



บันทึกข้อความ

คณะกรรมการ
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ได้รับ 2391
วันที่ ๒ พ.ค. ๒๕๖๐
14.30

ส่วนงาน กองบริหารงานบุคคล (งานธุรการ โทรศัพท์/โทรสาร ๔๑๑๒)

ที่ ศธ ๖๕๙๒(๔)/ว. ๑๑๔ วันที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอส่งสำเนาเอกสาร

เรียน เลขาธิการคณะกรรมการการอุดมศึกษา

3015
พ.ค. ๒๕๖๐
15.30 ✓

กองบริหารงานบุคคล ขอส่งสำเนาเอกสาร เรื่อง โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐ มาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และกรุณาดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป

[Handwritten signature]

(นางพิรารวรรณ สำเภาลอย)

เรียน รองคณบดีฝ่ายบริหาร

หัวหน้างานธุรการ

ด้วย กองบริหารงานบุคคล สำนักงานมหาวิทยาลัย ขอส่งสำเนาเอกสารเรื่องโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๐ โดยแบ่งออกเป็น ๒ หลักสูตร รายละเอียดตามเอกสารดังแนบ

หน่วยบริหารงานบุคคล พิจารณาแล้ว เห็นควรแจ้งเวียนผู้ที่เกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ ๒๕๖๐ ทราบ หากมีผู้ใดประสงค์จะเข้าร่วมโครงการดังกล่าว ขอให้ติดต่อโดยตรงที่ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการ สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน โทรศัพท์หมายเลข ๐๒-๕๔๓/๑๓/๓/๑ และ ๐๒-๕๔๓/๑๐๑๔

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและโปรดพิจารณา

[Handwritten signature]
(นางสาวกรรณิกา ภูมิคุ้ม)

พนักงานปฏิบัติงาน

๓ พฤษภาคม ๒๕๖๐

[Handwritten signature]
๓ พ.ค. ๖๐
[Handwritten signature]
๓ พ.ค. ๖๐

ดำเนินการตามเสนอ

[Handwritten signature]
0 4 พ.ค. 2560



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานพัฒนาและฝึกอบรม กองบริหารงานบุคคล โทร ๑๓๑๒

ที่ ศท ๖๕๙๒(๔)/ วันที่ เมษายน ๒๕๖๐

เรื่อง โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐

เรียน รองอธิการบดีฝ่ายบริหารและทรัพยากรบุคคล

สรุปเรื่อง ด้วยสำนักงาน ก.พ.กำหนดจัดโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๐ เพื่อให้ข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๐ เข้าร่วมโครงการฯ โดยกำหนดจัดแบ่งออกเป็น ๒ หลักสูตร รายละเอียดปรากฏตามเอกสารแนบ

กองบริหารงานบุคคล ได้พิจารณาแล้ว เห็นสมควรแจ้งเวียนโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๐ ให้กับทุกส่วนงาน ในสังกัดมหาวิทยาลัยเชียงใหม่เพื่อทราบ หากบุคลากรในสังกัดส่วนงานใดสนใจที่จะเข้าร่วมโครงการฯดังกล่าวข้างต้น ขอให้ติดต่อโดยตรงที่ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการ สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน โทรศัพท์หมายเลข ๐๒-๕๔๓/๑๓/๓/๑ และ ๐๒-๕๔๓/๑๐๑๔

กฎ/ระเบียบที่เกี่ยวข้อง หนังสือที่ นร ๑๐๑๓.๔/๔ ลงวันที่ ๑๐ เมษายน ๒๕๖๐

ข้อเสนอเพื่อพิจารณา จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(นางจิตติภัสร์ สวัสดิ์)

๒๖ เมษายน ๒๕๖๐

๒๖ เม.
๒๕๖๐

คำสั่ง

แจ้งตามเสนอ

๒๗ เม.ย. ๒๕๖๐

ศาสตราจารย์ ดร.โอภาสกร วิชาญจางกูร

รองอธิการบดีฝ่ายบริหารและทรัพยากรบุคคล
ปฏิบัติราชการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ด่วนที่สุด

ที่ นร ๑๐๑๓.๔/๘

๑๖/๕๖๖



กองกลาง สำนักงนมหวิเชยงใหม่	งนปรสวณน ก.พ.นร
นทวทบรชชยงใหม่	นทวทบรชชยงใหม่
เลขบ 4267	เลขบ ๓๕๒
วันที่ ๑๒ เมย ๒๕๖๐	วันที่ ๑๑ เมย ๒๕๖๐
เวลา 12.๐๐	เวลา ๑๕.๓๐
สำนักงน ก.พ.	

ถนนตวณนท จงหวัดนทบร ๑๑๐๐๐

๑๐ เมษายน ๒๕๖๐

๑๒ เมย ๒๕๖๐
๑๒ เมย ๒๕๖๐
๑๕

เรื่อง โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐
๒. กำหนดการหลักสูตรที่ ๑ และหลักสูตรที่ ๒ (๕ หลักสูตร)
๓. ขั้นตอนการสมัคร

ด้วยสำนักงาน ก.พ. กำหนดจัดโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐ เพื่อให้ข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐ เข้ารับการฝึกอบรม (รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ๑) ประกอบด้วย

หลักสูตรที่ ๑ (ระยะเวลา ๑ วัน) เป็นการประชุมสัมมนาเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้และข้อคิดเห็นระหว่างผู้ที่จะเกษียณอายุราชการของส่วนราชการต่าง ๆ โดยเชิญผู้ทรงคุณวุฒิมาให้ความรู้ในการสร้างแรงบันดาลใจ การสร้างคุณค่าของชีวิต เพื่อทำประโยชน์ให้กับสังคมภายหลังการเกษียณอายุราชการ ซึ่งกำหนดจัด ในวันอังคารที่ ๒๕ เมษายน ๒๕๖๐ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. ณ หอประชุมสุขุมนัยประดิษฐ สำนักงาน ก.พ. ถนนตวณนท จงหวัดนทบร โดยใช้งบประมาณของ สำนักงาน ก.พ. (กรณีผู้เดินทางมาจากต่างจังหวัดสามารถเบิกค่าใช้จ่ายจากต้นสังกัดเป็น ค่าพาหนะเดินทาง ค่าที่พัก ค่าเบี้ยเลี้ยงได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ (ฉบับที่ ๓) พ.ศ. ๒๕๕๕ และหนังสือกระทรวงการคลัง ด่วนที่สุด ที่ กค ๐๔๐๖.๔/ว๕ ลงวันที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๕๖)

หลักสูตรที่ ๒ (ระยะเวลา ๕ วัน) เป็นการประชุมสัมมนาให้ความรู้เพิ่มเติมและฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเพื่อให้นำไปปรับใช้ด้วยตนเองได้ ซึ่งเป็นการดำเนินการของหน่วยงานที่รับผิดชอบด้านการฝึกอบรมพัฒนาเตรียมความพร้อมผู้เกษียณอายุ ภายใต้การกำกับของ สำนักงาน ก.พ. จำนวน ๕ หลักสูตร

(รายละเอียดกำหนดการหลักสูตรที่ ๑ และหลักสูตรที่ ๒ ตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ๒)

สำหรับหลักสูตรที่ ๒ คุณสมบัติผู้เข้าอบรมโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ของสำนักงาน ก.พ. จะต้องไม่เคยผ่านการอบรมโครงการลักษณะเดียวกันกับโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการมาก่อน ซึ่งหน่วยงานต้นสังกัดจะต้องเป็นผู้รับผิดชอบพิจารณาตรวจสอบคุณสมบัติข้าราชการที่จะเข้าร่วมโครงการตามหลักเกณฑ์ที่สำนักงาน ก.พ. กำหนดไว้

- สรวณนท

/โดยผู้สมัคร...

๑๕/๔๖๖๐

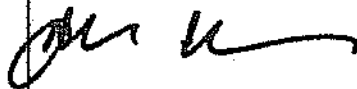
โดยผู้สมัครสามารถเลือกเข้ารับการฝึกอบรมได้เพียงหนึ่งหลักสูตรเท่านั้น และเสียค่าใช้จ่ายเป็นค่าลงทะเบียนตามหลักสูตรที่เลือกในวันแรกที่เข้ารับการฝึกอบรม ซึ่งสามารถเบิกค่าใช้จ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ (ฉบับที่ ๓) พ.ศ. ๒๕๕๕ และหนังสือกระทรวงการคลัง ด่วนที่สุด ที่ กค ๐๔๐๖.๔/ว๕ ลงวันที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๕๖

ทั้งนี้ ข้าราชการที่ประสงค์จะเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐ สามารถเลือกสมัครเข้าร่วมโครงการหลักสูตรที่ ๑ หรือหลักสูตรที่ ๒ เพียงหลักสูตรใดหลักสูตรหนึ่งหรือทั้งสองหลักสูตรก็ได้ โดยลงทะเบียนออนไลน์หลักสูตรที่ ๑ ที่ register.ocsc.go.th/registration/6001 (รหัสผ่าน 6001) และ หลักสูตรที่ ๒ ที่ register.ocsc.go.th/registration/6002 (รหัสผ่าน 6002) (รายละเอียดขั้นตอนการสมัครตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ๓)

อนึ่ง การเข้ารับการฝึกอบรมถือเป็นกรปฏิบัติราชการ ผู้เข้าร่วมโครงการในหลักสูตรที่ ๑ และหลักสูตรที่ ๒ จะต้องพิมพ์หนังสือตอบรับการเข้าร่วมโครงการฝึกอบรมจากระบบการรับสมัครออนไลน์จำนวน ๒ ฉบับ โดยฉบับแรกให้นำส่งหน่วยงานต้นสังกัดของท่าน และฉบับที่ ๒ ในกรณีที่ผู้สมัครหลักสูตรที่ ๑ ให้นำมายื่นต่อเจ้าหน้าที่ในวันที่ ๒๕ เมษายน ๒๕๖๐ เพื่อลงทะเบียนและรับเอกสาร ส่วนหลักสูตรที่ ๒ ให้นำมายื่นต่อเจ้าหน้าที่ในวันแรกของการฝึกอบรมตามหลักสูตรที่ท่านเลือก เพื่อเป็นหลักฐานการสมัคร พร้อมทั้งชำระค่าลงทะเบียนและรับเอกสาร

จึงเรียนมาเพื่อโปรดแจ้งและอนุมัติให้ข้าราชการที่จะเกษียณอายุในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐ ทราบ และสนับสนุนให้ข้าราชการในสังกัดของท่านที่ประสงค์จะเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐ พร้อมทั้งอนุมัติค่าใช้จ่ายในการเข้ารับการฝึกอบรม ตามระเบียบกระทรวงการคลังดังกล่าวข้างต้นด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ



(นางสุทธิลักษณ์ เอื้อจิตถาวร)

ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน

ปฏิบัติราชการแทนเลขาธิการ ก.พ.

สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน

ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการ

โทร. ๐ ๒๕๔๗ ๑๗๗๑ ๐ ๒๕๔๗ ๑๐๑๔

โทรสาร ๐ ๒๕๔๗ ๑๗๘๓



โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐

๑. หลักการและเหตุผล

กระบวนการบริหารงานบุคคลภาครัฐแนวใหม่ได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาทรัพยากรบุคคลและถือว่า การบริหารทุนมนุษย์เพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มให้ทรัพยากรบุคคลมีสมรรถนะสูงขึ้น เป็นกลยุทธ์ที่สำคัญอย่างยิ่งต่อความสำเร็จอย่างยั่งยืนขององค์กร ขณะเดียวกันการสร้างแรงจูงใจก็เป็นกลยุทธ์ที่สำคัญในการบริหารทรัพยากรบุคคลที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงาน การจูงใจอาจดำเนินการได้ในทุกระบวนการของการบริหารงานบุคคล ตั้งแต่การจูงใจเพื่อดึงดูดคนดีคนเก่งเข้าสู่ระบบราชการ การจูงใจเพื่อรักษาคนดีคนเก่งที่มีอยู่ในระบบราชการให้ทุ่มเททำงานอย่างเต็มศักยภาพ ในขณะเดียวกันข้าราชการที่มีประสบการณ์การทำงานในภาคราชการ เคยทำคุณประโยชน์ให้แก่ประเทศชาติเป็นเวลากว่า ๒๕ ปี ข้าราชการที่เกษียณอายุในแต่ละปีเหล่านี้ต่างก็เป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถและมากด้วยประสบการณ์ และเป็นผู้นำหรือผู้อาวุโสในครอบครัวของตนและชุมชน ซึ่งนับได้ว่าเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่าที่จะทำประโยชน์ต่อไปได้อีก ราชการจึงควรต้องตอบแทนบุคคลกลุ่มนี้ด้วยการเสริมสร้างคุณภาพและเพิ่มคุณค่าของชีวิต เพื่อให้เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าและคุณประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติสืบไป

ในการประชุม ก.พ. ครั้งที่ ๑๑/๑๕๕๙ เมื่อวันที่ ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๙ ได้พิจารณาให้ความเห็นเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาระบบบริหารทรัพยากรบุคคลภาครัฐเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุ โดยมีข้อเสนอแนะว่า สำนักงาน ก.พ. ควรศึกษาและจัดโครงการนำร่องเกี่ยวกับการส่งเสริมการประกอบอาชีพหลังเกษียณอายุราชการแล้ว (Post-retirement career) และดำเนินงานร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการจัดทำแนวทางที่เหมาะสมกับความรู้และประสบการณ์ของข้าราชการ รวมถึงการดูแลคุณภาพชีวิตของข้าราชการหลังเกษียณ และในการประชุม อ.ก.พ.วิสามัญเฉพาะกิจเกี่ยวกับการพัฒนาระบบบริหารเพื่อรองรับการเข้าสู่สังคมสูงอายุ ครั้งที่ ๑/๒๕๖๐ เมื่อวันที่ ๑๑ มกราคม ๒๕๖๐ ได้พิจารณาแนวทางการส่งเสริมการประกอบอาชีพหลังเกษียณอายุตามข้อเสนอแนะของ ก.พ. ดังกล่าว เห็นว่า ในอนาคตโครงสร้างตำแหน่งงานในภาครัฐเปลี่ยนแปลงไปอันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยี ทำให้มีข้าราชการบางส่วนที่จะต้องรับราชการต่อไป และมีข้าราชการที่จะเกษียณอายุตามปกติ โดยที่อายุขัยของประชากรยืนยาวขึ้นและยังสามารถทำงานให้เกิดประโยชน์ต่อประเทศได้ ดังนั้น ภาครัฐจึงควรดูแลและส่งเสริมให้ข้าราชการที่ยังมีศักยภาพได้ทำงานที่เหมาะสมภายหลังการเกษียณอายุ และพัฒนาทักษะเพื่อให้สามารถทำงานที่ตรงกับความสามารถ

