



ด่วนที่สุด

บันทึกข้อความ

ส่วนผลิตกล้าไม้
เลขที่รับ ๑๘๘
วันที่ - ๘ ม.ค. ๒๕๖๘
เวลา.....

สำนักส่งเสริมการปลูกป่า
รับที่ ๐๑๗๕
วันที่ - ๘ ม.ค. ๒๕๖๘
เวลา.....

ส่วนราชการ สำนักบริหารกลาง ส่วนฝึกอบรม โทร. ๐ ๒๕๖๑ ๔๒๔๒ - ๓ ต่อ ๕๕๔๖
ที่ ทส.๑๖๐๑.๔/ว.๒๐ วันที่ ๖ มกราคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญส่งข้าราชการ/พนักงาน และบุคลากร เข้าร่วมโครงการพัฒนาและฝึกอบรม

ฝ่ายบริหารทั่วไป
เลขที่รับ ๑๐๕
วันที่ - ๙ ม.ค. ๒๕๖๘
เวลา.....

เรียน อธิบดีกรมป่าไม้

รองอธิบดีกรมป่าไม้ทุกท่าน

ผู้ตรวจราชการกรมป่าไม้ทุกท่าน

ผู้อำนวยการสำนักทุกสำนัก

ผู้อำนวยการกองการอนุญาต

ผู้อำนวยการสำนักจัดการทรัพยากรป่าไม้ที่ ๑ - ๑๓

ผู้อำนวยการสำนักจัดการทรัพยากรป่าไม้สาขาทุกสาขา

ผู้อำนวยการศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร

ผู้อำนวยการกลุ่มนิติการ

ผู้อำนวยการกลุ่มพัฒนาระบบบริหาร

ผู้อำนวยการกลุ่มตรวจสอบภายใน

ผู้อำนวยการกลุ่มงานจริยธรรม

สำนักบริหารกลาง ขอส่งสำเนาหนังสือสมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ที่ สขอ.๘ ๐๗/๒๕๖๗ ลงวันที่ ๒๓ ธันวาคม ๒๕๖๗ เรื่อง ขอเชิญส่งข้าราชการ/พนักงาน และบุคลากร เข้าร่วมโครงการพัฒนาและฝึกอบรม มาเพื่อโปรดทราบและประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัดของท่านทราบ ผู้สนใจสามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ นางสาวศรียุญา สันธุ์เกษม หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๕๖๘๘ ๖๔๕๔ และทางระบบหนังสือเวียนกรมป่าไม้ <http://edoc.forest.go.th/doccir/docindex.html> หากมีความประสงค์สมัครเข้าร่วมโครงการฯ ขอได้โปรดแจ้งให้สำนักบริหารกลางทราบ ภายในวันที่ ๑๓ มกราคม ๒๕๖๘ พร้อมแนบใบสมัคร และระบุชื่องบประมาณ แผนงานในการเบิกจ่ายจากต้นสังกัด หากเกินกำหนดระยะเวลาดังกล่าวจะถือว่าไม่มีผู้สมัครเข้าร่วมโครงการ ซึ่งสำนักบริหารกลางจะได้ดำเนินการต่อไป

เวียน

(นายชาญวิทย์ ประชุมรักษ์)
ผู้อำนวยการสำนักบริหารกลาง
- ๗ ม.ค. ๒๕๖๘

(นายอานาจ สุทธิ)
ผู้อำนวยการสำนักบริหารกลาง

ฝ่ายบริหารทั่วไป

(นายวรตม์ ศิริกิม)
นักวิชาการป่าไม้ชำนาญการพิเศษ
ทำหน้าที่ผู้อำนวยการส่วนผลิตกล้าไม้

"No Gift Policy ทส. โปร่งใสและเป็นธรรม"

คุณวิภา

- พน

คุณก้องกร
- เกษม

(นายราวุธ ทานัน)

