



ด่วนที่สุด

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักงานจัดการทรัพยากรป่าไม้ที่ ๕ (สระบุรี) ส่วนอำนวยการ โทร. ๐ ๓๖๓๔ ๗๔๙๘

ที่ ทส.๑๖๑๘.๑/๗๗๓๒

วันที่ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขอเชิญสมัครเข้าร่วมโครงการฝึกอบรม หลักสูตร “สมดุลงกาย สมดุลงใจ ห่างไกลจากโรค NCDs (Non-communicable diseases)”

เรียน ผู้อำนวยการส่วนทุกส่วน
ผู้อำนวยการศูนย์ป่าไม้ทุกศูนย์

ตามหนังสือสำนักบริหารกลาง ด่วนที่สุด ที่ ทส.๑๖๐๑.๑/ว ๖๖๕๒ ลงวันที่ ๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๖ เรื่อง ขอเชิญสมัครเข้าร่วมโครงการฝึกอบรม หลักสูตร “สมดุลงกาย สมดุลงใจ ห่างไกลจากโรค NCDs (Non-communicable diseases)” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รับความรู้และความเข้าใจ การรักษาสมาดุลงชีวิตมิติต่างๆ การขับเคลื่อนการทำงานด้วยพลังปัจจุบัน ความรัก และความภาคภูมิใจในหน้าที่ของตนเอง ในวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๖๖ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๕.๐๐ น. ณ ห้องประชุม ๑ อาคารเทียมคณภคสุกรมป่าไม้ หรือในรูปแบบออนไลน์ ผ่านโปรแกรม Zoom นั้น

สำนักงานจัดการทรัพยากรป่าไม้ที่ ๕ (สระบุรี) พิจารณาแล้ว เพื่อให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์โครงการฝึกอบรมดังกล่าว จึงขอเชิญบุคลากรในสังกัด ผู้สนใจสมัครเข้าร่วมโครงการฝึกอบรมหลักสูตรดังกล่าว ขอให้แจ้งรายชื่อให้ส่วนอำนวยการทราบ ภายในวันที่ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๖ เพื่อจัดได้ดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณา

(นางนิตศากร จิววิจิตร)

ผู้อำนวยการสำนักงานจัดการทรัพยากรป่าไม้ที่ ๕ (สระบุรี)



ด่วนที่สุด

บันทึกข้อความ

สจป.ที่ ๕ (สระบุรี)
เลขที่รับ 1442
วันที่ ๑๓ พ.ย. ๒๕๖๖
เวลา 15.09

ส่วนราชการ สำนักบริหารกลาง ส่วนฝึกอบรม โทร. ๐ ๒๕๖๑ ๔๒๙๒ - ๓ ต่อ ๕๐๘๕
ที่ พส.๑๖๐๑.๑/๒๒๒๒ วันที่ ๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขอเชิญสมัครเข้าร่วมโครงการฝึกอบรม หลักสูตร "สมดุลง่าย สมดุลงใจ ห่างไกลจากโรค NCDs (Non-communicable diseases)"

ส่วนอำนาจการ
เลขที่รับ ๕742
วันที่ ๑๓ พ.ย. ๒๕๖๖
เวลา 16.02

- เรียน อธิบดีกรมป่าไม้
- รองอธิบดีกรมป่าไม้ทุกท่าน
- ผู้ตรวจราชการกรมป่าไม้ทุกท่าน
- ผู้อำนวยการสำนักทุกสำนัก
- ผู้อำนวยการกองการอนุญาต
- ผู้อำนวยการสำนักจัดการทรัพยากรป่าไม้ที่ ๑-๑๓
- ผู้อำนวยการสำนักจัดการทรัพยากรป่าไม้สาขาทุกสาขา
- ผู้อำนวยการศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร
- ผู้อำนวยการกลุ่มนิติการ
- ผู้อำนวยการกลุ่มพัฒนาระบบบริหาร
- ผู้อำนวยการกลุ่มตรวจสอบภายใน
- ผู้อำนวยการกลุ่มงานจริยธรรม