สำนักงาน ก.พ. ในฐานะองค์กรกลางบริหารงานบุคคลที่มีหน้าที่รับผิดชอบหลักในการบริหารงานบุคคลและการพัฒนาบุคลากรในราชการพลเรือน จึงเห็นความจำเป็นที่จะจัดให้มีการพัฒนาข้าราชการที่จะเกษียณอายุ ให้ได้รับการดูแลเอาใจใส่ ให้ความสนใจและความสำคัญ เพื่อสร้างขวัญและกำลังใจ และมีพลังที่จะสร้างสรรค์คุณประโยชน์ให้กับสังคม ขณะเดียวกันเพื่อให้ข้าราชการที่จะเกษียณอายุได้ถ่ายทอดแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ในการทำงานและการดำรงชีวิต รวมทั้งได้รับความรู้ ความเข้าใจในเรื่องต่างๆ ที่จำเป็น

เพื่อเป็นแนวทางสำหรับปรับใช้ในการดำเนินชีวิตเมื่อพ้นจากราชการแล้ว สำนักงาน ก.พ. จึงได้จัดโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐ ขึ้น

๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้เรียนรู้เรื่องการเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุการดูแลสุขภาพที่ถูกต้องวิธี และการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตเมื่อพ้นจากหน้าที่ราชการไปแล้ว

๒.๒ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้เกี่ยวกับสิทธิประโยชน์อันพึงได้ เพื่อการวางแผนชีวิตภายหลังเกษียณอายุราชการ

๒.๓ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ร่วมกัน และสร้างเครือข่ายในการสร้างกลุ่มเพื่อทำประโยชน์แก่สังคม

๒.๔ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้เรียนรู้แนวทางในการจัดการความรู้เพื่อให้เกิดการถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์สู่คนรุ่นใหม่ เพื่อเตรียมกำลังคนให้มีความพร้อมและสร้างความต่อเนื่องในการบริหารราชการ

๒.๕ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้เรียนรู้และเพิ่มเติมทักษะที่จำเป็นสำหรับการประกอบอาชีพหลังเกษียณอายุราชการ (Post-retirement career)

๓. กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐ ที่สมัครเข้าร่วมโครงการฯ
หลักสูตรที่ ๑ จำนวนไม่น้อยกว่า ๑,๐๐๐ คน และ
หลักสูตรที่ ๒ จำนวนไม่น้อยกว่า ๘๐๐ คน

ในกรณีหลักสูตรที่ ๒ คุณสมบัติผู้เข้าร่วมโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการของสำนักงาน ก.พ. จะต้องเป็นข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐ และต้องเป็นผู้ไม่เคยผ่านการอบรมโครงการลักษณะเดียวกันกับโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการมาก่อน

๔. ผลสัมฤทธิ์ของงานที่คาดหวัง

๔.๑ ผลผลิต (OUTPUT)

๔.๑.๑ มีข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการเข้าร่วมโครงการหลักสูตรที่ ๑ จำนวนไม่น้อยกว่า ๑,๐๐๐ คน

๔.๑.๒ มีข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการเข้าร่วมโครงการหลักสูตรที่ ๒ จำนวนไม่น้อยกว่า ๘๐๐ คน

๔.๒ ผลลัพธ์ (OUTCOME)

๔.๒.๑ ข้าราชการที่เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้ในการดูแลตนเอง และสิทธิประโยชน์ สามารถนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันภายหลังการเกษียณอายุราชการได้อย่างมีคุณค่า

๔.๒.๒ ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้ในการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิต สามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข และเป็นแบบอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิตแก่บุคคลอื่นในสังคม

๕. วิธีการวัดผลสัมฤทธิ์

๕.๑ ตัวชี้วัดผลผลิต

๕.๑.๑ ข้าราชการที่จะเกษียณอายุ จำนวนไม่น้อยกว่า ๑,๐๐๐ คน ได้รับการพัฒนาคุณภาพชีวิตหลักสูตรที่ ๑

๕.๑.๒ ข้าราชการที่จะเกษียณอายุ จำนวนไม่น้อยกว่า ๘๐๐ คน ได้รับการพัฒนาคุณภาพชีวิตหลักสูตรที่ ๒

๕.๑.๓ ร้อยละ ๘๕ ของข้าราชการที่เข้าร่วมโครงการหลักสูตรที่ ๑ มีความพึงพอใจต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต หลักสูตรที่ ๑

๕.๑.๔ ร้อยละ ๘๕ ของข้าราชการที่เข้าร่วมโครงการหลักสูตรที่ ๒ มีความพึงพอใจต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตหลักสูตรที่ ๒

๕.๒ ตัวชี้วัดผลลัพธ์

๕.๒.๑ ข้าราชการที่เข้าร่วมโครงการมีความรู้ในการดูแลตนเองและสิทธิประโยชน์ สามารถนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต ประจำวันภายหลังเกษียณอายุราชการได้อย่างมีคุณค่า

๕.๒.๒ ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ความเข้าใจในการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข และเป็นแบบอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิตแก่บุคคลอื่นในสังคม

๖. วิธีดำเนินการ

โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ แบ่งการดำเนินการออกเป็น ๒ หลักสูตร ประกอบด้วย

หลักสูตรที่ ๑ ระยะเวลา ๑ วัน ดำเนินการโดยสถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน เป็นการประชุมสัมมนาเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ระหว่างผู้ที่จะเกษียณอายุราชการของส่วนราชการต่าง ๆ โดยเชิญผู้ทรงคุณวุฒิด้านต่างๆ จำนวน ๘ - ๑๐ คน มาให้ความรู้ในการสร้างแรงบันดาลใจ การสร้างคุณค่าของชีวิตเพื่อทำประโยชน์ให้กับสังคมภายหลังการเกษียณอายุราชการ

หลักสูตรที่ ๒ ระยะเวลา ๕ วัน ปัจจุบันมี ๕ หลักสูตร (ผู้เข้าอบรมสามารถเลือกได้เพียง ๑ หลักสูตร ตามเงื่อนไขของแต่ละหลักสูตรระบุไว้ และไม่สามารถเปลี่ยนแปลงหลักสูตรการฝึกอบรมภายหลังได้) ดำเนินการโดยภาคเอกชนซึ่งมีประสบการณ์เป็นที่ยอมรับ ภายใต้กรอบมาตรฐานหลักสูตรที่สำนักงาน ก.พ. กำหนดประกอบด้วย

หลักสูตรที่ ๒.๑ การรักษาสุขภาพเมื่อเกษียณอายุ “โปรแกรมสร้างสรรค์ชีวิตใหม่...ใส่ใจสุขภาพ” ระยะเวลา ๕ วัน ดำเนินการโดยชมรมรักษ์สุขภาพ เดอะเลกาซี ใช้วิธีจัดให้มีการบรรยายให้ความรู้พร้อมฝึกปฏิบัติ เรื่องการดูแลรักษาสุขภาพของตนเองตามแนวผสมผสานระหว่างการแพทย์แผนปัจจุบัน การแพทย์ทางเลือก (Alternative Medicine) และ ธรรมชาติบำบัด (Alternative Therapy) การฝึกจิตฝึกสมาธิ และฝึกการออกกำลังกายเพื่อส่งผลดีต่อสุขภาพโดยรวม จำนวน ๕ รุ่น ๆ ละ ๑๒๐ คน โดยจัดที่ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี

หลักสูตรที่ ๒.๒ การเตรียมตัวเมื่อเกษียณอายุ “โปรแกรมสู่ชีวิตใหม่...หลังวัยทำงาน” ระยะเวลา ๕ วัน ดำเนินการโดย ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น ใช้วิธีจัดให้มีการบรรยาย สัมมนา อภิปราย เรื่อง การเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุ และแนวทางการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ มีการแลกเปลี่ยน

ความรู้ ประสบการณ์ ฝึกปฏิบัติ และทำกิจกรรมร่วมกัน การออกกำลังกายการรับประทานเพื่อสุขภาพ และรับคำแนะนำจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญและชำนาญการเฉพาะทาง จำนวน ๖ รุ่น ๆ ละ ๖๐ คน โดยจัดที่ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอเมืองเหล็ก จังหวัดสระบุรี

หลักสูตรที่ ๒.๓ การเสริมสร้างสุขภาพวัยเกษียณอายุ “โปรแกรมเสริมสร้างพลัง...สุขใจ สุขกาย หลังวัยเกษียณ” ระยะเวลา ๕ วัน ดำเนินการโดยชมรมเสริมสร้างสุขภาพเพชรรัตน ใช้วิธีจัดให้มีการบรรยาย ให้ความรู้ การฝึกปฏิบัติ เรื่องการดูแลสุขภาพของตนเองตามแนวผสมผสานระหว่างการแพทย์ แผนปัจจุบัน การแพทย์ทางเลือกและธรรมชาติบำบัด (Alternative Therapy) การฝึกจิตฝึกสมาธิและฝึกการออกกำลังกาย เพื่อส่งผลดีต่อสุขภาพโดยรวม จำนวน ๗ รุ่น ๆ ละ ๘๐ คน โดยจัดที่เพชรรัตน รีสอร์ท อำเภอท่าช้าง จังหวัดเพชรบุรี

หลักสูตรที่ ๒.๔ การสร้างความสุข...เสริมความมั่นคง วัยเกษียณ ด้วยโปรแกรม “การเสริมสร้างแรงบันดาลใจเพื่อความมั่นคงให้กับชีวิต พิชิตโรค ชะลอวัย ด้วยภูมิปัญญาไทย” ระยะเวลา ๕ วัน ดำเนินการโดย ชมรมสุขภาพโดยภูมิปัญญาไทยโดย Me Tour และศูนย์ฝึกอบรม อภัยภูเบศร เดย์สเปา เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต สร้างความสุขด้วยการสร้างศิลปะและการเปิดมุมมองเพื่อสร้างแรงบันดาลใจให้กับชีวิตด้วยการท่องเที่ยว ฝึกปฏิบัติ และการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ยังไม่สายในการสร้างความมั่นคงให้กับชีวิตวัยเกษียณ ด้วยการวางแผนความมั่นคงทางการเงินอย่างง่าย ๆ ส่งเสริมการดูแลสุขภาพตามแนวผสมผสานระหว่างการแพทย์แผนปัจจุบันกับการแพทย์ทางเลือก โดยการเรียนรู้วิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยอันจะส่งผลดี ต่อสุขภาพโดยรวมและมีคุณภาพชีวิตที่ดีโดยการชะลอวัย โกลโรค ด้วยภูมิปัญญาไทยประยุกต์ จำนวน ๗ รุ่น ๆ ละ ๘๐ คน โดยจัดที่โรงแรมทวาราวดี รีสอร์ท แอนด์ สปา และศูนย์ฝึกอบรมอภัยภูเบศร เดย์สเปา จังหวัดปราจีนบุรี

หลักสูตรที่ ๒.๕ “ผจญภัยในตัวเอง” กับการค้นพบครั้งใหม่วัยเกษียณ ระยะเวลา ๕ วัน ดำเนินการโดย นิตยสาร โอ-ลันลา นิตยสารสำหรับผู้สูงวัย เพื่อเตรียมพร้อมข้าราชการเกษียณให้ครอบคลุมมิติ ต่างๆ เน้นการสร้างทัศนคติเชิงบวกในการมองตัวเองอย่างมีคุณค่า นำเสนอทางเลือกอันหลากหลายของการใช้ชีวิตหลังเกษียณอย่างมีพลังสร้างสรรค์ โดยใช้กระบวนการเรียนรู้ สำคัญคือ การเชิญผู้สูงวัยต้นแบบ (Role Model) มาเป็นแรงบันดาลใจ เปิดโอกาสให้ได้ทดลองปฏิบัติจริง การเรียนรู้ตามอัธยาศัย โดยมีเทคโนโลยีดิจิทัล เป็น “เครื่องมือ” ในการเรียนรู้ ส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดี จำนวน ๔ รุ่น ๆ ละ ๑๐๐ คน โดยจัดที่ อิงธาร รีสอร์ท จังหวัดนครนายก

๗. แผนการดำเนินการ

- หลักสูตรที่ ๑ วันอังคารที่ ๒๕ เมษายน ๒๕๖๐
- หลักสูตรที่ ๒.๑ โดยชมรมรักษ์สุขภาพ เดอะเลกาซี จำนวน ๕ รุ่น ดังนี้
 - รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ที่ ๑๒ มิถุนายน - วันศุกร์ที่ ๑๖ มิถุนายน ๒๕๖๐
 - รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๒๖ มิถุนายน - วันศุกร์ที่ ๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๐
 - รุ่นที่ ๓ วันจันทร์ที่ ๑๗ กรกฎาคม - วันศุกร์ที่ ๒๑ กรกฎาคม ๒๕๖๐
 - รุ่นที่ ๔ วันจันทร์ที่ ๓๑ กรกฎาคม - วันศุกร์ที่ ๔ สิงหาคม ๒๕๖๐
 - รุ่นที่ ๕ วันจันทร์ที่ ๗ สิงหาคม - วันศุกร์ที่ ๑๑ สิงหาคม ๒๕๖๐