นักวิชาการป่าไม้ชำนาญการพิเศษ
หัวหน้าฝ่ายบริหารทั่วไป

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ. ที่มีกรรมการและสมาชิกเป็นอดีตข้าราชการผู้บริหารระดับสูงจากส่วนราชการต่างๆ ที่เกษียณอายุราชการแล้ว มารวมกันเพื่อเป็นเสมือนคลังสมองรวบรวมประสบการณ์ องค์ความรู้ และทักษะในการปฏิบัติราชการสนับสนุนกิจกรรมในการเพิ่มประสิทธิภาพพระบารมาธิการ สร้างภูมิพลัง และภูมิคุ้มกันให้แก่ข้าราชการ และป้องกันลัทธิประโยชน์ต่างๆ ของข้าราชการที่ได้וותิศตณและเวลาให้กับระบบราชการมาเป็นเวลาหลายปีจนเกษียณอายุราชการ สมาคมฯ จึงได้จัดทำโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติราชการ หลักสูตร “สุขภาพดี ชีวิตสดใส เพื่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน” รุ่นที่ ๑๘ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อการพัฒนาความรู้ และเกิดความรู้ตระหนักในการดูแลสุขภาพร่างกาย และจิตใจให้มันคงและแข็งแรง สามารถปฏิบัติงานได้เต็มที่และมีประสิทธิภาพ โดยกำหนดจัดอบรมแบบอยู่ประจำร่วมกันในต่างจังหวัด รวม ๔ วัน ตั้งแต่วันพฤหัสบดีที่ ๒๐ ถึงวันอาทิตย์ที่ ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘ ณ โรงแรมฝั่ง-ทวาน รีสอร์ท แอนด์สปา อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี

และที่สวนแมกไม้รีสอร์ท อำเภอลำลูกเกด จังหวัดกาญจนบุรี โดยกำหนดค่าลงทะเบียน คนละ ๑๒,๕๐๐ บาท (หนึ่งหมื่นสองพันห้าร้อยบาทถ้วน) สำหรับค่าใช้จ่ายต่างๆ ทั้งหมดตลอด ๔ วัน การพักจะจัดให้พักร่วมกัน (๒ คน/ห้อง) หากต้องการพักเดี่ยว จะมีค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น คนละ ๓,๐๐๐ บาท (สามพันบาทถ้วน)

สมาคมฯ ขอเรียนเชิญท่าน กรรณพิจารณาส่งข้าราชการ/พนักงาน และบุคลากร ที่สนใจมา เข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตในหลักสูตรดังกล่าว ซึ่งผู้เข้าร่วมโครงการที่ได้รับอนุมัติจากหัวหน้าส่วนราชการ สามารถเบิกค่าลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการฯ จากต้นสังกัดได้เต็มจำนวนเท่าที่จ่ายจริงตามระเบียบกระทรวงการคลัง (รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ๓) และโปรดแจ้งชื่อผู้สนใจ และได้รับอนุมัติให้เข้าร่วมโครงการในใบสมัครเข้าร่วมโครงการของหลักสูตร (รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ๒) พร้อมส่งหลักฐานการโอนเงินค่าลงทะเบียน และใบสมัครมายังไลน์กลุ่ม หลักสูตร “สุขภาพดี ชีวิตสดใส เพื่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน” รุ่นที่ ๑๘ (รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ๔) ภายในวันจันทร์ที่ ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์โปรดพิจารณาส่งข้าราชการ/พนักงานราชการ/บุคลากร เข้าร่วมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต หลักสูตร “สุขภาพดี ชีวิตสดใส เพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติราชการ” รุ่นที่ ๑๘ ด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ



(นายสมโภชน์ นพคุณ)

กรรมการบริหารสมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย

ผู้อำนวยการโครงการฝึกอบรม

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย

กลุ่มงานเลขานุการ

มือถือ ๐๘๕ ๖๘๘ ๖๔๕๙

ผู้ประสานงาน : นางสาวศรียุญา สิ้นธุ์เกษม

ทั้งหมด ๓๖๓๓ ๖๖๖ ๖๖๖

วันที่ ๒๖.๑.๖๔

โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตในการปฏิบัติงาน
หลักสูตร “สุขภาพดี ชีวิตสดใส เพื่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน” รุ่นที่ ๑๘
๖๖๖๖๖๖๖๖

