



ด่วนที่สุด

บันทึกข้อความ

สำนักจัดการทรัพยากรป่าไม้ที่ ๔ (ตาก)
รับเลขที่... ๒๖๕๒๐
วันที่... ๓๐ พ.ย. ๒๕๖๖
เวลา.....

ส่วนราชการ สำนักบริหารกลาง ส่วนอำนวยการ โทร. ๐ ๒๕๖๑ ๔๒๙๒ - ๓ ต่อ ๕๐๘๕
ที่ ทส.๑๖๐๑.๑/ว ๗๐๒๒ วันที่ ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๖
เรื่อง ขอเชิญบุคลากรเข้าร่วมโครงการฝึกอบรม หลักสูตร “สมดุลง่าย สมดุลงใจ ห่างไกลจากโรค NCDs (Non-communicable diseases)”

ส่วนอำนวยการ
รับเลขที่... ๘๘๒๑๔
วันที่... ๓๐ พ.ย. ๒๕๖๖

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

ด้วยสำนักบริหารกลางได้ดำเนินการจัดโครงการฝึกอบรมหลักสูตร “สมดุลง่าย สมดุลงใจ ห่างไกลจากโรค NCDs (Non-communicable diseases)” ในวันศุกร์ที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๖๖ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๕.๐๐ น. ณ ห้องประชุม ๑ อาคารเทียมคมกฤต กรมป่าไม้ และในรูปแบบออนไลน์ ผ่านโปรแกรม Zoom โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รับความรู้และความเข้าใจการรักษาสมดุลงชีวิตมิติต่างๆ การขับเคลื่อนการทำงานด้วยพลังปัจจุบัน ความรัก และความภาคภูมิใจในหน้าที่ของตนเอง มีความรู้สามารถดูแลสุขภาพกาย สุขภาพใจ เพื่อห่างไกลจากกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือ NCDs (Non-communicable diseases) และสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการทำงานและชีวิตประจำวันได้ ทั้งนี้ ผู้สนใจสามารถเข้าร่วมอบรมผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ (ระบบ Zoom Cloud Meeting ID : ๓๙๑ ๗๔๓ ๙๓๗๗ Passcode : ๑๒๓๔๕) ดังรายละเอียดกำหนดการที่แนบมาพร้อมนี้

- ส่ง
- ส่วนอำนวยการ
 - ส่วนจัดการที่ดินป่าไม้
 - ส่วนจัดการป่าชุมชน
 - ส่วนป้องกันรักษาป่า
 - ส่วนส่งเสริมการปลูกป่า
 - ส่วนโครงการพระราชดำริ
- ลงชื่อ.....
- ๓๐ พ.ย. ๒๕๖๖

ส่ง

- ฝ่ายบริหารทั่วไป
- ฝ่ายการเงินและบัญชี
- ฝ่ายพัสดุ
- ฝ่ายแผนงาน

ลงชื่อ.....

๓๐ พ.ย. ๒๕๖๖

(นายอำนาจ สุสุทธิ)
ผู้อำนวยการสำนักบริหารกลาง

เรียน ผอ. สสพ.ที่ ๕ (ตาก) ผ่าน ผอ. สสท.

- เพื่อโปรดทราบ

- สำนักบริหารกลาง นค.ได้รับขออนุญาตเข้าร่วม

โครงการฝึกอบรม หลักสูตร "สมรรถนะ - สมรรถนะ แห่งโลกจากโรค NCDs" ในวันที่ ๑ มี.ค. ๒๕๖๖ เวลา ๐๙.๓๐ - ๑๕.๐๐ น. ณ ห้องประชุม อาคารเรียนรวม มทร. และในออนไลน์ ผ่านโปรแกรม Zoom

- หวังขอแจ้งเรียนทุกส่วน ทุกศูนย์ผ่านผ่านเว็บของ สสพ.ที่ ๕ (ตาก)

- โปรดพิจารณา

อรอนันต์
(นางสาวภรณ์กัศ ช่างเหล็ก)
เจ้าหน้าที่ธุรการ

(นางสาวสมรัก เจนต์)
ผู้อำนวยการส่วนอำนวยการ

- เรียน

(นางสาวสมรัก เจนต์)
นักวิชาการป่าไม้ชำนาญการพิเศษ รักษาราชการแทน
ผู้อำนวยการสำนักจัดการทรัพยากรป่าไม้ที่ ๔ (ตาก)

ผู้ตรวจการ
ผู้ประสานงาน
ผู้พิมพ์
ผู้กระจาย
วันที่ 18/03/2566

กำหนดการโครงการฝึกอบรม
หลักสูตร “สมดุลง่าย สมดุลงใจ ห่างไกลจากโรค NCDs (Non-communicable diseases)”
วันศุกร์ที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๖๖
ณ ห้องประชุม ๑ อาคารเทียมคมกฤส 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 พระมหาชาครินทร์ กิตติเมธี
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