- **หลักสูตรที่ ๒.๒** โดยศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น จำนวน ๖ รุ่น ดังนี้
 - รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ที่ ๒๙ พฤษภาคม – วันศุกร์ที่ ๒ มิถุนายน ๒๕๖๐
 - รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๕ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๐
 - รุ่นที่ ๓ วันจันทร์ที่ ๓ กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ ๗ กรกฎาคม ๒๕๖๐
 - รุ่นที่ ๔ วันจันทร์ที่ ๒๔ กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๐
 - รุ่นที่ ๕ วันจันทร์ที่ ๑๔ สิงหาคม – วันศุกร์ที่ ๑๘ สิงหาคม ๒๕๖๐
 - รุ่นที่ ๖ วันจันทร์ที่ ๒๑ สิงหาคม – วันศุกร์ที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๐
- **หลักสูตรที่ ๒.๓** โดยชมรมเสริมสร้างสุขภาพเพชรรัตน จำนวน ๗ รุ่น ดังนี้
 - รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ที่ ๑๕ พฤษภาคม – วันศุกร์ที่ ๑๙ พฤษภาคม ๒๕๖๐
 - รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๕ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๐
 - รุ่นที่ ๓ วันจันทร์ที่ ๒๖ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๐
 - รุ่นที่ ๔ วันจันทร์ที่ ๑๐ กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ ๑๔ กรกฎาคม ๒๕๖๐
 - รุ่นที่ ๕ วันจันทร์ที่ ๒๔ กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๐
 - รุ่นที่ ๖ วันจันทร์ที่ ๒๑ สิงหาคม – วันศุกร์ที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๐
 - รุ่นที่ ๗ วันจันทร์ที่ ๒๘ สิงหาคม – วันศุกร์ที่ ๑ กันยายน ๒๕๖๐
- **หลักสูตรที่ ๒.๔** โดยชมรมสุขภาพโดยภูมิปัญญาไทยโดย Me Tour และศูนย์ฝึกอบรม อภัยภูเบศร เดย์สปา จำนวน ๗ รุ่น ดังนี้
 - รุ่นที่ ๑ วันอังคารที่ ๒๓ พฤษภาคม – วันเสาร์ที่ ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๐
 - รุ่นที่ ๒ วันอังคารที่ ๓๐ พฤษภาคม – วันเสาร์ที่ ๓ มิถุนายน ๒๕๖๐
 - รุ่นที่ ๓ วันอังคารที่ ๑๓ มิถุนายน – วันเสาร์ที่ ๑๗ มิถุนายน ๒๕๖๐
 - รุ่นที่ ๔ วันอังคารที่ ๑๓ กรกฎาคม – วันเสาร์ที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๖๐
 - รุ่นที่ ๕ วันอังคารที่ ๑๘ กรกฎาคม – วันเสาร์ที่ ๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๐
 - รุ่นที่ ๖ วันอังคารที่ ๑๕ สิงหาคม – วันเสาร์ที่ ๑๙ สิงหาคม ๒๕๖๐
 - รุ่นที่ ๗ วันอังคารที่ ๑๒ กันยายน – วันเสาร์ที่ ๑๖ กันยายน ๒๕๖๐
- **หลักสูตรที่ ๒.๕** โดยนิตยสารเพื่อผู้สูงวัย ไอ-ลีนลา จำนวน ๔ รุ่น ดังนี้
 - รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ที่ ๕ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๐
 - รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๓ กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ ๗ กรกฎาคม ๒๕๖๐
 - รุ่นที่ ๓ วันจันทร์ที่ ๓๑ กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ ๔ สิงหาคม ๒๕๖๐
 - รุ่นที่ ๔ วันจันทร์ที่ ๔ กันยายน – วันศุกร์ที่ ๘ กันยายน ๒๕๖๐

๘. สถานที่ดำเนินการ

- หลักสูตรที่ ๑ ดำเนินการที่ สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี
- หลักสูตรที่ ๒.๑ ดำเนินการที่ เดอะเลกาศี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดกาญจนบุรี
- หลักสูตรที่ ๒.๒ ดำเนินการที่ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี

หลักสูตรที่ ๒.๓ ดำเนินการที่ เพชรริมน้ำ รีสอร์ท อำเภอท่าสาย จังหวัดเพชรบุรี

หลักสูตรที่ ๒.๔ ดำเนินการที่ โรงแรมทวาราวดี รีสอร์ท จังหวัดปราจีนบุรี

หลักสูตรที่ ๒.๕ ดำเนินการที่ อิงธาร รีสอร์ท จังหวัดนครนายก

๙. งบประมาณค่าใช้จ่าย

หลักสูตรที่ ๑ ผู้เข้าร่วมโครงการเสียค่าใช้จ่ายเฉพาะค่าเดินทางไป-กลับ

หลักสูตรที่ ๒ ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายเป็นค่าลงทะเบียนตามหลักสูตรที่เลือก โดยสามารถเบิกค่าใช้จ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ (ฉบับที่ ๓) พ.ศ. ๒๕๕๕ และหนังสือกระทรวงการคลัง ด่วนที่สุด ที่ กค ๐๔๐๖.๔/ว๕ ลงวันที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๕๖ โดยชำระค่าใช้จ่ายทั้งหมดในวันเข้ารับการฝึกอบรมแต่ละรุ่น ณ สถานที่ที่เลือกเข้ารับการฝึกอบรม โดยรายละเอียดแต่ละหลักสูตรประกอบด้วย

หลักสูตรที่ ๒.๑ การรักษาสุขภาพเมื่อเกษียณอายุ “โปรแกรมสร้างสรรค์ชีวิตใหม่...ใส่ใจสุขภาพ” ดำเนินการโดยชมรมรักษาสภาพ เดอะเลกาซี หลักสูตรจะประกอบด้วยเนื้อหาวิชาการด้านการดูแลสุขภาพ ระหว่างวิทยาการการแพทย์สมัยใหม่กับการดำเนินชีวิตแนวธรรมชาติ และกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำความรู้และหลักการปฏิบัติไปใช้ในการดูแลสุขภาพตามแนววิถีธรรมชาติในชีวิตประจำวัน กำหนดจัดที่ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอตากม่นะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน ๕ รุ่น ๆ ละ ๑๒๐ คน ระยะเวลา ๕ วัน (วันจันทร์ - วันศุกร์) ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายคนละ ๙,๓๐๐.- บาท (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐.- บาท ค่าอาหารว่าง ๕๐๐.- บาท ค่าที่พัก ๓,๖๐๐.- บาท ค่าพาหนะเดินทาง ไป - กลับ ระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท ๙๕๐.- บาท)

หลักสูตรที่ ๒.๒ การเตรียมตัวเมื่อเกษียณอายุ “โปรแกรมสู่ชีวิตใหม่...หลังวัยทำงาน” ดำเนินการ โดยศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น หลักสูตรจะเน้นการบรรยาย สัมมนา อภิปรายแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ และการจัดทำกิจกรรมร่วมกัน โดยผู้เข้าร่วมโครงการจะได้รับการบริการตรวจและรับคำปรึกษาปัญหาสุขภาพ เพื่อจะได้รับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพ ร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ และแนวทางการเสริมสร้างสุขภาพ และคุณภาพชีวิตที่จะนำไปสู่การปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง กำหนดจัดที่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ มิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี จำนวน ๖ รุ่น ๆ ละ ๖๐ คน ระยะเวลา ๕ วัน (วันจันทร์ - วันศุกร์) ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายคนละ ๙,๐๐๐.- บาท (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐.- บาทค่าอาหารว่าง ๕๐๐.- บาท ค่าที่พัก ๓,๖๐๐.- บาท ค่าพาหนะเดินทาง ไป - กลับระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น ๖๕๐.- บาท)

หลักสูตรที่ ๒.๓ การเสริมสร้างสุขภาพวัยเกษียณอายุ “โปรแกรมเสริมสร้างพลัง...สุขใจ สุขกาย หลังวัยเกษียณ” ดำเนินการโดย ชมรมเสริมสร้างสุขภาพเพชรริมธาร หลักสูตรจะประกอบด้วยเนื้อหาวิชาการ ด้านการดูแลสุขภาพระหว่างวิทยาการการแพทย์สมัยใหม่กับการดำเนินชีวิตแนวธรรมชาติ และกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำความรู้และหลักการปฏิบัติไปใช้ในการดูแลสุขภาพตามแนววิถีธรรมชาติ ในชีวิตประจำวัน กำหนดจัดที่ เพชรริมธาร รีสอร์ท อำเภอท่ายาง จังหวัดเพชรบุรี จำนวน ๖ รุ่น ๆ ละ ๘๐ คน ระยะเวลา ๕ วันทำการ (วันจันทร์ - วันศุกร์) ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายคนละ ๙,๓๐๐.-บาท (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐.-บาท ค่าอาหารว่าง ๕๐๐.- บาท ค่าที่พัก ๓,๖๐๐.- บาท ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับ ระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - เพชรริมธาร รีสอร์ท ๙๕๐.- บาท)

หลักสูตรที่ ๒.๔ การสร้างความสุข...เสริมความมั่นคงในวัยเกษียณ ด้วยโปรแกรม “การเสริมสร้างแรงบันดาลใจเพื่อความมั่นคงให้กับชีวิต พิชิตโรค ชะลอวัย ด้วยภูมิปัญญาไทย” ดำเนินการโดยชมรมสุขภาพ โดยภูมิปัญญาไทย โดย Me Tour ร่วมกับศูนย์ฝึกอบรม อภัยภูเบศร เดย์สปา สร้างความสุขด้วยการสร้างงาน ศิลปะให้กับชีวิตด้วยการฝึกปฏิบัติและการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์วัฒนธรรมและธรรมชาติ ร่วมแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ซึ่งกันและกันในการสร้างความมั่นคงให้กับชีวิตวัยเกษียณด้วยการวางแผนความมั่นคงและการเสริมสร้างแรงบันดาลใจ ส่งเสริมการดูแลสุขภาพโดยการชะลอวัย โกลโรคด้วยภูมิปัญญาไทยประยุกต์ (แนวทางการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีโดยผสมผสานระหว่างการแพทย์แผนปัจจุบันกับการแพทย์ทางเลือก) จำนวน ๖ รุ่นๆละ ๘๐ คน กำหนดจัดที่ โรงแรมทวาราวดี รีสอร์ท แอนด์ สปา และ ศูนย์ฝึกอบรม อภัยภูเบศร เดย์สปา จังหวัดปราจีนบุรี ระยะเวลา ๕ วัน (วันอังคาร - วันเสาร์) ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายคนละ ๙,๘๐๐.- บาท (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐ บาท / ค่าอาหารว่าง ๕๐๐ บาท / ค่าที่พัก ๓,๖๐๐ บาท / ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - โรงแรมทวาราวดี รีสอร์ท แอนด์ สปา จังหวัดปราจีนบุรี และการเดินทางระหว่างการฝึกอบรม ๙๕๐ บาท / ค่าอุปกรณ์ในการฝึกอบรม ๕๐๐ บาท)

หลักสูตรที่ ๒.๕ “ผจญภัยในตัวเอง” กับการค้นพบครั้งใหม่วัยเกษียณ ดำเนินการโดย นิตยสารเพื่อผู้สูงวัย โอ-ลันลา เพื่อเตรียมพร้อมข้าราชการเกษียณให้ครอบคลุมมิติต่างๆ เน้นการสร้างทัศนคติเชิงบวก ในการมองตัวเองอย่างมีคุณค่า นำเสนอทางเลือกอันหลากหลายของการใช้ชีวิตหลังเกษียณอย่างมีพลังสร้างสรรค์ โดยใช้กระบวนการเรียนรู้ สำคัญคือ การเชิญผู้สูงวัยต้นแบบ (Role Model) มาเป็นแรงบันดาลใจ เปิดโอกาสให้ได้ทดลองปฏิบัติจริง การเรียนรู้ตามอัสยาศัย โดยมีเทคโนโลยีดิจิทัลเป็น “เครื่องมือ” ในการเรียนรู้ ส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดี กำหนดจัดที่ อิงธาร รีสอร์ท จังหวัดนครนายก จำนวน ๔ รุ่น ๆ ละ ๑๐๐ คน ระยะเวลา ๕ วัน (วันจันทร์ - วันศุกร์) ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายคนละ ๙,๙๐๐.- บาท (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐บาท / ค่าอาหารว่าง ๕๐๐ บาท / ค่าที่พัก ๓,๖๐๐ บาท / ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับ ระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - อิงธาร รีสอร์ท จังหวัดนครนายก ๙๕๐.- บาท / ค่าอุปกรณ์ในการฝึกอบรม ๖๐๐.- บาท)

๑๐. การบริหารโครงการ

สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ. บริหารโครงการและกำกับดูแลในการประสาน การดำเนินการกับชมรมรักษสุขภาพ เดอะเลกาซี ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น ชมรมเสริมสร้างสุขภาพเพชรริมธาร ชมรมสุขภาพโดยภูมิปัญญาไทย โดย Me Tour ร่วมกับศูนย์ฝึกอบรม อภัยภูเบศร เดย์ และนิตยสารเพื่อผู้สูงวัย

โอ-ลันลา เพื่อให้การพัฒนาผู้เข้าร่วมโครงการจากส่วนราชการต่างๆ เป็นไปตามกรอบมาตรฐานหลักสูตร
ที่สำนักงาน ก.พ. กำหนด และประเมินผลเพื่อนำมาปรับปรุงการดำเนินการในรุ่นต่อไป

๑๑. ที่ปรึกษาโครงการ

๑๑.๑ นายปิยวัฒน์ ศิวรักษ์

๑๑.๒ นางสุทธิลักษณ์ เอื้อจิตถาวร

๑๑.๓ นางสาวปรางค์มาศ บุญสิทธิ์

รองเลขาธิการ ก.พ.

ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน

ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการ

๑๒. ผู้รับผิดชอบโครงการ

๑๒.๑ นางสาวพัทธพร เค้าชาติชาย

๑๒.๒ นางสาวเมทินี สุกใส

ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการ

สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือนสำนักงาน ก.พ.