พำนัก สจป.๕ (สระบุรี)
เลขที่รับ ๕777
วันที่ 4 พ.ย. 2566
เวลา 16.19

ด้วยสำนักบริหารกลางจะดำเนินการจัดโครงการฝึกอบรม หลักสูตร "สมดุลง่าย สมดุลงใจ ห่างไกลจากโรค NCDs (Non-communicable diseases)" ในวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๖๖ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๕.๐๐ น. ห้องประชุม ๑ อาคารเทียมคมกฤต กรมป่าไม้ และในรูปแบบออนไลน์ ผ่านโปรแกรม Zoom โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รับความรู้และความเข้าใจการรักษาสมดุลงชีวิตมิติต่างๆ การขับเคลื่อนการทำงานด้วยพลังปัจจุบัน ความรัก และความภาคภูมิใจในหน้าที่ของตนเอง มีความรู้สามารถดูแลสุขภาพกาย สุขภาพใจ เพื่อห่างไกลจากกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือ NCDs (Non-communicable diseases) และสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการทำงานและชีวิตประจำวันได้

สำนักบริหารกลางพิจารณาแล้ว เพื่อเป็นการพัฒนาบุคลากรและเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน จึงขอเชิญบุคลากรในสังกัดของท่านสมัครเข้าร่วมโครงการฝึกอบรมหลักสูตรดังกล่าว โดยแจ้งรายชื่อให้สำนักบริหารกลางทราบ ภายในวันที่ ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๖

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณา

- ส่วนอำนาจการ *อำนาจการ*
 - ส่วนจัดการที่ดินป่าไม้
 - ส่วนป้องกันรักษาป่าและควบคุมไฟป่า *19 N-๒.66*
 - ส่วนส่งเสริมการปลูกป่า นายธนัช เนมีย์
 - ส่วนโครงการพระราชดำริ
 - ส่วนจัดการป่าชุมชน
- นักวิชาการป่าไม้ชำนาญการพิเศษ
ผู้อำนวยการส่วนอำนาจการ

[Signature]

ผู้อำนวยการสำนักบริหารกลาง
[Signature]

(นางสาววัลยา หมื่นสกุล)
นักวิชาการป่าไม้ปฏิบัติการ
หัวหน้าฝ่ายบริหารทั่วไป

[Signature]

(จ่าสิบเอกหญิงเจนิศตา พรหมพันใจ)
เจ้าหน้าที่ธุรการ

"No Gift Policy" ทส.โปรง

เรียน ผู้อำนวยการสำนักจัดการทรัพยากรป่าไม้ที่ ๕ (สระบุรี)

- สำนักบริหารกลาง ขอเชิญสมัครเข้าร่วมโครงการฝึกอบรม
หลักสูตร "สมรรถภาพ สมดุลใจ" ช่วงไกลจากโรค NCDs (Non-
Communicable diseases) ในวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๖๖
เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๕.๐๐ น. ณ ห้องประชุม ๑ อาคารที่ชมรมกอล์ฟ
กรมป่าไม้ และในรูปแบบออนไลน์ ผ่านโปรแกรม Zoom
ผู้สนใจสมัครเข้าร่วมโครงการฝึกอบรมฯ โดยแจ้งรายชื่อให้สำนัก
บริหารกลาง ภายในวันที่ ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๖

- ส่วนอำนวยการ มีภาระงานแล้ว เพื่อให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์
ประสงค์ จึงขอเชิญบุคคลในสังกัด ผู้สนใจสมัครเข้าร่วมโครงการ
ขอแจ้งรายชื่อในส่วนอำนวยการภายในวันที่ ๑๕
พฤศจิกายน ๒๕๖๖ เนื่องจากได้ดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณา หากเห็นชอบ
ขอได้โปรดลงนามในหนังสือที่แนบมาพร้อมนี้

บันทึก

(นางสาวนันทิตา สายบุญเที่ยง)
เจ้าหน้าที่ธุรการ



(นางสาววิไลยา หมีนสกุล)
นักวิชาการป่าไม้ปฏิบัติการ
หัวหน้าฝ่ายบริหารทั่วไป



นายธานีช เนมีย์

นักวิชาการป่าไม้ชำนาญการพิเศษ

ผู้อำนวยการส่วนอำนวยการ

ลงนามแล้ว



(นางนิตากร จีวีจิตร)

ผู้อำนวยการสำนักจัดการทรัพยากรป่าไม้ที่ ๕ (สระบุรี)



กรมป่าไม้

โครงการฝึกอบรม

หลักสูตร “สมดุลง่าย สมดุลใจ ห่างไกลจากโรค NCDs (Non-communicable diseases)”

