

แบบที่ ๑

ที่ ศธ ๐๖๐๕/๕๓๓



วิทยาลัยสารพัดช่างลำปาง
วันที่ ๖๕๕
วันที่ ๒๐ เมษายน ๖๖
เวลา ๐๘.๐๐ น.

สำนักพัฒนาสมรรถนะครูและบุคลากรอาชีวศึกษา

ถนนรามอินทรา กม.๕-๖ แขวงท่าแร้ง

เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๓๐

๑๘ เมษายน ๒๕๖๑

เรื่อง โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๑

เรียน ผู้อำนวยการสถานศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตฯ จำนวน ๑ ชุด

๒. กำหนดการหลักสูตรที่ ๑ - ๒ และขั้นตอนการสมัคร จำนวน ๑ ชุด

ตามที่สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา มอบให้สำนักพัฒนาสมรรถนะครูและบุคลากรอาชีวศึกษา ประชาสัมพันธ์โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๑ ซึ่งจัดโดยสำนักงาน ก.พ. มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๑ เข้าร่วมโครงการ ประกอบด้วย ๒ หลักสูตร ดังนี้

หลักสูตรที่ ๑ เป็นการประชุมสัมมนาเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้และข้อคิดเห็นระหว่างผู้ที่เกษียณอายุราชการ กำหนดจัดในวันพฤหัสบดีที่ ๒๖ เมษายน ๒๕๖๑ ณ สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี หลักสูตรนี้ไม่มีค่าใช้จ่ายในการลงทะเบียน

หลักสูตรที่ ๒ เป็นการประชุมสัมมนาให้ความรู้เพิ่มเติมและฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ เพื่อให้สามารถนำไปปรับใช้ด้วยตนเองได้ มี ๕ หลักสูตรๆ ละ ๕ วัน โดยจะต้องจ่ายค่าลงทะเบียนตามหลักสูตรที่เลือก คุณสมบัติผู้เข้าร่วมโครงการนี้จะต้องไม่เคยผ่านโครงการลักษณะเดียวกันกับโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการมาก่อนและผู้เข้าร่วมโครงการสามารถเลือกเข้าร่วมโครงการได้เพียง ๑ หลักสูตรเท่านั้น รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ๒

ในการนี้ ข้าราชการที่ประสงค์จะเข้าร่วมโครงการสามารถสมัครเข้าร่วมโครงการเพียงหนึ่งหรือทั้งสองหลักสูตรก็ได้ ทั้งนี้ สามารถเบิกค่าลงทะเบียนตามหลักสูตรที่เลือก ค่าเบี้ยเลี้ยง ค่าที่พักและค่าพาหนะ ในการเดินทางไปราชการได้ตามสิทธิจากเงินงบประมาณของสถานศึกษาดังสังกัด ตามระเบียบกระทรวงการคลัง ว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ (ฉบับที่ ๓) พ.ศ.๒๕๕๕ และหนังสือ กระทรวงการคลัง ด่วนที่สุด ที่ กค ๐๔๐๖.๔/ว๕ ลงวันที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๕๖ โดยผู้ที่มีความประสงค์จะเข้าร่วมโครงการดังกล่าวจะต้องสมัครลงทะเบียนออนไลน์ หลักสูตรที่ ๑ ที่ register.ocsc.go.th/registration/๖๑๐๑ (รหัสผ่าน ๖๑๐๑) หลักสูตรที่ ๒ ที่ register.ocsc.go.th/registration/๖๑๐๒ (รหัสผ่าน ๖๑๐๒) รายละเอียดขั้นตอนการสมัครตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ๒ และศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ เว็บไซต์ สำนักงาน ก.พ. <http://www.ocsc.go.th/retire>

จึงเรียนมาเพื่อประชาสัมพันธ์ให้ทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป

เรียน ผู้อำนวยการ

๑๐๔ สสอ. ดงไทรทองเสนา
นายกฯ สอ.เสนาฯ

ขอแสดงความนับถือ

มีนาม/นาม น.ด. ๖๕๖๑

(นายสมประสงค์ สิงห์สุวรรณ)

นางสาวไพจิตร ๒๐ เม ๖๖

ผู้อำนวยการสำนักพัฒนาสมรรถนะครูและบุคลากรอาชีวศึกษา

สำนักพัฒนาสมรรถนะครูและบุคลากรอาชีวศึกษา

โทร. ๐-๒๕๐๙-๓๖๕๔-๕ ต่อ ๑๒๑๓

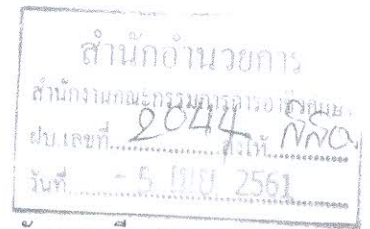
โทรสาร ๐-๒๕๔๓-๖๐๒๐

๑. นก

๒. นก

๒๐ เม ๖๖

ด่วนที่สุด
ที่ นร ๑๐๑๓.๙/๑๗



ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐

๒ เมษายน ๒๕๖๑

เรื่อง โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑
เรียน เลขาธิการคณะกรรมการการอาชีวศึกษา

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑
๒. กำหนดการหลักสูตรที่ ๑ และหลักสูตรที่ ๒
๓. ขั้นตอนการสมัคร

ด้วยสำนักงาน ก.พ. กำหนดจัดโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑ เพื่อให้ข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑ เข้ารับการฝึกอบรม (รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ๑) ประกอบด้วย

หลักสูตรที่ ๑ (ระยะเวลา ๑ วัน) เป็นการประชุมสัมมนาเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้และข้อคิดเห็นระหว่างผู้ที่เกษียณอายุราชการของส่วนราชการต่าง ๆ โดยเชิญผู้ทรงคุณวุฒิมาให้ความรู้ในการสร้างแรงบันดาลใจ การสร้างคุณค่าของชีวิต เพื่อทำประโยชน์ให้กับสังคมภายหลังการเกษียณอายุราชการ ซึ่งกำหนดจัด ในวันพฤหัสบดีที่ ๒๖ เมษายน ๒๕๖๑ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. ณ หอประชุมสุโขทัย ประดิษฐ์ สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี โดยใช้งบประมาณของ สำนักงาน ก.พ. (กรณีผู้ที่เดินทางมาจากต่างจังหวัดสามารถเบิกค่าใช้จ่ายจากต้นสังกัดเป็นค่าพาหนะเดินทาง 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) เป็นการประชุมสัมมนาให้ความรู้เพิ่มเติมและฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเพื่อให้สามารถนำไปปรับใช้ด้วยตนเองได้ รวมทั้งแนวทางการส่งเสริมอาชีพหลังเกษียณอายุราชการ ซึ่งเป็นการดำเนินการของหน่วยงานที่มีประสบการณ์ด้านการฝึกอบรมพัฒนาเตรียมความพร้อมผู้เกษียณอายุราชการภายใต้กรอบมาตรฐานหลักสูตรที่ สำนักงาน ก.พ. กำหนด จำนวน ๕ หลักสูตร (รายละเอียดกำหนดการหลักสูตร ตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ๒)

สำหรับหลักสูตรที่ ๒ คุณสมบัติผู้เข้าร่วมโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการ ของสำนักงาน ก.พ. จะต้องไม่เคยผ่านการฝึกอบรมโครงการลักษณะเดียวกันกับโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการมาก่อน โดยสามารถเลือกเข้ารับการฝึกอบรมได้เพียงหนึ่งหลักสูตรเท่านั้น ซึ่งผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายเป็นค่าลงทะเบียนตามหลักสูตรที่เลือก

/โดยสามารถ...

อนึ่ง การเข้าร่วมโครงการฯ ถือเป็นการปฏิบัติราชการ ผู้เข้าร่วมโครงการในหลักสูตรที่ ๑ และหลักสูตรที่ ๒ จะต้องพิมพ์หนังสือตอบรับการเข้าร่วมโครงการฝึกอบรมจากระบบการรับสมัครออนไลน์ โดยนำหนังสือตอบรับการเข้าร่วมในหลักสูตรที่ ๑ มายื่นต่อเจ้าหน้าที่ในวันที่ ๒๖ เมษายน ๒๕๖๑ เพื่อลงทะเบียนและรับเอกสาร และนำหนังสือตอบรับการเข้าร่วมในหลักสูตรที่ ๒ พร้อมทั้งหลักฐานการโอนเงินมายื่นต่อเจ้าหน้าที่โครงการฯ ในวันแรกของการฝึกอบรมตามที่ท่านเลือก เพื่อลงทะเบียนและรับเอกสาร

จึงเรียนมาเพื่อโปรดแจ้งและอนุมัติให้ข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑ ทราบ และสนับสนุนให้ข้าราชการในสังกัดของท่านที่ประสงค์จะเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑ พร้อมทั้งอนุมัติค่าใช้จ่ายในการเข้ารับการศึกษาอบรม ตามระเบียบกระทรวงการคลังดังกล่าวข้างต้นด้วย จะขอบคุณยิ่ง

1950

Andrew L.

(นางสทริลักษณ์ เอื้อจิตถาวร)

ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน

ปฏิบัติราชการแทนเลขาธิการ ก.พ.

สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน

โทร. ๐ ๒๕๕๗ ๑๐๐๐ ต่อ ๖๕๗๗

โทรสาร ๐ ๒๕๔๗ ๒๐๔๔

now + sound - with others

นางอเนก บมลจิตร์

นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการพิเศษ

☒ ៥. ថ្ងៃ
☒ ៦. ថ្ងៃ

(นายสมประสงค์ สิงห์สุวรรณ)

ผู้อำนวยการสำนักพัฒนาสมรรถนะครูและบุคลากรอาชีวศึกษา



โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑

๑. หลักการและเหตุผล

กระบวนการบริหารงานบุคคลภาครัฐแนวใหม่ได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาทรัพยากรบุคคลและถือว่า การบริหารทุนมนุษย์เพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มให้ทรัพยากรบุคคลมีสมรรถนะสูงขึ้น เป็นกลยุทธ์ที่สำคัญอย่างยิ่งต่อความสำเร็จอย่างยั่งยืนขององค์กร ขณะเดียวกันการสร้างแรงจูงใจก็เป็นกลยุทธ์ที่สำคัญในการบริหารทรัพยากรบุคคลที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงาน การจูงใจอาจดำเนินการได้ในทุกกระบวนการของการบริหารงานบุคคล ตั้งแต่การจูงใจเพื่อดึงดูดคนดีคนเก่งเข้าสู่ระบบราชการ การจูงใจเพื่อรักษาคนดีคนเก่งที่มีอยู่ในระบบราชการให้ทุ่มเททำงานอย่างเต็มศักยภาพ ในขณะเดียวกันข้าราชการที่มีประสบการณ์การทำงานในภาคราชการ เคยทำคุณประโยชน์ให้แก่ประเทศชาติเป็นเวลากว่า ๒๕ ปี ข้าราชการที่เกษียณอายุราชการในแต่ละปีเหล่านี้ต่างก็เป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถและมากด้วยประสบการณ์ และเป็นผู้นำหรือผู้อาวุโสในครอบครัวของตนและชุมชน ซึ่งนับได้ว่าเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่าที่จะทำประโยชน์ต่อไปได้อีก ราชการจึงควรต้องตอบแทนบุคคลกลุ่มนี้ด้วยการเสริมสร้างคุณภาพและเพิ่มคุณค่าของชีวิต เพื่อให้เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าและคุณประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติสืบไป

ในการประชุม ก.พ. ครั้งที่ ๑๑/๑๕๕๙ เมื่อวันที่ ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๙ ได้พิจารณาให้ความเห็นเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาระบบบริหารทรัพยากรบุคคลภาครัฐเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุ โดยมีข้อเสนอแนะว่า สำนักงาน ก.พ. ควรศึกษาและจัดโครงการนำร่องเกี่ยวกับการส่งเสริมการประกอบอาชีพหลังเกษียณอายุราชการแล้ว (Post-retirement career) และดำเนินงานร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการจัดทำงานที่เหมาะสมกับความรู้และประสบการณ์ของข้าราชการ รวมถึงการดูแลคุณภาพชีวิตของข้าราชการหลังเกษียณอายุราชการ และในการประชุม อ.ก.พ.วิสามัญเฉพาะกิจเกี่ยวกับการพัฒนาระบบบริหารเพื่อรองรับการเข้าสู่สังคมสูงอายุ ครั้งที่ ๑/๒๕๖๐ เมื่อวันที่ ๑๑ มกราคม ๒๕๖๐ ได้พิจารณาแนวทางการส่งเสริมการประกอบอาชีพหลังเกษียณอายุราชการตามข้อเสนอแนะของ ก.พ. ดังกล่าว เห็นว่า ในอนาคตโครงสร้างตำแหน่งงานในภาครัฐเปลี่ยนแปลงไป อันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยี ทำให้มีข้าราชการบางส่วนมีโอกาสที่จะได้รับการจ้างงานต่อไป และมีข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการตามปกติ โดยที่อายุขัยของประชากรยืนยาวขึ้นและยังสามารถทำงานให้เกิดประโยชน์ต่อประเทศได้ ดังนั้น ภาครัฐจึงควรดูแลและส่งเสริมให้ข้าราชการที่ยังมีศักยภาพได้ทำงานที่เหมาะสมภายหลังการเกษียณอายุราชการ และพัฒนาทักษะเพื่อให้สามารถทำงานที่ตรงกับความสามารถ