กรมป่าไม้

โครงการฝึกอบรม

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

๑. หลักการและเหตุผล

ในสภาวะโลกที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม เศรษฐกิจ หรือแม้กระทั่งการเปลี่ยนแปลงทางด้านภูมิอากาศส่งผลกระทบต่อดำเนินชีวิตและสุขภาพของ คนไทย ถึงแม้ผลกระทบดังกล่าวจะเป็นสิ่งที่เคยเกิดขึ้นมาแล้วในอดีต แต่การเกิดเหตุการณ์นั้นอาจจะมี ความถี่ และความรุนแรงเพิ่มมากขึ้น เช่นมีการแพร่กระจายตัวของเชื้อโรค หรือแม้แต่การเกิดโรคอุบัติใหม่ที่เกิดขึ้นมา ในแต่ละพื้นที่ทั่วโลก จากปัญหาดังกล่าวทำให้คนไทยส่วนหนึ่งจะหันมาใส่ใจสภาวะสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย และรับประทานอาหารที่มีประโยชน์กันมากขึ้น แต่ก็ยังมีประชากรจำนวนไม่น้อยที่ละเลยการดูแลตนเอง เนื่องจากสภาพสังคมและรูปแบบการใช้ชีวิตในด้านต่างๆ ที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้เกิดเป็นปัญหาเรื้อรัง ด้านสุขภาพ โดยเฉพาะกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือ NCDs (Non-communicable diseases) ซึ่งเกิดจาก พฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่สามารถคร่าชีวิตคนไทยได้จำนวนมากในแต่ละปี

ด้วยสภาวะดังกล่าวกรมป่าไม้เล็งเห็นถึงความสำคัญต่อปัญหาการดูแลสุขภาพของเจ้าหน้าที่ จัดโครงการฝึกอบรมหลักสูตร “สมดุลง่าย สมดุลงใจ ห่างไกลจากโรค NCDs (Non-communicable diseases)” ขึ้น เพื่อให้บุคลากรและเจ้าหน้าที่ของกรมป่าไม้ ได้รับความรู้ ความเข้าใจนำหลักคิดไปใช้ในการปฏิบัติตัวให้มี สุขภาพกาย สุขภาพใจ ให้ห่างไกลจากโรคต่าง NCDs (Non-communicable diseases)

๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รับความรู้และความเข้าใจการรักษาสมดุลงชีวิตมิติต่างๆ การขับเคลื่อนการทำงานด้วยพลังปัจจุบัน ความรัก และความภาคภูมิใจในหน้าที่ของตนเอง

๒.๒ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้รับความรู้ในการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพใจ เพื่อห่างไกลจาก กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือ NCDs (Non-communicable diseases)

๒.๓ เพื่อให้สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการทำงานและชีวิตประจำวัน ได้อย่างมีประสิทธิภาพสำหรับตนเองและครอบครัว

๒.๔ เพื่อเป็นการส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมให้แก่บุคลากรกรมป่าไม้ ให้เป็นแนวทาง ในการดำเนินชีวิตและการทำงาน

๒.๕ เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้เข้ารับการฝึกอบรม

๓. เนื้อหาหลักสูตร

๓.๑ บริบทโลกกับใจของเรา

๓.๒ การรักษาสมดุลงชีวิตในมิติต่าง ๆ

๓.๓ ขับเคลื่อนการทำงานด้วยพลังปัจจุบัน ความรัก และความภาคภูมิใจในหน้าที่ของตน

๓.๔ การบริหารจัดการคำพูดและความสัมพันธ์

๓.๕ วิธีฝึกใจของเราให้คุ้นชินกับความสุข

๓.๖ การดูแลสุขภาพเพื่อป้องกันการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือ NCDs (Non-communicable diseases)

๔. คุณสมบัติของผู้เข้าร่วมโครงการฝึกอบรม

เจ้าหน้าที่สังกัดกรมป่าไม้ จำนวน ๑๐๐ คน

๕. วิทยากร

๑. พระมหาชาครินทร์ กิตติเมธี วัดยานนาวา

๒. นายพศิน อินทรวงศ์ อดีตนักแต่งเพลงบริษัท จีเอ็มเอ็ม แกรมมี่ จำกัด (มหาชน) และนักเขียนอิสระ

๓. นายแพทย์เก่งพงศ์ ตั้งอรุณสันติ ผู้อำนวยการ Chersery Home โรงพยาบาลผู้สูงอายุ และศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู และนายกสมาคมการค้าและการบริการสุขภาพผู้สูงอายุ

๖. ระยะเวลาในการฝึกอบรม

วันศุกร์ที่ 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 มีขีดสมรรถนะในการดำเนินงานตามแนวทางการบริหารภาครัฐแนวใหม่ และสามารถปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลง

๑๐. การประเมินผลโครงการ

ประเมินผลหลังเสร็จสิ้นการฝึกอบรม โดยใช้แบบประเมินผล หรือการสังเกตพฤติกรรมของผู้เข้ารับการฝึกอบรม

๑๑. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑๑.๑ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รับความรู้และความเข้าใจการรักษาสมดุลชีวิตมิติต่าง ๆ การขับเคลื่อนการทำงานด้วยพลังปัจจุบัน ความรัก และความภาคภูมิใจในหน้าที่ของตนเอง

๑๑.๒ ผู้เข้ารับการอบรมได้รับความรู้ในการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพใจ เพื่อห่างไกลจากกลุ่มโรค ไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือ NCDs (Non-communicable diseases)

๑๑.๓ ผู้เข้าอบรมสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการทำงานและชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพสำหรับตนเองและครอบครัว

๑๑.๔ บุคลากรกรมป่าไม้มีคุณธรรม จริยธรรม สามารถนำมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตและการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๑๑.๕ เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้เข้ารับการฝึกอบรม

๑๒. ผู้รับผิดชอบโครงการ

ฝ่ายสวัสดิการ ส่วนอำนวยการ สำนักบริหารกลาง กรมป่าไม้