๑. หลักการและเหตุผล

ในสภาวะโลกที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วไม่ว่าจะเป็น การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม เศรษฐกิจ หรือแม้กระทั่งการเปลี่ยนแปลงทางด้านภูมิอากาศ ซึ่งเป็นสิ่งคุกคามสุขภาพประเด็นหนึ่งที่ส่งผลกระทบต่อดำเนินชีวิตและสุขภาพอย่างหนึ่งของคนไทย ถึงแม้ผลกระทบดังกล่าวจะเป็นสิ่งที่เคยเกิดขึ้นมาแล้วในอดีต แต่การเกิดเหตุการณ์นั้นอาจจะมี ความถี่และความรุนแรงเพิ่มมากขึ้น เช่นมีการแพร่กระจายตัวของเชื้อโรค หรือแม้แต่การเกิดโรคอุบัติใหม่ที่เกิดขึ้นมาในแต่ละพื้นที่ทั่วโลก จากปัญหาดังกล่าวทำให้ คนไทยส่วนหนึ่งจะหันมาใส่ใจสภาวะสุขภาพด้วยการออกกำลังกายและรับประทานอาหารที่มีประโยชน์กันมากขึ้น แต่ก็ยังมีประชากรจำนวนไม่น้อยที่ละเลยการดูแลตนเองเนื่องจากสภาพสังคมและรูปแบบการใช้ชีวิตในด้านต่างๆ ที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้เกิดเป็นปัญหาเรื้อรังด้านสุขภาพ โดยเฉพาะกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือ NCDs (Non-communicable diseases) ซึ่งเกิดจากพฤติกรรม การดำเนินชีวิตที่สามารถคร่าชีวิตคนไทยได้จำนวนมากในแต่ละปี

ด้วยสภาวะดังกล่าวกรมป่าไม้เล็งเห็นถึงความสำคัญต่อปัญหาการดูแลสุขภาพของเจ้าหน้าที่ จัดโครงการฝึกอบรมหลักสูตร “สมดุลง่าย สมดุลใจ ห่างไกลจากโรค NCDs (Non-communicable diseases)” ขึ้น เพื่อให้บุคลากรและเจ้าหน้าที่ของกรมป่าไม้ ได้รับความรู้ ความเข้าใจ นำหลักคิดไปใช้ในการปฏิบัติตัวให้มีสุขภาพกาย สุขภาพใจ ให้ห่างไกลต่อโรคต่าง NCDs (Non-communicable diseases)

๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รับความรู้และความเข้าใจการรักษาสมดุลงานในชีวิตประจำวัน การขับเคลื่อนการทำงานด้วยพลังปัจจุบัน ความรัก และความภาคภูมิใจในหน้าที่ของตนเอง

๒.๒ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้รับความรู้ในการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพใจ เพื่อห่างไกลจากกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือ NCDs (Non-communicable diseases)

๒.๓ เพื่อให้สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการทำงานและชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๒.๔ เพื่อเป็นการส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมให้แก่บุคลากรกรมป่าไม้ ให้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตและการทำงาน

๒.๕ เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้เข้ารับการฝึกอบรม

๓. เนื้อหาหลักสูตร

๓.๑ บริบทโลกกับใจของเรา

๓.๒ การรักษาสมดุลงานในชีวิตประจำวัน

๓.๓ ขับเคลื่อนการทำงานด้วยพลังปัจจุบันขณะ ความรัก และความภาคภูมิใจในหน้าที่ของตน

๓.๔ การบริหารจัดการค่าชุดและความสัมพันธ์

๓.๕ วิธีฝึกใจของเราให้คุ้นชินกับความทุกข์

๓.๖ การดูแลสุขภาพเพื่อป้องกันการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือ NCDs (Non-communicable diseases)

๔. คุณสมบัติของผู้เข้าร่วมโครงการฝึกอบรม

ข้าราชการทุกระดับ ลูกจ้างประจำ พนักงานราชการ สังกัดกรมป่าไม้ จำนวน ๑๐๐ คน

๕. วิทยากร

๑. พระนักปฏิบัติธรรม
๒. นายพศิน อินทรวงศ์ อดีตนักแต่งเพลงบริษัท จีเอ็มเอ็ม แกรมมี่ จำกัด (มหาชน) และนักเขียนอิสระ
๓. นายแพทย์เก่งพงศ์ ตั้งอรุณสันติ ผู้อำนวยการ Chersery Home โรงพยาบาลผู้สูงอายุ และศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู และนายกสมาคมการค้าและการบริการสุขภาพผู้สูงอายุ

๖. ระยะเวลาในการฝึกอบรม

วันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๖๖ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.