สำนักงาน ก.พ. ในฐานะองค์กรกลางบริหารงานบุคคลที่มีหน้าที่รับผิดชอบหลักในการบริหารงานบุคคลและการพัฒนาบุคลากรในราชการพลเรือน จึงเห็นความจำเป็นที่จะจัดให้มีการพัฒนาข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการ ให้ได้รับการดูแลเอาใจใส่ ให้ความสนใจและความสำคัญ เพื่อสร้างขวัญกำลังใจ และมีพลังที่จะสร้างสรรค์คุณประโยชน์ให้กับสังคม ขณะเดียวกันเพื่อให้ข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการได้ถ่ายทอดแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ในการทำงานและการดำรงชีวิต รวมทั้งได้รับความรู้ ความเข้าใจในเรื่อง

ต่างๆ ที่จำเป็น เพื่อเป็นแนวทางสำหรับปรับใช้ในการดำเนินชีวิตเมื่อพ้นจากราชการแล้ว สำนักงาน ก.พ. จึงได้จัดโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑ ขึ้น

๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้เรียนรู้เรื่องการเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุ การดูแลสุขภาพสุขภาพที่ถูกวิธี และการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตเมื่อพ้นจากหน้าที่ราชการไปแล้ว

๒.๒ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้เกี่ยวกับสิทธิประโยชน์อันพึงได้ เพื่อการวางแผนชีวิตภายหลังเกษียณอายุราชการ

๒.๓ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ร่วมกัน และสร้างเครือข่ายในการสร้างกลุ่มเพื่อทำประโยชน์แก่สังคม

๒.๔ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้เรียนรู้แนวทางในการจัดการความรู้เพื่อให้เกิดการถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์สู่คนรุ่นใหม่ เพื่อเตรียมกำลังคนให้มีความพร้อมและสร้างความต่อเนื่องในการบริหารราชการ

๒.๕ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้เรียนรู้และเพิ่มเติมทักษะที่จำเป็นสำหรับการประกอบอาชีพหลังเกษียณอายุราชการ (Post-retirement career)

๓. กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑ ที่สมัครเข้าร่วมโครงการฯ

หลักสูตรที่ ๑ จำนวนไม่น้อยกว่า ๕๐๐ คน และ

หลักสูตรที่ ๒ จำนวนไม่น้อยกว่า ๑,๐๐๐ คน

ในกรณีหลักสูตรที่ ๒ คุณสมบัติผู้เข้าร่วมโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการของสำนักงาน ก.พ. จะต้องเป็นข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑ และต้องเป็นผู้ไม่เคยผ่านการอบรมโครงการลักษณะเดียวกันกับโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการมาก่อน

๔. ผลสัมฤทธิ์ของงานที่คาดหวัง

๔.๑ ผลผลิต (OUTPUT)

๔.๑.๑ มีข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการเข้าร่วมโครงการหลักสูตรที่ ๑ จำนวนไม่น้อยกว่า ๕๐๐ คน

๔.๑.๒ มีข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการเข้าร่วมโครงการหลักสูตรที่ ๒ จำนวนไม่น้อยกว่า ๑,๐๐๐ 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 ข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการ จำนวนไม่น้อยกว่า ๑,๐๐๐ คน ได้รับการพัฒนาคุณภาพชีวิต

๕.๑.๒ ข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการ จำนวนไม่น้อยกว่า ๘๐๐ คน ได้รับการพัฒนาคุณภาพชีวิต
หลักสูตรที่ ๒

๕.๑.๓ ร้อยละ ๘๕ ของข้าราชการที่เข้าร่วมโครงการหลักสูตรที่ ๑ มีความพึงพอใจต่อการพัฒนา
คุณภาพชีวิต หลักสูตรที่ ๑

๕.๑.๔ ร้อยละ ๘๕ ของข้าราชการที่เข้าร่วมโครงการหลักสูตรที่ ๒ มีความพึงพอใจต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต
หลักสูตรที่ ๒

๕.๒ ตัวชี้วัดผลลัพธ์

๕.๒.๑ ข้าราชการที่เข้าร่วมโครงการมีความรู้ในการดูแลตนเองและสิทธิประโยชน์ สามารถนำไปปรับใช้
ในการดำเนินชีวิตประจำวันภายหลังเกษียณอายุราชการได้อย่างมีคุณค่า

๕.๒.๒ ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ความเข้าใจในการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตดำรงชีวิต
ในสังคมได้อย่างมีความสุข และเป็นแบบอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิตแก่บุคคลอื่นในสังคม

๖. วิธีดำเนินการ

โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการ แบ่งการดำเนินการออกเป็น
๒ หลักสูตร ประกอบด้วย

หลักสูตรที่ ๑ ระยะเวลา ๑ วัน ดำเนินการโดยสถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน ที่สำนักงาน ก.พ.
จังหวัดนนทบุรี เป็นการประชุมสัมมนาเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ระหว่างผู้ที่เกษียณอายุราชการ
ของส่วนราชการต่าง ๆ โดยเชิญผู้ทรงคุณวุฒิด้านต่างๆ จำนวน ๔ - ๖ คน มาให้ความรู้ในการสร้างแรงบันดาลใจ
การสร้างคุณค่าของชีวิต เพื่อทำประโยชน์ให้กับสังคมภายหลังการเกษียณอายุราชการ

หลักสูตรที่ ๒ ระยะเวลา ๕ วัน มี ๕ หลักสูตร (ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถเลือกได้เพียง
๑ หลักสูตร ตามเงื่อนไขของแต่ละหลักสูตรระบุไว้) ดำเนินการโดยภาคเอกชนซึ่งมีประสบการณ์เป็นที่ยอมรับ
ภายใต้กรอบมาตรฐานหลักสูตรที่สำนักงาน ก.พ. กำหนด ประกอบด้วย

**หลักสูตรที่ ๒.๑ การรักษาสุขภาพเมื่อเกษียณอายุ “การออกแบบชีวิตหลังเกษียณ....
ยุคไทยแลนด์ ๔.๐”** ระยะเวลา ๕ วัน ดำเนินการโดยชมรมรักษาสุขภาพ เดอะเลกาซี ใช้วิธีจัดให้มีการบรรยายให้
ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพของตนเองผสมผสานระหว่างการแพทย์แผนปัจจุบัน การแพทย์ทางเลือก
(Alternative Medicine) และธรรมชาติบำบัด (Alternative Therapy) การฝึกจิตฝึกสมาธิฝึกการออกกำลังกาย
เพื่อส่งผลดีต่อสุขภาพโดยรวม และธุรกิจแฟรนไชส์ ทางเลือกใหม่หลังเกษียณ จำนวน ๕ รุ่น ๆ ละ ๑๒๐ คน โดยจัดที่
เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี

หลักสูตรที่ ๒.๒ การเตรียมตัวเมื่อเกษียณอายุ “คืนความสมดุลภายใน” ระยะเวลา ๕ วัน
ดำเนินการโดย ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น ใช้วิธีจัดให้มีการบรรยาย สัมมนา อภิปราย เรื่อง การเปลี่ยนแปลงในวัย
ผู้สูงอายุ และแนวทางการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ มีการแลกเปลี่ยน
ความรู้ ประสบการณ์ ฝึกปฏิบัติ และทำกิจกรรมร่วมกัน การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ
รับคำแนะนำจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญและชำนาญการเฉพาะทาง และงานอดิเรกที่สร้างรายได้ จำนวน ๘ รุ่น ๆ ละ
๖๐ คน โดยจัดที่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี

หลักสูตรที่ ๒.๓ การเสริมสร้างสุขภาพวัยเกษียณอายุ “ สุขใจ สุขกาย หลังวัยเกษียณ ”
ระยะเวลา ๕ วัน ดำเนินการโดยชมรมเสริมสร้างสุขภาพเพชรริมธาร ใช้วิธีจัดให้มีการบรรยายให้ความรู้ การฝึกปฏิบัติเรื่องการดูแลสุขภาพองค์รวมผสมผสานระหว่างการแพทย์แผนปัจจุบันกับการแพทย์ทางเลือกและธรรมชาติบำบัด (Alternative Therapy) การฝึกจิตฝึกสมาธิและฝึกการออกกำลังกายเพื่อส่งผลดีต่อสุขภาพโดยรวม สาธิตและทดลองทำอาหารชีวจิต และการวางแผนชีวิตหลังเกษียณ จำนวน ๒ รุ่น ๆ ละ ๘๐ คน โดยจัดที่เพชรริมธาร รีสอร์ท อำเภอยางาย จังหวัดเพชรบุรี

หลักสูตรที่ ๒.๔ การสร้างความสุข..เสริมความมั่นคง วัยเกษียณ ด้วยโปรแกรม “การเสริมสร้างแรงบันดาลใจเพื่อความมั่นคงให้กับชีวิต พิชิตโรค ชะลอวัย ด้วยภูมิปัญญาไทย” ระยะเวลา ๕ วัน ดำเนินการโดยชมรมสุขภาพโดยภูมิปัญญาไทยโดย Me Tour และศูนย์ฝึกอบรม อภัยภูเบศร เดย์สปา เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตสร้างความสุขด้วยศิลปะและสร้างแรงบันดาลใจให้กับชีวิตด้วยการท่องเที่ยว และการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ส่งเสริมการดูแลสุขภาพผสมผสานระหว่างการแพทย์แผนปัจจุบันกับการแพทย์ทางเลือก เรียนรู้การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย การชะลอวัย ไกลโรค ด้วยภูมิปัญญาไทยประยุกต์ สร้างอาชีพหลังเกษียณจากการถ่ายภาพ จำนวน ๒ รุ่น ๆ ละ ๑๐๐ คน โดยจัดที่โรงแรมทวาราวดี รีสอร์ท แอนด์ สปา และศูนย์ฝึกอบรม อภัยภูเบศร เดย์สปา จังหวัดปราจีนบุรี

หลักสูตรที่ ๒.๕ “Retire & Restart” กับการค้นพบครั้งใหม่วัยเกษียณ ระยะเวลา ๕ วัน ดำเนินการโดย นิตยสาร โอ-ลันลา นิตยสารสำหรับผู้สูงวัย เพื่อเตรียมพร้อมข้าราชการเกษียณให้ครอบคลุมมิติต่างๆ เน้นการสร้างทัศนคติเชิงบวกในการมองตัวเองอย่างมีคุณค่า นำเสนอทางเลือกของการใช้ชีวิตหลังเกษียณอย่างมีพลังสร้างสรรค์ โดยใช้กระบวนการเรียนรู้ที่สำคัญคือ การเชิญผู้สูงวัยต้นแบบ (Role Model) มาเป็นแรงบันดาลใจ เปิดโอกาสให้ได้ทดลองปฏิบัติจริง SKT ลมหายใจแห่งศรัทธา การเรียนรู้ตามอัธยาศัยโดยมีเทคโนโลยีดิจิทัลเป็น “เครื่องมือ” ในการเรียนรู้ Restart อาชีพใหม่จาก SME Bank จำนวน ๒ รุ่น ๆ ละ ๗๕ คน โดยจัดที่โรงแรม ณ เวลา จังหวัดราชบุรี

๗. แผนการดำเนินการ

- หลักสูตรที่ ๑ วันพฤหัสบดีที่ ๒๖ เมษายน ๒๕๖๑
- หลักสูตรที่ ๒.๑ โดยชมรมรักษาสภาพ เดอะเลกาซี จำนวน ๕ รุ่น ดังนี้

รุ่นที่ ๑	วันจันทร์ที่ ๒๑ พฤษภาคม – วันศุกร์ที่ ๒๕ พฤษภาคม ๒๕๖๑
รุ่นที่ ๒	วันจันทร์ที่ ๔ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๘ มิถุนายน ๒๕๖๑
รุ่นที่ ๓	วันจันทร์ที่ ๒ กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ ๖ กรกฎาคม ๒๕๖๑
รุ่นที่ ๔	วันจันทร์ที่ ๑๖ กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๖๑
รุ่นที่ ๕	วันจันทร์ที่ ๖ สิงหาคม – วันศุกร์ที่ ๑๐ สิงหาคม ๒๕๖๑
- หลักสูตรที่ ๒.๒ โดยศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น จำนวน ๘ รุ่น ดังนี้

รุ่นที่ ๑	วันจันทร์ที่ ๓๐ เมษายน – วันศุกร์ที่ ๔ พฤษภาคม ๒๕๖๑
รุ่นที่ ๒	วันจันทร์ที่ ๗ พฤษภาคม – วันศุกร์ที่ ๑๑ พฤษภาคม ๒๕๖๑
รุ่นที่ ๓	วันจันทร์ที่ ๑๔ พฤษภาคม – วันศุกร์ที่ ๑ มิถุนายน ๒๕๖๑
รุ่นที่ ๔	วันจันทร์ที่ ๒๓ กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ ๒๗ กรกฎาคม ๒๕๖๑