หลักการและเหตุผล

สุขภาพกาย สุขภาพใจที่ดีของผู้ปฏิบัติงานมีผลต่อการมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการปฏิบัติงาน ความยุ่งยาก ซับซ้อนของงานและวิธีการปฏิบัติ มีผลต่อสภาวะจิตใจและความอ่อนล้าของผู้ปฏิบัติงาน ดังนั้น การบริหารจัดการองค์การที่ดี ต้องจัดให้มีระบบและวิธีการเพื่อพัฒนาสภาพแวดล้อมการทำงานที่ดี เสริมสร้างสภาวะทางจิตใจและอารมณ์ที่ดีของผู้ปฏิบัติงาน ภาวะผู้นำของผู้บริหารจะมีผลกระทบอย่างมาก ทั้งเชิงบวกและเชิงลบต่อพฤติกรรมและความมุ่งมั่น ตั้งใจ ของผู้ปฏิบัติงาน การเปลี่ยนแปลงในสภาวะการณ์ทางสังคม ทางเศรษฐกิจ และทางเทคโนโลยี ในปัจจุบันถือเป็นปัจจัยแวดล้อมที่ชี้ให้เห็นชัดเจนในการบริหารจัดการ เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีของบุคลากรในองค์การ

พระราชบัญญัติระเบียบข้าราชการพลเรือน พ.ศ. ๒๕๕๓ จึงได้กำหนดบทบัญญัติให้มีการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีแก่ข้าราชการพลเรือนทุกคนและทุกระดับ สำนักงาน ก.พ. จึงได้มีหนังสือเวียนแจ้งส่วนราชการต่างๆ ให้มีโครงการและกิจกรรมที่สอดคล้องกับ “ยุทธศาสตร์การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดี” ที่สำนักงาน ก.พ. ได้จัดทำและประกาศให้ทุกส่วนราชการดำเนินการตามความจำเป็นของแต่ละส่วนราชการ

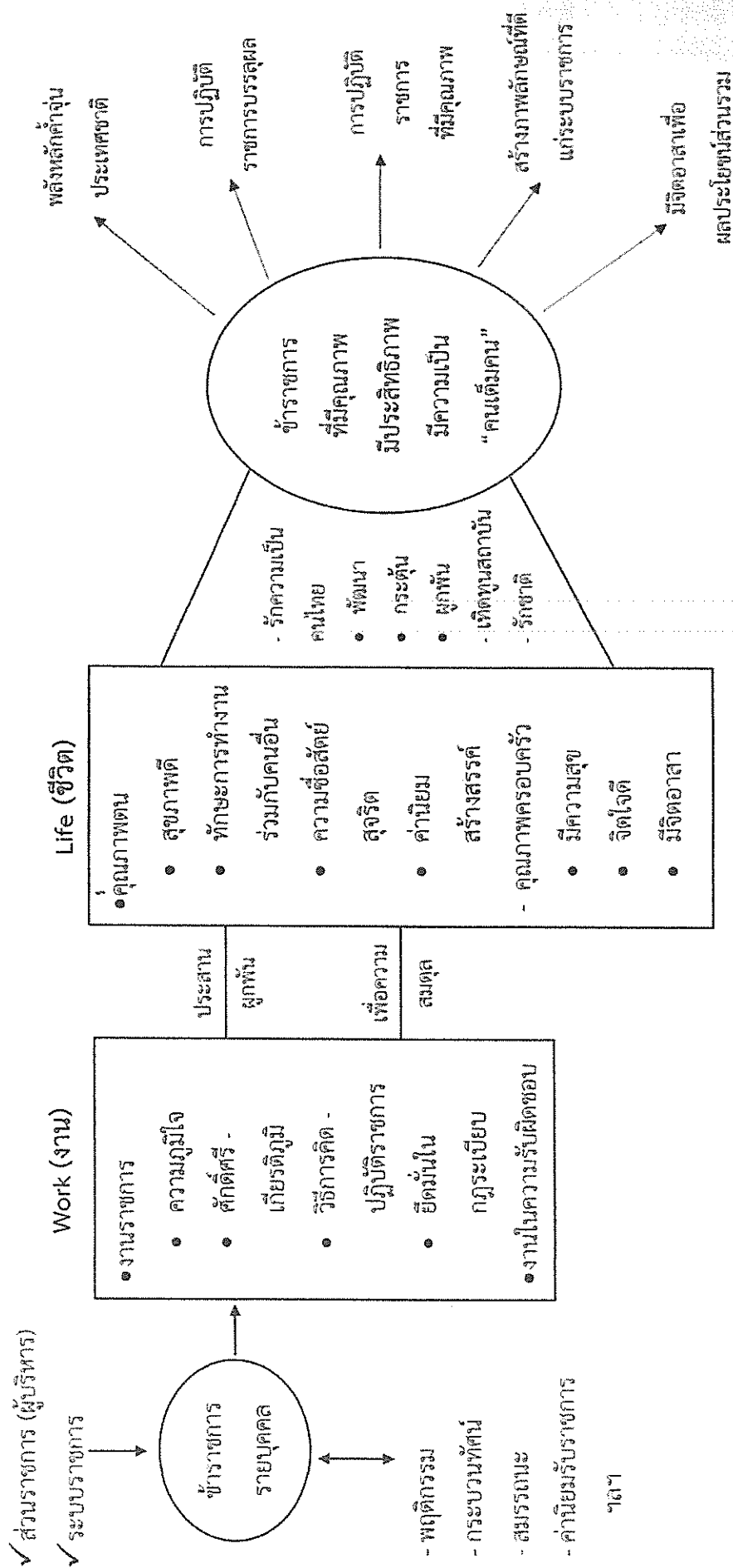
สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย มีโครงการเพื่อเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับข้าราชการมาอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๕๔ เป็นต้นมา จึงได้เห็นความจำเป็นและสมควรที่จะดำเนินการจัดโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตในการปฏิบัติงาน หลักสูตร “สุขภาพดี ชีวิตสดใส เพื่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน” ต่อเนื่องไปและคาดหวังว่าส่วนราชการหรือหน่วยงานอื่นๆ ทั้งในส่วนกลาง ส่วนภูมิภาค และส่วนท้องถิ่น น่าจะสนใจและจะเป็นประโยชน์ต่อการเสริมสร้างศักยภาพของผู้ปฏิบัติงานในสังกัด และเป็นไปตามจุดมุ่งหมายของยุทธศาสตร์การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดี

