

Trauma healing -Zoom Session/ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရန်လိုအပ်သည့်အရာများနှင့် စည်ကမ်းများ

သင်တန်း တက်ရောက်သူများသည်-

- ယုံကြည်သူ ဖြစ်ရမည်။
- သင်တန်းမှူးမှ ဖိတ်ကြားခြင်း ခံရသူဖြစ်ရမည်။
- မြန်မာစာ၊ စကား ကောင်းစွာ တတ်ကျွမ်းသူ ဖြစ်ရမည်။
- သင်တန်း အစမှ အဆုံး တက်ရောက်နိုင်သူ ဖြစ်ရမည်။

Online Zoom သင်တန်းဖြစ်သောကြောင့်-

- အင်တာနက် ဆက်သွယ်မှုကောင်းသောနေရာ ရှိထားသူဖြစ်ရမည်။
- အင်တာနက် အသုံးပြုနိုင်ရန် ကြိုတင် ငွေ ဖြည့်ထားရန်။
- ကွန်ပျူတာ (ဦးစားပေး) သို့မဟုတ် စမတ်ဖုန်း လက်ဝယ်တွင် ရှိထားသူဖြစ်ရမည်။

Zoom Video setting နှင့် လုပ်ဆောင်ရမည့် အရာများ-

- Zoom video ၌ မိမိနာမည် အမှန်ကို ရေးသားထားရန်။
- Video ကို အမြဲ ဖွင့်ထားရန်။ (ကျန်းမာရေးကိစ္စ၊ မဖြစ်မနေ ပိတ်ရန် လိုအပ်သည့် အခါ ခေတ္တပိတ်ထားနိုင်)
- သင်တန်းနှင့် မတိုက်ဆိုင်သည့် သူများ video ထဲတွင် မပါဝင်လာစေရန် သတိပြုရမည်။
- Video နောက်ခံတွင် တောက်ပလွန်းသော အလင်းများ မရှိရန်နှင့် မိမိ မျက်နှာကို ရှင်းလင်းစွာ မြင်နိုင်ရန် သတိပြုရန်။
- အများရှေ့တွင် သင့်လျော်သော အဝတ်အစား ဝတ်ဆင်ရန်။

သင်တန်းအတွင်း လိုက်နာရမည့် အရာများ-

- အချိန်မှန်ရန်၊ အချိန်လေးစားရန် [၅ မိနစ် နောက်ကျသော သူများကို ဝင်ခွင့်ပြုမည် မဟုတ်]
- အဖွဲ့ဝင်လိုက် ဆွေးနွေးပါဝင်ရန်
- အခြားသူများ ပြောဆိုဆွေးနွေးနိုင်ရန် အခွင့်ပေးရန်၊ လေးစားရန်
- သင်တန်းတွင်း ပြောဆို ဆွေးနွေးမှုများနှင့် သင်တန်း ဓါတ်ပုံများကို ခွင့်ပြုချက် ရယူခြင်း မရှိပဲ အင်တာနက် လူမှုကွန်ရက် များတွင် မတင်ရန်

သင်တန်း တက်ရောက်သူများ၌ ကြိုတင်ရှိထားရမည့် စာရွက်စာတမ်းများ

- သင်ခန်းစာ စာအုပ်
- စာရွက် စာတမ်းများ [#01], [#02], [#03], [#04], [#05], [#06]
- သင်ခန်းစာ (၈) အတွက်
 - ဓမ္မသီချင်း စာရွက် [#8-A]
 - မီးခြစ်၊ စာရွက် မီးရှို့ရန် စတိုး ပန်းကန်းလုံး
 - ကျွန်ုပ်၏ စိတ်ဒါတ်ရာများ ရေးသားရန် (A4 စာရွက်အလွတ်)

မှတ်ချက်-သင်တန်း မှတ်ပုံတင်ကြေး တစ်ဦးလျှင် (၅၀၀၀) ကျပ် ကောက်ခံပါမည်။ သင်တန်းကြေး မည်သို့ ထည့်ဝင်မည်ကို သင်တန်းမှူးထံ စုံစမ်းပါ။