนิคการเดินทางคนเดียวอย่างปลอดภัย และสนุกสนานและการจัดการตารางเวลา และความสมดุลในชีวิต	วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ
12.00 - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
13.00 - 16.00 น.	การสร้างประสบการณ์ใหม่ ๆ ให้กับชีวิต และการสร้างแรงบันดาลใจในการใช้ชีวิต อย่างอิสระ	วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ
ครั้งที่ 8		
08.30 - 08.50 น.	ลงทะเบียน รับเอกสารอบรม	
09.00 - 12.00 น.	การนำสิ่งที่เรียนรู้มาประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง และการสร้างแผนการดำเนินชีวิตที่ยั่งยืน	วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ
12.00 - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
13.00 - 16.00 น.	เทคนิคการรักษาแรงบันดาลใจและความสุข ในระยะยาว และการสร้างความสัมพันธ์ที่มี คุณภาพกับตัวเองและผู้อื่น	วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ

หมายเหตุ

- กำหนดการและวิทยากรอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม
- พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม ช่วงเช้า เวลา 10.30 - 10.45 น.
ช่วงบ่าย เวลา 14.30 - 14.45 น.
- พักรับประทานอาหารกลางวัน เวลา 12.00 - 13.00 น.