- รุ่นที่ ๕ วันจันทร์ที่ ๓๐ กรกฎาคม - วันศุกร์ที่ ๓ สิงหาคม ๒๕๖๑
 รุ่นที่ ๖ วันจันทร์ที่ ๖ สิงหาคม - วันศุกร์ที่ ๑๐ สิงหาคม ๒๕๖๑
 รุ่นที่ ๗ วันจันทร์ที่ ๒๐ สิงหาคม - วันศุกร์ที่ ๒๔ สิงหาคม ๒๕๖๑
 รุ่นที่ ๘ วันจันทร์ที่ ๒๗ สิงหาคม - วันศุกร์ที่ ๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๑

● **หลักสูตรที่ ๒.๓ โดยชมรมเสริมสร้างสุขภาพเพชรนิมิต จำนวน ๒ รุ่น ดังนี้**

- รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ ที่ ๒๕ มิถุนายน - วันศุกร์ที่ ๒๙ มิถุนายน ๒๕๖๑
 รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ ที่ ๑๖ กรกฎาคม - วันศุกร์ที่ ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๖๑

● **หลักสูตรที่ ๒.๔ โดยบริษัทมีทัวร์..ทัวร์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต และศูนย์ฝึกอบรม อภัยภูเบศร เดย์สเปา จำนวน ๖ รุ่น ดังนี้**

- รุ่นที่ ๑ วันอังคารที่ ๒๒ พฤษภาคม - วันเสาร์ที่ ๒๖ พฤษภาคม ๒๕๖๑
 รุ่นที่ ๒ วันอังคารที่ ๕ มิถุนายน - วันเสาร์ที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๑)
 รุ่นที่ ๓ วันอังคารที่ ๑๒ มิถุนายน - วันเสาร์ที่ ๑๖ มิถุนายน ๒๕๖๑
 รุ่นที่ ๔ วันอังคารที่ ๑๙ มิถุนายน - วันเสาร์ที่ ๒๓ มิถุนายน ๒๕๖๑
 รุ่นที่ ๕ วันอังคารที่ ๒๖ มิถุนายน - วันเสาร์ที่ ๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๑
 รุ่นที่ ๖ วันอังคารที่ ๓ กรกฎาคม - วันเสาร์ที่ ๗ กรกฎาคม ๒๕๖๑

● **หลักสูตรที่ ๒.๕ โดยนิตยสารเพื่อผู้สูงวัย โอ-ลันลา จำนวน ๒ รุ่น ดังนี้**

- รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ที่ ๙ กรกฎาคม - วันศุกร์ที่ ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๖๑
 รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๑๖ กรกฎาคม - วันศุกร์ที่ ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๖๑

๘. สถานที่ดำเนินการ

- หลักสูตรที่ ๑ ดำเนินการที่ สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี
 หลักสูตรที่ ๒.๑ ดำเนินการที่ เดอะเลกซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี
 หลักสูตรที่ ๒.๒ ดำเนินการที่ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี
 หลักสูตรที่ ๒.๓ ดำเนินการที่ เพชรนิมิต รีสอร์ท อำเภอยางาย จังหวัดเพชรบุรี
 หลักสูตรที่ ๒.๔ ดำเนินการที่ โรงแรมทวาราวดี รีสอร์ท จังหวัดปราจีนบุรี
 หลักสูตรที่ ๒.๕ ดำเนินการที่ จังหวัดราชบุรี

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 (สำหรับหลักสูตรที่ ๒ ปัจจุบันมี ๕ หลักสูตร โดยข้าราชการเลือก ฝึกอบรมได้เพียงหนึ่งหลักสูตรเท่านั้น) รายละเอียดแต่ละหลักสูตร ประกอบด้วย

หลักสูตรที่ ๒.๑ การรักษาสุภาพเมื่อเกษียณอายุ “การออกแบบชีวิตหลังเกษียณ....ยุคไทยแลนด์ ๔.๐” ดำเนินการโดยชมรมรักษาสุภาพ เดอะเลกาซี ใช้วิธีจัดให้มีการบรรยายให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพของตนเองตามแนวผสมผสานระหว่างการแพทย์แผนปัจจุบัน การแพทย์ทางเลือก (Alternative Medicine) และธรรมชาติบำบัด (Alternative Therapy) การฝึกจิต ฝึกสมาธิ ฝึกการออกกำลังกาย เพื่อส่งผลดีต่อสุขภาพโดยรวม และธุรกิจแฟรนไชส์ ทางเลือกใหม่หลังเกษียณ จำนวน ๕ รุ่น ๆ ละ ๑๒๐ คน โดยจัดที่ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี ระยะเวลา ๕ วัน (วันจันทร์ - วันศุกร์) ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายคนละ ๙,๘๐๐ บาท (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐ บาท ค่าอาหารว่าง ๕๐๐ บาท ค่าที่พัก ๓,๖๐๐ บาท ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับ ระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - เดอะ เลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท ๙๕๐ บาท) อุปกรณ์ในการฝึกอบรม ๕๐๐ บาท พักเดี่ยวเพิ่มท่านละ ๒,๕๐๐ บาท

หลักสูตรที่ ๒.๒ การเตรียมตัวเมื่อเกษียณอายุ “คืนความสมดุลภายในใจ” ดำเนินการโดย ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น ใช้วิธีจัดให้มีการบรรยาย สัมมนา อภิปราย เรื่อง การเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุ และ แนวทางการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ มีการแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ ฝึกปฏิบัติ และทำกิจกรรมร่วมกัน การออกกำลังกายการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ รับคำแนะนำจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญและชำนาญการเฉพาะทาง และงานอดิเรกที่สร้างรายได้ จำนวน ๘ รุ่น ๆ ละ ๖๐ คน โดยจัดที่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี ระยะเวลา ๕ วัน (วันจันทร์ - วันศุกร์) ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายคนละ ๙,๐๐๐ บาท ที่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ. มวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐ บาท ค่าที่พัก ๓,๖๐๐ บาท ค่าอาหารว่าง ๕๐๐ บาท ค่าพาหนะ เดินทางไป - กลับ ระหว่างนนทบุรี - ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ. มวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี และศึกษาดูงาน นอกสถานที่ ๖๕๐ บาท) เพื่อนำไปเบิกจากต้นสังกัด (เบิกได้ทั้งหมด คือ ๙,๐๐๐ บาท)

หลักสูตรที่ ๒.๓ การเสริมสร้างสุขภาพวัยเกษียณอายุ “ สุขใจ สุขกาย หลังวัยเกษียณ” ดำเนินการโดยชมรมเสริมสร้างสุขภาพเพชรริมธาร ใช้วิธีจัดให้มีการบรรยายให้ความรู้ การฝึกปฏิบัติเรื่องการดูแลสุขภาพองค์รวมผสมผสานระหว่างการแพทย์แผนปัจจุบันกับการแพทย์ทางเลือกและธรรมชาติบำบัด (Alternative Therapy) การฝึกจิตฝึกสมาธิและฝึกการออกกำลังกายเพื่อส่งผลดีต่อสุขภาพโดยรวม สาสิต และ ทดลองทำอาหารชีวจิต และการวางแผนชีวิตหลังเกษียณ จำนวน ๒ รุ่น ๆ ละ ๘๐ คน โดยจัดที่เพชรริมธาร รีสอร์ท อำเภอยาง จังหวัดเพชรบุรี ระยะเวลา ๕ วันทำการ (วันจันทร์ - วันศุกร์) ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสีย ค่าใช้จ่ายทั้งหมด ๙,๓๐๐ บาท(พัสดุ) ค่าอาหารตลอดโครงการ ๔,๒๕๐ บาท ค่าอาหารว่าง ๕ วัน (อัตราวันละ ๑๐๐ บาท) ค่าที่พัก (อัตราวันละ ๙๐๐/คน สำหรับพัสดุ) (อัตราวันละ ๑,๔๕๐/คน สำหรับพัสดุเดี่ยว) ค่าพาหนะ เดินทางไป-กลับ ระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - เพชรริมธารรีสอร์ท ๙๕๐ บาท กรณีสักพัสดุ ค่าใช้จ่ายทั้งหมด ๑๑,๕๐๐ บาท หากนำรถ/เดินทางไปเอง จะต้องชำระเพิ่มเติมจำนวน (การชำระเงินรับชำระทั้ง เงินสดและบัตรเครดิต ที่เพชรริมธารรีสอร์ท)

หลักสูตรที่ ๒.๔ การสร้างความสุข..เสริมความมั่นคง วัยเกษียณ ด้วยโปรแกรม “การเสริมสร้างแรงบันดาลใจเพื่อความมั่นคงให้กับชีวิต พิชิตโรค ชะลอวัย ด้วยภูมิปัญญาไทย” ดำเนินการโดยชมรมสุขภาพโดย ภูมิปัญญาไทยโดย Me Tour และศูนย์ฝึกอบรม อภัยภูเบศร เดย์สปา เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต สร้างความสุขด้วย ศิลปะและสร้างแรงบันดาลใจให้กับชีวิตด้วยการท่องเที่ยว และการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ส่งเสริมการดูแลสุขภาพผสมผสานระหว่างการแพทย์แผนปัจจุบันกับการแพทย์ทางเลือก เรียนรู้การออก

กำลังกายที่เหมาะสมกับวัย การชะลอวัย ไกลโรค ด้วยภูมิปัญญาไทยประยุกต์ สร้างอาชีพหลังเกษียณจากการถ่ายภาพ จำนวน ๖ รุ่น ๆ ละ ๑๐๐ คน โดยจัดที่โรงแรมทวาราวดี รีสอร์ท แอนด์ สปา และศูนย์ฝึกอบรม 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 “Retire & Restart” กับการค้นพบครั้งใหม่วัยเกษียณ ดำเนินการโดยนิตยสาร โอ-ลันลา นิตยสารสำหรับผู้สูงวัย เพื่อเตรียมพร้อมข้าราชการเกษียณให้ครอบคลุมมิติต่างๆ เน้นการสร้างทัศนคติเชิงบวกในการมองตัวเองอย่างมีคุณค่า นำเสนอทางเลือกของการใช้ชีวิตหลังเกษียณอย่างมีพลังสร้างสรรค์ โดยใช้กระบวนการเรียนรู้ที่สำคัญคือ การเชิญผู้สูงวัยต้นแบบ (Role Model) มาเป็นแรงบันดาลใจ เปิดโอกาสให้ได้ทดลองปฏิบัติจริง SKT ลมหายใจมหัศจรรย์ การเรียนรู้ตามอัธยาศัยโดยมีเทคโนโลยีดิจิทัลเป็น “เครื่องมือ” ในการเรียนรู้ Restart อาชีพใหม่จาก SME Bank จำนวน ๒ รุ่น ๆ ละ ๗๕ คน โดยจัดที่โรงแรม ณ เวลา จังหวัดราชบุรี ระยะเวลา ๕ วัน (วันจันทร์ - วันศุกร์) ☐ ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายท่านละ ๙,๘๐๐ บาท (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐ บาท ค่าอาหารว่าง ๕๐๐ บาท /ค่าที่พัก ๓,๖๐๐ บาท /ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - โรงแรม ณ เวลา จังหวัดราชบุรี ๑,๑๕๐ บาท / ค่าอุปกรณ์ในการฝึกอบรม ๔๐๐ บาท) กรณีพักเดี่ยวเพิ่ม ๒,๒๐๐ บาท โรงแรมมีห้องพักจำนวนจำกัด * จึงขอสงวนสิทธิ์จำนวนผู้พักห้องเดี่ยวเฉพาะผู้แจ้งความประสงค์ล่วงหน้าตามที่สามารถรองรับได้ในแต่ละรุ่น

๑๐. การบริหารโครงการ

สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ. บริหารโครงการและกำกับดูแลในการประสาน การดำเนินการกับชมรมรักสุขภาพ เดอะเลกซี่ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น ชมรมเสริมสร้างสุขภาพเพชรนิมิต ชมรมสุขภาพโดยภูมิปัญญาไทย โดย Me Tour ร่วมกับศูนย์ฝึกอบรม อภัยภูเบศร เดย์ และนิตยสารโอ-ลันลา เพื่อให้การพัฒนาผู้เข้าร่วมโครงการจากส่วนราชการต่างๆ เป็นไปตามกรอบมาตรฐานหลักสูตร ที่สำนักงาน ก.พ. กำหนด และประเมินผลเพื่อนำมาปรับปรุงการดำเนินการในรุ่นต่อไป

๑๑. ที่ปรึกษาโครงการ

๑๑.๑ นายภาณุ สังขวร	รองเลขาธิการ ก.พ.
๑๑.๒ นางสุทธิลักษณ์ เอื้อจิตถาวร	ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน
๑๑.๓ นางสาวสุภาพรรณ สุขสวัสดิ์	รักษาราชการนักรัพยากรบุคคลเชี่ยวชาญ

๑๒. ผู้รับผิดชอบโครงการ

๑๒.๑ นางสาวพุทธพร เค้าชาติชาย	รักษาราชการนักรัพยากรบุคคลชำนาญการพิเศษ
๑๒.๒ นายเวย์ยันต์ เอี่ยมสุธน	นักรัพยากรบุคคลชำนาญการ

สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ.

