



ด่วนที่สุด

บันทึกข้อความ

วันที่ ๒๐/๕/๒๕๖๐
๒.ก. ๒๕.๖๐

ส่วนราชการ สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล ส่วนพัฒนาทรัพยากรบุคคล โทร. ๐ ๒๒๕๑ ๗๒๗๗ โทร ๒๖๑๕
ที่ สบค.๖๘๔๘ วันที่ ๒๐ เมษายน ๒๕๖๐

เรื่อง โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐

เรียน ผู้อำนวยการสำนัก ผู้อำนวยการกอง และ ผู้อำนวยการกลุ่ม

ด้วยสำนักงาน ก.พ. ได้มีหนังสือ ด่วนที่สุด ที่ นร ๑๐๑๓.๔/๘ ลงวันที่ ๑๐ เมษายน ๒๕๖๐ แจ้งกำหนดจัดโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐ เพื่อให้ข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐ เข้ารับการฝึกอบรม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นการพัฒนาข้าราชการที่จะเกษียณอายุ ให้ได้รับการดูแลเอาใจใส่ ให้ความสนใจและความสำคัญ เพื่อสร้างขวัญและกำลังใจ และมีพลังที่จะสร้างสรรค์คุณประโยชน์ให้กับสังคม และได้ถ่ายทอดแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ในการทำงานและการดำรงชีวิต รวมทั้งได้รับความรู้ ความเข้าใจในเรื่องต่างๆ ที่จำเป็นเพื่อเป็นแนวทางสำหรับปรับใช้ในการดำเนินชีวิตเมื่อพ้นจากราชการแล้ว รายละเอียดตามเอกสารที่แนบ ดังนี้

หลักสูตรที่ ๑ (ระยะเวลา ๑ วัน) เป็นการประชุมสัมมนาเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ และข้อคิดเห็นระหว่างผู้ที่จะเกษียณอายุของส่วนราชการต่าง ๆ โดยเชิญผู้ทรงคุณวุฒิมาให้ความรู้ในการสร้างแรงบันดาลใจ การสร้างคุณค่าของชีวิต เพื่อทำประโยชน์ให้กับสังคมภายหลังการเกษียณอายุราชการ ในวันอังคารที่ ๒๕ เมษายน ๒๕๖๐ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. ณ หอประชุมสุขุมนัยประดิษฐ์ สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี โดยใช้งบประมาณของสำนักงาน ก.พ. (กรณีเดินทางมาจากต่างจังหวัดสามารถเบิกค่าใช้จ่ายจากต้นสังกัดเป็นค่าพาหนะเดินทาง ค่าที่พัก ค่าเบี้ยเลี้ยง ได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ (ฉบับที่ ๓) พ.ศ. ๒๕๕๕ และหนังสือกระทรวงการคลัง ด่วนที่สุด ที่ กค ๐๔๐๖.๔/๖๕ ลงวันที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๕๖)

หลักสูตรที่ ๒ (ระยะเวลา ๕ วัน) เป็นการประชุมสัมมนาให้ความรู้เพิ่มเติมและฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลรักษาสุขภาพเพื่อให้สามารถนำไปปรับใช้ด้วยตนเองได้ ซึ่งผู้สมัครจะต้องไม่เคยผ่านการอบรมโครงการลักษณะเดียวกันกับโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการมาก่อนและสามารถเลือกได้เพียง ๑ หลักสูตร (ซึ่งสามารถเบิกค่าใช้จ่ายจากต้นสังกัดเป็นค่าพาหนะเดินทาง ค่าที่พัก ค่าเบี้ยเลี้ยง ได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ (ฉบับที่ ๓) พ.ศ. ๒๕๕๕ และหนังสือกระทรวงการคลัง ด่วนที่สุด ที่ กค ๐๔๐๖.๔/๖๕ ลงวันที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๕๖) ได้แก่

หลักสูตรที่ ๒.๑ การรักษาสุขภาพเมื่อเกษียณอายุ "โปรแกรมสร้างสรรค์ชีวิตใหม่...ใส่ใจสุขภาพ" ระยะเวลา ๕ วัน (วันจันทร์ - วันศุกร์) จำนวน ๕ รุ่น ระยะเวลาตามเอกสารที่แนบ ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี โดยมีค่าใช้จ่ายคนละ ๙,๓๐๐ บาท (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐ บาท ค่าอาหารว่าง ๕๐๐ บาท ค่าที่พัก ๓,๖๐๐ บาท ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับ ระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท ๙๕๐ บาท)

หลักสูตรที่ ๒.๒ การเตรียมตัวเมื่อเกษียณอายุ "โปรแกรมสู่ชีวิตใหม่...หลังวัยทำงาน" ระยะเวลา ๕ วัน (วันจันทร์ - วันศุกร์) จำนวน ๖ รุ่น ระยะเวลาตามเอกสารที่แนบ ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอแม่เหล็ก จังหวัดสระบุรี โดยมีค่าใช้จ่ายคนละ ๙,๐๐๐ บาท (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐ บาท ค่าอาหารว่าง ๕๐๐ บาท ค่าที่พัก ๓,๖๐๐ บาท ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับ ระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น ๖๕๐ บาท)

หลักสูตรที่ ๒.๓...

หลักสูตรที่ ๒.๓ การเสริมสร้างสุขภาพวัยเกษียณอายุ “โปรแกรมเสริมสร้างพลัง...สุขภาพ สุขกาย หลังวัยเกษียณ” ระยะเวลา ๕ วัน (วันจันทร์ – วันศุกร์) จำนวน ๗ รุ่น ระยะเวลาตามเอกสารที่แนบ ณ เพชรริมน้ำรีสอร์ท อำเภอนาทายาง จังหวัดเพชรบุรี โดยมีค่าใช้จ่ายคนละ ๙,๓๐๐ บาท (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐ บาท ค่าอาหารว่าง ๕๐๐ บาท ค่าที่พัก ๓,๖๐๐ บาท ค่าพาหนะเดินทางไป – กลับระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี – เพชรริมน้ำรีสอร์ท ๙๕๐ บาท)