จุดมุ่งหมาย

เพื่อสนับสนุนและส่งเสริมให้ส่วนราชการและหน่วยงานต่างๆ ให้ความสำคัญต่อการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับบุคลากรในสังกัด

หลักคิด Work-Life Balance

เพื่อการเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติราชการ



วัตถุประสงค์

โครงการนี้มีวัตถุประสงค์ที่เฉพาะเจาะจง ดังนี้

๑. เพื่อสร้างความตระหนักรู้ในการดูแลและรักษาสุขภาพกาย และสุขภาพใจ ของผู้ปฏิบัติงานให้มีวิถีทางอารมณ์ที่ดี สนุกกับการทำงาน
๒. เพื่อสามารถนำความรู้ ประสบการณ์ และแนวทางในการดูแลสุขภาพกาย-ใจ-อารมณ์ เสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดี มีผลต่อการเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน
๓. เพื่อพัฒนาศักยภาพของผู้เข้าอบรมในการปฏิบัติงานที่มีคุณภาพตามคำสอนของ “พ่อของแผ่นดิน” (รัชกาลที่ ๙) ผู้ทรงเป็นต้นแบบที่ดีในการปฏิบัติราชการ
๔. เพื่อพัฒนาระบบทัศนคติ ปรับพฤติกรรมการทำงานให้มีความเอื้ออาทร ซื่อสัตย์ สุจริต และยึดในประโยชน์ ส่วนรวมเป็นหลัก
๕. เพื่อเพิ่มพลังกาย พลังใจให้ผ่อนคลายเตรียมพร้อมกับการทำงานต่อไป