โทรศัพท์ ๐ ๒๕๔๗ ๑๗๗๑, ๐ ๒๕๔๗ ๑๐๕๑

โทรสาร ๐ ๒๕๔๗ ๑๗๘๓

นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ

นักทรัพยากรบุคคลปฏิบัติการ



- กำหนดการ -

โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐ หลักสูตรที่ ๑

วันอังคารที่ ๒๕ เมษายน ๒๕๖๐

ณ หอประชุมสุขุมนัยประดิษฐ์ สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี

- | | |
|------------------|---|
| ๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น. | ลงทะเบียน |
| ๐๘.๓๐ - ๐๘.๔๕ น. | ชมวีดิทัศน์ |
| ๐๘.๔๕ - ๐๙.๐๐ น. | พิธีเปิด โดย นางเมธินี เทพมณี เลขาธิการ ก.พ. |
| ๐๙.๐๐ - ๑๐.๓๐ น. | <p>การเสวนาเรื่อง “Smart Retire ยุคไทย ๔.๐” โดย</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ นางเมธินี เทพมณี เลขาธิการ ก.พ. ❖ นายแพทย์ยุทธ โพธารามิก เลขาธิการมูลนิธิ พอ.สว. ดำเนินรายการ โดย ❖ ดร.สุวิทย์ มูลคำ |
| ๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น. | รับประทานอาหารว่าง |
| ๑๐.๔๕ - ๑๒.๐๐ น. | <p>การบรรยายเรื่อง “สุขภาพ...วัยเกษียณ” โดย</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ ผศ.ดร.เฉลิม ชัยวัชราพร คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต |
| ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. | พักรับประทานอาหารกลางวัน |
| ๑๓.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. | <p>เสวนาแลกเปลี่ยนความรู้ประสบการณ์ เรื่อง “สวัสดิการและการคุ้มครองสิทธิประโยชน์” โดย</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิจากกรมบัญชีกลาง ❖ นายนิวัติ แก้วล้วน อธิบดีอุปนายกสภาทนายความ ❖ นางสาววรรณนิษฐา อธิษฐ์ดิษฐ์ ผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายบริการและสวัสดิการ กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ ดำเนินรายการ โดย ❖ ดร.สุวิทย์ มูลคำ |
| ๑๖.๓๐ - ๑๖.๔๕ น. | รับประทานอาหารว่าง |



โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๐

หลักสูตรที่ ๒.๑ โปรแกรม “ชีวิตสดใส...หลังวัยเกษียณอายุ”

ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อ.ต๋านมะขามเตี้ย จ.กาญจนบุรี

รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ที่ ๑๒ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๑๖ มิถุนายน ๒๕๖๐

รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๒๖ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๐

รุ่นที่ ๓ วันจันทร์ที่ ๑๗ กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ ๒๑ กรกฎาคม ๒๕๖๐

รุ่นที่ ๔ วันจันทร์ที่ ๓๑ กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ ๔ สิงหาคม ๒๕๖๐

รุ่นที่ ๕ วันจันทร์ที่ ๗ สิงหาคม - วันศุกร์ที่ ๑๑ สิงหาคม ๒๕๖๐

วัน / เวลา	กิจกรรม
วันแรก (วันจันทร์)	
๐๗.๓๐ น.	พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี /ลงทะเบียนเข้าโปรแกรม
๐๘.๐๐ น.	ออกเดินทางจากสำนักงาน ก.พ. สู่อำเภอท่งกาญจนบุรี
๑๑.๐๐ – ๑๑.๔๐ น.	เดินทางถึงสะพานข้ามแม่น้ำแคว สะพานประวัติศาสตร์สมัยสงครามโลกครั้งที่ ๒
๑๒.๓๐- ๑๓.๓๐ น.	เดินทางถึงเดอะ เลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท รับประทานอาหารกลางวัน
	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๓๐ – ๑๕.๐๐ น.	ชี้แจงรายละเอียดโปรแกรม และแนะนำวิทยากร
	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ แนะนำผู้เข้าร่วมโครงการและทีมงาน
๑๕.๐๐ – ๑๕.๓๐ น.	รับกุญแจเข้าห้องพัก / รับประทานอาหารว่าง
๑๖.๐๐ – ๑๘.๓๐ น.	กิจกรรมสุขภาพ อบสมุนไพรมะขาม/สระสปา/นวดเพื่อสุขภาพ /แอโรบิคในน้ำ
๑๘.๓๐ – ๒๐.๐๐ น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๒๐.๐๐-น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สอง (วันอังคาร)	
๐๕.๐๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๕.๓๐ น.	เครื่องดื่มน้ำเพื่อสุขภาพ
๐๖.๐๐ – ๐๗.๓๐ น.	ออกกำลังกายบริหารเพื่อสุขภาพ “ซิกง”
๐๗.๓๐ – ๐๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า และปฏิบัติการกิจส่วนตัว
๐๙.๐๐ – ๑๑.๓๐น.	บรรยาย “หลักคิด...พิชิตสุขวัยเกษียณ”
๑๐.๓๐ – ๑๐.๔๕ น.	รับประทานอาหารว่าง

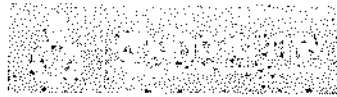
วัน / เวลา	กิจกรรม
๑๑.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.	ถ่ายรูปทำทำเนียบรุ่น
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๕.๓๐ น.	บรรยาย “กินอยู่อย่างสง่า”
๑๔.๓๐ - ๑๕.๕๕ น.	รับประทานอาหารว่าง
๑๖.๐๐ - ๑๘.๓๐ น.	กิจกรรมสุขภาพ อบสมุนไพรร/สระสปา/นวดเพื่อสุขภาพ/แอโรบิกในน้ำ
๑๘.๓๐ - ๑๙.๓๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
๑๙.๓๐ - ๒๐.๓๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ / พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สาม (วันพุธ)ใหญ่	
๐๕.๓๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๖.๓๐ - ๐๗.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้าและปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๗.๓๐ น.	ออกเดินทางศึกษาดูงาน พิพิธภัณฑ์ช่องเขาขาด ช่องเขาขาดมีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า Hell Fire Pass หรือ ช่องไฟนรก ซึ่งพิพิธภัณฑ์ฯ เป็นอนุสรณ์เตือนใจคนรุ่นหลังให้รู้ซึ่งถึงมหันตภัยจากสงคราม ซึ่งเกิดขึ้นระหว่างสงครามโลกครั้งที่ ๒
๐๙.๑๕ - ๑๑.๐๐ น.	เดินทางถึงพิพิธภัณฑ์ช่องเขาขาด ชมมิบิเธียร์เตอร์ มีการฉายภาพยนตร์เกี่ยวกับ ขาว ดำ (อาหารว่างบนรถ)
๑๑.๑๕ น.	ออกเดินทางไปรับประทานอาหารกลางวัน ที่ร้านอาหาร
๑๑.๓๐ - ๑๒.๓๐ น.	ถึงร้านอาหาร รับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๓๐ น.	ออกเดินทางจากร้านอาหาร ไปล่องแพชมธรรมชาติที่อุทยานน้ำตกไทรโยคใหญ่ หรือ น้ำตกเขาโจน เนื่องจากเป็นน้ำตกที่ไหลสูงจากหน้าผาลงสู่แม่น้ำแควน้อย ราวกับกระโจนลงมา
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	เดินทางถึงอุทยานน้ำตกไทรโยคใหญ่ ล่องแพชมธรรมชาติ ถ่ายรูปเป็นที่ระลึก (อาหารว่างบนแพ)
๑๕.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.	ออกเดินทางจากอุทยานน้ำตกไทรโยคใหญ่ กลับสู่ที่พัก เดอะ เลกาซี ริเวอร์แควฯ
๑๖.๓๐ น.	เดินทางกลับถึง รีสอร์ท กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ (เลือกประธานรุ่น - ตั้งชื่อรุ่น)
๑๘.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น / พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สี่ (วันพฤหัสบดี)	
๐๕.๐๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๕.๓๐ น.	เครื่องตีเพื่อสุขภาพ
๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	ออกกำลังกายยามเช้าฝึก “โยคะ”
๐๗.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้าและปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย “สายกลางเพื่อชีวิตและการดูแลสุขภาพองค์รวม”

วัน / เวลา	กิจกรรม
๑๐.๓๐ - ๑๐.๕๕ น.	รับประทานอาหารว่าง
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	อาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	บรรยายธรรม “ธรรมะอารมณ์ดี”
๑๕.๓๐ - ๑๕.๕๕ น.	รับประทานอาหารว่าง
๑๕.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.	บรรยาย “หัวเราะบำบัดขจัดโรคร้าย” + สาธิตอาหารบำรุงสมอง
๑๘.๐๐ - ๒๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น สรุปลงแนวคิด...สร้างสรรค์อาลา
๒๒.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่ห้า (วันศุกร์)	
๐๕.๓๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๖.๓๐ - ๐๗.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้าปฏิบัติภารกิจส่วนตัวพร้อมเก็บสัมภาระและเช็คเอาท์
๐๗.๓๐ น.	ออกเดินทางจากเลกาซี เดินทางสู่สะพานข้ามแม่น้ำแคว ศึกษาดูงานสะพานประวัติศาสตร์สมัยสงครามโลก ครั้งที่ ๒
๐๘.๑๕ - ๐๙.๑๕ น.	เดินทางถึงสะพานข้ามแม่น้ำแควแวะถ่ายรูป ชื้ออัญมณีเป็นที่ระลึก
๐๙.๑๕ น.	ออกเดินทางจากสะพานข้ามแม่น้ำแคว แวะซื้อของฝากร้านของฝาก
๑๐.๓๐ น.	ออกจากร้านขายของฝาก แวะรับประทานอาหารกลางวันที่ร้านอาหาร
๑๒.๓๐ น.	ออกจากร้านอาหาร ไป “วู้ดแลนด์เมืองไม้” (Woodland Museum & Resort)
๑๓.๐๐ น.	เดินทางถึง “วู้ดแลนด์เมืองไม้” ชมผลงานไม้แกะสลักต่าง ๆ ความงดงาม ความมหัศจรรย์ของศิลปะที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติและศิลปะที่บรรจงสร้างขึ้นมาด้วยความประณีตจากหลายประเทศในแถบเอเชีย ไทย จีน พม่าและซามัว วัตถุประสงค์อายุ ๒๐๐ - ๓๐๐ ปี ซึ่งจัดโดยสถาปนิกไทยผู้มีประสบการณ์ในการจัดพิพิธภัณฑ์หลายแห่งในมหานครนิวยอร์ก ประเทศสหรัฐอเมริกา
๑๔.๕๕ น.	ออกเดินทางจากกลับสำนักงาน ก.พ. จ.นนทบุรี
๑๖.๓๐ น.	เดินทางถึงสำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี โดยสวัสดิภาพ

หมายเหตุ

- ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายคนละ ๙,๓๐๐.- บาท (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐.- บาท ค่าอาหารว่าง ๕๐๐.- บาท ค่าที่พัก ๓,๖๐๐.- บาท ค่าพาหนะเดินทาง ไป - กลับ ระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท ๙๕๐.- บาท)
- สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ คุณธนวรรณ แซ่มสู่น โทร. ๐๘ ๑๓๒๓ ๑๐๒๑ และ คุณผมาทิพย์ หันหาบุญ โทร. ๐๘ ๑๙๐๕ ๕๐๗๙

- โปรแกรมและเวลาอาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าอบรม
- ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนัดได้คนละ ๑ ครั้ง ๑ ชั่วโมง
- วิทยากร สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์
- เอกสารประกอบคำบรรยาย
 - วีซีดี ภายบริหารซิ่ง โยคะ
 - วีซีดี ทำเนียบรุ่น
- อุปกรณ์ประกอบการอบรม
 - เสื้อยืด T-SHIRT
 - กระเป๋าผ้า
- สิ่งที่ต้องเตรียมในการเดินทาง
 - การแต่งกายชุดเสื้อผ้าสุภาพ (ผู้หญิงนุ่งกางเกงได้) และชุดวันเลี้ยงอำลา (ตามอัธยาศัย)
 - ยาประจำตัว / รม / หมวก / กล้องถ่ายรูป / แว่นตากันแดด /
 - ชุดชาลิ้น สำหรับแอโรบิคในน้ำ / เสื้อ - กางเกง รองเท้ากีฬา สำหรับการออกกำลังกาย
 - รองเท้าสวมสบายสำหรับใส่เดินทาง



โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๐

หลักสูตรที่ ๒.๒ การเตรียมตัวเมื่อเกษียณอายุ “โปรแกรมสู่ชีวิตใหม่...หลังวัยทำงาน”

ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอเมืองเหล็ก จังหวัดสระบุรี

รุ่นที่ ๑	วันจันทร์ที่ ๒๙ พฤษภาคม	-	วันศุกร์ที่ ๒ มิถุนายน ๒๕๖๐
รุ่นที่ ๒	วันจันทร์ที่ ๕ มิถุนายน	-	วันศุกร์ที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๐
รุ่นที่ ๓	วันจันทร์ที่ ๓ กรกฎาคม	-	วันศุกร์ที่ ๗ กรกฎาคม ๒๕๖๐
รุ่นที่ ๔	วันจันทร์ที่ ๒๔ กรกฎาคม	-	วันศุกร์ที่ ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๐
รุ่นที่ ๕	วันจันทร์ที่ ๑๔ สิงหาคม	-	วันศุกร์ที่ ๑๘ สิงหาคม ๒๕๖๐
รุ่นที่ ๖	วันจันทร์ที่ ๒๑ สิงหาคม	-	วันศุกร์ที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๐

วัน / เวลา	กิจกรรม
วันจันทร์	
๐๗.๐๐ น.	พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี/ลงทะเบียนเข้าร่วมโปรแกรม
	รับประทานอาหารเช้า ณ ห้องอาหารสำนักงาน ก.พ.
๐๘.๐๐ น.	ออกเดินทางไปยังศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น จังหวัด สระบุรี
๑๐.๓๐ น.	- ลงทะเบียนรับเอกสาร
	- ทดสอบอายุรวัฒน์
	- ปฐมนิเทศ
๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๓.๐๐ น.	เข้าที่พัก
๑๔.๐๐ น.	กิจกรรมสัมพันธ์ (แนะนำตัว) / เสริมสร้างชมรมรักการดี (๑)
๑๖.๐๐ น.	กิจกรรมผ่อนคลายในน้ำ
๑๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันอังคาร	
๐๕.๐๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning call)
๐๕.๑๕ น.	ตรวจประเมินสุขภาพเบื้องต้น Body Analysis ครั้งที่ ๑ (ก่อน)
	วัดความดันโลหิต/ชั่งกาย/หายใจ/ไว้เจ็บปวด รับเครื่องตีมีธัญพืช