หลักสูตรที่ ๒.๔ การสร้างความสุข...เสริมความมั่นคงในวัยเกษียณ ด้วยโปรแกรม “การเสริมสร้างแรงบันดาลใจเพื่อความมั่นคงให้กับชีวิต พิชิตโรค ชะลอวัย ด้วยภูมิปัญญาไทย” ระยะเวลา ๕ วัน (วันอังคาร – วันเสาร์) จำนวน ๗ รุ่น ระยะเวลาตามเอกสารที่แนบ ณ โรงแรมทวาราวดี รีสอร์ท แอนด์ สปา และ ศูนย์ฝึกอบรม อภัยภูเบศร เดย์สปา จังหวัดปราจีนบุรี โดยมีค่าใช้จ่ายคนละ ๙,๘๐๐ บาท (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐ บาท ค่าอาหารว่าง ๕๐๐ บาท ค่าที่พัก ๓,๖๐๐ บาท ค่าพาหนะเดินทางไป – กลับระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี – โรงแรมทวาราวดี รีสอร์ท แอนด์ สปา จังหวัดปราจีนบุรี ๙๕๐ บาท / ค่าอุปกรณ์ในการฝึกอบรม ๕๐๐ บาท)

หลักสูตรที่ ๒.๕ “ผจญภัยในตัวเอง” กับการค้นพบครั้งใหม่เกษียณอายุ ระยะเวลา ๕ วัน (วันจันทร์ – วันศุกร์) จำนวน ๔ รุ่น ระยะเวลาตามเอกสารที่แนบ ณ อิงธาร รีสอร์ท จังหวัดนครนายก โดยมีค่าใช้จ่ายคนละ ๙,๙๐๐ บาท (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐ บาท ค่าอาหารว่าง ๕๐๐ บาท ค่าที่พัก ๓,๖๐๐ บาท ค่าพาหนะเดินทางไป – กลับระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี – อิงธาร รีสอร์ท จังหวัดนครนายก ๙๕๐ บาท / ค่าอุปกรณ์ในการฝึกอบรม ๖๐๐ บาท)

ในการนี้ จึงขอให้ท่านพิจารณาข้าราชการในสังกัดที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐ และประสงค์จะสมัครเข้าร่วมโครงการหลักสูตรที่ ๑ หรือหลักสูตรที่ ๒ เพียงหลักสูตรใดหลักสูตรหนึ่งหรือทั้งสองหลักสูตรก็ได้ โดยลงทะเบียนออนไลน์หลักสูตรที่ ๑ ที่ register.ocsc.go.th/registration/6001 (รหัสผ่าน 6001) และหลักสูตรที่ 2 ที่ register.ocsc.go.th/registration/6002 (รหัสผ่าน 6002) และจะต้องพิมพ์หนังสือตอบรับการเข้าร่วมโครงการฝึกอบรมจากระบบการสมัครออนไลน์ จำนวน ๒ ฉบับ โดยฉบับแรกส่งให้ฝ่ายฝึกอบรมภายนอกและจัดการความรู้ ส่วนพัฒนาทรัพยากรบุคคล สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล สำหรับหลักสูตรที่ ๑ ภายในวันศุกร์ที่ ๒๑ เมษายน ๒๕๖๐ และสำหรับหลักสูตรที่ ๒ ภายในวันจันทร์ที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๖๐ เพื่อเสนอกรมอนุมัติตัวบุคคลต่อไป โดยการเบิกค่าใช้จ่ายจากหน่วยงานต้นสังกัดของผู้ที่ได้รับการอนุมัติให้เข้ารับการอบรมได้ตามระเบียบของทางราชการ ทั้งนี้ ฉบับที่ ๒ ส่งให้สำนักงาน ก.พ. ในกรณีที่ผู้สมัครหลักสูตรที่ ๑ ให้นำไปยื่นต่อเจ้าหน้าที่ในวันที่ ๒๕ เมษายน ๒๕๖๐ เพื่อลงทะเบียนและรับเอกสาร ส่วนหลักสูตรที่ ๒ ให้นำไปยื่นต่อเจ้าหน้าที่ในวันแรกของการฝึกอบรมตามหลักสูตรที่ท่านเลือก เพื่อเป็นหลักฐานการสมัคร พร้อมทั้งชำระค่าลงทะเบียนและรับเอกสาร

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

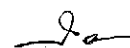
๒๕๖๐ นส. ส่วน นส. ไชยรัตน์

เพื่อโปรดพิจารณา นส. ไชยรัตน์
ในสังกัด: นส. ไชยรัตน์ นส. ไชยรัตน์
สมัครเข้าร่วมโครงการฝึกอบรมหลักสูตรที่ ๑ จำนวน ๑ คน
วันที่ ๒๕ เม.ย. ๒๕๖๐



(นายมนัส กำเนิดมณี)

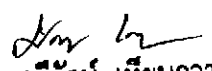
ผส.บค.



นางสินอุดม อุดมคณานาท)

ผบ.ท.ช.๑๑

๒๑ เม.ย. ๒๕๖๐



(นางมาลีรัตน์ เทียนฉายา)

บส.ช.๑๑

๒๑ เม.ย. ๒๕๖๐

ด่วนที่สุด

ต้นฉบับ

สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล
รับ - ส่งที่ 6848
วันที่ 12 เม.ย. 2560

เลขที่เอกสารในระบบ E นร1013.4/8

ฝ่ายบริหารทั่วไป (สกก. รับเอกสารจากภายนอก) รับที่ ขป 5649

วันที่ 12 เม.ย. 2560

เรื่อง โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2560

เรียน ผ.ส.บค.	วันที่กำหนด
<input type="checkbox"/> เพื่อโปรดพิจารณา <input type="checkbox"/> เพื่อโปรดดำเนินการ <input type="checkbox"/> เพื่อโปรดทราบ	ในวัน 25 เม.ย.60
	หมายเหตุ

โสระยา

๐/๕

(นางสาวอรุณี พงษ์พรประเสริฐ)

ผบ.ท.ลค. ปฏิบัติราชการแทน ลนค

เรียน ผ.ส.บค.

เพื่อโปรดพิจารณา

Ann-Pr...

(นางกมลพร เบ็ญจมาศ)

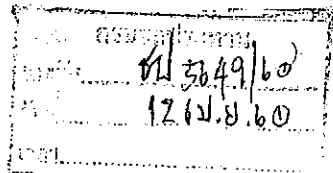
ผบ.ท.บค.