องค์ประกอบของหลักสูตร

๑. การดูแลและรักษาสุขภาพที่ดีและเข้มแข็งของผู้ปฏิบัติงาน (การโภชนาการ การออกกำลังกายที่เหมาะสม และความมีจิตอาสาเพื่อส่วนรวม)
๒. การประพฤติปฏิบัติตนและการทำงานตามหลักการและคำสอนของ “พ่อของแผ่นดิน” (รัชกาลที่ ๙)
๓. ระเบียบวินัยเพื่อการปรับพฤติกรรมในการปฏิบัติงานที่ยึดผลประโยชน์ส่วนรวม มีความซื่อสัตย์ สุจริต
๔. การพัฒนาทางจิตใจและอารมณ์ของผู้ปฏิบัติงานที่เอื้อต่อการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน
๕. ทัศนศึกษาเชิงวัฒนธรรมที่เป็นไทย เพื่อความเป็นคนไทยที่มีคุณภาพ รู้รักสามัคคี และมีความพอเพียง และเพียงพอในการดำรงชีวิตที่ดีมีสุข

ระยะเวลา-สถานที่

รวม ๔ วัน เป็นการฝึกอบรมแบบอยู่ประจำร่วมกัน ณ โรงแรม ผึ้ง-หวาน รีสอร์ท แอนด์ สปา และที่สังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี (เริ่มวันพฤหัสบดี และกลับวันอาทิตย์)

กำหนดการอบรม

ระหว่าง วันพฤหัสบดีที่ ๒๐ ถึง วันอาทิตย์ที่ ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘

คุณสมบัติผู้สมัคร (ข้อใดข้อหนึ่ง หรือหลายข้อ)

๑. เป็นข้าราชการ พนักงาน หรือบุคลากรของหน่วยงานทั้งภาครัฐการ รัฐวิสาหกิจ และองค์กรต่าง ๆ
๒. เป็นบุคคลที่สนใจเรียนรู้เรื่องดูแลสุขภาพที่ดี ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการทำงานให้มีคุณภาพ มีประสิทธิภาพ
๓. เป็นบุคคลที่สนใจต้องการพัฒนาทักษะทางสังคม (Social Skill) เสริมบุคลิกภาพและสามารถเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มงานต่าง ๆ

๕. เป็นบุคคลที่ยึดมั่น แนวคิดที่ว่า “ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ” และต้องการดูแลสุขภาพตนให้ได้อยู่เสมอไปอีกนาน
๕. เป็นบุคคลที่ต้องการเสริมพลัง PASSION ให้กับตนเองและองค์กร

จำนวนรับสมัคร

จำนวน ๑๕ - ๓๐ คน (สามารถส่งใบสมัครและหลักฐานการโอนเงินค่าลงทะเบียน ตั้งแต่วันนี้ ถึงวันที่ ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘) หากน้อยกว่า ๑๕ คน ขอสงวนสิทธิ์ในการยกเลิกการจัด และโอนเงินคืนให้กับผู้สมัครทุกท่าน

ผู้บริหารหลักสูตร

๑. สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย
๒. ดร.สมโภชน์ นพคุณ อดีตรองเลขาธิการ ก.พ./อดีตนายกสมาคมนักฝึกอบรมแห่งประเทศไทย/
ที่ปรึกษาหลักสูตร นบส.สธ./กรรมการสมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย
๓. นางสาวศรียุญา ลินธุ์เกษม เจ้าหน้าที่บริหารโครงการฯ

ผลที่คาดหวัง

๑. การมีสุขภาพดี เสริมสร้างชีวิตให้สดใสแก่ผู้ปฏิบัติงาน
๒. ส่วนราชการหรือหน่วยงานต่างๆ ให้ความสำคัญในการดูแลสุขภาพกาย-ใจ และชีวิตที่ดีของบุคลากรในสังกัด
๓. การลดค่าใช้จ่ายที่เป็นสวัสดิการของรัฐในการดูแลสุขภาพของข้าราชการ
๔. ผู้ปฏิบัติงานของภาคส่วนต่างๆ จะเป็นบุคลากรที่มีคุณภาพและความสามารถในการทำงานด้วยความสุขและมีกำลังใจ