โทรศัพท์ ๐ ๒๕๔๗ ๑๗๗๑, ๐ ๒๕๔๗ ๑๐๔๑

โทรสาร ๐ ๒๕๔๗ ๑๐๐๐ ต่อ ๖๙๗๗



กระทรวงศึกษาธิการ

บันทึกข้อความ

รองเลขาธิการฯ บุญส่ง จำปาโพธิ์
เลขรับ 10
วันที่ 10 เม.ย. 2561
เวลา

ส่วนราชการ สำนักพัฒนาสมรรถนะครูและบุคลากรอาชีวศึกษา กลุ่มพัฒนานักบริหารและข้าราชการพลเรือน

โทรศัพท์ ๐-๒๕๐๙-๓๖๕๔ ต่อ ๑๒๑๔ โทรสาร ๐-๒๕๔๓-๖๐๒๐

ที่ สสอ.กพ./๖๕๗

วันที่ ๑๗ เมษายน ๒๕๖๑

เรื่อง โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑

เรียน เลขาธิการคณะกรรมการการอาชีวศึกษา

ตรวจเสนอ

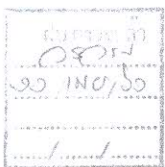
(เมทินี บุญเลิศ)

๑๑ เม.ย. ๖๑

พ.ม.๑

(อนงค์ กมลจิตร์วิ)

๑๑ เม.ย. ๖๑



ด้วยสำนักงาน ก.พ. กำหนดจัดโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการ ปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๑ เพื่อให้ข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๑ เข้าร่วมโครงการ ประกอบด้วย ๒ หลักสูตร ดังนี้

หลักสูตรที่ ๑ เป็นการประชุมสัมมนาเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้และข้อคิดเห็นระหว่างผู้ที่จะเกษียณอายุราชการ กำหนดจัดในวันพฤหัสบดีที่ ๒๖ เมษายน ๒๕๖๑ ณ สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี หลักสูตรนี้ไม่มีค่าใช้จ่ายในการลงทะเบียน

หลักสูตรที่ ๒ เป็นการประชุมสัมมนาให้ความรู้เพิ่มเติมและฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพภาพ เพื่อให้สามารถนำไปปรับใช้ด้วยตนเองได้ มี ๕ หลักสูตรๆ ละ ๕ วัน โดยจะต้องจ่ายค่าลงทะเบียนตามหลักสูตรที่เลือก คุณสมบัติผู้เข้าร่วมโครงการนี้จะต้องไม่เคยผ่านโครงการลักษณะเดียวกันกับโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการมาก่อน และผู้เข้าร่วมโครงการสามารถเลือกเข้าร่วมโครงการได้เพียง ๑ หลักสูตรเท่านั้น

ในการนี้ ข้าราชการที่ประสงค์จะเข้าร่วมโครงการสามารถสมัครเข้าร่วมโครงการเพียงหนึ่งหรือทั้งสองหลักสูตรก็ได้ โดยจะต้องสมัครลงทะเบียนออนไลน์ด้วยตนเองตามที่ สำนักงาน ก.พ. กำหนด ทั้งนี้ สามารถเบิกค่าลงทะเบียนตามหลักสูตรที่เลือก ค่าเบี้ยเลี้ยง ค่าที่พักและค่าพาหนะในการเดินทางไปราชการได้ตามสิทธิจากเงินงบประมาณของหน่วยงานต้นสังกัด ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ (ฉบับที่ ๓) พ.ศ.๒๕๕๕ และหนังสือกระทรวงการคลัง ด่วนที่สุด ที่ กค ๐๔๐๖.๔/ว ลงวันที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๕๖ รายละเอียดดังแนบ

สำนักพัฒนาสมรรถนะครูและบุคลากรอาชีวศึกษาพิจารณาแล้วขอเรียนว่า เพื่อเป็นขวัญกำลังใจและส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีให้แก่ข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการ จึงเห็นสมควรแจ้งเวียนประชาสัมพันธ์โครงการดังกล่าว ให้ข้าราชการในสังกัดที่จะเกษียณอายุราชการ ในปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๑ สมัครเข้าร่วมโครงการฯ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณา หากเห็นชอบโปรด

๑. มอบ สำนักพัฒนาสมรรถนะครูและบุคลากรอาชีวศึกษา แจ้งประชาสัมพันธ์การรับสมัครเข้าร่วมโครงการดังกล่าว ให้หน่วยงานในส่วนกลางและสถานศึกษาในสังกัดทราบ

๒. อนุมัติ ให้ผู้ที่เข้าร่วมโครงการเบิกค่าลงทะเบียนและค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปเข้าร่วมโครงการตามวัน เวลา และสถานที่ที่หลักสูตรกำหนด ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ (ฉบับที่ ๓) พ.ศ.๒๕๕๕ และหนังสือกระทรวงการคลัง ด่วนที่สุด ที่ กค ๐๔๐๖.๔/ว ๕ ลงวันที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๕๖ จากสถานศึกษาและหน่วยงานต้นสังกัด

๓. หากเห็นสมควรประการใด โปรดพิจารณาสั่งการ

๑. พ.ม.๑

๒. อนุมัติ

(นายบุญส่ง จำปาโพธิ์)

รองเลขาธิการ ปฏิบัติราชการแทน

เลขาธิการคณะกรรมการการอาชีวศึกษา

17 เม.ย 2561

(นายอริบ ไพบูลย์)

นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการพิเศษ รักษาการแทน
ผู้อำนวยการสำนักพัฒนาสมรรถนะครูและบุคลากรอาชีวศึกษา



- กำหนดการ -

โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการ

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑ หลักสูตรที่ ๑

วันพฤหัสบดีที่ ๒๖ เมษายน ๒๕๖๑

ณ หอประชุมสุมนัยประดิษฐ์ สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี

๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน
๐๘.๓๐ - ๐๘.๔๕ น.	ชมวีดิทัศน์
๐๘.๔๕ - ๐๘.๕๐ น.	กล่าวรายงาน โดย นางสุทธิลักษณ์ เอื้อจิตถาวร ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน
๐๘.๕๐ - ๐๙.๐๐ น.	พิธีเปิด โดย นางเมธินี เทพมณี เลขาธิการ ก.พ.
๐๙.๐๐ - ๑๐.๑๕ น.	การบรรยายพิเศษเรื่อง “Job Placement Center” โดย ❖ นางเมธินี เทพมณี เลขาธิการ ก.พ.
๑๐.๑๕ - ๑๐.๓๐ น.	รับประทานอาหารว่าง
๑๐.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.	การบรรยายเรื่อง “Happy Money Happy Retirement” โดย ❖ ดร.ธัญวงศ์ กิรติวานิชย์ ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.	เสวนาแลกเปลี่ยนความรู้ประสบการณ์ เรื่อง “สวัสดิการและการคุ้มครองสิทธิประโยชน์” โดย ❖ วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิจากกรมบัญชีกลาง และ ❖ กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ ดำเนินรายการ โดย ❖ ดร.สุวิทย์ มูลคำ
๑๖.๓๐ - ๑๖.๔๕ น.	รับประทานอาหารว่าง

***โปรดกรอกแบบประเมินผลโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการ
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑ หลักสูตรที่ ๑ ทางออนไลน์ โดยสแกน QR Code ด้านขวามือ ***
จะขอบคุณยิ่ง



โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๑

หลักสูตรที่ ๒.๑

“การออกแบบชีวิตหลังเกษียณ...ยุคไทยแลนด์ ๔.๐”

ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์ควาย รีสอร์ท กาญจนบุรี

รุ่นที่ ๑	วันจันทร์ที่ ๒๑ พฤษภาคม – วันศุกร์ที่ ๒๕ พฤษภาคม ๒๕๖๑	(๑๒๐ คน)
รุ่นที่ ๒	วันจันทร์ที่ ๔ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๘ มิถุนายน ๒๕๖๑	(๑๒๐ คน)
รุ่นที่ ๓	วันจันทร์ที่ ๒ กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ ๖ กรกฎาคม ๒๕๖๑	(๑๒๐ คน)
รุ่นที่ ๔	วันจันทร์ที่ ๑๖ กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๖๑	(๑๒๐ คน)
รุ่นที่ ๕	วันจันทร์ที่ ๖ สิงหาคม – วันศุกร์ที่ ๑๐ สิงหาคม ๒๕๖๑	(๑๒๐ คน)

วันแรก (วันจันทร์)	สำนักงาน ก.พ. จ.นนทบุรี - เดอะเลกาซี ริเวอร์ควาย รีสอร์ท กาญจนบุรี
๐๗.๓๐ น.	พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี /ลงทะเบียนเข้าโปรแกรม
๐๘.๐๐ น.	ออกเดินทางจากสำนักงาน ก.พ. สู่จังหวัดกาญจนบุรี (รับประทานอาหารว่างบนรถ)
๑๑.๓๐- ๑๒.๐๐ น.	เดินทางถึงเดอะ เลกาซี ริเวอร์ควาย รีสอร์ท รับเครื่องดื่มต้อนรับ
	ชี้แจงรายละเอียดโปรแกรม และแนะนำวิทยากร
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	บรรยาย “การวางแผนการเงินหลังเกษียณ”
๑๖.๐๐ - ๑๘.๓๐ น.	กิจกรรมสุขภาพ อบสมุนไพร /สระสปา / นวดเพื่อสุขภาพ / แอโรบิกในน้ำ
๑๘.๓๐ - ๑๙.๓๐ น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๓๐ - ๒๑.๐๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ แนะนำผู้เข้าร่วมโครงการและทีมงาน
๒๑.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สอง (วันอังคาร)	
๐๕.๐๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๕.๓๐ น.	เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	ออกกำลังกายบริหารเพื่อสุขภาพ “ซิกง”
๐๗.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพและปฏิบัติการกิจส่วนตัว
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย “ออกแบบชีวิต หลังเกษียณ กับยุค Thailand ๔.๐”
๑๒.๐๐ - ๑๒.๒๐ น.	ถ่ายรูปทำทำเนียบรุ่น
๑๒.๒๐ - ๑๓.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๓๐ - ๑๖.๐๐ น.	บรรยาย “ผู้สูงวัย...หัวใจ IT”
๑๖.๐๐ - ๑๘.๓๐ น.	กิจกรรมสุขภาพ อบสมุนไพร /สระสปา / นวดเพื่อสุขภาพ / แอโรบิกในน้ำ

๑๘.๓๐ - ๑๙.๓๐ น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๓๐ - ๒๐.๓๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ / พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สาม (วันพุธ)	
๐๕.๓๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๓.๓๐ - ๐๗.๓๐ น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพและปฏิบัติการกิจส่วนตัว
๐๗.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	ออกเดินทางศึกษาดูงาน “ศูนย์การเรียนรู้...ค่ายสุรสีห์” ตามแนวพระราชปรัชญา จังหวัดกาญจนบุรี ศูนย์การเรียนรู้ค่ายสุรสีห์ ซึ่งได้น้อมนำแนวพระราชปรัชญาของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ ซึ่งเป็นสถานที่ให้ความรู้ด้านเศรษฐกิจพอเพียงด้านการสร้างฝายชะลอน้ำ การปลูกสัตว์ การเกษตร ฯลฯ
๐๙.๐๐ น.	เดินทางถึง “ศูนย์การเรียนรู้...ค่ายสุรสีห์” วิทยากรนำบรรยายและนำชม
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๔.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	ศึกษาดูงาน “เมืองมัลลิกา ร.ศ. ๑๒๔” เมืองจำลอง ที่แสดงให้เห็นชาวไทยได้รู้ว่าบรรพบุรุษของเรานั้นมีภูมิปัญญาไม่แพ้ชาติใดในโลก
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ (เลือกประธานรุ่น-ตั้งชื่อรุ่น) / พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สี่ (วันพฤหัสบดี)	
๐๕.๐๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๕.๓๐ น.	เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	ออกกำลังกายยามเช้าฝึก “โยคะ”
๐๗.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพและปฏิบัติการกิจส่วนตัว
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย “การดูแลสุขภาพองค์กรรวมสายกลางเพื่อชีวิต”
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	อาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๓.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.	บรรยาย “ธุรกิจแฟรนไชส์...ทางเลือกใหม่หลังเกษียณ”
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
	สรุปแนวความคิด...สร้างสรรค์อาลา
๒๒.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่ห้า (วันศุกร์)	
๐๕.๓๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๖.๓๐ - ๐๗.๐๐ น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ ปฏิบัติภารกิจส่วนตัวพร้อมเก็บสัมภาระและเช็คเอาท์
๐๗.๓๐ น.	ออกเดินทางจากเลกาซี สู่สะพานข้ามแม่น้ำแคว ศึกษาดูงานสะพานประวัติศาสตร์สมัยสงครามโลกครั้งที่ ๒
๐๘.๑๕ - ๐๙.๑๕ น.	เดินทางถึงสะพานข้ามแม่น้ำแคว

๑๐.๐๐ - ๑๐.๓๐ น.	แวะซื้อของฝากร้านวันเส้นแม่บัวคำ
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	ศึกษาดูงาน “สวนสิริรุกชาติ” อุทยานสมุนไพร มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา
๑๔.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.	ออกเดินทาง กลับสำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี
๑๖.๓๐ น.	เดินทางถึงสำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี โดยสวัสดิภาพ

หมายเหตุ

- ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายคนละ ๙,๘๐๐ บาท (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐ บาท ค่าอาหารว่าง ๕๐๐ บาท ค่าที่พัก ๓,๖๐๐ บาท ค่าพาหนะเดินทาง ไป - กลับ ระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท ๙๕๐ บาท) อุปกรณ์ในการฝึกอบรม ๕๐๐ บาท
- พักเดี่ยวเพิ่มท่านละ ๒,๕๐๐ บาท

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

- เจ้าหน้าที่ เดอะเลกาซีฯ คุณธนวรรณ แซ่มสุ่น โทร. ๐๘ ๑๓๒๓ ๑๐๒๑ และ คุณผมาทิพย์ หันหาบุญ โทร. ๐๖ ๕ ๒๖๔ ๑๙๑๔
- โปรแกรมและเวลาอาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าอบรม
- ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนัดได้คนละ ๑ ครั้ง ๑ ชั่วโมง
- วิทยากร สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์

เอกสารประกอบคำบรรยาย

- ทำเนียบรุ่น
- อุปกรณ์ประกอบการอบรม

สิ่งที่ต้องเตรียมในการเดินทาง

- การแต่งกายชุดเสื้อผ้านสุภาพ (สุภาพสตรีนุ่งกางเกงได้) และชุดวันเลียงอำลา (ตามอัธยาศัย)
- ยารักษาโรคประจำตัว / ร่ม / หมวก / กล้องถ่ายรูป / แว่นตากันแดด /
- ชุดขาสั้น สำหรับแอโรบิกในน้ำ / เสื้อ - กางเกง รองเท้ากีฬา สำหรับการออกกำลังกาย
- รองเท้าสวมสบายสำหรับใส่เดินทาง

.....

โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑

หลักสูตรที่ ๒.๒

“คืนความสมดุลกายใจ รู้ตน รู้คน และรู้ความคิด”

ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี

รุ่นที่ ๑	วันจันทร์ที่ ๓๐ เมษายน – วันศุกร์ที่ ๔ พฤษภาคม ๒๕๖๑	(๖๐ คน)
รุ่นที่ ๒	วันจันทร์ที่ ๗ พฤษภาคม – วันศุกร์ที่ ๑๑ พฤษภาคม ๒๕๖๑	(๖๐ คน)
รุ่นที่ ๓	วันจันทร์ที่ ๒๘ พฤษภาคม – วันศุกร์ที่ ๑ มิถุนายน ๒๕๖๑	(๖๐ คน)
รุ่นที่ ๔	วันจันทร์ที่ ๒๓ กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ ๒๗ กรกฎาคม ๒๕๖๑	(๖๐ คน)
รุ่นที่ ๕	วันจันทร์ที่ ๓๐ กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ ๓ สิงหาคม ๒๕๖๑	(๖๐ คน)
รุ่นที่ ๖	วันจันทร์ที่ ๖ สิงหาคม – วันศุกร์ที่ ๑๐ สิงหาคม ๒๕๖๑	(๖๐ คน)
รุ่นที่ ๗	วันจันทร์ที่ ๒๐ สิงหาคม – วันศุกร์ที่ ๒๔ สิงหาคม ๒๕๖๑	(๖๐ คน)
รุ่นที่ ๘	วันจันทร์ที่ ๒๗ สิงหาคม – วันศุกร์ที่ ๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๑	(๖๐ คน)

วัน/เวลา	กิจกรรม
วันแรก (วันจันทร์)	เปิดใจ เห็นถึงการเชื่อมโยงระหว่างร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ
๐๗.๐๐ – ๐๘.๐๐ น.	พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี/เช็คชื่อรับป้ายติดกระเป๋าเพื่อเดินทาง (รับประทานอาหารเช้าบนรถ)
๐๘.๐๐ – ๐๙.๓๐ น.	ออกเดินทางจากสำนักงาน ก.พ. สู่จังหวัดปทุมธานี
๐๙.๓๐ – ๑๑.๓๐ น.	นำคณะเข้าเยี่ยมชม พิพิธภัณฑ์เฉลิมพระเกียรติของในหลวง รัชกาลที่ ๙ โครงการส่งเสริมการเรียนรู้เกษตรเศรษฐกิจพอเพียง
๑๑.๓๐ – ๑๒.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน ณ ร้านกินอยู่ดี
๑๒.๓๐ – ๑๔.๐๐ น.	ออกเดินทางไปยังศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น
๑๔.๐๐ – ๑๕.๓๐ น.	ต้อนรับด้วยน้ำสมุนไพร / ลงทะเบียน และตรวจประเมินสภาวะเบื้องต้น (Body Analysis)
๑๕.๓๐ – ๑๖.๓๐ น.	กล่าวต้อนรับ / แนะนำโครงการและเป้าหมาย ปฐมนิเทศ
๑๖.๓๐ – ๑๘.๐๐	แนะนำตัว / กิจกรรม Check In / กิจกรรม World Café
๑๘.๐๐ – ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สอง (วันอังคาร)	เรียนรู้การปรุงอาหารด้วยตัวเองเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
๐๖.๐๐ – ๐๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายเดิมนยามเช้า
๐๗.๐๐ – ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ/ปฏิบัติการกิจส่วนตัว
๐๘.๓๐ – ๐๙.๐๐ น.	กิจกรรม “เริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส” ถ่ายรูปเพื่อทำ ทำเนียบรุ่น
๐๙.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.	งานอดิเรกที่สามารถสร้างรายได้

๑๒.๐๐ – ๑๓.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๓.๓๐ – ๑๕.๓๐ น.	กิจกรรมแยกฐานเพื่อสุขภาพ
	- นวด / อบ เพื่อสุขภาพ / สำคัญ Social media ต่อวิถีชีวิต
	- ครัวสุขภาพ (Cooking Class)
๑๕.๓๐ – ๑๖.๓๐ น.	รับประทานอาหารว่าง น้ำตาลน้อย-ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
๑๖.๓๐ – ๑๘.๐๐ น.	กิจกรรมแอโรบิกในน้ำ / แช่เท้าด้วยน้ำแข็ง
๑๘.๐๐ – ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ – ๒๐.๓๐ น.	บรรยาย “ชะลอโรคปวดข้อ” โดย อาจารย์ศิริอาภรณ์ ธนงทิพย์กุล
๒๐.๓๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สาม (วันพุธ) สามารถวางแผนชีวิตในการดูแลตนเองมากขึ้น และคนที่เรารัก	
๐๖.๐๐ – ๐๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายยามเช้า “โยคะ สมาริ”
๐๗.๐๐ – ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ/ปฏิบัติการกิจส่วนตัว
๐๘.๓๐ – ๐๙.๐๐ น.	กิจกรรม “เริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส” / เลือกประธานรุ่น
๐๙.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย “บริหารจัดการเป็นมิตรกับตัวเอง” โดย อาจารย์ธนวัชร เกตนวิมุต
๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๓.๐๐ – ๑๔.๐๐ น.	บรรยายเรื่อง กบข.
๑๔.๐๐ – ๑๕.๓๐ น.	กิจกรรมแยกฐานเพื่อสุขภาพ
	- นวด / อบ เพื่อสุขภาพ / สำคัญ Social media ต่อวิถีชีวิต
	- ครัวสุขภาพ(Cooking Class)
๑๕.๓๐ – ๑๖.๐๐ น.	รับประทานอาหารว่าง น้ำตาลน้อย-ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
๑๖.๐๐ – ๑๘.๐๐ น.	กิจกรรมแอโรบิกในน้ำ / แช่เท้าด้วยน้ำแข็ง
๑๘.๐๐ – ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ – ๒๐.๓๐ น.	ยืดเส้นทุกอริยาบถ โดย อาจารย์เปี่ยมบุญ เจริญรัตน์
๒๐.๓๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สี่ (วันพฤหัสบดี) รู้ตัวรู้ตน รู้ทันความคิด ปรับชีวิตให้เกิดสมดุล	
๐๖.๐๐ – ๐๗.๐๐ น.	เดินวิถีสติ/ ถอดรหัส
๐๗.๐๐ – ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๓๐ – ๐๙.๐๐ น.	กิจกรรม “เริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส”
๐๙.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.	เปิดเวทีเสวนารู้ตัว/รู้ตน พันวิภฤติ ประเมินอายุสุขภาพ + สุขภาวะเบื้องต้น
๑๒.๐๐ – ๑๔.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๔.๐๐ – ๑๕.๐๐ น.	บรรยาย”เพิ่มทิศชีวิตสมดุล” โดย อาจารย์ไกร มาศพิมล
๑๕.๐๐ – ๑๖.๐๐ น.	รับประทานอาหารว่าง น้ำตาลน้อย-ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ

๑๖.๐๐ – ๑๘.๐๐ น.	กิจกรรม “เดินบาสโลบ”
๑๘.๐๐ – ๑๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
๑๘.๓๐ – ๒๒.๐๐ น.	คืนสังสรรค์วิถีคาบอย
๒๒.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่ห้า (วันศุกร์) ชีวิตหลังวัยเกษียณที่น่าค้นหา	
๐๖.๐๐ – ๐๗.๐๐ น.	ทดสอบ ๖ Minute walk test
๐๗.๐๐ – ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๓๐ – ๐๙.๐๐ น.	กิจกรรม “เริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส”
๐๙.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย”เกษียณอย่างไรให้มีความสุข” โดย ดร.ศิริพร ดันติพลวินัย อธิการบดี กิตติคุณ มหาวิทยาลัยนานาชาติเอเชียแปซิฟิก
๑๒.๐๐ – ๑๓.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๓๐ น.	เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

สิ่งที่ควรทราบและปฏิบัติ

๑. ผู้เข้าร่วมโครงการฯ ลงทะเบียนที่สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี เวลา ๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น. (ของวันจันทร์ที่กำหนดไว้ในแต่ละรุ่น) พร้อมรับประทานอาหารเช้า และออกเดินทางไปศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ มิซัน อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี เวลา ๐๘.๐๐ น. โดยรถบัสปรับอากาศ (ผู้ที่ประสงค์จะเดินทางไปศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิซัน อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี โดยรถส่วนตัวหรือไปเองหรือไม่สามารถเข้าร่วมโครงการฯ ในรุ่นที่จัดให้ได้ กรุณาแจ้งล่วงหน้าไปที่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิซัน โทร. ๐๓๖-๗๒๐-๖๐๐-๐๕ , ๐๘๕-๑๒๕-๕๒๐๓)

๒. สถานที่พักจะมีการบริการ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ให้เช่นเดียวกับโรงแรมทั่วไป รวมทั้งมีบริการซัก-รีดด้วย

๓. อาหารที่จัดไว้สำหรับผู้เข้าร่วมโครงการฯ ตลอดหลักสูตรจะเป็นอาหารสุขภาพ (มังสวิรัต)

๔. ไม่มีเนื้อสัตว์ทุกชนิด และไม่มีบริการเครื่องดื่มที่มีสารคาเฟอีนและแอลกอฮอล์

๕. ผู้เข้าร่วมโครงการฯ จะต้องชำระค่าใช้จ่ายท่านละ ๙,๐๐๐ บาท ที่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ มิซัน อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐ บาท ค่าที่พัก ๓,๖๐๐ บาท ค่าอาหารว่าง ๕๐๐ บาท ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับ ระหว่างสำนักงาน ก.พ. จ.นนทบุรี ไปศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิซัน อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี และศึกษาดูงานนอกสถานที่ ๖๕๐ บาท) เพื่อนำไปเบิกจากต้นสังกัด (เบิกได้ทั้งหมด คือ ๙,๐๐๐ บาท)

หมายเหตุ	ท่านที่เดินทางไปศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิซัน อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรีเอง ท่านจะต้องชำระ ค่าใช้จ่ายเต็มจำนวน คือ ๙,๐๐๐ บาท ลงทะเบียนชำระเงินสด หรือบัตรเครดิต ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิซัน
-----------------	---

สิ่งของที่จะต้องนำติดตัวไป

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

.....

โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑

หลักสูตรที่ ๒.๓

"สุขกาย สุขใจหลังเกษียณ"

ณ เพชรรัตนารีสอร์ท อ.ท่าช้าง จ.เพชรบุรี

รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ ที่ ๒๕ มิถุนายน - วันศุกร์ที่ ๒๙ มิถุนายน ๒๕๖๑ (๘๐ คน)

รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ ที่ ๑๖ กรกฎาคม - วันศุกร์ที่ ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๖๑ (๘๐ คน)

วัน / เวลา	กิจกรรม
วันที่ ๑ วันจันทร์	
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี/ลงทะเบียนเข้าโปรแกรม
๐๘.๐๐ น.	ออกเดินทางสู่เพชรรัตนารีสอร์ท จ.เพชรบุรี / รับประทานอาหารว่างบนรถ
๑๑.๓๐ - ๑๒.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน ณ ร้านอาหาร ครีวเคียงคลื่น อ.ชะอำ
๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ น.	ศึกษาดูงานอุทยานสิ่งแวดล้อมนานาชาติสิรินธร
๑๔.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	ชมสถาปัตยกรรมแบบไทยประยุกต์ ณ พระราชนิเวศน์มฤคทายวัน
๑๕.๔๐ น.	เดินทางถึงเพชรรัตนารีสอร์ท/ รับประทานอาหารว่าง/ชำระเงินลงทะเบียนพร้อมรับ กุญแจเข้าห้องพัก
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
๒๐.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่ ๒ วันอังคาร	
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายบริหาร โยคะ / เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๓๐ - ๑๐.๐๐ น.	บรรยาย “สายกลางเพื่อชีวิตและการดูแลสุขภาพองค์กรรวม”
๑๐.๐๐ - ๑๐.๔๐ น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ และ ถ่ายรูปทำเนียบรุ่น
๑๐.๔๐ - ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย “สายกลางเพื่อชีวิตและการดูแลสุขภาพองค์กรรวม” (ต่อ)
๑๒.๐๐ - ๑๓.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน และถ่ายรูปทำเนียบรุ่น (ต่อ)

๑๓.-๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	บรรยาย “รักษาตัวด้วยสมุนไพร”
๑๕.๐๐ - ๑๕.๑๕ น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
๑๕.๑๕ - ๑๖.๐๐ น.	บรรยาย “รักษาตัวด้วยสมุนไพร” (ต่อ)
๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	อบสมุนไพร / ล่องเรือยางชมลำน้ำเพชรบุรี / เดินยามเย็น / เปตอง
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
๒๐.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่ ๓ วันพุธ	
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายบริหาร โยคะ / เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
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 / ล่องเรือยางชมลำน้ำเพชรบุรี / เดินยามเย็น / เปตอง
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	เลือกประธานรุ่น
๒๐.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่ ๔ วันพฤหัสบดี	
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น.	ร่วมทำบุญตักบาตรถวายเป็นพระราชกุศลแด่พ่อหลวง
๐๙.๐๐ - ๑๐.๓๐ น.	สาธิตและทดลองทำอาหารชีวจิต โดย อ.ผกา เส็งพานิช พิธีกรจากช่องอัมรินทร์ทีวี
๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
๑๐.๔๕ - ๑๒.๐๐ น.	กิจกรรมการประกอบอาชีพหลังเกษียณ "สาธิตและทดลองทำอาหารชีวจิต"

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 / กิจกรรมปาร์ตี้กลางคืน
๑๘.๐๐ – ๒๑.๐๐ น.	งานเลี้ยงอำลาเพื่อนกันวันเกษียณ
๒๑.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่ ๕ วันศุกร์	
๐๖.๐๐ – ๐๗.๐๐ น.	ปฏิบัติการกิจส่วนตัว / เก็บสัมภาระ
๐๗.๐๐ – ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๓๐ – ๐๙.๐๐ น.	ออกเดินทางสู่ ศูนย์การเรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียง เรือนจำชั่วคราวเขากลิ้ง
๐๙.๐๐ – ๑๑.๓๐ น.	เยี่ยมชม “ศูนย์เกษตรอินทรีย์ และพลังงานทดแทน” ซึ่งจะมีพืชผักปลอดสารพิษต่างๆ การเลี้ยงสัตว์ตามวิถีชีวิตชาวบ้าน และเลือกซื้อสินค้าที่ระลึก
๑๑.๔๕ – ๑๒.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน ณ ร้านอาหารบริเวณริมเขื่อนแก่งกระจาน
๑๒.๓๐ น.	เดินทางกลับกรุงเทพฯ / แวะซื้อของฝากตามอัธยาศัย

หมายเหตุ โปรแกรมอาจมีการปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าอบรม
ทางคณะจะเดินทางกลับไปถึงยังสำนักงาน ก.พ.เวลาประมาณ ๑๗.๐๐ น.

อุปกรณ์ประกอบการอบรม

๑. กระเป๋าใส่เอกสาร
๒. เอกสารประกอบการบรรยาย
๓. แผ่นซีดีบันทึกทำเนียบรุ่น และภาพกิจกรรมต่างๆ พร้อมเพลงประกอบ
๔. กิจกรรมการอบสมุนไพรทางรีสอร์ทมีชุดเครื่องแต่งกายสำหรับอบสมุนไพรเตรียมไว้ให้

สิ่งที่ควรเตรียมมาด้วย

๑. ชุดเสื้อผ้าสุภาพ ชุดสวยงามสำหรับงานเลี้ยง
๒. ยาประจำตัว ร่ม หมวก แว่นตากันแดด กล้องถ่ายรูป รองเท้าแตะ
๓. ชุดสำหรับใส่ออกกำลังกายพร้อมรองเท้า

ค่าใช้จ่าย

๑. ค่าอาหารตลอดโครงการ ๔,๒๕๐ บาท
๒. ค่าอาหารว่าง ๕ วัน (อัตราวันละ ๑๐๐ บาท)
๓. ค่าที่พัก (อัตราวันละ ๘๐๐/คน สำหรับพักคู่) , (อัตราวันละ ๑,๔๕๐/คน สำหรับพักเดี่ยว)
๔. ค่าพาหนะเดินทางไป-กลับ ระหว่างสำนักงาน กพ.จังหวัดนนทบุรี-เพชรริมาเรียสอร์ท ๘๕๐ บาท

****กรณีพักเดี่ยวค่าใช้จ่ายทั้งหมด ๑๑,๕๐๐ บาท กรณีพักคู่ค่าใช้จ่ายทั้งหมด ๘,๓๐๐ บาท****

****หากนำรถ/เดินทางไปเอง จะต้องชำระเต็มจำนวน****

หมายเหตุ การชำระเงินรับชำระทั้งเงินสดและบัตรเครดิต ที่เพชรริมาเรียสอร์ท

.....

โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๑

หลักสูตรที่ ๒.๔

“การเสริมสร้างแรงบันดาลใจเพื่อความมั่นคงให้กับชีวิต พิชิตโรค ชะลอวัย ด้วยภูมิปัญญาไทย”

โดยชมรมสุขภาพโดยภูมิปัญญาไทยโดย Me Tour และศูนย์ฝึกอบรม อภัยภูเบศร เดย์สไป

ณ โรงแรมทวาราวดี รีสอร์ท แอนด์ สไป

และศูนย์ฝึกอบรมอภัยภูเบศร เดย์สไป จังหวัดปราจีนบุรี

รุ่นที่ ๑	วันอังคารที่ ๒๒ พฤษภาคม – วันเสาร์ที่ ๒๖ พฤษภาคม ๒๕๖๑	(๑๐๐ คน)
รุ่นที่ ๒	วันอังคารที่ ๕ มิถุนายน – วันเสาร์ที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๑	(๑๐๐ คน)
รุ่นที่ ๓	วันอังคารที่ ๑๒ มิถุนายน – วันเสาร์ที่ ๑๖ มิถุนายน ๒๕๖๑	(๑๐๐ คน)
รุ่นที่ ๔	วันอังคารที่ ๑๙ มิถุนายน – วันเสาร์ที่ ๒๓ มิถุนายน ๒๕๖๑	(๑๐๐ คน)
รุ่นที่ ๕	วันอังคารที่ ๒๖ มิถุนายน – วันเสาร์ที่ ๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๑	(๑๐๐ คน)
รุ่นที่ ๖	วันอังคารที่ ๓ กรกฎาคม – วันเสาร์ที่ ๗ กรกฎาคม ๒๕๖๑	(๑๐๐ คน)

วัน / เวลา	กิจกรรม
วันแรก (วันอังคาร) สุขใจวัยเกษียณ (จ.ฉะเชิงเทรา และ จ.ปราจีนบุรี)	
๐๗.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี /ลงทะเบียนเข้าโปรแกรม
๐๗.๓๐ - ๐๙.๓๐ น.	ออกเดินทางจากสำนักงาน ก.พ. สู่จังหวัดฉะเชิงเทรา (รับประทานอาหารเช้าบนรถ)
๐๙.๓๐ - ๑๐.๑๕ น.	นำคณะฯ สักการะขอพร “หลวงพ่อพุทธโสธร” ณ วัดโสธรวรารามวรวิหาร (อำเภอเมือง) ชมพระอุโบสถ
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน ณ ร้านมธุรสเรือนแพ
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	นำคณะฯ เข้าสักการะ “พระพิฆเนศปางนอนสีชมพู” ณ วัดสมานรัตนาราม (ระหว่างอำเภอบางคล้าและอำเภอกลองเชื่อน จังหวัดฉะเชิงเทรา)
๑๔.๓๐ - ๑๖.๐๐ น.	นำคณะฯ เยี่ยมชมและสร้างแรงบันดาลใจในการประกอบอาชีพหลังเกษียณ ณ คุ้มวิมานดิน : “ความสุขอยู่ที่ได้ปั้น ปั้นดินให้เป็นงานศิลปะ ด้วยตัวคุณเอง” (อำเภอกลองเชื่อน)
๑๖.๐๐ - ๑๗.๓๐ น.	เดินทางไปโรงแรมทวาราวดี จ.ปราจีนบุรี/ รับเครื่องดื่มต้อนรับ / รับกุญแจ
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น ณ ห้องทิวาราตรี
๑๙.๐๐ - ๒๐.๓๐ น.	ชี้แจงรายละเอียดโปรแกรม และสร้างเครือข่าย โดย อ.ณรงค์ วิชัยรัตน์
๒๐.๓๐ น.	ถ่ายรูปทำทำเนียบรุ่น / พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สอง (วันพุธ) เสริมแรงบันดาลใจ+ความมั่นคงให้กับชีวิตวัยเกษียณ (จ.ปราจีนบุรี)	
๐๕.๔๕ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ / ออกกำลังกายยามเช้า (มวยไทย) โดย อ.ณรงค์ วิชัยรัตน์

๐๗.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า ณ ห้องทิวาราตรี
๐๘.๔๕ - ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน + รับเอกสาร
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	การวางแผนความมั่นคงของวัยเกษียณ โดย อ.สุวิทย์ มูลคำ
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	เสริมสร้างแรงบันดาลใจการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขให้วัยเกษียณและสร้างอาชีพหลังเกษียณจากการถ่ายภาพ งานอดิเรกที่สร้างรายได้ ไม่ใช่มีอาชีพก็ถ่ายภาพได้ โดย อ.สุวิทย์ มูลคำ
๑๖.๓๐ - ๑๗.๓๐ น.	กิจกรรมเสริมสร้างพลังแห่งความสุข+สนุก แอโรบิกในน้ำ (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.	เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ / ออกกำลังกายยามเช้า (วิทยากรจาก รพ. อภัยภูเบศร)
๐๗.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า ณ ห้องทิวาราตรี
๐๘.๔๕ - ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน + รับเอกสาร
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับฟังการบรรยาย “ชะลอวัย ไกลโรค ด้วยภูมิปัญญาไทย” โดย ญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	รับฟังการบรรยายและทำกิจกรรม Work shop “สุนทรบำบัด ดูแลกายใจ ชะลอวัย ไกลโรค” โดย ญ.วัญญา ตั้งความเพียร
๑๖.๓๐ - ๑๗.๓๐ น.	กิจกรรมเสริมสร้างพลังแห่งความสุข+สนุก: ศิลปวัฒนธรรมอาเซียน การร่ำวงบัตสลบ
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
วัน / เวลา	กิจกรรม
๐๘.๐๐ น.	<u>โดยแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม (สลับ เข้า / บ่าย)</u> กลุ่มที่ ๑ คนละ ๑ ออกเดินทางไป ณ ศูนย์ฝึกอบรม อภัยภูเบศร เดย์สไป กลุ่มที่ ๒ คนละ ๑ ออกเดินทางไป ณ บ้านเก่าเล่าเรื่องเมืองปราจีนบุรี / วัดแก้วพิจิตร