12 เม.ย. 60

* 30/3/60 12 เม.ย 60 ลงนร 16.15 ขค.

ด่วนที่สุด

ที่ นร ๑๐๑๓.๔/๘



สำนักงาน ก.พ.

ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐

๑๐ เมษายน ๒๕๖๐

เรื่อง โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐

เรียน อธิบดีกรมชลประทาน

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 หอประชุมสุชนมัยประดิษฐ์ สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี 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) เป็นการประชุมสัมมนาให้ความรู้เพิ่มเติมและฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลรักษาสุขภาพเพื่อให้สามารถนำไปปรับใช้ด้วยตนเองได้ 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

/โดยผู้สมัคร...

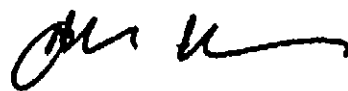
โดยผู้สมัครสามารถเลือกเข้ารับการฝึกอบรมได้เพียงหนึ่งหลักสูตรเท่านั้น และเสียค่าใช้จ่ายเป็นค่าลงทะเบียน ตามหลักสูตรที่เลือกในวันแรกที่เข้ารับการฝึกอบรม (ซึ่งสามารถเบิกค่าใช้จ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบ กระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ (ฉบับที่ ๓) พ.ศ. ๒๕๕๕ และหนังสือกระทรวงการคลัง คำนวณที่ กค ๐๔๐๖.๔/ว๕ ลงวันที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๕๖)

ทั้งนี้ ข้าราชการที่ประสงค์จะเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพ ของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐ สามารถเลือกสมัครเข้าร่วมโครงการหลักสูตรที่ ๑ หรือ หลักสูตรที่ 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 การเข้ารับการฝึกอบรมถือเป็นการปฏิบัติราชการ ผู้เข้าร่วมโครงการในหลักสูตรที่ ๑ และหลักสูตรที่ ๒ จะต้องพิมพ์หนังสือตอบรับการเข้าร่วมโครงการฝึกอบรมจากระบบการรับสมัครออนไลน์ จำนวน ๒ ฉบับ โดยฉบับแรกให้นำส่งหน่วยงานต้นสังกัดของท่าน/และฉบับที่ ๒ ในกรณีที่มีผู้สมัครหลักสูตรที่ ๑ ให้นำมายื่นต่อเจ้าหน้าที่ในวันที่ ๒๕ เมษายน ๒๕๖๐ เพื่อลงทะเบียนและรับเอกสาร ส่วนหลักสูตรที่ ๒ ให้นำมายื่นต่อเจ้าหน้าที่ในวันแรกของการฝึกอบรมตามหลักสูตรที่ท่านเลือก เพื่อเป็นหลักฐานการสมัคร พร้อมทั้งชำระค่าลงทะเบียนและรับเอกสาร)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดแจ้งและอนุมัติให้ข้าราชการที่จะเกษียณอายุในงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐ ทราบ และสนับสนุนให้ข้าราชการในสังกัดของท่านที่ประสงค์จะเข้าร่วมโครงการเสริมสร้าง ศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐ พร้อมทั้งอนุมัติค่าใช้จ่าย ในการเข้ารับการฝึกอบรม ตามระเบียบกระทรวงการคลังดังกล่าวข้างต้นด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ



(นางสุทธิลักษณ์ เอื้อจิตถาวร)

ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน

ปฏิบัติราชการแทนเลขาธิการ ก.พ.

สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน

ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการ

โทร. ๐ ๒๕๔๗ ๑๗๗๑ ๐ ๒๕๔๗ ๑๐๑๔

โทรสาร ๐ ๒๕๔๗ ๑๗๘๓

สำนักงาน ก.พ.

โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐

๑. หลักการและเหตุผล

กระบวนการบริหารงานบุคคลภาครัฐแนวใหม่ได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาทรัพยากรบุคคลและถือว่า การบริหารทุนมนุษย์เพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มให้ทรัพยากรบุคคลมีสมรรถนะสูงขึ้น เป็นกลยุทธ์ที่สำคัญอย่างยิ่งต่อความสำเร็จอย่างยั่งยืนขององค์กร ขณะเดียวกันการสร้างแรงจูงใจก็เป็นกลยุทธ์ที่สำคัญในการบริหารทรัพยากรบุคคลที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงาน การจูงใจอาจดำเนินการได้ในทุกกระบวนการของการบริหารงานบุคคล ตั้งแต่การจูงใจเพื่อดึงดูดคนดีคนเก่งเข้าสู่ระบบราชการ การจูงใจเพื่อรักษาคณะคนเก่งที่มีอยู่ในระบบราชการให้ทุ่มเททำงานอย่างเต็มศักยภาพ ในขณะเดียวกันข้าราชการที่มีประสบการณ์การทำงานในภาครัฐควร เคยทำคุณประโยชน์ให้แก่ประเทศชาติเป็นเวลากว่า ๒๕ ปี ข้าราชการที่เกษียณอายุในแต่ละปี เหล่านี้ต่างก็เป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถและมากด้วยประสบการณ์ และเป็นผู้นำหรือผู้อาวุโสในครอบครัวของตนและชุมชน ซึ่งนับได้ว่าเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่าที่จะทำประโยชน์ต่อไปได้อีก ราชการจึงควรต้องตอบแทนบุคคลกลุ่มนี้ด้วยการเสริมสร้างคุณภาพและเพิ่มคุณค่าของชีวิต เพื่อให้เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าและคุณประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติสืบไป

ในการประชุม ก.พ. ครั้งที่ ๑๑/๒๕๕๙ เมื่อวันที่ ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๙ ได้พิจารณาให้ความเห็นเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาระบบบริหารทรัพยากรบุคคลภาครัฐเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุ โดยมีข้อเสนอแนะว่า สำนักงาน ก.พ. ควรศึกษาและจัดโครงการนำร่องเกี่ยวกับการส่งเสริมการประกอบอาชีพหลังเกษียณอายุราชการแล้ว (Post-retirement career) และดำเนินงานร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการจัดทำงานที่เหมาะสมกับความรู้และประสบการณ์ของข้าราชการ รวมถึงการดูแลคุณภาพชีวิตของข้าราชการหลังเกษียณ และในการประชุม อ.ก.พ.วิสามัญเฉพาะกิจเกี่ยวกับการพัฒนาระบบบริหารเพื่อรองรับการเข้าสู่สังคมสูงอายุ ครั้งที่ ๑/๒๕๖๐ เมื่อวันที่ ๑๑ มกราคม ๒๕๖๐ ได้พิจารณาแนวทางการส่งเสริมการประกอบอาชีพหลังเกษียณอายุตามข้อเสนอแนะของ ก.พ. ดังกล่าว เห็นว่า ในอนาคตโครงสร้างตำแหน่งงานในภาครัฐเปลี่ยนแปลงไป อันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยี ทำให้มีข้าราชการบางส่วนที่จะต้องรับราชการต่อไป และมีข้าราชการที่จะเกษียณอายุตามปกติ โดยที่อายุขัยของประชากรยืนยาวขึ้นและยังสามารถทำงานให้เกิดประโยชน์ต่อประเทศได้ ดังนั้น ภาครัฐจึงควรดูแลและส่งเสริมให้ข้าราชการที่ยังมีศักยภาพได้ทำงานที่เหมาะสมภายหลังจากเกษียณอายุ 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 เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้เรียนรู้เรื่องการเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุการดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง และ การเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตเมื่อพ้นจากหน้าที่ราชการไปแล้ว

๒.๒ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้เกี่ยวกับสิทธิประโยชน์อันพึงได้ เพื่อการวางแผนชีวิตภายหลังเกษียณอายุราชการ

๒.๓ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ร่วมกัน และสร้างเครือข่าย ในการสร้างกลุ่มเพื่อทำประโยชน์แก่สังคม

๒.๔ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้เรียนรู้แนวทางในการจัดการความรู้เพื่อให้เกิดการถ่ายทอดความรู้และ ประสบการณ์สู่คนรุ่นใหม่ เพื่อเตรียมกำลังคนให้มีความพร้อมและสร้างความต่อเนื่องในการบริหารราชการ

๒.๕ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้เรียนรู้และเพิ่มเติมทักษะที่จำเป็นสำหรับการประกอบอาชีพหลังเกษียณอายุ ราชการ (Post-retirement career)

๓. กลุ่มเป้าหมาย

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

หลักสูตรที่ ๒ จำนวนไม่น้อยกว่า ๘๐๐ คน

ในกรณีหลักสูตรที่ ๒ คุณสมบัติผู้เข้าอบรมโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของ ข้าราชการของสำนักงาน ก.พ. จะต้องเป็นข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐ และ ต้องเป็นผู้ไม่เคยผ่านการอบรมโครงการลักษณะเดียวกันกับโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของ ข้าราชการมาก่อน

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 สามารถนำไป ปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันภายหลังการเกษียณอายุราชการได้อย่างมีคุณค่า

๔.๒.๒ ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้ในการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิต สามารถดำรงชีวิต ในสังคมได้อย่างมีความสุข 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 เป็นการประชุมสัมมนา เพื่อแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ระหว่างผู้ที่จะเกษียณอายุราชการของส่วนราชการต่าง ๆ โดยเชิญผู้ทรงคุณวุฒิด้านต่างๆ จำนวน ๘ - ๑๐ คน มาให้ความรู้ในการสร้างแรงบันดาลใจ การสร้างคุณค่าของชีวิต เพื่อทำประโยชน์ให้กับสังคมภายหลังการเกษียณอายุราชการ

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

หลักสูตรที่ ๒.๑ การรักษาสุขภาพเมื่อเกษียณอายุ “โปรแกรมสร้างสรรค์ชีวิตใหม่...ใส่ใจสุขภาพ” ระยะเวลา ๕ วัน ดำเนินการโดยชมรมรักษาสภาพ เดอะเลกาซี ใช้วิธีจัดให้มีการบรรยายให้ความรู้ พร้อมฝึกปฏิบัติ 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 การเปลี่ยนแปลง ในวัยผู้สูงอายุ และแนวทางการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ มีการแลกเปลี่ยน

ความรู้ ประสบการณ์ ฝึกปฏิบัติ และทำกิจกรรมร่วมกัน การออกกำลังกายการรับประทานเพื่อสุขภาพ และรับคำแนะนำจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญและชำนาญการเฉพาะทาง จำนวน ๖ รุ่น ๆ ละ ๒๐ คน โดยจัดที่ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอหมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี

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

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

หลักสูตรที่ ๒.๕ “ผจญภัยในตัวเอง” กับการค้นพบครั้งใหม่วัยเกษียณ ระยะเวลา ๕ วัน ดำเนินการโดย นิตยสาร โอ-ลันลา นิตยสารสำหรับผู้สูงวัย เพื่อเตรียมพร้อมข้าราชการเกษียณให้ครอบคลุมมิติ ต่างๆ เน้นการสร้างทัศนคติเชิงบวกในการมองตัวเองอย่างมีคุณค่า นำเสนอทางเลือกอันหลากหลายของการใช้ ชีวิตหลังเกษียณอย่างมีพลังสร้างสรรค์ โดยใช้กระบวนการเรียนรู้ สำคัญคือ การเชิญผู้สูงวัยต้นแบบ (Role Model) มาเป็นแรงบันดาลใจ เปิดโอกาสให้ได้ทดลองปฏิบัติจริง การเรียนรู้ตามอธยาตัย 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 โดยชมรมรักษสุขภาพ 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** โดยชมรมเสริมสร้างสุขภาพเพชรนิมิต 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 เดย์ส์ป้า 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 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
- **หลักสูตรที่ ๒.๕** โดยนิตยสารเพื่อผู้สูงวัย โอ-ลันลา 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 เดอะเลกซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอต๋านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี
- หลักสูตรที่ ๒.๒ ดำเนินการที่ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี

หลักสูตรที่ ๒.๓ ดำเนินการที่ เพชรริมธาร รีสอร์ท อำเภอท่ายาง 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 สถานที่ที่เลือกเข้ารับการฝึกอบรม โดยรายละเอียดแต่ละหลักสูตรประกอบด้วย