วัน / เวลา	กิจกรรม
๐๖.๐๐ น.	ออกกำลังกายเดินยามเช้า
๐๗.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ/ปฏิบัติการกิจส่วนตัว
๐๘.๓๐ น.	กิจกรรม "เริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส" ถ่ายรูปเพื่อทำ ทำเนียบรุ่น
๐๙.๐๐ น.	บรรยายเรื่อง การวางแผนชีวิตพิชิตวัยทอง อาจารย์พนอม แก้วกำเนิด
๑๐.๓๐ น.	พักรับประทานอาหารว่าง น้ำตาลน้อย -ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๓.๓๐ น.	กิจกรรมแยกฐานเพื่อสุขภาพ
	- นวด / อบ เพื่อสุขภาพ
	- ครัวสุขภาพ(Cooking Class) / ชม VCD สุขภาพ / จัดกระดุกอย่างธรรมชาติ / หายใจปรับดุลย์
๑๕.๓๐ น.	รับประทานอาหารว่าง น้ำตาลน้อย -ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
๑๖.๓๐ น.	กิจกรรมธาราบำบัด / เดินศึกษาธรรมชาติ
๑๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ น.	เปิดเวทีเสวนา รู้ตัว / รู้ตน พันวิภุตติ ประเมินผลสุขภาพ นายแพทย์จิตติศักดิ์ พูลศรีสวัสดิ์
๒๐.๓๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันพุธ	
๐๕.๓๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning call)
๐๖.๐๐ น.	ออกกำลังกายยามเช้า (ซีกง)
๐๗.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ/ปฏิบัติการกิจส่วนตัว
๐๘.๓๐ น.	กิจกรรม "เริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส" / เลือกประธานชมรม
๐๙.๐๐ น.	บรรยายเรื่อง กิน-อยู่ สบายแบบทางสายกลาง นายแพทย์เสก อักษรานุเคราะห์
๑๐.๓๐ น.	รับประทานอาหารว่าง น้ำตาลน้อย - ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
๑๐.๔๕ น.	บรรยายเรื่อง กิน-อยู่ สบายแบบทางสายกลาง
๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๓.๐๐ น.	บรรยายเรื่อง กบข.
๑๔.๐๐ น.	กิจกรรมแยกฐานเพื่อสุขภาพ
	- นวด / อบ เพื่อสุขภาพ
	- ครัวสุขภาพ(Cooking Class) / ชม VCD สุขภาพ
	- จัดกระดุกอย่างธรรมชาติ / หายใจปรับดุลย์

วัน / เวลา	กิจกรรม
๑๕.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า น้ำตาลน้อย-ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
๑๖.๐๐ น.	กิจกรรมธาราบำบัด / เดินศึกษาธรรมชาติ
๑๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ น.	บรรยาย กินอยู่เพื่อปรับธาตุ อาจารย์เอกชัย ณ ป้อมเพ็ชร
๒๐.๓๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันพฤหัสบดี	
๐๕.๓๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning call) รับเครื่องดื่มธัญพืช
๐๖.๐๐ น.	ออกกำลังกายยามเช้า “โยคะ รักษาตัว”
๐๗.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๓๐ น.	กิจกรรม “เริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส”
๐๙.๐๐ น.	กิจกรรมเชิงปฏิบัติการ (Work shop) “การบริหารการเงินหลังเกษียณ” อาจารย์สุนิติ ถนัดวนิชย์
๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๔.๐๐ น.	รวมพลัง/เสริมสร้างชมรมรักการดี (๒)
	กิจกรรมจิตอาสา / พาทำดี (ณ สถานสงเคราะห์คนไร้ที่พึ่งทับกวาง)
๑๕.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า น้ำตาลน้อย-ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
๑๖.๐๐ น.	ลงธาราบำบัด/เดินศึกษาธรรมชาติ
๑๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๑๙.๐๐ น.	รวมพลัง/เสริมสร้างชมรมรักการดี (๒) ต่อ
๒๒.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันศุกร์	
๐๕.๐๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning call)
๐๕.๑๕ น.	ตรวจประเมินสุขภาพเบื้องต้น Body Analysis ครั้งที่ ๒ (หลัง)
	วัดความดันโลหิต / ชีบกายได้พลัง
๐๖.๐๐ น.	ออกกำลังกายยามเช้า / รับเครื่องดื่มธัญพืช
๐๗.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๓๐ น.	ศึกษาดูงานนอกสถานที่ต่อ ณ พิพิธภัณฑ์การเกษตรเฉลิมพระเกียรติ นวนคร จ.ปทุมธานี
	- หลักสูตร ๑ ตามรอยพ่อ
	- ชมภาพยนตร์ ๓ มิติ
	รับประทานอาหารเช้า น้ำตาลน้อย-ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ

วัน / เวลา	กิจกรรม
	- กิจกรรมสร้างสรรค์ความคิด
	- พิพิธภัณฑสถานในหลวงรักเรา
๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน (นอกสถานที่ ร้านมาตุ พาวีเลียน ณ พิพิธภัณฑสถานการเกษตรเฉลิมพระเกียรติ)
๑๓.๓๐ น.	เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

หมายเหตุ

➤ ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายคนละ ๘,๐๐๐.- บาท (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐.- บาท ค่าอาหารว่าง ๕๐๐.- บาท ค่าที่พัก ๓,๒๐๐.- บาท ค่าพาหนะเดินทาง ไป – กลับระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี – ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น ๒๕๐.- บาท)

➤ สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ คุณกัญญา เศษวงค์ โทร. ๐๘ ๐๐๐๓ ๘๗๗๖ คุณนงนุช นุ่มวัด โทร. ๐๘ ๕๑๒๕ ๕๒๐๓ หรือ คุณไพริน ทำขุนทด โทร. ๐๘ ๒๗๕๙ ๑๕๑๒

➤ สิ่งของที่จะต้องนำติดตัวไป

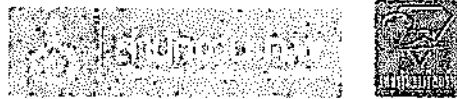
๑. การแต่งกายตามสบายแต่สุภาพตลอดหลักสูตร (ผู้หญิงนุ่งกางเกงได้)
๒. ชุดออกกำลังกาย รองเท้ากีฬา และชุดว่ายน้ำ (ถ้ามี)
๓. ผู้ที่มีโรคประจำตัวขอให้แพทย์ที่รักษาประจำไปด้วย
๔. ผู้ที่มีใบผลการตรวจร่างกายอยู่แล้ว ขอให้นำไปด้วย

➤ สิ่งที่ควรทราบและปฏิบัติ

๑. ผู้เข้าร่วมโครงการ ๑ ลงทะเบียน ที่ สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี เวลา ๐๖.๐๐ น. - ๐๗.๓๐ น. (ของวันจันทร์ที่กำหนดไว้ในแต่ละรุ่น) พร้อมรับประทานอาหารเช้า และจะออกเดินทางไปศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ. มวกเหล็ก จ. สระบุรี ในเวลา ๐๘.๐๐ น. โดยรถปรับอากาศ (ผู้ที่ประสงค์จะเดินทางไปศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ. มวกเหล็ก จ. สระบุรี โดยรถส่วนตัวหรือไปเองหรือไม่สามารถเข้าร่วมโครงการ ๑ ในรุ่นที่จัดให้ได้ กรุณาแจ้งล่วงหน้ากับศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น โทร.๐๓๖-๗๒๐-๒๐๐-๐๕ , ๐๘๕-๑๒๕-๕๒๐๓)

๒. สถานที่พักจะมีการบริการ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ให้เช่นเดียวกับโรงแรมทั่วไป รวมทั้งมีบริการซัก-รีดด้วย

๓. อาหารที่จัดไว้สำหรับผู้เข้าร่วมโครงการ ๑ ตลอดหลักสูตรจะเป็นอาหารสุขภาพ (มังสวิรัต) ไม่มีเนื้อสัตว์ทุกชนิด และไม่มีบริการเครื่องดื่มที่มีสารคาเฟอีนและแอลกอฮอล์



โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๐

หลักสูตรที่ ๒.๓ การเสริมสร้างสุขภาพวัยเกษียณอายุ

“โปรแกรมเสริมสร้างพลัง...สุขใจสุขกาย หลังวัยเกษียณ”

โดยชมรมเสริมสร้างสุขภาพเพชรริมาธาร

ณ เพชรริมาธาร รีสอร์ท อำเภอกำแพง จังหวัดเพชรบุรี

รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ที่ ๑๕ พฤษภาคม - วันศุกร์ที่ ๑๙ พฤษภาคม ๒๕๖๐

รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๕ มิถุนายน - วันศุกร์ที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๐

รุ่นที่ ๓ วันจันทร์ที่ ๒๖ มิถุนายน - วันศุกร์ที่ ๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๐

รุ่นที่ ๔ วันจันทร์ที่ ๑๐ กรกฎาคม - วันศุกร์ที่ ๑๔ กรกฎาคม ๒๕๖๐

รุ่นที่ ๕ วันจันทร์ที่ ๒๔ กรกฎาคม - วันศุกร์ที่ ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๐

รุ่นที่ ๖ วันจันทร์ที่ ๒๑ สิงหาคม - วันศุกร์ที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๐

รุ่นที่ ๗ วันจันทร์ที่ ๒๘ สิงหาคม - วันศุกร์ที่ ๑ กันยายน ๒๕๖๐

วัน / เวลา	กิจกรรม
วันแรก (วันจันทร์)	
๐๗.๐๐ - ๘.๐๐ น.	พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี/ลงทะเบียนเข้าโปรแกรม
๐๘.๐๐ น.	ออกเดินทางสู่เพชรริมาธารรีสอร์ท จ.เพชรบุรี / รับประทานอาหารว่างบนรถ
๑๑.๓๐ - ๑๒.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน ณ ร้านอาหาร คริวเคียงคลื่น อาจารย์ชะอำ
๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ น.	ศึกษาดูงานอุทยานสิ่งแวดล้อมนานาชาติสิรินธร
๑๔.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	ชมสถาปัตยกรรมแบบไทยประยุกต์ ณ พระราชินีเวศน์มฤคทายวัน
๑๕.๔๐ น.	เดินทางถึงเพชรริมาธารรีสอร์ท/ รับประทานอาหารว่าง/ชำระเงินลงทะเบียน พร้อมรับกุญแจเข้าห้องพัก
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
๒๐.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สอง (วันอังคาร)	
๐๖.๐๐ - ๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายบริหาร โยคะ / เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๓๐ - ๑๐.๐๐ น.	บรรยาย “สายกลางเพื่อชีวิตและการดูแลสุขภาพองค์รวม”

วัน / เวลา	กิจกรรม
๑๐.๐๐ - ๑๐.๔๐ น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ และ ถ่ายรูปทำเนียบรุ่น
๑๐.๔๐ - ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย “สายกลางเพื่อชีวิตและการดูแลสุขภาพองค์กรร่วม” (ต่อ)
๑๒.๐๐ - ๑๓.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน และถ่ายรูปทำเนียบรุ่น (ต่อ)
๑๓.-๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	สาธิตและทดลองทำอาหารชีวจิต โดย อาจารย์ณภา เล็งพานิช พิธีกรจากช่องเอ็มรินทร์ทีวี
๑๕.๐๐ - ๑๕.๑๕ น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
๑๕.๑๕ - ๑๖.๐๐ น.	สาธิตและทดลองทำอาหารชีวจิต โดย อาจารย์ณภา เล็งพานิช (ต่อ)
๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	อบสมุนไพร / ล่องเรืออ่างขามลำน้ำเพชรบุรี / เดินยามเย็น / เปตอง
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
๒๐.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สาม (วันพุธ)	
๐๖.๐๐ - ๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายบริหาร โยคะ / เครื่องดื่มน้ำเพื่อสุขภาพ
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	ออกเดินทางไปเยี่ยมชมบ้านพ่อ “โครงการชั่งหัวมันตามพระราชดำริ”
๐๙.๐๐ - ๑๐.๑๕ น.	ศึกษาดูงานและเรียนรู้เกี่ยวกับพืชเศรษฐกิจในโครงการพระราชดำริ
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	กิจกรรม “พอเพียงเลี้ยงน้อง” เลี้ยงอาหารกลางวันเด็กนักเรียน โรงเรียนหนองเขาอ่อน
๑๒.๐๐ - ๑๓.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๓๐ - ๑๕.๓๐ น.	บรรยาย “ดนตรีธรรมชาติดำบัด”
๑๕.๓๐ - ๑๕.๔๕ น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
๑๖.๐๐ - ๑๗.๓๐ น.	อบสมุนไพร / ล่องเรืออ่างขามลำน้ำเพชรบุรี / เดินยามเย็น / เปตอง
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	เลือกประธานรุ่น
๒๐.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สี่ (วันพฤหัสบดี)	
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น.	ร่วมทำบุญตักบาตรถวายเป็นพระราชกุศลแด่พ่อหลวง
๐๙.๐๐ - ๑๐.๓๐ น.	บรรยาย “รักษาตัวด้วยสมุนไพร”
๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
๑๐.๔๕ - ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย “รักษาตัวด้วยสมุนไพร” (ต่อ)

วัน / เวลา	กิจกรรม
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	บรรยาย "การบริหารเงินหลังเกษียณ"
๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	กิจกรรม "แลกเปลี่ยนเรียนรู้" บอกเล่าประสบการณ์และการวางแผนชีวิตหลังเกษียณ"
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	Workshop งานกลุ่ม / ซ้อมการแสดง
๑๘.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	งานเลี้ยงอำลาเพื่อนกันวันเกษียณ
๒๑.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่ห้า (วันศุกร์)	
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว / เก็บสัมภาระ
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	ออกเดินทางสู่ ณ ภพ ฟาร์ม ฟาร์มเกษตรอินทรีย์แบบโรงเรียนที่ใช้พลังงานสะอาดจากโซลาร์เซลล์
๐๙.๐๐ - ๑๑.๓๐ น.	เสวนาการทำเกษตรอินทรีย์ การปลูกพืชพันธุ์ต่างๆ เมล่อน ฟักทอง สอโกโด้ แดงกวาญี่ปุ่น องุ่น ฯลฯ รวมถึงการทำปุ๋ยอินทรีย์และการทำสารชีวภาพต่างๆ จากธรรมชาติ
๑๑.๔๕ - ๑๒.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน ณ ร้านอาหารบริเวณริมเขื่อนแก่งกระจาน
๑๒.๓๐ น.	เดินทางกลับกรุงเทพฯ / แวะซื้อของฝากตามอัธยาศัย