ค่าลงทะเบียน

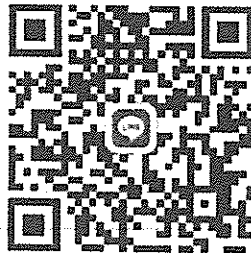
ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมที่ส่วนราชการเห็นชอบ และอนุมัติให้มาเข้าร่วมโครงการนี้ สามารถเบิกค่าลงทะเบียนเต็มจำนวนจากงบประมาณของส่วนราชการต้นสังกัด (ตามหนังสือของกระทรวงการคลัง ที่ กค. ๐๔๐๙.๗/ว.๕๑ ลงวันที่ ๑๘ มีนาคม ๒๕๕๘)

๑. พัสดุและเข้าร่วมกิจกรรมโดยตลอด (รวมการเดินทางไป - กลับจากสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี) จำนวน ๑๒,๕๐๐ บาท (หนึ่งหมื่นสองพันห้าร้อยบาทถ้วน)

๒. ถ้าหักเดียว จะต้องจ่ายเพิ่มเอง จำนวน ๓,๐๐๐ บาท รวมเป็น ๑๒,๕๐๐ + ๓,๐๐๐ บาท = ๑๕,๕๐๐ บาท (หนึ่งหมื่นห้าพันห้าร้อยบาทถ้วน)

ติดต่อเพื่อเข้าร่วมการอบรม

- ผู้ประสานงาน : นางสาวศรียุญา สันธุ์เกษม โทร. ๐๘๕ ๖๘๘ ๖๔๕๙
- กรุณาโอนเงินค่าลงทะเบียนมาที่ บัญชีสมาคมข้าราชการอาวโสแห่งประเทศไทย
ธนาคารกรุงไทย สาขา สำนักงาน ก.พ. เลขบัญชี ๕๗๙-๐-๐๒๓๒๗-๔
- กรุณาส่งใบสมัครเข้าร่วมโครงการฯ และใบ pay in/slip ค่าลงทะเบียน มาที่ไลน์กลุ่ม หลักสูตร
“สุขภาพดี ชีวีสดใสเพื่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน” รุ่นที่ ๑๘ (สแกน QR Code ด้านล่างนี้)



๒

โครงการการพัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการ/เจ้าหน้าที่ของรัฐ
หลักสูตร “สุขภาพดี ชีวิตสดใส เพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติราชการ” รุ่นที่ ๑๘
ระหว่างวันที่ ๒๐ - ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘
ณ โรงแรมฝั่ง-หวาน รีสอร์ท แอนด์ สปา จังหวัดกาญจนบุรี

วันพฤหัสบดีที่ ๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘

- | | |
|----------------|---|
| ๐๗.๐๐ น. | - ออกเดินทาง จาก สำนักงาน ก.พ. นนทบุรี (ตึกเก่า) ไป จุดชมวิวยอดเขาสองแคว จ.กาญจนบุรี (รับของว่าง และน้ำดื่ม บนรถ) |
| ๐๙.๓๐-๑๐.๓๐ น. | - ชมวิวยอดเขาสองแคว แลนด์มาร์คใหม่ริมแม่น้ำแคว |
| ๑๐.๓๐-๑๒.๐๐ น. | - ออกเดินทางไปขึ้นรถไฟสายมรณะ The Death Railway ไปถ้ำกระแซ |
| ๑๒.๐๐-๑๓.๓๐ น. | รับประทานอาหารกลางวัน |
| ๑๓.๓๐ น. | - ออกเดินทางสู่สังขละบุรี |
| ๑๖.๓๐ น. | - ถึงที่พัก สวนแม่ไม้รีสอร์ท-สังขละบุรี/เช็คอิน/เข้าที่พัก/พักผ่อนตามอัธยาศัย |
| ๑๘.๐๐ น. | รับประทานอาหารเย็น |
| ๑๙.๐๐-๒๐.๓๐ น. | - ชี้แจงรายละเอียดโครงการ/กิจกรรม
- กิจกรรม “การเสริมสร้าง ความสนุก ให้กับชีวิต” |
| ๒๐.๓๐ น. | พักผ่อนตามอัธยาศัย |