หลักสูตรที่ ๒.๑ การรักษาสุขภาพเมื่อเกษียณอายุ “โปรแกรมสร้างสรรค์ชีวิตใหม่...ใส่ใจสุขภาพ” ดำเนินการโดยชมรมรักษ์สุขภาพ เดอะเลกาซี หลักสูตรจะประกอบด้วยเนื้อหาวิชาการด้านการดูแลสุขภาพ ระหว่างวิทยาการการแพทย์สมัยใหม่กับการดำเนินชีวิตแนวธรรมชาติ และกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำความรู้และหลักการปฏิบัติไปใช้ในการดูแลสุขภาพตามแนววิถีธรรมชาติในชีวิตประจำวัน กำหนดจัดที่ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย 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 ศิลปให้กับชีวิตด้วยการฝึกปฏิบัติและการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์วัฒนธรรมและธรรมชาติ ร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันในการสร้างความมั่นคงให้กับชีวิตวัยเกษียณด้วยการวางแผนความมั่นคงและการเสริมสร้างแรงบันดาลใจ 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 การเรียนรู้ตามอธยาศัย 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 เดอะเลกาศี 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 | รองเลขาธิการ ก.พ. |
| ๑๑.๒ นางสาวธิดิษณ์ เอื้อจิตถาวร | ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน |
| ๑๑.๓ นางสาวปรางค์มาศ บุญสิทธิ์ | ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการ |

๑๒. ผู้รับผิดชอบโครงการ

- | | |
|-------------------------------|----------------------------|
| ๑๒.๑ นางสาวพุทธพร เค้าชาติชาย | นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ |
| ๑๒.๒ นางสาวเมทินี สุกใส | นักทรัพยากรบุคคลปฏิบัติการ |
- ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการ
สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือนสำนักงาน ก.พ.
โทรศัพท์ ๐ ๒๕๔๗ ๑๗๗๑, ๐ ๒๕๔๗ ๑๐๔๑
โทรสาร ๐ ๒๕๔๗ ๑๗๘๓
-

สถาบัน ก.พ.

- กำหนดการ -

โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐ หลักสูตรที่ ๑

วันอังคารที่ ๒๕ เมษายน ๒๕๖๐

ณ หอประชุมสุโขมัยประดิษฐ์ 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. <p>ดำเนินรายการ โดย</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ 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 ชัยวัชรพร คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต |
| ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. | พักรับประทานอาหารกลางวัน |
| ๑๓.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. | <p>เสวนาแลกเปลี่ยนความรู้ประสบการณ์</p> <p>เรื่อง "สวัสดิการและการคุ้มครองสิทธิประโยชน์" โดย</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิจากกรมบัญชีกลาง ❖ นายนิวัติ แก้วล้วน อดีตอุปนายกสภาทนายความ ❖ นางสาววรรณนิษฐา อธิษฐ์ดิษฐ์ <p>ผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายบริการและสวัสดิการ
กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ</p> <p>ดำเนินรายการ โดย</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ 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.ด่านมะขามเตี้ย 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

เวลา	กิจกรรม
วันแรก (๑๖ มิถุนายน)	
๐๗.๓๐ น.	พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี /ลงทะเบียนเข้าโปรแกรม
๐๘.๐๐ น.	ออกเดินทางจากสำนักงาน ก.พ. สู่จังหวัดกาญจนบุรี
๑๑.๐๐ - ๑๑.๔๐ น.	เดินทางถึงสะพานข้ามแม่น้ำแคว สะพานประวัติศาสตร์สมัยสงครามโลกครั้งที่ ๒
๑๒.๓๐ - ๑๓.๓๐ น.	เดินทางถึงเดอะ เลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท รับเครื่องดื่มต้อนรับ
	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	ชี้แจงรายละเอียดโปรแกรม และแนะนำวิทยากร
	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ แนะนำผู้เข้าร่วมโครงการและทีมงาน
๑๕.๐๐ - ๑๕.๓๐ น.	รับกุญแจเข้าห้องพัก / รับประทานอาหารว่าง
๑๖.๐๐ - ๑๘.๓๐ น.	กิจกรรมสุขภาพ อบรมนวด/สระสปา/นวดเพื่อสุขภาพ /แอโรบิคในน้ำ
๑๘.๓๐ - ๒๐.๐๐ น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๒๐.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สอง (๑๗ มิถุนายน)	
๐๕.๐๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๕.๓๐ น.	เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	ออกกำลังกายบริหารเพื่อสุขภาพ “ซิงก”
๐๗.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า และปฏิบัติการกิจส่วนตัว
๐๙.๐๐ - ๑๑.๓๐ น.	บรรยาย “หลักคิด...พิชิตสุขวัยเกษียณ”
๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น.	รับประทานอาหารว่าง

วันที่/เวลา	กิจกรรม
๑๑.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.	ถ่ายรูปทำทำเนียบรุ่น
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๕.๓๐ น.	บรรยาย "กินอยู่อย่างสง่า"
๑๕.๓๐ - ๑๕.๕๕ น.	รับประทานอาหารว่าง
๑๖.๐๐ - ๑๘.๓๐ น.	กิจกรรมสุขภาพ อบสมุนไพโร/สระสปา/นวดเพื่อสุขภาพ/แอโรบิกในน้ำ
๑๘.๓๐ - ๑๙.๓๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
๑๙.๓๐ - ๒๐.๓๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ / พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่ ๑๓ (วันพุธ) ๒๕๖๒	
๐๕.๓๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๖.๓๐ - ๐๗.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้าและปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๗.๓๐ น.	ออกเดินทางศึกษาดูงาน พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ ชองเขาชาตมีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า Hell Fire Pass หรือ ช่องไฟนรก ซึ่งพิพิธภัณฑสถานฯ เป็นอนุสรณ์เตือนใจคนรุ่นหลังให้รู้ซึ่งถึงมหันตภัยจากสงคราม ซึ่งเกิดขึ้นระหว่างสงครามโลกครั้งที่ ๒
๐๘.๑๕ - ๑๑.๐๐ น.	เดินทางถึงพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ ชมมินิเธียร์เตอร์ มีการฉายภาพยนตร์เกี่ยวกับชาว ดำ (อาหารว่างบนรถ)
๑๑.๑๕ น.	ออกเดินทางไปรับประทานอาหารกลางวัน ที่ร้านอาหาร
๑๑.๓๐ - ๑๒.๓๐ น.	ถึงร้านอาหาร รับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๓๐ น.	ออกเดินทางจากร้านอาหาร ไปล่องแพชมธรรมชาติที่อุทยานน้ำตกไทรโยคใหญ่ หรือ น้ำตกเขาโจน เนื่องจากเป็นน้ำตกที่ไหลสูงจากหน้าผาสูงสู่ม่น้ำแควน้อย ราวกับกระโจนลงมา
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	เดินทางถึงอุทยานน้ำตกไทรโยคใหญ่ ล่องแพชมธรรมชาติ ถ่ายรูปเป็นที่ระลึก (อาหารว่างบนแพ)
๑๕.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.	ออกเดินทางจากอุทยานน้ำตกไทรโยคใหญ่ กลับสู่ที่พัก เดอะ เลกาซี ริเวอร์แคว
๑๖.๓๐ น.	เดินทางกลับถึง รีสอร์ท กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ (เลือกประธานรุ่น - ตั้งชื่อรุ่น)
๑๘.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น / พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่ ๑๔ (วันพฤหัสบดี) ๒๕๖๒	
๐๕.๐๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๕.๓๐ น.	เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	ออกกำลังกายยามเช้าฝึก "โยคะ"
๐๗.๓๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้าและปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย "สายกลางเพื่อชีวิตและการดูแลสุขภาพองค์รวม"