กลุ่มที่ ๑	
๐๘.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.	ตรวจธาตุเจ้าเรือน / ดักขาตามธาตุ / ตรวจผิวและดักผงสมุนไพรมตามสภาพผิว / ชมตึกพิพิธภัณฑ / เลือกซื้อสินค้า/นวดเพื่อสุขภาพ การนวดปรับสมดุล (นวดไทย) หรือการนวดเพื่อผ่อนคลาย (นวดน้ำมันหรือการนวดฝ่าเท้า)
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ ณ อภัยภูเบศรเดย์สปา
๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	เที่ยวชม บ้านริมน้ำบ้านเก่าเล่าเรื่องเมืองปราจีนบุรี ด้วยความพัฒนาของมูลนิธิโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร เพื่อก่อตั้งบ้านเก่าเล่าเรื่องประวัติศาสตร์เมืองปราจีนบุรีและยังเป็นอีกหนึ่งสถานที่เช็คอินแห่งใหม่ที่ถูกใจทั้งรุ่นใหญ่รุ่นเล็ก กับบรรยากาศริมแม่น้ำปราจีนบุรีพร้อมอาหารและเครื่องดื่มสมุนไพรมเพื่อสุขภาพ
๑๕.๑๕ - ๑๖.๑๕ น.	คณะฯ ออกเดินทางไปเที่ยวชม วัดแก้วพิจิตร วัดประจำสกุลอภัยวงศ์ซึ่งมีความพิเศษที่ไม่ควรพลาดชมคือพระอุโบสถสถาปัตยกรรม ๔ ชาติผสมผสานระหว่าง ศิลปะไทย-จีนยุโรปและเขมรและพระอภัยทานพระพุทธรูปปางประทานอภัยซึ่งมีปางเดียวในโลก
๑๖.๓๐ - ๑๗.๔๕ น.	คณะฯ เดินทางกลับโรงแรมทวาราวดี
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
กลุ่มที่ ๒	
๐๘.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	คณะฯ ออกเดินทางไปเที่ยวชม วัดแก้วพิจิตร วัดประจำสกุลอภัยวงศ์ ซึ่งมีความพิเศษที่ไม่ควรพลาดชมคือ พระอุโบสถสถาปัตยกรรม ๔ ชาติ ผสมผสานระหว่างศิลปะ ไทย จีน ยุโรปและเขมร และพระอภัยทาน พระพุทธรูปปางประทานอภัยซึ่งมีปางเดียวในโลก
๑๑.๑๐ - ๑๒.๒๐ น.	เที่ยวชม บ้านริมน้ำบ้านเก่าเล่าเรื่องเมืองสมุนไพรม ด้วยความพัฒนาของมูลนิธิโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร เพื่อก่อตั้งบ้านเก่าเล่าเรื่องประวัติศาสตร์เมืองปราจีนบุรีและยังเป็นอีกหนึ่งสถานที่เช็คอินแห่งใหม่ที่ถูกใจทั้งรุ่นใหญ่รุ่นเล็ก กับบรรยากาศริมแม่น้ำปราจีนบุรีพร้อมอาหารและเครื่องดื่มสมุนไพรมเพื่อสุขภาพ
๑๒.๓๐ - ๑๓.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ ณ บ้านริมน้ำ บ้านเก่าเล่าเรื่องเมืองสมุนไพรม
กลุ่มที่ ๒	
๑๓.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.	ตรวจธาตุเจ้าเรือน / ดักขาตามธาตุ / ตรวจผิวและดักผงสมุนไพรมตามสภาพผิว / ชมตึกพิพิธภัณฑ / เลือกซื้อสินค้า/ นวดเพื่อสุขภาพการนวดปรับสมดุล (นวดไทย) หรือการนวดเพื่อผ่อนคลาย (นวดน้ำมันหรือการนวดฝ่าเท้า)
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 ห้องทิวาราตรี
๐๘.๓๐ น.	คณะฯ check out ออกจากโรงแรม / เดินทางไป “ตลาดบ้านใหม่” อ.เมือง
๑๐.๐๐ น.	คณะเยี่ยมชม “ตลาดบ้านใหม่” ตลาดที่มีอายุมากกว่า ๑๐๐ ปี เป็นแหล่งท่องเที่ยวแห่งใหม่พร้อมให้นักท่องเที่ยวเข้าชมวิถีชีวิตเดิมย้อนยุคที่โดดเด่นที่แตกต่างจากชุมชนอื่นๆ คือ บ้านเรือนที่มีเอกลักษณ์เก่าแก่ตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ ๕ เลือกชิมอาหารรสอร่อยและเลือกซื้อของฝากจากแปดริ้ว
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน ณ ร้านป่าหนู
๑๓.๐๐ - ๑๕.๓๐ น.	คณะฯ เดินทางกลับ ถึงสำนักงาน ก.พ. จ.นนทบุรี โดยสวัสดิภาพ

*** กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

หมายเหตุ

- 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)
- กรณีพักเดียวมีค่าใช้จ่ายเพิ่มท่านละ ๒,๒๐๐ บาท (รวมค่าใช้จ่ายทั้งสิ้น ๑๒,๐๐๐ บาท)
- **ชำระค่าใช้จ่ายในวันเข้ารับการฝึกอบรม หรือ ชำระโดยการโอนเงินเข้าบัญชี**
 - ธนาคารกรุงไทย สาขาสำนักงาน ก.พ. เลขที่บัญชี ๕๗๙-๐-๐๒๔๓๑-๙ ชื่อบัญชี หจก. มีทัวร์ หรือ
 - ธนาคารกรุงเทพ สาขาสาทร เลขที่บัญชี ๑๔๒-๔-๐๓๗๐๓-๒ ชื่อบัญชี หจก.มีทัวร์
- **สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่** คุณธนภรณ์ ผิวฝ่าย หรือ คุณอภาคนะ นิธิขาวา
โทร. ๐๖๒ - ๔๓๘๗๘๘๗
หรือ line id. ๐๖๒๔๓๘๗๘๘๗
หรือ email. metourbkk@yahoo.com
- **สิ่งที่ต้องเตรียมในการเดินทาง**
 - การแต่งกายชุดเสื้อผ้าสุภาพ (ผู้หญิงนุ่งกางเกงได้) และชุดสวยงามวันเลี้ยงสังสรรค์อำลา (การแต่งกายตามอัธยาศัย)
 - ยาประจำตัว / ร่ม / หมวก / กล้องถ่ายรูป / แว่นตากันแดด
 - ชุดขาสั้นสำหรับแอโรบิกในน้ำ เสื้อ กางเกง รองเท้ากีฬา สำหรับการออกกำลังกาย

.....

โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๑

หลักสูตรที่ ๒.๕

“Retire & Restart การค้นพบครั้งใหม่หลังวัยเกษียณ”

โดย นิตยสารเพื่อผู้สูงวัย โอ-ลันลา ณ โรงแรม ณ เวลา จังหวัดราชบุรี

รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ที่ ๙ กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๖๑ รับ ๗๕ คน

รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๑๖ กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๖๑ รับ ๗๕ คน

แนวคิดสำคัญ : วัยเกษียณไม่ใช่ “จุดสิ้นสุด” แต่เป็นการเริ่มต้นวงจรใหม่ของชีวิต ด้วยกำลังใจที่ยังกระฉับกระเฉง กำลังปัญญาที่สะสมความรู้ความเชี่ยวชาญมาตลอดชีวิต และยังเป็นช่วงเวลาแห่งอิสรภาพที่ไม่ต้องทำงานเต็มเวลา จึงเป็นโอกาสให้ผู้เกษียณได้ค้นพบตัวเองครั้งใหม่ เริ่มต้นทำในสิ่งที่ชอบ ไม่ว่าจะเป็นการเป็นจิตอาสา การท่องเที่ยว การฝึกฝนเพิ่มเติมในสิ่งที่สนใจ เช่น เกษตร อาหาร ดนตรี ภาษา ศิลปะ ไอที ฯลฯ รวมถึงการเริ่มต้นทำอาชีพใหม่ งานใหม่ ธุรกิจใหม่หลังวัยเกษียณ ร่วมค้นหาแรงบันดาลใจ เปิดรับความท้าทายครั้งใหม่หลังวัยเกษียณกับนิตยสารโอ-ลันลา

เวลา	กิจกรรม
วันที่ ๑	
๗.๓๐ – ๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน ณ สำนักงาน ก.พ.
๘.๓๐ – ๑๑.๐๐ น.	รับประทานอาหารว่าง และออกเดินทางสู่ วัดขนอน ราชบุรี
๑๑.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.	ตื่นตากับการแสดงย้อนกาลเวลา ชมมหรสพหนังใหญ่เพียงหนึ่งเดียวของไทยที่ยังรักษาสืบทอดไว้จากสมัยอยุธยาจนถึงปัจจุบัน หนังใหญ่วัดขนอน
๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน จากนั้นเดินทางเข้าที่พัก
๑๓.๐๐ – ๑๔.๓๐ น.	เดินทางถึงที่พัก โรงแรม ณ เวลา เก็บสัมภาระ และกิจกรรมมิตรสัมพันธ์
๑๔.๓๐ – ๑๗.๐๐ น.	ออกเดินทาง The Bloom Orchid Park เพลิดเพลินกับอุทยานกล้วยไม้หลากหลายสีสัน (ได้รับรางวัลกินรี แหล่งท่องเที่ยวเชิงเกษตรดีเด่น ปี ๒๕๖๐) *รูปที่ผู้ร่วมกิจกรรมถ่ายจะใช้เป็นวัตถุดิบในการสอนแต่งภาพด้วยมือถือ * อาหารว่างที่ The Bloom Orchid Park
๑๗.๐๐ – ๑๙.๐๐ น.	เยือนร้านดังเมืองราชบุรี รับประทานอาหารเย็น
๑๙.๓๐ น.	กลับเข้าที่พัก พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่ ๒	
๗.๐๐ – ๘.๐๐ น.	ตื่นนอนอย่างสดใสยามเช้า ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๘.๐๐ – ๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๙.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.	กิจกรรมมิตรสัมพันธ์ ละลายพฤติกรรม แนะนำทีมงาน และวิทยากร *อาหารว่างช่วง ๑๐.๓๐ – ๑๐.๕๐ น.

๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ น.	บรรยาย “พลังสร้างสรรค์ของวัยเกษียณ”
๑๔.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.	เสวนา “Retire & Restart” การค้นพบครั้งใหม่หลังวัยเกษียณ ร่วมสร้างแรงบันดาลใจกับสูงวัยไอดอล ที่ประสบความสำเร็จกับการ Restart หลังวัยเกษียณ เริ่มต้นงานใหม่ อาชีพใหม่ ธุรกิจใหม่ ฯลฯ พร้อมรับคำแนะนำจากวิทยากรตัวแทน SME Bank ถึงความเป็นไปได้และการเตรียมพร้อมในการเริ่มต้นอาชีพใหม่หลังวัยเกษียณ *อาหารว่างช่วง ๑๕.๐๐ - ๑๕.๑๕ น.
๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	ถ่ายรูปทำทะเบียนรุ่น ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว พักผ่อนตามอัธยาศัย
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
๑๙.๐๐ - ๒๒.๐๐ น.	กิจกรรมลั่นลา สร้างเพื่อน สร้างรอยยิ้มก่อนนอน และคาราโอเกะ
วันที่ ๓	
๗.๐๐ - ๘.๐๐ น.	ตื่นนอนอย่างสดใสรายเช้า ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๘.๐๐ - ๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	: อบรมและฝึกปฏิบัติการ “SKT ลมหายใจมหัศจรรย์” รศ.ดร.สมพร กันทรคุชฎี เตรียมชัยศรี ออกซิเจนคือพลังงานของเซลล์ เซลล์คือองค์ประกอบของชีวิต ฝึกการใช้ลมหายใจร่วมกับการเคลื่อนไหวเพื่อบำบัด เยียวยา รักษาสมดุลของสุขภาพร่างกาย ด้วยสมาธิบำบัดแบบ SKT ซึ่งผ่านการศึกษา วิจัยและทดลองมากกว่า ๒๐ ปี จนค้นพบความเกี่ยวเนื่องของการหายใจ การทำสมาธิ กับกลไกการทำงานของร่างกาย *อาหารว่างช่วง ๑๐.๓๐ - ๑๐.๕๐ น.
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.	: อบรมและฝึกปฏิบัติการ “ลมหายใจมหัศจรรย์” (ต่อ) *อาหารว่างช่วง ๑๕.๐๐ - ๑๕.๑๕ น.
๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว พักผ่อนตามอัธยาศัย
๑๘.๐๐ - ๒๒.๐๐ น.	กิจกรรมลั่นลา สร้างเพื่อน สร้างรอยยิ้มก่อนนอน และคาราโอเกะ
วันที่ ๔	
๗.๐๐ - ๘.๐๐ น.	ตื่นนอนอย่างสดใสรายเช้า ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๘.๐๐ - ๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	Work Shop โดยแบ่งผู้ร่วมกิจกรรมเป็น ๒ กลุ่ม กลุ่มที่ ๑ Smart Phone Smart Life ทำความสนทนากับมือถือในมือคุณ ขวนท่องแดนดิจิทัล รู้จักฟังก์ชันใช้งานพื้นฐาน การรักษาความปลอดภัย การใช้เฟซบุ๊ก การใช้ไลน์ การแต่งภาพ และแอปพลิเคชันต่างๆ

	กลุ่มที่ ๒ ปลุกเล่นๆ เป็นเงินเป็นทอง เรียนรู้และฝึกปฏิบัติเทคนิคการขยายพันธุ์พืชที่แสนง่ายและสนุก เป็นทั้งงานอดิเรก แสนสุขใจ และสามารถต่อยอดสร้างรายได้หลังเกษียณ *อาหารว่างช่วง ๑๐.๓๐ – ๑๐.๕๐ น.
๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ – ๑๖.๓๐ น.	Work Shop โดยแบ่งผู้ร่วมกิจกรรมเป็น ๒ กลุ่ม (เวียนกลุ่ม) กลุ่มที่ ๑ Smart Phone Smart Life กลุ่มที่ ๒ ปลุกเล่นๆ เป็นเงินเป็นทอง *อาหารว่างช่วง ๑๕.๐๐ – ๑๕.๑๕ น.
๑๖.๓๐ – ๑๘.๐๐ น.	ปฏิบัติการกิจส่วนตัว พักผ่อนตามอัธยาศัย
๑๘.๐๐ – ๒๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น เลือกประธานรุ่น เลี้ยงสังสรรค์อำลา และคาราโอเกะ
วันที่ ๕	
๗.๐๐ – ๘.๐๐ น.	ตื่นนอนอย่างสดใสยามเช้า ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว เก็บสัมภาระ
๘.๐๐ – ๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๙.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.	ออกเดินทางสู่ “ไร่สุขพ่วง” ศูนย์เรียนรู้เกษตรอินทรีย์ และวิถีพอเพียงตามศาสตร์ พระราชา *แดดแรง กรูณาพกร่ม หมวก และแว่นกันแดดมาด้วย (อาหารว่างที่ไร่สุขพ่วง)
๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ – ๑๕.๐๐ น.	ออกเดินทางไป “จิปาณะภัณฑสถานบ้านคูบัว” พิพิธภัณฑ์ที่สืบทอดศิลปะผ้าจาก ไทย-ยวน ราชบุรี
๑๕.๐๐ – ๑๗.๐๐ น.	เดินทางกลับสู่สำนักงาน ก.พ. นนทบุรี (รับประทานอาหารว่างบนรถ)