หมายเหตุ

➤ ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายคนละ ๙,๓๐๐.-บาท (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐.-บาท ค่าอาหารว่าง ๕๐๐.- บาท ค่าที่พัก ๓,๖๐๐.- บาท ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับ ระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - เพชรริมน้ำ รีสอร์ท ๙๕๐.- บาท)

- สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ คุณจรรยา จีนปอง โทร. ๐๘ ๖๑๗๔ ๕๓๕๓
- โปรแกรมอาจมีการปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้เข้า
- เอกสารประกอบคำบรรยาย
 - กระเป๋าใส่เอกสาร
 - เอกสารประกอบคำบรรยายแผ่นซีดีบันทึกทำเนียบรุ่น และภาพกิจกรรมต่างๆ พร้อมเพลงประกอบ
- สิ่งที่ต้องเตรียมในการเดินทาง
 - ชุดเสื้อผ้าสุภาพ
 - ยาประจำตัว
 - ร่ม หมวก แวนตากันแดด กล้องถ่ายรูป รองเท้าแตะ
 - ชุดสำหรับใส่ออกกำลังกายพร้อมรองเท้า



โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๐

หลักสูตรที่ ๒.๔ การสร้างความสุข...เสริมความมั่นคง วัยเกษียณ ด้วยโปรแกรม

“การเสริมสร้างแรงบันดาลใจเพื่อความมั่นคงให้กับชีวิต พิชิตโรคชะลอวัย ด้วยภูมิปัญญาไทย”

โดยชมรมสุขภาพโดยภูมิปัญญาไทยโดย Me Tour และศูนย์ฝึกอบรม อภัยภูเบศร เตย์สป่า

ณ โรงแรมทวาราวดี รีสอร์ท แอนด์ สปา และ

ศูนย์ฝึกอบรมอภัยภูเบศรเตย์สป่า จังหวัดปราจีนบุรี

รุ่นที่ ๑ วันอังคารที่ ๒๓ พฤษภาคม - วันเสาร์ที่ ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๐

รุ่นที่ ๒ วันอังคารที่ ๓๐ พฤษภาคม - วันเสาร์ที่ ๓ มิถุนายน ๒๕๖๐

รุ่นที่ ๓ วันอังคารที่ ๑๓ มิถุนายน - วันเสาร์ที่ ๑๗ มิถุนายน ๒๕๖๐

รุ่นที่ ๔ วันอังคารที่ ๑๑ กรกฎาคม - วันเสาร์ที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๖๐

รุ่นที่ ๕ วันอังคารที่ ๑๘ กรกฎาคม - วันเสาร์ที่ ๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๐

รุ่นที่ ๖ วันอังคารที่ ๑๕ สิงหาคม - วันเสาร์ที่ ๑๙ สิงหาคม ๒๕๖๐

รุ่นที่ ๗ วันอังคารที่ ๑๒ กันยายน - วันเสาร์ที่ ๑๖ กันยายน ๒๕๖๐

วัน / เวลา	กิจกรรม
วันแรก (วันอังคาร)	สุขใจวัยเกษียณ (จ. ฉะเชิงเทรา + จ. ปราจีนบุรี)
๐๗.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. ถ. ดิวานนท์ จ.นนทบุรี /ลงทะเบียนเข้าโปรแกรม
๐๗.๓๐ - ๐๙.๓๐ น.	ออกเดินทางจากสำนักงาน ก.พ.สู่จังหวัดฉะเชิงเทรา (รับประทานอาหารเช้าบนรถ)
๐๙.๓๐ - ๑๐.๑๕ น.	นำคณะฯ สักการะขอพร “หลวงพ่อบุญศรีโสธร” ณ วัดโสธรวรารามวรวิหาร (อำเภอมะเมือง) ชมพระอุโบสถ
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	นำคณะฯ เข้าสักการะ “พระพิฆเนศปางนอนสีชมพู” ณ วัดสมานรัตนาราม (ระหว่างอำเภอบางคล้าและอำเภอกลองเชือก จังหวัดฉะเชิงเทรา)
๑๔.๓๐ - ๑๖.๐๐ น.	นำคณะฯ เยี่ยมชมและสร้างแรงบันดาลใจ ณ คัมภีร์มานดิน : “ความสุขอยู่ที่ใต้ดิน ปั่นดินให้เป็นงานศิลปะ ด้วยตัวคุณเอง” (อำเภอกลองเชือก)
๑๖.๐๐ - ๑๗.๓๐ น.	เดินทางไปโรงแรมทวาราวดี จ.ปราจีนบุรี/ รับประทานอาหารค่ำ / รับประทานอาหารค่ำ
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น ณ ห้องทวาราวดี
๑๙.๐๐ - ๒๐.๓๐ น.	ชี้แจงรายละเอียดโปรแกรม และสร้างเครือข่าย
๒๐.๓๐ น.	ถ่ายรูปทำทำเนียบรุ่น / พักผ่อนตามอัธยาศัย

วัน / เวลา	กิจกรรม
วันที่สอง (วันพุธ) เสริมแรงบันดาลใจ+ความมั่นคงให้กับชีวิตวัยเกษียณ (จ.ปราจีนบุรี)	
๐๕.๔๕ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	เครื่องดื่มหเพื่อสุขภาพ / ออกกำลังกายยามเช้า (วิทยากรจาก รพ. อภัยภูเบศร)
๐๗.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า ณ ห้องทิวาราตรี
๐๘.๔๕ - ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน + รับเอกสาร
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	การวางแผนความมั่นคงของวัยเกษียณ
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	เสริมสร้างแรงบันดาลใจการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขให้วัยเกษียณ
๑๖.๓๐ - ๑๗.๓๐ น.	กิจกรรมเสริมสร้างพลังแห่งความสุข+สนุก แอโรบิคในน้ำ (วิทยากรจาก รพ. อภัยภูเบศร)
๑๘.๓๐ - ๑๙.๓๐ น.	รับประทานอาหารเย็น ณ ห้องทิวาราตรี
๑๙.๓๐ - ๒๐.๓๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ / พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สาม (วันพฤหัสบดี) การดูแลรักษาสุขภาพ : ด้วยภูมิปัญญาไทย (จ.ปราจีนบุรี)	
๐๕.๔๕ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	เครื่องดื่มหเพื่อสุขภาพ / ออกกำลังกายยามเช้า (วิทยากรจาก รพ. อภัยภูเบศร)
๐๗.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า ณ ห้องทิวาราตรี
๐๘.๔๕ - ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน + รับเอกสาร
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	"ชะลอวัย ไกลโรค ด้วยภูมิปัญญาไทย"
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	"ชะลอวัย ไกลโรค ด้วยภูมิปัญญาไทย"
๑๖.๓๐ - ๑๗.๓๐ น.	กิจกรรมเสริมสร้างพลังแห่งความสุข+สนุก : ศิลปวัฒนธรรมอาเซียน - การรำวงบัวตอง
๑๘.๓๐ - ๒๑.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น+กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ณ ห้องคอนเวนชัน
วันที่สี่ (วันศุกร์) ดูแลกายใจวัยเกษียณ : ด้วยภูมิปัญญาไทย + การส่งเสริมการท่องเที่ยว (จ. ปราจีนบุรี)	
๐๖.๐๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า ณ ห้องทิวาราตรี
๐๘.๐๐ น.	โดยแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม (สลับ เข้า / ป้าย) กลุ่มที่ ๑ คณะฯ ออกเดินทางไป ณ ศูนย์ฝึกอบรม อภัยภูเบศร เดย์สปา กลุ่มที่ ๒ คณะฯ ออกเดินทางไป ณ วัดแก้วพิจิตร / บ้านเก่าเล่าเรื่องเมือง ปราจีนบุรี / ศูนย์การเรียนรู้วิถีชุมชนบ้านบางเดชะ

กลุ่มย่อย /เวลา	๐๘.๐๐ -๑๐.๓๐ น.	๑๐.๓๐ -๑๒.๐๐ น.
กลุ่มที่ ๑/๑	ตรวจธาตุเจ้าเรือน / ผักทำถุงหอมอะโรมา / ชมตึกพิพิธภัณฑ์ / เลือกซื้อสินค้า	นวดเพื่อสุขภาพการนวดปรับสมดุล (นวดไทย)หรือการนวดเพื่อผ่อนคลาย (นวดน้ำมันหรือการนวดฝ่าเท้า)
กลุ่มที่ ๑/๒	นวดเพื่อสุขภาพการนวดปรับสมดุล (นวดไทย)หรือการนวดเพื่อผ่อนคลาย (นวดน้ำมันหรือการนวดฝ่าเท้า)	ตรวจธาตุเจ้าเรือน / ผักทำถุงหอมอะโรมา / ชมตึกพิพิธภัณฑ์ / เลือกซื้อสินค้า
๑๒.๐๐ -๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ ณ อภัยภูเบศรเดย์สปา	
๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ น.	คณะฯออกเดินทางไปเที่ยวชมวัดแก้วพิจิตรวัดประจำสกุลอภัยวงศ์ซึ่งมีความพิเศษที่ไม่ควรพลาดชมคือพระอุโบสถสถาปัตยกรรม ๔ ชาติผสมผสานระหว่างศิลปะไทย-จีน ยุโรปและเขมรและพระอภัยทานพระพุทธรูปปางประทานอภัยซึ่งมีปางเดียวในโลก	
๑๔.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	เที่ยวชมบ้านริมน้ำบ้านเก่าเล่าเรื่องเมืองปราจีนบุรีด้วยความพัฒนาของมูลนิธิโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศรเพื่อก่อตั้งบ้านเก่าเล่าเรื่องประวัติศาสตร์เมืองปราจีนบุรีและยังเป็นอีกหนึ่งสถานที่เช็คอินแห่งใหม่ที่ถูกใจทั้งรุ่นใหญ่รุ่นเล็กกับบรรยากาศริมแม่น้ำปราจีนบุรีพร้อมอาหารและเครื่องดื่มสมุนไพรเพื่อสุขภาพ	
๑๕.๐๐- ๑๖.๐๐ น.	นำคณะฯชมศูนย์การเรียนรู้วิถีสุขภาพบ้านบางเดชะแหล่งรวมสินค้าชุมชนเกษตรอินทรีย์จากชาวเกษตรกรทุ่งบางเดชะและแหล่งเรียนรู้การดูแลสุขภาพด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทยและสมุนไพรโดยโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร (ชม ชม ช้อป วิถีเกษตร)	
๑๖.๓๐ - ๑๗.๔๕ น.	คณะฯ เดินทางกลับโรงแรมทวาราวดี	
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น	
กลุ่มที่ ๒		
๐๘.๓๐ - ๐๙.๓๐ น.	คณะฯออกเดินทางไปเที่ยวชมวัดแก้วพิจิตรวัดประจำสกุลอภัยวงศ์ ซึ่งมีความพิเศษที่ไม่ควรพลาดชมคือพระอุโบสถสถาปัตยกรรม ๔ชาติ ผสมผสานระหว่างศิลปะไทย จีน ยุโรปและเขมรและพระอภัยทาน พระพุทธรูปปางประทานอภัยซึ่งมีปางเดียวในโลก	
วัน / เวลา	กิจกรรม	
๐๙.๓๐ - ๑๐.๓๐ น.	เที่ยวชม บ้านริมน้ำ บ้านเก่าเล่าเรื่องเมืองปราจีนบุรี ด้วยความพัฒนาของมูลนิธิโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร เพื่อก่อตั้งบ้านเก่าเล่าเรื่องประวัติศาสตร์เมืองปราจีนบุรี และยังเป็นอีกหนึ่งสถานที่เช็คอินแห่งใหม่ที่ถูกใจทั้งรุ่นใหญ่ รุ่นเล็กกับบรรยากาศริมแม่น้ำปราจีนบุรี พร้อมอาหารและเครื่องดื่มสมุนไพรเพื่อสุขภาพ	
๑๐.๓๐ - ๑๑.๓๐ น.	นำคณะฯ ชม ศูนย์การเรียนรู้วิถีสุขภาพบ้านบางเดชะ แหล่งรวมสินค้าชุมชนเกษตรอินทรีย์จากชาวเกษตรกรทุ่งบางเดชะและแหล่งเรียนรู้การดูแลสุขภาพด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทยและสมุนไพรโดยโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร (ชม ชม ช้อป วิถีเกษตร)	
๑๑.๓๐ - ๑๒.๓๐ น.	คณะฯ เดินทางไป ศูนย์ฝึกอบรม อภัยภูเบศร เดย์สปา	
๑๒.๓๐ - ๑๓.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน	