วันที่	กิจกรรม
๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น.	รับประทานอาหารเช้า
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	อาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	บรรยายธรรม “ธรรมะอารมณ์ดี”
๑๔.๓๐ - ๑๔.๔๕ น.	รับประทานอาหารเช้า
๑๕.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.	บรรยาย “หัวเราะบำบัดจิตใจโรคร้าย” + สาธิตอาหารบำรุงสมอง
๑๘.๐๐ - ๒๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า สรุปลักษณะความคิด...สร้างสรรค์อาสา
๒๒.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่ ๑๖ (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 ชี้อัญมณีเป็นที่ระลึก
๐๙.๑๕ น.	ออกเดินทางจากสะพานข้ามแม่น้ำแคว แวะซื้อของฝากร้านของฝาก
๑๐.๓๐ น.	ออกจากร้านขายของฝาก แวะรับประทานอาหารเช้าที่ร้านอาหาร
๑๒.๓๐ น.	ออกจากร้านอาหาร ไป “วู้ดแลนด์เมืองไม้” (Woodland Museum & Resort)
๑๓.๐๐ น.	เดินทางถึง “วู้ดแลนด์เมืองไม้” ชมผลงานไม้แกะสลักต่าง ๆ ความงดงาม ความมหัศจรรย์ของศิลปะที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติและศิลปะที่บรรจงสร้างขึ้นมาด้วยความประณีตจากหลายประเทศในแถบเอเชีย ไทย จีน พม่าและขมวัดดูโบราณอายุ ๒๐๐ - ๓๐๐ ปี ซึ่งจัดโดยสถาปนิกไทยผู้มีประสบการณ์ในการจัดพิพิธภัณฑ์หลายแห่งในมหานครนิวยอร์ก ประเทศสหรัฐอเมริกา
๑๔.๔๕ 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 คุณฉวีทิพย์ หันหาบุญ โทร. ๐๘ ๑๙๐๕ ๕๐๗๙

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



โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๐

หลักสูตรที่ ๒.๒ การเตรียมตัวเมื่อเกษียณอายุ “โปรแกรมสู่ชีวิตใหม่...หลังวัยทำงาน”

ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก 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

เวลา	กิจกรรม
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
๐๕.๐๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning call)
๐๕.๑๕ น.	ตรวจประเมินสุขภาพเบื้องต้น Body Analysis ครั้งที่ ๑ (ก่อน)
	วัดความดันโลหิต/ชั่งกาย/หายใจ/ไร่เจ็บปวด รับเครื่องตีมธัญพืช

ปี / ภาค	กิจกรรม
๐๖.๐๐ น.	ออกกำลังกายเดินยามเช้า
๐๗.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ/ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
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
	- ครั้วสุขภาพ(Cooking Class) / ชม VCD สุขภาพ / จัดกระดุกอย่างธรรมชาติ / หายใจปรับคูลย์
๑๕.๓๐ น.	รับประทานอาหารว่าง น้ำตาลน้อย -ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
๑๖.๓๐ น.	กิจกรรมธาราบำบัด / เดินศึกษาธรรมชาติ
๑๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ น.	เปิดเวทีเสวนา รู้ตัว / รู้ตน พันวิภฤติ ประเมินผลสุขภาพ นายแพทย์จิตศักดิ์ พูลศรีสวัสดิ์
๒๐.๓๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
2016	
๐๕.๓๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning call)
๐๖.๐๐ น.	ออกกำลังกายยามเช้า (ซีกง)
๐๗.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ/ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๓๐ น.	กิจกรรม “เริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส” / เลือกประธานชมรม
๐๙.๐๐ น.	บรรยายเรื่อง กิน-อยู่ สบายแบบทางสายกลาง นายแพทย์เสก อักษรานุเคราะห์
๑๐.๓๐ น.	รับประทานอาหารว่าง น้ำตาลน้อย - ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
๑๐.๕๕ น.	บรรยายเรื่อง กิน-อยู่ สบายแบบทางสายกลาง
๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๓.๐๐ น.	บรรยายเรื่อง กบข.
๑๔.๐๐ น.	กิจกรรมแยกฐานเพื่อสุขภาพ
	- นวด / อบ เพื่อสุขภาพ
	- ครั้วสุขภาพ(Cooking Class) / ชม VCD สุขภาพ
	- จัดกระดุกอย่างธรรมชาติ / หายใจปรับคูลย์

เวลา	กิจกรรม
	- กิจกรรมสร้างสรรค์ความคิด
	- พิธีรภัณฑ์ในหลวงรักเรา
๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน (นอกสถานที่ ร้านมาตุ พาวี่เลียน ณ พิพิธภัณฑ์การเกษตรเฉลิมพระเกียรติ)
๑๓.๓๐ น.	เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