วันศุกร์ที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘

- | | |
|----------------|--|
| ๐๖.๐๐ น. | - ทำบุญตักบาตรพระที่สะพานมอญ (ตามอัธยาศัย) |
| ๐๗.๓๐ น. | รับประทานอาหารเช้า <u>เตรียมเก็บสัมภาระ</u> |
| ๐๙.๐๐ น. | - ออกเดินทางไป วัดวังแก้วเวการาม ต.หนองลู อ.สังขละบุรี |
| ๐๙.๒๐-๑๐.๓๐ น. | - กราบสรีระสังขารหลวงพ่อดุตตะ และสักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในวัด |
| ๑๐.๓๐ น. | - ออกเดินทางมุ่งหน้าสู่ตัวเมืองกาญจนบุรี |
| ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น. | รับประทานอาหารกลางวัน ณ ครีวแปดริ้ว ทองผาภูมิ ต.ท่าขนุน อ.ทองผาภูมิ กาญจนบุรี |
| ๑๓.๐๐-๑๔.๐๐ น. | - ออกเดินทางไปเยี่ยมชม โรงเรียนสมเด็จพระปิยะมหาราชนิยมเขต ต.ไทรโยค
อ.ไทรโยค จ.กาญจนบุรี ศึกษาสวนเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริ |
| ๑๔.๐๐-๑๕.๓๐ น. | - ศึกษาสวนเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริ ณ โรงเรียนสมเด็จพระปิยะมหาราชา |
| ๑๕.๓๐ น. | - เดินทางเข้าที่พัก โรงแรมฝั่ง-หวาน รีสอร์ท แอนด์ สปา กาญจนบุรี |
| ๑๖.๓๐ น. | - เดินทางถึงที่พัก/เช็คอิน/พักผ่อนตามอัธยาศัย |
| ๑๗.๐๐ น. | - กิจกรรม วารีบำบัด |
| ๑๘.๓๐ น. | รับประทานอาหารเย็น |
| ๑๙.๓๐-๒๐.๓๐ น. | - บรรยาย เรื่อง “ข้าราชการที่มีคุณภาพ (คนเต็มคน) IQ-EQ-PQ-SQ”
โดย ดร.สมโภชน์ นพคุณ อดีตรองเลขาธิการ ก.พ |

๒๐.๓๐ น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันเสาร์ที่ ๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔

- ๐๖.๐๐ น. - ออกกำลังกายยามเช้า ชีกง
- ๐๗.๐๐ น. - รับประทานอาหารเช้า
- ๐๙.๐๐-๑๒.๐๐ น. - บรรยาย เรื่อง “สมุนไพรใกล้ๆ ตัว”
โดย อาจารย์ไกร มาศพิณล
- ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น. - บรรยาย เรื่อง “ศาสตร์แห่งเท้า เท้าบอกโรค”
โดย อาจารย์ธนัท ดลอัมพรพิศุทธิ์
- ๑๗.๐๐ น. - กิจกรรม วารีบำบัด
- ๑๘.๓๐ น. รับประทานอาหารเช้า
- ๑๙.๓๐-๒๑.๐๐ น. - บรรยาย การดูแลสุขภาพ สมอ-กาย-ใจ-อารมณ์ และหลักโภชนาการเพื่อสุขภาพ
โดย นายสุนทร สอนกิจดี อาจารย์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ
- ๒๑.๐๐ น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันอาทิตย์ที่ ๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔

- ๐๖.๐๐ น. - ออกกำลังกายยามเช้า ชีกง
- ๐๗.๐๐ น. รับประทานอาหารเช้า
- ๐๘.๓๐-๑๑.๓๐ น. - บรรยาย เรื่อง “สุนทรียภาพสำหรับชีวิต” (ดนตรีบำบัดเพื่อผ่อนคลาย)
- กิจกรรมประสาน กาย-ใจ-อารมณ์ เพื่อความสนุก
โดย อาจารย์เสาวณีย์ สังข์โสภณ นักกายภาพบำบัดจิตอาสา
- ๑๑.๓๐-๑๒.๐๐ น. - สรุปโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการ
- มอบประกาศนียบัตร และปิดโครงการ
- ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๓๐ น. - เดินทางกลับ กทม. (สภ.นนทบุรี)
- ซื้อของฝากระหว่างทาง
- ๑๗.๐๐ น. - ถึงสำนักงาน ก.พ. นนทบุรี

