

**กำหนดการอบรมเชิงปฏิบัติการหลักสูตรระยะสั้น**  
**หลักสูตรการรักษาความสัมพันธ์ของคู่รัก: การเดินทาง 2 วันผ่านกระบวนการรัก 5 ภาษา**

**18 พฤษภาคม 2567**

วันที่ 1: ทำความเข้าใจภาษารักและประเมินความสัมพันธ์ของคุณ

ช่วงเช้า (09.00 - 12.00 น.)

1. การต้อนรับและแนะนำหลักสูตร
2. กิจกรรมเชคอิน
3. ภาษารัก 5 ภาษามีอะไรบ้าง? ภาษารักมีอิทธิพลต่อความสัมพันธ์อย่างไร
4. การฟังเสียงคนรัก 4 ระดับ

พักกลางวัน (12.00 - 13.00 น.)

รอบบ่าย (13.00 - 16.00 น.)

5. การประเมินตนเอง: ระบุภาษารักของคุณ
6. การประเมินคู่รัก: ระบุภาษารักของคู่รัก
7. กิจกรรมสร้างพื้นที่ปลอดภัยหัวใจกัลยาณมิตร
8. กิจกรรม Workshop : ฝึกประเมินภาษารัก

ช่วงเย็น (19.00 - 21.00 น.)

9. อาหารเย็นและเวลาทางสังคม
10. กิจกรรมฝึกทักษะการฟังอย่างลึกซึ้ง
11. กิจกรรมฝึกสติเยียวยาบาดแผลในหัวใจ

**18 พฤษภาคม 2567**

วันที่ 2: ใช้ภาษารักเพื่อรักษาและกระชับความสัมพันธ์ของคุณ

ช่วงเช้า (09.00 - 12.00 น.)

12. การทบทวนวันที่ 1 และประเด็นสำคัญ
13. ภาษารักและการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ
14. การใช้ภาษารักเพื่อแก้ไขปัญหาความสัมพันธ์

พักกลางวัน (12.00 - 13.00 น.)

รอบบ่าย (13.00 - 17.00 น.)

15. แบบฝึกปฏิบัติ: การใช้ภาษารักในสถานการณ์จริง
16. การแก้ไขข้อขัดแย้งและภาษารัก
17. การสร้างแผนปฏิบัติการภาษารัก
18. กิจกรรมเวิร์คช็อป: การสร้างกลยุทธ์ภาษารักเฉพาะบุคคล
19. พิธีปิดการอบรมและมอบประกาศนียบัตร