หมายเหตุ

- ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายคนละ ๙,๐๐๐.- บาท (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐.- บาทค่าอาหารว่าง ๕๐๐.- บาท ค่าที่พัก ๓,๖๐๐.- บาท ค่าพาหนะเดินทาง ไป – กลับระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น ๖๕๐.- บาท)
- สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ คุณกัญญา เศษวงค์ โทร. ๐๘ ๐๐๐๓ ๘๗๗๖ คุณนงนุช นุ่มวัด โทร. ๐๘ ๕๑๒๕ ๕๒๐๓ หรือ คุณไพริน ทำขุนทด โทร. ๐๘ ๖๗๕๙ ๑๕๑๒
- สิ่งของที่จะต้องนำติดตัวไป
 ๑. การแต่งกายตามสบายแต่สุภาพตลอดหลักสูตร (ผู้หญิงนุ่งกางเกงได้)
 ๒. ชุดออกกำลังกาย รองเท้ากีฬา และชุดว่ายน้ำ (ถ้ามี)
 ๓. ผู้ที่มีโรคประจำตัวขอให้นำยาที่ใช้รักษาประจำไปด้วย
 ๔. ผู้ที่มีใบผลการตรวจร่างกายอยู่แล้ว ขอให้นำไปด้วย
- สิ่งที่ควรทราบและปฏิบัติ
 ๑. ผู้เข้าร่วมโครงการ ๗ ลงทะเบียน ที่ สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี เวลา ๐๖.๐๐ น. - ๐๗.๓๐ น. (ของวันจันทร์ที่กำหนดไว้ในแต่ละรุ่น) พร้อมรับประทานอาหารเช้า และจะออกเดินทางไปศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ. มากเหล็ก จ. สระบุรี ในเวลา ๐๘.๐๐ น. โดยรถบัสปรับอากาศ (ผู้ที่ประสงค์จะเดินทางไปศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ. มากเหล็ก จ. สระบุรี โดยรถส่วนตัวหรือไปเองหรือไม่สามารถเข้าร่วมโครงการ ๗ ในรุ่นที่จัดให้ได้ กรุณาแจ้งล่วงหน้าที่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น โทร.๐๓๖-๗๒๐-๖๐๐-๐๕ , ๐๘๕-๑๒๕-๕๒๐๓)
 ๒. สถานที่พักจะมีการบริการ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ให้เช่นเดียวกับโรงแรมทั่วไป รวมทั้งมีบริการซัก-รีดด้วย
 ๓. อาหารที่จัดไว้สำหรับผู้เข้าร่วมโครงการ ๗ ตลอดหลักสูตรจะเป็นอาหารสุขภาพ (มังสวิรัต) ไม่มีเนื้อสัตว์ทุกชนิด และไม่มีบริการเครื่องดื่มที่มีสารคาเฟอีนและแอลกอฮอล์

กิจกรรม	
๑๕.๓๐ น.	รับประทานอาหารว่าง น้ำตาลน้อย-ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
๑๖.๐๐ น.	กิจกรรมธาราบำบัด / เดินศึกษาธรรมชาติ
๑๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ น.	บรรยาย กินอยู่เพื่อปรับธาตุ อาจารย์เอกชัย ณ ป้อมเพ็ชร
๒๐.๓๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
ช่วงพักกลางวัน	
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 สถานสังเคราะห์คนไร้ที่พึ่งทับกวาง)
๑๕.๐๐ น.	รับประทานอาหารว่าง น้ำตาลน้อย-ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
๑๖.๐๐ น.	ลงธาราบำบัด/เดินศึกษาธรรมชาติ
๑๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
๑๙.๐๐ น.	รวมพลัง/เสริมสร้างชมรมรักการดี (๒) ต่อ
๒๒.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
คืนสอง	
๐๕.๐๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning call)
๐๕.๑๕ น.	ตรวจประเมินสุขภาพเบื้องต้น Body Analysis ครั้งที่ ๒ (หลัง) วัดความดันโลหิต / ชั่งน้ำหนักได้พลัง
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
	รับประทานอาหารว่าง น้ำตาลน้อย-ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ



โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๐

หลักสูตรที่ ๒.๓ การเสริมสร้างสุขภาพวัยเกษียณอายุ

“โปรแกรมเสริมสร้างพลัง...สุขใจสุขกาย หลังวัยเกษียณ”

โดยชมรมเสริมสร้างสุขภาพเพชรริมธาร

ณ เพชรริมธาร รีสอร์ท อำเภอยางาย 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

ตาราง (ฉบับแก้ไข)	
๐๗.๐๐ - ๘.๐๐ น.	พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี/ลงทะเบียนเข้าโปรแกรม
๐๘.๐๐ น.	ออกเดินทางสู่เพชรริมธารรีสอร์ท จ.เพชรบุรี / รับประทานอาหารว่างบนรถ
๑๑.๓๐ - ๑๒.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน ณ ร้านอาหาร ครว้เคียงคลื่น อาจารย์ชะอำ
๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ น.	ศึกษาดูงานอุทยานสิ่งแวดล้อมนานาชาติสิรินธร
๑๔.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	ชมสถาปัตยกรรมแบบไทยประยุกต์ ณ พระราชนิเวศน์มฤคทายวัน
๑๕.๔๐ น.	เดินทางถึงเพชรริมธารรีสอร์ท/ รับประทานอาหารว่าง/ชำระเงินลงทะเบียน พร้อมรับกุญแจเข้าห้องพัก
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
๒๐.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สอง (๒๖ มิถุนายน ๒๕๖๐)	
๐๖.๐๐ - ๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายบริหาร โยคะ / เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๓๐ - ๑๐.๐๐ น.	บรรยาย “สายกลางเพื่อชีวิตและการดูแลสุขภาพองค์กรวม”

เวลา / วิชา	กิจกรรม
๑๐.๐๐ - ๑๐.๔๐ น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ และ ถ่ายรูปทำเนียบรุ่น
๑๐.๔๐ - ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย "สายกลางเพื่อชีวิตและการดูแลสุขภาพองค์กรวม" (ต่อ)
๑๒.๐๐ - ๑๓.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน และถ่ายรูปทำเนียบรุ่น (ต่อ)
๑๓.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	สาธิตและทดลองทำอาหารชีวจิต โดย อาจารย์ผกา เส็งพานิช พิธีกรจากช่องอัมรินทร์ทีวี
๑๕.๐๐ - ๑๕.๑๕ น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
๑๕.๑๕ - ๑๖.๐๐ น.	สาธิตและทดลองทำอาหารชีวจิต โดย อาจารย์ผกา เส็งพานิช (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 ๒๒ (จันทร์)	
๐๖.๐๐ - ๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายบริหาร โยคะ / เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
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 โรงเรียนหนองเข่าอ่อน
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 ๒๓ (อังคาร)	
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)