กลุ่มที่ ๒ แบ่งออกเป็น ๒ กลุ่มย่อย เพื่อเข้าฐานกิจกรรม		
กลุ่มย่อย / เวลา	๑๓.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	๑๕.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.
กลุ่มที่ ๒/๑	ตรวจธาตุเจ้าเรือน / ฝึกทำถุงหอมอะโรมา / ชมตึกพิพิธภัณฑ์ / เลือกซื้อสินค้า	นวดเพื่อสุขภาพการนวดปรับสมดุล (นวดไทย)หรือการนวดเพื่อผ่อนคลาย (นวดน้ำมันหรือการนวดฝ่าเท้า)
กลุ่มที่ ๒/๒	นวดเพื่อสุขภาพการนวดปรับสมดุล (นวดไทย)หรือการนวดเพื่อผ่อนคลาย (นวดน้ำมันหรือการนวดฝ่าเท้า)	ตรวจธาตุเจ้าเรือน / ฝึกทำถุงหอม อะโรมา /ชมตึกพิพิธภัณฑ์ / เลือกซื้อสินค้า
๑๖.๓๐ - ๑๗.๐๐ น.	คณะฯ เดินทางกลับโรงแรมทวาราวดี	
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น /พักผ่อนตามอัธยาศัย	
วันที่ห้า (วันเสาร์) ย้อนยุค..สนุกสนาน (จ. ปราจีนบุรี)		
๐๖.๓๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)	
๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า ณ ห้องทวาราวดี	
๐๘.๓๐ น.	คณะฯ check out ออกจากโรงแรม / เดินทางไป “ตลาดบ้านใหม่” อ. เมือง	
๑๐.๐๐ น.	คณะเยี่ยมชม “ตลาดบ้านใหม่” ตลาดที่มีอายุมากกว่า ๑๐๐ปีเป็นแหล่งท่องเที่ยว แห่งใหม่พร้อมให้นักท่องเที่ยวเข้าเยี่ยมชมวิถีชีวิตเดิมย้อนยุคที่โดดเด่นที่แตกต่าง จากชุมชนอื่นๆคือ บ้านเรือนที่มีเอกลักษณ์เก่าแก่ตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ ๕ เลือกชิมอาหารรสอร่อยและเลือกซื้อของฝากจากแปดริ้ว	
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน	
๑๓.๐๐ - ๑๕.๓๐ น.	คณะฯ เดินทางกลับถึงสำนักงาน ก.พ. จ.นนทบุรี โดยสวัสดิภาพ	

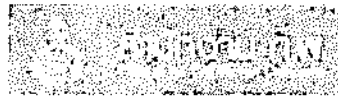
หมายเหตุ

➢ ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายคนละ ๙,๘๐๐.-บาท (ค่าอาหาร ๙,๒๕๐ บาท / ค่าอาหารว่าง ๕๐๐ บาท / ค่าที่พัก ๓,๖๐๐ บาท / ค่าพาหนะเดินทางไป -กลับระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - โรงแรมทวาราวดี รีสอร์ท แอนด์ สปา จังหวัดปราจีนบุรี และการเดินทางระหว่างการฝึกอบรม ๙๕๐ บาท/ค่าอุปกรณ์ในการฝึกอบรม๕๐๐ บาท)

➢ สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ คุณธนภรณ์ ผิวฝ้ายหรือ คุณอาคาเน นิธิชวา

โทร.๐๖ ๒๑๓๗ ๑๓๔๘

- สิ่งที่ต้องเตรียมในการเดินทาง
- การแต่งกายชุดเสื้อผ้าสุภาพ(ผู้หญิงนุ่งกางเกงใต้) และชุดสวยงามวันเลี้ยงสังสรรค์อำลา (การแต่งกายตามอัธยาศัย)
 - ยาประจำตัว / ร่ม / หมวก / กล้องถ่ายรูป / แว่นตากันแดด
 - ชุดขาสั้นสำหรับแอโรบิกในน้ำเสื้อกางเกงรองเท้ากีฬาสำหรับการออกกำลังกาย



โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๐

หลักสูตรที่ ๒.๕ “ผจญภัยในตัวเอง” กับการค้นพบครั้งใหม่วัยเกษียณ

โดย นิตยสารเพื่อผู้สูงวัย โอ-ลันลา ณ อิงธาร รีสอร์ท จังหวัดนครนายก

- รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ที่ ๕ มิถุนายน - วันศุกร์ที่ ๘ มิถุนายน ๒๕๖๐
- รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๓ กรกฎาคม - วันศุกร์ที่ ๖ กรกฎาคม ๒๕๖๐
- รุ่นที่ ๓ วันจันทร์ที่ ๓๑ กรกฎาคม - วันศุกร์ที่ ๓ สิงหาคม ๒๕๖๐
- รุ่นที่ ๔ วันจันทร์ที่ ๔ กันยายน - วันศุกร์ที่ ๘ กันยายน ๒๕๖๐

เวลา	กิจกรรม
วันที่ ๑	
๖.๐๐ - ๗.๐๐ น.	ลงทะเบียน ณ สำนักงาน ก.พ.
๗.๐๐ - ๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า และออกเดินทาง
๘.๓๐ - ๑๐.๑๕ น.	ออกเดินทาง
๑๐.๑๕ - ๑๐.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๑๐.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.	เดินทางถึงที่พัก - เก็บสัมภาระ
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	กิจกรรมมิตรสัมพันธ์แบ่งกลุ่มย่อย ๓ กลุ่ม และแนะนำวิทยากร
๑๕.๐๐ - ๑๕.๑๕ น.	รับประทานอาหารเช้า
๑๕.๑๕ - ๑๖.๔๕ น.	“การวางแผนทางการเงิน”
๑๖.๔๕ - ๑๘.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๑๙.๐๐ - ๒๐.๓๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่ ๒	
๖.๐๐ - ๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายตอนเช้า
๗.๐๐ - ๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้าปฏิบัติการกิจส่วนตัว
๘.๓๐ - ๑๐.๑๕ น.	บรรยายรวม “มหัศจรรย์ลมหายใจ” งานวิจัยของ ม.มหิดล ใช้ร่วมกับการเหยี่ยวยาได้หลายโรค เช่น ความดัน เบาหวาน ฯลฯ และเมื่อทำประจำจะช่วยส่งเสริมสุขภาพ
๑๐.๑๕ - ๑๐.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า

เวลา	กิจกรรม
๑๐.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.	บรรยายรวม มหัทศวรรษแห่งลมหายใจ (ฝึกปฏิบัติ)
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	บรรยายรวม "O-inspire" ๖๐ ชีวิตดีดี เต็มแรงบันดาลใจ กับไอศดอสลวย ๖๐ อีฟ
๑๕.๐๐ - ๑๕.๑๕ น.	รับประทานอาหารว่าง
๑๕.๑๕ - ๑๖.๔๕ น.	สลับโชว์การแสดงผลงานที่เริ่มเรียนรู้หลังวัย ๖๐ : เดี่ยวกีตาร์/ร้องเพลง/ VDO Clip
๑๖.๔๕ - ๑๘.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
๑๙.๐๐ - ๒๐.๓๐ น.	เรียนรู้ตามอัธยาศัย ห้องที่ ๑ - IT Room/มือถือนมมือโปร ห้องที่ ๒ - ศิลปะ (วาดภาพ) ห้องที่ ๓ - โยคะหน้าเดิม
วันที่ ๓	
๗.๐๐ - ๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๘.๓๐ - ๑๐.๑๕ น.	บรรยายรวม โภชนาการผู้สูงวัย "กินดี - หุ่นดี - ชีวิตดี"
๑๐.๑๕ - ๑๐.๓๐ น.	รับประทานอาหารว่าง
๑๐.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.	เรียนรู้กลุ่มย่อย (เวียนฐาน) กลุ่ม ๑ : workshop ทำอาหาร กลุ่ม ๒ : workshop ผจญภัยในตัวเอง กลุ่ม ๓ : workshop นวดบำบัด
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	เรียนรู้กลุ่มย่อย(เวียนฐาน) กลุ่ม ๑ : workshop ทำอาหาร กลุ่ม ๒ : workshop ผจญภัยในตัวเอง กลุ่ม ๓ : workshop นวดบำบัด
๑๕.๐๐ - ๑๕.๑๕ น.	รับประทานอาหารว่าง
๑๕.๑๕ - ๑๖.๔๕ น.	เรียนรู้กลุ่มย่อย(เวียนฐาน) กลุ่ม ๑ : workshop ทำอาหาร กลุ่ม ๒ : workshop ผจญภัยในตัวเอง กลุ่ม ๓ : workshop นวดบำบัด

เวลา	กิจกรรม
๑๖.๔๕ - ๑๘.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
๑๙.๐๐ - ๒๐.๓๐ น.	เรียนรู้ตามอัธยาศัย ห้องที่ ๑ -IT Room/Social Media ห้องที่ ๒-ศิลปะ (วาดภาพ) ห้องที่ ๓-โยคะหน้าตั่ง
วันที่ ๔	
๗.๐๐ - ๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า ปฏิบัติการกิจส่วนตัว
๘.๓๐ - ๑๐.๑๕ น.	บรรยายรวม “เล่นๆ เป็นอาชีพ” เปลี่ยนงานอดิเรก ความสนใจส่วนตัวให้เป็นอาชีพหลังเกษียณ โดยเชิญผู้สูงวัยที่เริ่มงานใหม่หลังอายุ ๖๐ มาเป็นแรงบันดาลใจ
๑๐.๑๕ - ๑๐.๓๐ น.	รับประทานอาหารว่าง
๑๐.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.	คุยวงเล็ก กับวิทยากร “เล่นๆ เป็นอาชีพ” (ตามอัธยาศัย) บรรยายรวม
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	บรรยายรวม “ผจญภัยในตัวเอง” การค้นพบครั้งใหม่หลังวัยเกษียณ
๑๕.๐๐ - ๑๕.๑๕ น.	รับประทานอาหารว่าง
๑๕.๑๕ - ๑๖.๔๕ น.	แลกเปลี่ยนเรียนรู้ “ผจญภัยในตัวเอง” คุณค้นพบอะไร เขียนเป้าหมาย (ส่งไปเดือน ๖ เดือน)
๑๖.๔๕ - ๑๘.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
๑๙.๐๐ - ๒๐.๓๐ น.	กิจกรรมรอบกองไฟอำลาค่าย
วันที่ ๕	
๗.๐๐ - ๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า/ เช็คเอาท์
๘.๓๐ - ๑๐.๑๕ น.	เดินทางไปสวนสิริรุกชาติ มหาวิทยาลัยมหิดล
๑๐.๑๕ - ๑๐.๓๐ น.	รับประทานอาหารว่าง
๑๐.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.	- เดินทาง -
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	แบ่ง ๓ กลุ่มเวียนตามฐานฐานละ ๑ ชั่วโมง ฐานที่ ๑ ห้องนิทรรศการ ฐานที่ ๒ ชมสวนสมุนไพร ฐานที่ ๓ เวิร์กช็อปน้ำมันไทย/ ผ้าประคบสมุนไพร

เวลา	กิจกรรม
๑๕.๐๐ - ๑๕.๑๕ น.	รับประทานอาหารว่าง
๑๕.๑๕ - ๑๖.๔๕ น.	บรรยายรวม สมุนไพรใกล้ครัว สำหรับวัย ๖๐ อีฟ
๑๖.๔๕ - ๑๘.๐๐ น.	อาหารเย็น / เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

หมายเหตุ

- ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายคนละ ๙,๙๐๐.- บาท (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐บาท / ค่ารับประทานอาหารว่าง ๕๐๐ บาท / ค่าที่พัก ๓,๖๐๐ บาท / ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - อิงธาร รีสอร์ท จ.นครนายก ๙๕๐.- บาท / ค่าอุปกรณ์ในการฝึกอบรม ๖๐๐.- บาท)
- สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ คุณศุภาภา ธนวัฒน์เสรี โทร. ๐๘ ๑๖๙๙ ๕๓๑๕ หรือ ๐๘ ๖๗๗๗ ๖๙๑๙
- โปรแกรมและเวลาอาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าอบรม
- สิ่งที่ต้องเตรียมในการอบรม / การเข้าร่วมกิจกรรม
 - การแต่งกายชุดเสื้อผ้าสุภาพ (สุภาพสตรีนุ่งกางเกงได้)
 - ชุดสำหรับการออกกำลังกาย เน้นชุดที่เคลื่อนไหวร่างกายสะดวก(เสื้อ / กางเกง / รองเท้ากีฬา)
 - ชุดว่ายน้ำ (ที่พักมีสระว่ายน้ำ)
 - ผู้สนใจร่วมกิจกรรมอบรมในห้อง IT Room เตรียมโน้ตบุ๊ก / สมาร์ทโฟน / สายชาร์ตแบตเตอรี่ มาด้วย
 - ยาประจำตัว / รม / หมวก / กล้องถ่ายรูป / แว่นตากันแดด

คู่มือการลงทะเบียนโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐

เงื่อนไขการสมัครเข้าร่วมโครงการ

๑. ผู้สมัครเข้าร่วมโครงการต้องเป็นข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐
๒. เอกสารที่ใช้สำหรับประกอบการสมัคร สำเนาบัตรข้าราชการ
๓. ผู้สมัครสามารถเลือกสมัครเข้าร่วมโครงการหลักสูตรที่ ๑ หรือหลักสูตรที่ ๒ เพียงหลักสูตรใดหลักสูตรหนึ่ง หรือทั้งสองหลักสูตรก็ได้ในกรณีหลักสูตรที่ ๒ ผู้สมัครสามารถเลือกได้เพียง ๑ หลักสูตรเท่านั้น และต้องเป็นผู้ที่ไม่เคยผ่านการอบรมโครงการลักษณะเดียวกันกับโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการมาก่อน ซึ่งหน่วยงานต้นสังกัดจะต้องเป็นผู้รับผิดชอบพิจารณาตรวจสอบคุณสมบัติข้าราชการที่จะเข้าร่วมโครงการตามหลักเกณฑ์ที่สำนักงาน ก.พ. กำหนดไว้
๔. ผู้สมัครต้องกรอกข้อมูลในระบบให้ถูกต้อง ครบถ้วน เพื่อเป็นข้อมูลอ้างอิงที่ท่านจะได้รับสิทธิประโยชน์จากกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.)
๕. ในหลักสูตรที่ ๒ ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายเป็นค่าลงทะเบียนตามหลักสูตรที่เลือก โดยชำระค่าใช้จ่ายทั้งหมดในวันแรกที่เข้ารับการศึกษาอบรมตามหลักสูตรที่เลือก ณ สถานที่ที่เข้ารับการศึกษาอบรม ทั้งนี้ ท่านสามารถเบิกค่าใช้จ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ (ฉบับที่ ๓) พ.ศ. ๒๕๕๕ และหนังสือกระทรวงการคลังด่วนที่สุด ที่ กค ๐๔๐๖.๔/ว๕ ลงวันที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๕๖
๖. สำหรับหลักสูตรที่ ๒ ผู้สมัครควรศึกษารายละเอียด กำหนดการ กิจกรรม ระยะเวลาของรุ่นฝึกอบรม แต่ละสถานที่ก่อนการสมัครลงทะเบียน เพราะท่านจะไม่สามารถเปลี่ยนหลักสูตรการฝึกอบรมภายหลังได้

ขั้นตอนการลงทะเบียน หลักสูตรที่ 1

- ๑) ให้ผู้สมัครพิมพ์ URL ที่ได้รับ <http://register.ocsc.go.th/registration/retire2560>
- ๒) คลิกที่ “สมัครหลักสูตรที่ 1” (หลังจากที่ผู้สมัครลงทะเบียนเรียบร้อยแล้ว ผู้สมัครสามารถดูรายชื่อผู้สมัครหลักสูตรที่ 1 ได้โดยคลิกที่คำว่า “รายชื่อผู้สมัคร”)

ลงทะเบียนหลักสูตรที่ 1 >> [สมัครหลักสูตรที่ 1](#)

[ดูรายชื่อผู้สมัครหลักสูตรที่ 1](#) >> [รายชื่อผู้สมัคร](#)

ลงทะเบียนหลักสูตรที่ 2 >> [สมัครหลักสูตรที่ 2](#)

[ดูรายชื่อผู้สมัครหลักสูตรที่ 2](#) >> [รายชื่อผู้สมัคร](#)

(หลักสูตรที่ 2 ผู้สมัครเลือกได้เพียง 1 หลักสูตรเท่านั้น)

พิมพ์แบบตอบรับเข้าร่วมโครงการ >> [พิมพ์แบบตอบรับฯ](#)

- ๓) กรอกรหัสผ่านหลักสูตรที่ 1 (รหัสผ่านคือ 6001) ลงในช่องและคลิกปุ่ม “Submit”

Protected Page -- กรุณากรอกรหัสผ่าน

หลักสูตรหรือโครงการที่ท่านกำลังสมัครถูกป้องกันด้วยรหัสผ่าน ท่านสามารถขอรหัสผ่านได้ที่หน่วยงานต้นสังกัดของท่าน
The page you are trying to view is password protected. Please enter the password below to proceed.