๗. รูปแบบการจัดอบรม

จัดอบรมในห้องประชุม ๑ อาคารเทียมคมกฤต กรมป่าไม้ และรูปแบบออนไลน์ ผ่านโปรแกรม Zoom โดยการบรรยายให้ความรู้ การฝึกปฏิบัติ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และซักถามร่วมกับวิทยากร

๘. งบประมาณในการดำเนินการ

กองทุนสวัสดิการกรมป่าไม้ งบดำเนินงาน ๔๓,๐๐๐ บาท (สี่หมื่นสามพันบาทถ้วน) มีรายละเอียดดังนี้

๑. ค่าวิทยากรพิเศษ

- ภาคบรรยาย (๒,๐๐๐ บาท x ๑ ชั่วโมง)	๒,๐๐๐	บาท
- ภาคบรรยาย (๑๐,๐๐๐ บาท x ๒ ชั่วโมง)	๒๐,๐๐๐	บาท
- ภาคบรรยาย (๒,๐๐๐ บาท x ๒ ชั่วโมง)	๔,๐๐๐	บาท

๒. ค่าอาหารกลางวัน (๑๐๐ บาท x ๑๐๐ คน x ๑ มื้อ)

๑๐,๐๐๐ บาท

๓. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม (๓๕ บาท x ๑๐๐ คน x ๒ มื้อ)

๗,๐๐๐ บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๔๓,๐๐๐ บาท

๙. ความสอดคล้องต่อยุทธศาสตร์ขององค์กร

มีความสอดคล้องกับประเด็นยุทธศาสตร์ การบริหารจัดการไปสู่ความเป็นเลิศ โดยมีเป้าประสงค์ คือเพื่อพัฒนาองค์กร บุคลากรให้มีศักยภาพ มีขีดสมรรถนะในการดำเนินงานตามแนวทางการบริหารภาครัฐฐานใหม่ และสามารถปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลง

๑๐. การประเมินผลโครงการ

ประเมินผลหลังเสร็จสิ้นการฝึกอบรม โดยใช้แบบประเมินผล หรือการสังเกตพฤติกรรมของผู้เข้ารับการฝึกอบรม

๑๑. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑๑.๑ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รับความรู้และความเข้าใจการรักษาสมดุลชีวิตมิติต่าง ๆ การขับเคลื่อนการทำงานด้วยพลังปัจจุบัน ความรัก และความภาคภูมิใจในหน้าที่ของตนเอง

๑๑.๒ ผู้เข้ารับการอบรมได้รับความรู้ในการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพใจ เพื่อห่างไกลจากกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือ NCDs (Non-communicable diseases)

๑๑.๓ ผู้เข้าอบรมสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการทำงานและชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๑๑.๔ บุคลากรกรมป่าไม้มีคุณธรรม จริยธรรม สามารถนำมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตและการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๑๑.๕ เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้เข้ารับการฝึกอบรม

๑๒. ผู้รับผิดชอบโครงการ

ฝ่ายสวัสดิการ ส่วนอำนวยการ สำนักบริหารกลาง กรมป่าไม้

กำหนดการโครงการฝึกอบรม
หลักสูตร "สมดุลง่าย สมดุลงใจ ห่างไกลจากโรค NCDs (Non-communicable diseases)"
วันศุกร์ที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๖๖
ณ ห้องประชุม ๑ อาคารเทียมคมกฤต กรมป่าไม้ และในรูปแบบออนไลน์

วันศุกร์ที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๖๖

เวลา ๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน/ยืนยันตัวผู้เข้าร่วมอบรม
เวลา ๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	พิธีเปิดโครงการฝึกอบรม
เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๐.๐๐ น.	ธรรมะนำชีวิต โดย พระนักปฏิบัติธรรม
เวลา ๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	"เท่าทันโลก รู้ทันใจ ทำอะไรก็สำเร็จ" โดย อาจารย์พศิน อินทรวงค์
เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	เรียนรู้เท่าทันก่อนจะเป็นโรค NCDs (Non-communicable diseases) โดย นายแพทย์เก่งพงศ์ ตั้งอรุณสันติ

- หมายเหตุ**
- พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม เวลา ๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น. และเวลา ๑๔.๓๐ - ๑๔.๔๕ น.
 - กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม
 - ทั้งนี้ ส่วนภูมิภาคสามารถเข้าร่วมอบรมในรูปแบบออนไลน์ ผ่านโปรแกรม Zoom