หมายเหตุ

- ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายท่านละ ๙,๙๐๐ บาท (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐ บาท /ค่ารับประทานอาหารว่าง ๕๐๐ บาท /ค่าที่พัก ๓,๖๐๐ บาท /ค่าพาหนะเดินทางไป – กลับระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี – โรงแรม ณ เวลา จังหวัดราชบุรี ๑๑๕๐ บาท / ค่าอุปกรณ์ในการฝึกอบรม ๕๐๐ บาท)
- กรณีต้องการพักเดี่ยวเพิ่ม ๒,๒๐๐ บาท โรงแรมมีห้องพักจำนวนจำกัด *จึงขอสงวนสิทธิ์จำนวนผู้พักห้องเดี่ยวเฉพาะผู้แจ้งความประสงค์ล่วงหน้า และตามจำนวนห้องที่สามารถรองรับได้ในแต่ละรุ่น
- สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ เจ้าหน้าที่จากนิตยสารเพื่อผู้สูงวัย โอ-ลันลา คุณศุภาญา ธนวัฒน์เสรี โทร. ๐๘ ๑๙๑๙ ๕๓๑๕ หรือ ๐๘ ๖๗๗๗ ๖๙๑๙
- โปรแกรมและเวลาอาจปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์ ความเหมาะสม และเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าอบรม

สิ่งที่ต้องเตรียมในการอบรม / การเข้าร่วมกิจกรรม

- การแต่งกายชุดเสื้อผ้าสุภาพ (สุภาพสตรีนุ่งกางเกงได้)
- ควรเตรียมชุดที่เคลื่อนไหวร่างกายสะดวกสำหรับวันเรียนสมาธิบำบัด SKT
- ชุดว่ายน้ำ (ที่พักมีสระว่ายน้ำ)
- สมาร์ทโฟน / สายชาร์ต / แบตเตอรี่
- ยาประจำตัว / ร่ม / หมวก / กล้องถ่ายรูป/ แว่นตากันแดด

๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า ณ ห้องทิวาราตรี
๐๘.๓๐ น.	คณะฯ check out ออกจากโรงแรม / เดินทางไป “ตลาดบ้านใหม่” อ.เมือง
๑๐.๐๐ น.	คณะเยี่ยมชม “ตลาดบ้านใหม่” ตลาดที่มีอายุมากกว่า ๑๐๐ ปี เป็นแหล่งท่องเที่ยวแห่งใหม่พร้อมให้นักท่องเที่ยวเข้าชมวิถีชีวิตเดิมย้อนยุคที่โดดเด่นที่แตกต่างจากชุมชนอื่นๆ คือ บ้านเรือนที่มีเอกลักษณ์เก่าแก่ตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ ๕ เลือกชิมอาหารรสอร่อยและเลือกซื้อของฝากจากแปดริ้ว
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน ณ ร้านอาหาร
๑๓.๐๐ - ๑๕.๓๐ น.	คณะฯ เดินทางกลับ ถึงสำนักงาน ก.พ. จ.นนทบุรี โดยสวัสดิภาพ

*** กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

หมายเหตุ

- 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)
- กรณีพักเดียวมีค่าใช้จ่ายเพิ่มท่านละ ๒,๒๐๐ บาท (รวมค่าใช้จ่ายทั้งสิ้น ๑๒,๐๐๐ บาท)
- **ชำระค่าใช้จ่ายในวันเข้ารับการฝึกอบรม หรือ ชำระโดยการโอนเงินเข้าบัญชี**
 - ธนาคารกรุงไทย สาขาสำนักงาน ก.พ. เลขที่บัญชี ๕๗๙-๐-๐๒๔๓๑-๙ ชื่อบัญชี หจก. มีทัวร์ หรือ
 - ธนาคารกรุงเทพ สาขาสาทร เลขที่บัญชี ๑๔๒-๔-๐๓๗๐๓-๒ ชื่อบัญชี หจก.มีทัวร์
- **สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่** คุณธนภรณ์ ผิวฝ้าย หรือ คุณอาคาเน นิชิซาวา
โทร. ๐๖๒ - ๔๓๘๗๘๘๗
หรือ line id. ๐๖๒๔๓๘๗๘๘๗
หรือ email. metourbkk@yahoo.com
- **สิ่งที่ต้องเตรียมในการเดินทาง**
 - การแต่งกายชุดเสื้อผ้าสุภาพ (ผู้หญิงนุ่งกางเกงได้) และชุดสวยงามวันเลี้ยงสังสรรค์อำลา (การแต่งกายตามอัธยาศัย)
 - ยาประจำตัว / ร่ม / หมวก / กล้องถ่ายรูป / แว่นตากันแดด
 - ชุดขาสั้นสำหรับแอโรบิกในน้ำ เสื้อ กางเกง รองเท้ากีฬา สำหรับการออกกำลังกาย

.....

คู่มือการลงทะเบียนโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการ

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑

เงื่อนไขการสมัครเข้าร่วมโครงการ

๑. ผู้สมัครเข้าร่วมโครงการต้องเป็นข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑
๒. เอกสารที่ใช้สำหรับประกอบการสมัคร คือ สำเนาบัตรข้าราชการ
๓. ผู้สมัครสามารถเลือกสมัครเข้าร่วมโครงการหลักสูตรที่ ๑ หรือหลักสูตรที่ ๒ เพียงหลักสูตรใดหลักสูตรหนึ่ง หรือทั้งสองหลักสูตรก็ได้ในกรณีหลักสูตรที่ ๒ ผู้สมัครสามารถเลือกได้เพียง ๑ หลักสูตรเท่านั้น และต้องเป็นผู้ที่ไม่เคยผ่านการอบรมโครงการลักษณะเดียวกันกับโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการมาก่อน
๔. ผู้สมัครต้องกรอกข้อมูลในระบบให้ถูกต้อง ครบถ้วน เพื่อเป็นข้อมูลอ้างอิงที่ท่านจะได้รับสิทธิประโยชน์จากกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.)
๕. ในหลักสูตรที่ ๒ ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายเป็นค่าลงทะเบียนตามหลักสูตรที่เลือก โดยชำระค่าใช้จ่ายทั้งหมดผ่านทางโอนเงินค่าลงทะเบียนเข้าบัญชีของหลักสูตรที่ท่านเลือกตามใบตอบรับของสำนักงาน ก.พ. ล่วงหน้า ๑๐ วัน ก่อนเข้ารับการอบรม หากเกินระยะเวลาที่กำหนดจะถือว่าท่านสละสิทธิ์ ในการสมัครเข้ารับการอบรมโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑ ในหลักสูตรที่ ๒ ทั้งนี้ ท่านสามารถเบิกค่าใช้จ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ (ฉบับที่ ๓) พ.ศ. ๒๕๕๕ และหนังสือกระทรวงการคลัง ด่วนที่สุด ที่ กค ๐๔๐๖.๔/ว๕ ลงวันที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๕๖
๖. สำหรับหลักสูตรที่ ๒ ผู้สมัครควรศึกษารายละเอียด กำหนดการ กิจกรรม ระยะเวลาของรุ่นฝึกอบรมแต่ละสถานที่ก่อนการสมัครลงทะเบียน เพราะท่านจะไม่สามารถเปลี่ยนหลักสูตรการฝึกอบรมภายหลังได้

ขั้นตอนการลงทะเบียน หลักสูตรที่ 1 และ หลักสูตรที่ 2

๑) สำหรับหลักสูตรที่ 1 (URL: <http://register.ocsc.go.th/registration/6101>)

๒) สำหรับหลักสูตรที่ 2 (URL: <http://register.ocsc.go.th/registration/6102>)

๓) ผู้สมัครที่ต้องการเข้าร่วมโครงการฯ ให้คลิกที่คำว่า “สมัครหลักสูตรที่ 1” หรือ “สมัครหลักสูตรที่ 2”

(หลังจากที่ผู้สมัครกรอกข้อมูลลงทะเบียนเรียบร้อยแล้ว ผู้สมัครสามารถตรวจสอบรายชื่อได้ โดยคลิกที่คำว่า “รายชื่อผู้สมัคร”)

ลงทะเบียนหลักสูตรที่ 1 >> [สมัครหลักสูตรที่ 1](#)

โปรดเตรียมสำเนาบัตรข้าราชการหน้า-หลัง ให้พร้อมก่อนการสมัคร

(รูปแบบไฟล์ pdf, jpg, jpeg)

ดูรายชื่อผู้สมัครหลักสูตรที่ 1 >> [รายชื่อผู้สมัคร](#)

กำหนดการโครงการ หลักสูตรที่ 1

>> [ดาวน์โหลดเอกสาร](#)

ลงทะเบียนหลักสูตรที่ 2 >> [สมัครหลักสูตรที่ 2](#)

(หลักสูตรที่ 2 ผู้สมัครเลือกได้เพียง 1 หลักสูตรเท่านั้น

และไม่สามารถเปลี่ยนหลักสูตรฝึกอบรมภายหลังได้)

โปรดเตรียมสำเนาบัตรข้าราชการหน้า-หลัง ให้พร้อมก่อนการสมัคร

(รูปแบบไฟล์ pdf, jpg, jpeg)

ดูรายชื่อผู้สมัครหลักสูตรที่ 2 >> [รายชื่อผู้สมัคร](#)

กำหนดการโครงการ หลักสูตรที่ 2

>> (2.1 เดอะเอกาซี ริเวอร์แคว)

>> (2.2 ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพนิทัศน์)

>> (2.3 เพชรรัตนธาร ไร่องาน)

>> (2.4 ชมรมสุขภาพ โดยมีกัญญาไรเม โดย Me Tour

และศูนย์ฝึกอบรม อภัยภูเบศร เดย์สไป

>> (2.5 จัดสรรเพื่อผู้สูงวัย ไอ-อีน่า)

พิมพ์แบบตอบรับเข้าร่วมโครงการ: >> [พิมพ์แบบตอบรับ](#)

๓) กรอกรหัสผ่านที่ได้ ลงในช่องและคลิกปุ่ม “Submit”

๓.๑) รหัสผ่านหลักสูตรที่ 1 “6101”

๓.๒) รหัสผ่านหลักสูตรที่ 2 “6102”

Protected Page – กรณารกรหัสผ่าน

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

*รหัสผ่าน จัดหาขึ้นเพื่อกรองผู้สมัครที่ได้รับคัดเลือกจากต้นสังกัดจริง

รหัสผ่าน *

Submit

๕) ระบบแสดงข้อความ “ขอบคุณสำหรับการลงทะเบียน”

ขอบคุณสำหรับการลงทะเบียน

โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2561 (ปัจฉิมฯ) หลักสูตรที่ 1 และ หลักสูตรที่ 2

หมายเหตุ

1. เมื่อทางสำนักงาน ก.พ. ได้ตรวจสอบข้อมูลการสมัครและการตอบรับเข้าร่วมโครงการของท่านแล้ว
2. ผู้สมัครสามารถพิมพ์แบบตอบรับเข้าร่วมโครงการ ได้ต่อเมื่อสถานะเป็น **อนุมัติ** เท่านั้น
3. เพื่อให้ทางผู้สมัครนำไปยื่นต่อหน่วยงานต้นสังกัดของท่าน และเป็นหลักฐานการสมัครเข้าร่วมโครงการฯ
4. **ผู้สมัครในหลักสูตรที่ 1** จะต้อง**นำหนังสือตอบรับ**การเข้าร่วมในหลักสูตรที่ 1 มาขึ้นต่อเจ้าหน้าที่ในวันที่ 26 เมษายน 2561 เพื่อลงทะเบียนและรับเอกสารการเข้าร่วมโครงการฯ
5. **ผู้สมัครในหลักสูตรที่ 2** จะต้อง**นำหนังสือตอบรับ**การเข้าร่วมในหลักสูตรที่ 2 มาขึ้นต่อเจ้าหน้าที่โครงการฯ ในวันแรกของการฝึกอบรมในรุ่นที่ท่านเลือกเพื่อลงทะเบียนและรับเอกสาร
6. ผู้สมัครจะต้องชำระค่าใช้จ่ายทั้งหมดในวันเข้ารับการฝึกอบรมแต่ละรุ่น ณ สถานที่ที่เลือกเข้ารับการฝึกอบรม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2561 ในหลักสูตรที่ 2
7. ผู้สมัครที่เข้าร่วมโครงการในหลักสูตรที่ 2 ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงหลักสูตรการฝึกอบรมภายหลังได้

ตรวจสอบรายชื่อการสมัคร

ตรวจสอบรายชื่อผู้สมัครหลักสูตรที่ 1 >>>[คลิก](#)

ตรวจสอบรายชื่อผู้สมัครหลักสูตรที่ 2 >>>[คลิก](#)

พิมพ์แบบตอบรับเข้าร่วมโครงการฯ >>>[คลิก](#) (เฉพาะผู้สมัครที่มีสถานะ "อนุมัติ" เท่านั้น)