รหัสผ่าน จดทำขึ้นเพื่อกรองผู้สมัครที่ได้รับคัดเลือกจากต้นสังกัดจริง

รหัสผ่าน *

Submit

๔) ผู้สมัครต้องกรอกข้อมูลในระบบให้ถูกต้อง ครบถ้วน เพื่อเป็นข้อมูลอ้างอิงที่ท่านจะได้รับสิทธิประโยชน์จากกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) และคลิกที่ปุ่ม “Submit” เพื่อบันทึกข้อมูล

กรุณากรอกข้อมูลในถูกต้องครบถ้วน เพื่อเป็นข้อมูลอ้างอิงที่ท่านจะได้รับสิทธิประโยชน์จากกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) โปรดเตรียมสำเนาบัตรข้าราชการ (รูปแบบไฟล์ pdf, jpg, jpeg) ใช้สำหรับประกอบการสมัคร

ข้อมูลทั่วไป

เลขประจำตัวประชาชน *

ตำแหน่ง *

- Select a value - *

ชื่อ *

นามสกุล *

โทรศัพท์มือถือ *

โทรศัพท์ (ที่ทำงาน) *

ศาสนา *


- Select a value - *

๕) ระบบแสดงข้อความ “ขอบคุณสำหรับการลงทะเบียน”

(โดยผู้สมัครต้องนำหนังสือตอบรับการเข้าร่วมในหลักสูตรที่ 1 มายื่นต่อเจ้าหน้าที่ในวันที่ 25 เมษายน 2560 เพื่อลงทะเบียนและรับเอกสาร)

📄 ขอบคุดสำหรับการลงทะเบียน โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ปีงบประมาณ 2560

ขอบคุณสำหรับการลงทะเบียน หลักสูตรที่ 1

 What links here

ขอบคุณสำหรับการลงทะเบียน

โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2560 (บัญชีฯ) หลักสูตรที่ 1

หมายเหตุ

1. เมื่อทางสำนักงาต ก.ข. ได้ตรวจสอบข้อมูลการสมัครและการยอมรับเข้าร่วมโครงการของท่านแล้ว
2. ผู้สมัครสามารถพิมพ์แบบตอบรับเข้าร่วมโครงการ ได้ต่อเมื่อสถานะเป็น อนุมัติ เท่านั้น
3. เพื่อให้ทางผู้ศึกษาไปยื่นต่อหน่วยงานต้นสังกัดของท่าน และมีหลักฐานการสมัครเข้าร่วมโครงการ
4. ผู้สมัครจะต้องนำหนังสือตอบรับการเข้าร่วมในหลักสูตรที่ 1 มายื่นต่อเจ้าหน้าที่ในวันที่ 25 เมษายน 2560 เพื่อลงทะเบียนและรับเอกสารเข้าร่วมโครงการ

ตรวจสอบรายชื่อการสมัคร

ตรวจสอบรายชื่อผู้สมัครหลักสูตรที่ 1 >>>คลิก

พิมพ์แบบตอบรับเข้าร่วมโครงการ >>>คลิก

ขั้นตอนการลงทะเบียน หลักสูตรที่ 2

- ๑) ให้ผู้สมัครพิมพ์ URL ที่ได้รับ <http://register.ocsc.go.th/registration/retire2560>
- ๒) คลิกที่ “สมัครหลักสูตรที่ 2” (หลังจากที่ผู้สมัครลงทะเบียนเรียบร้อยแล้ว ผู้สมัครสามารถดูรายชื่อผู้สมัครหลักสูตรที่ 2 ได้โดยคลิกที่คำว่า “รายชื่อผู้สมัคร”)

ลงทะเบียนหลักสูตรที่ 1 >> [สมัครหลักสูตรที่ 1](#)

[ดูรายชื่อผู้สมัครหลักสูตรที่ 1](#) >> [รายชื่อผู้สมัคร](#)

โปรดเตรียมสำเนาบัตรข้าราชการให้พร้อมก่อนการสมัคร

ลงทะเบียนหลักสูตรที่ 2 >> [สมัครหลักสูตรที่ 2](#)

[ดูรายชื่อผู้สมัครหลักสูตรที่ 2](#) >> [รายชื่อผู้สมัคร](#)

(หลักสูตรที่ 2 ผู้สมัครเลือกได้เพียง 1 หลักสูตรเท่านั้น

และไม่สามารถแก้ไขหลักสูตรฝึกอบรมภายหลังได้)

โปรดเตรียมสำเนาบัตรข้าราชการให้พร้อมก่อนการสมัคร

[แก้ไขข้อมูลหรือพิมพ์แบบตอบรับเข้าร่วมโครงการ](#) >> [แก้ไขข้อมูลหรือพิมพ์แบบตอบรับฯ](#)

- ๓) ให้ผู้สมัครคลิกที่คำว่า “ลงทะเบียน” ตามรุ่นที่ต้องการเข้าร่วมโครงการ (ผู้สมัครควรศึกษารายละเอียด กำหนดการ กิจกรรม และระยะเวลาของรุ่นฝึกอบรมแต่ละสถานที่ ก่อนทำการสมัครลงทะเบียนเพราะท่านจะไม่สามารถเปลี่ยนหลักสูตรการฝึกอบรมภายหลังได้)

๓) กรอกรหัสผ่านหลักสูตรที่ 2 (รหัสผ่านคือ 6002) ลงในช่องและคลิกปุ่ม "Submit"

Protected Page -- กรุณากรอกรหัสผ่าน

หลักสูตรหรือโครงการที่ท่านกำลังสมัครถูกป้องกันด้วยรหัสผ่าน ท่านสามารถขอรหัสผ่านได้ทีหน่วยงานต้นสังกัดของท่าน
 The page you are trying to view is password protected. Please enter the password below to proceed.

รหัสผ่าน จัดหาขึ้นเพื่อกรอกรหัสผ่านที่ได้รับคัดเลือกจากต้นสังกัดจริง

รหัสผ่าน *

Submit

๔) ผู้สมัครกรอกข้อมูลลงในช่องให้ถูกต้อง ครบถ้วน เพื่อเป็นข้อมูลอ้างอิงที่ท่านจะได้รับสิทธิประโยชน์จากกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) และเพื่อใช้จัดทำทำเนียบรุ่นและประโยชน์อื่นแก่ผู้สมัคร จากนั้นคลิกที่ปุ่ม "Submit" ด้านล่าง

กรุณากรอกข้อมูลให้ถูกต้องครบถ้วน เพื่อเป็นข้อมูลอ้างอิงที่ท่านจะได้รับสิทธิประโยชน์จากกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) และเพื่อใช้จัดทำทำเนียบรุ่นและประโยชน์อื่นแก่ผู้สมัคร โปรดเตรียมสำเนาบัตรข้าราชการ (รูปแบบไฟล์ pdf, jpg, jpeg) ไว้สำหรับประกอบการสมัคร

11 ข้อมูลทั่วไป

รหัสประจำตัวประชาชน

เลขประจำตัวประชาชน

ตำแหน่ง

None

ชื่อ

นามสกุล

ชื่อเล่น

๕) ระบบแสดงข้อความ “ขอบคุณสำหรับการลงทะเบียน”

ขอบคุณสำหรับการลงทะเบียน

โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2560 (เบ็ดเตล็ด) หลักสูตรที่ 2

หมายเหตุ

1. เมื่อทางสำนักงพท. ก.ท. ได้ตรวจสอบข้อมูลการสมัครและการตอบรับเข้าร่วมโครงการของहांแล้ว
2. ผู้สมัครสามารถขยับยอดสมัครเข้าร่วมโครงการฯ ได้ต่อเมื่อสถานะเป็น **อนุมัติ** เท่านั้น
3. เพื่อให้แจ้งผู้สมัครนำไปยื่นต่อหน่วยงานต้นสังกัดของहां และเป็นหลักฐานการสมัครเข้าร่วมโครงการฯ
4. ผู้สมัครจะต้องชำระค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมโครงการผ่านทางธนาคารไอซีบีซีของหลักสูตรที่हांเมื่อความไม่สมบูรณ์ของहांที่งาน ก.ท. **ล่วงหน้า 10 วัน** ก่อนเริ่มการอบรม หากเริ่มระยะเวลาที่กำหนดแล้วहांจะถือว่าहांสมัครเข้าร่วมการอบรมโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2560 ในหลักสูตรที่ 2
5. ผู้สมัครต้องนำหนังสือตอบรับการเข้าร่วมในหลักสูตรที่ 2 พร้อมหนังสือฐานการโอนเงินเข้าเพื่อเจ้าหน้าที่โครงการฯ ในใบแรกของหลักสูตรในहांที่हांแล้วเพื่อลงทะเบียนและรับเอกสาร
6. ผู้สมัครที่เข้าร่วมโครงการปีหลักสูตรที่ 2 ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงหลักสูตรการฝึกอบรมภายหลังได้

ตรวจสอบรายชื่อการสมัคร

ตรวจสอบรายชื่อผู้สมัครหลักสูตรที่ 2 >>>[คลิก](#)

พิมพ์แบบตอบรับเข้าร่วมโครงการ >>>[คลิก](#)

ขั้นตอนการพิมพ์แบบตอบรับ

- ๑) ให้ผู้สมัครพิมพ์ URL ที่ได้รับ <http://register.ocsc.go.th/registration/retire2560>
- ๒) คลิกที่คำว่า “พิมพ์แบบตอบรับ”

ลงทะเบียนหลักสูตรที่ 1 >>> [สมัครหลักสูตรที่ 1](#)

[ดูรายชื่อผู้สมัครหลักสูตรที่ 1](#) >> [รายชื่อผู้สมัคร](#)

โปรดเตรียมสำเนาบัตรข้าราชการให้พร้อมก่อนการสมัคร

ลงทะเบียนหลักสูตรที่ 2 >>> [สมัครหลักสูตรที่ 2](#)

[ดูรายชื่อผู้สมัครหลักสูตรที่ 2](#) >> [รายชื่อผู้สมัคร](#)

(หลักสูตรที่ 2 ผู้สมัครเลือกได้เพียง 1 หลักสูตรเท่านั้น

และไม่สามารถเปลี่ยนหลักสูตรฝึกอบรมภายหลังได้)

โปรดเตรียมสำเนาบัตรข้าราชการให้พร้อมก่อนการสมัคร

พิมพ์แบบตอบรับ หรืออัปเดตหลักฐานการโอนเงิน: >> พิมพ์แบบตอบรับ

๓) ให้ผู้สมัครกรอกเลขประจำตัวประชาชนลงในช่อง และคลิกปุ่ม "Apply" (ระบบจะแสดงรายการที่ผู้สมัครเลือกลงทะเบียนไว้ขึ้นมาแสดงบนหน้าจอ)

ระบบลงทะเบียนกลาง
Registration Center by สวทศ

หน้าแรก รายการหลักสูตร คำแนะนำการใช้งาน Archives ติดต่อ

HOME > ค้นหาแบบตอบรับเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ปี พ.ศ.2560

ค้นหาแบบตอบรับเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ปี พ.ศ.2560

เลขประจำตัวประชาชน

กรุณากรอกเลขบัตรประชาชนให้ถูกต้อง

๔) การพิมพ์แบบตอบรับให้คลิกที่คำว่า "พิมพ์แบบตอบรับ"

ระบบลงทะเบียนกลาง
Registration Center by สวทศ

หน้าแรก รายการหลักสูตร คำแนะนำการใช้งาน Archives ติดต่อ

HOME > ค้นหาแบบตอบรับเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ปี พ.ศ.2560

ค้นหาแบบตอบรับเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ปี พ.ศ.2560

เลขประจำตัวประชาชน

REG_ID	หลักสูตร	เลขประจำตัวประชาชน	ชื่อ-นามสกุล	สถานะการลงทะเบียน	พิมพ์แบบตอบรับ
19444	โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2560 (ประจำปี) หลักสูตรที่ 1	111111111222	นายทศสม 2 ระบบ	อนุมัติ	<input type="button" value="พิมพ์แบบตอบรับ"/>
19449	โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2560 (ประจำปี) หลักสูตรที่ 2: (รุ่นที่ 1) ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเกษียณ : รุ่นจันทร์ที่ 29 พฤษภาคม - ตุลาคม 2560	111111111222	นายทศสม ระบบ	พิจารณา	

หมายเหตุ

ผู้สมัครสามารถพิมพ์แบบตอบรับได้เมื่อ สถานะการลงทะเบียนเป็น อนุมัติ เท่านั้น