- หมายเหตุ :**
๑. อาหารว่าง เข้า เวลา ๑๐.๓๐-๑๐.๔๕ น.
 ๒. อาหารว่าง ป้าย เวลา ๑๔.๓๐-๑๔.๔๕ น.
 ๓. กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

ใบสมัคร

โครงการฝึกอบรมของสมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ.
หลักสูตร “สุขภาพดี ชีวิตสดใส เพื่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน” รุ่นที่ ๑๘
ระหว่างวันพฤหัสบดีที่ ๒๐ ถึงวันอาทิตย์ที่ ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔
ณ โรงแรมฝั่ง-หาวน รีสอร์ท แอนด์สปา จังหวัดกาญจนบุรี และสวนแมกไม้รีสอร์ท สังกะบุรี

โปรดระบุชื่อ นามสกุล ระดับตำแหน่ง ส่วนงานต้นสังกัด ที่อยู่ และหมายเลขโทรศัพท์ เพื่อการติดต่อกลับ ใบสมัครนี้ให้ครบถ้วน

๑. ชื่อ-สกุล..... ตำแหน่ง/ระดับ.....
หน่วยงาน..... หมายเลขโทรศัพท์.....
ที่อยู่สำหรับออกใบเสร็จ.....
มือถือ..... E-mail..... ID:Line.....
ข้อจำกัดอาหาร ☐ หัวใจ ☐ มุสลิม ☐ อื่นๆ โปรดระบุ.....

๒. ชื่อ-สกุล..... ตำแหน่ง/ระดับ.....
หน่วยงาน..... หมายเลขโทรศัพท์.....
ที่อยู่สำหรับออกใบเสร็จ.....
มือถือ..... E-mail..... ID:Line.....
ข้อจำกัดอาหาร ☐ หัวใจ ☐ มุสลิม ☐ อื่นๆ โปรดระบุ.....

๓. ชื่อ-สกุล..... ตำแหน่ง/ระดับ.....
หน่วยงาน..... หมายเลขโทรศัพท์.....
ที่อยู่สำหรับออกใบเสร็จ.....
มือถือ..... E-mail..... ID:Line.....
ข้อจำกัดอาหาร ☐ หัวใจ ☐ มุสลิม ☐ อื่นๆ โปรดระบุ.....

กรุณาโอนเงินค่าลงทะเบียน จำนวน ๑๒,๕๐๐ บาท/คน (พักคู่) จำนวน ๑๕,๕๐๐ บาท/คน (พักเดี่ยว) เข้าบัญชีสมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ธนาคาร กรุงไทย สาขา สำนักงาน ก.พ. เลขบัญชี ๕๗๙-๐-๐๒๓๒๗-๔

โปรดส่งใบสมัคร และหลักฐานการโอนเงินมาที่ไลน์กลุ่ม หลักสูตร “สุขภาพดี ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน” รุ่นที่ ๑๘ และสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่หมายเลข ๐๘๕ ๖๘๘ ๖๔๕๕ คุณศรีอยุธยา สินธุ์เกษม กรุณาโอนเงินและส่งหลักฐาน ภายในวันจันทร์ที่ ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔

หลักฐานที่น่าส่ง ดังนี้

- ☐ ใบสมัคร (หากได้รับอนุมัติแล้ว โปรดส่งใบสมัครเพื่อยืนยันการเข้าร่วมฯ ก่อน)
☐ หลักฐานการโอนเงินค่าลงทะเบียน จำนวน.....บาท ธนาคาร.....



หมายเหตุ ๑. ถ้าจำนวนผู้สมัครมีเกินกว่า ๓ ท่าน สามารถถ่ายเอกสารใบสมัครนี้เพิ่มเติมได้

๒. สามารถส่งใบสมัครเข้าร่วมโครงการฯ (หากได้รับอนุญาตแล้ว) ก่อนการชำระเงิน

๓. หลักฐานการโอนเงินสามารถส่งหลังจากส่งใบสมัครได้ แต่ไม่เกินกำหนดที่แจ้งไว้

QR Code ไลน์กลุ่ม

หลักสูตร “สุขภาพดี ชีวีสดใส เพื่อประสิทธิภาพในการทำงาน” รุ่นที่ ๑๘