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
วันที่ ๒ (๒๒-๒๓ ตุลาคม ๒๕๖๒)	
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 แมล่อน พักทอง ฮอกไกโด แดงกว่าญี่ปุ่น 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 - เพชรภูมิธาร รีสอร์ท ๙๕๐.- บาท)

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



โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๐

หลักสูตรที่ ๒.๔ การสร้างความสุข...เสริมความมั่นคง วัยเกษียณ ด้วยโปรแกรม

“การเสริมสร้างแรงบันดาลใจเพื่อความมั่นคงให้กับชีวิต พิชิตโรคชะลอวัย ด้วยภูมิปัญญาไทย”

โดยชมรมสุขภาพโดยภูมิปัญญาไทยโดย Me Tour และศูนย์ฝึกอบรม อภัยภูเบศร เดย์สปา

ณ โรงแรมทวาราวดี รีสอร์ท แอนด์ สปา และ

ศูนย์ฝึกอบรมอภัยภูเบศรเดย์สปา 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

กิจกรรม	
กิจกรรม (๒๕๖๐) - กิจกรรม (๒๕๖๑) (๒๕๖๑) (๒๕๖๒) (๒๕๖๓) (๒๕๖๔) (๒๕๖๕) (๒๕๖๖)	
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 “หลวงพ่พุทธโสธร” ณ วัดโสธรวรารามวรวิหาร (อำเภอเมือง) ชมพระอุโบสถ
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	นำคณะฯ เข้าสักการะ “พระพิฆเนศปางนอนสีชมพู” ณ วัดสมานรัตนาราม (ระหว่างอำเภอบางคล้าและอำเภอกองเขื่อน จังหวัดฉะเชิงเทรา)
๑๔.๓๐ - ๑๖.๐๐ น.	นำคณะฯ เยี่ยมชมและสร้างแรงบันดาลใจ ณ คัมภีร์มานดิน : “ความสุขอยู่ที่ได้ปั้น ปั้นดินให้เป็นงานศิลปะ ด้วยตัวคุณเอง” (อำเภอกองเขื่อน)
๑๖.๐๐ - ๑๗.๓๐ น.	เดินทางไปโรงแรมทวาราวดี จ.ปราจีนบุรี/ รับประทานอาหารค่ำต้อนรับ / รับประทานอาหารค่ำ
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น ณ ห้องทวาราวดี
๑๙.๐๐ - ๒๐.๓๐ น.	ชี้แจงรายละเอียดโปรแกรม และสร้างเครือข่าย
๒๐.๓๐ น.	ถ่ายรูปทำทำเนียบรุ่น / พักผ่อนตามอัธยาศัย

วัน / เวลา	กิจกรรม
วันที่ ๑๖ (วันพุธ) สัปดาห์ที่ ๒๖ : ดนตรี - ความมั่นคงของหินบิวต์ริย (เกียบง (จ. ปรางค์บุรี) -	
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.	การวางแผนความมั่นคงของวัยเกษียณ
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	เสริมสร้างแรงบันดาลใจการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขให้วัยเกษียณ
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
วันที่ ๑๗ (วันพฤหัสบดี) : การดูแลสุขภาพด้วยสมุนไพร (จ. ปรางค์บุรี)	
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.	“ชะลอวัย โกลโรค ด้วยภูมิปัญญาไทย”
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	“ชะลอวัย โกลโรค ด้วยภูมิปัญญาไทย”
๑๖.๓๐ - ๑๗.๓๐ น.	กิจกรรมเสริมสร้างพลังแห่งความสุข+สนุก : ศิลปวัฒนธรรมอาเซียน การรำวงบัลเล่ต์
๑๘.๓๐ - ๒๑.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น+กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ณ ห้องคอนเวนชัน
วันที่ ๑๘ (วันศุกร์) : สุขภาพใจวัยเกษียณ ด้วยภูมิปัญญาไทย (จ. ปรางค์บุรี) -	
๐๖.๐๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า ณ ห้องทิวาราตรี
๐๘.๐๐ น.	โดยแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม (สลับ เช้า / บ่าย) กลุ่มที่ ๑ คณะฯ ออกเดินทางไป ณ ศูนย์ฝึกอบรม อภัยภูเบศร เดย์สปา กลุ่มที่ ๒ คณะฯ ออกเดินทางไป ณ วัดแก้วพิจิตร / บ้านเก่าเล่าเรื่องเมือง ปราจีนบุรี / ศูนย์การเรียนรู้วิถีชุมชนบ้านบางเดชะ

วัน/เวลา	๑๕.๑๐ - ๑๖.๑๐ น.	๑๖.๓๐ - ๑๗.๓๐ น.
พิธีเปิด / เวลา	ตรวจธาตุเจ้าเรือน / ผึกทำถุงหอมอะโรมา / ชมศึกพิพิธภัณฑ / เลือกซื้อสินค้า	นวดเพื่อสุขภาพการนวดปรับสมดุล (นวดไทย)หรือการนวดเพื่อผ่อนคลาย (นวดน้ำมันหรือการนวดฝ่าเท้า)
พิธีเปิด / เวลา	นวดเพื่อสุขภาพการนวดปรับสมดุล (นวดไทย)หรือการนวดเพื่อผ่อนคลาย (นวดน้ำมันหรือการนวดฝ่าเท้า)	ตรวจธาตุเจ้าเรือน / ผึกทำถุงหอมอะโรมา / ชมศึกพิพิธภัณฑ / เลือกซื้อสินค้า
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ ณ อภัยภูเบศรเดย์สปา	
๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ น.	คณะฯออกเดินทางไปที่เขาวังวัดแก้วพิจิตรวัดประจำสกุลอภัยวงศ์ซึ่งมีความพิเศษที่ไม่ควรพลาดชมคือพระอุโบสถสถาปัตยกรรม 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	
พิธีเปิด		
๐๘.๓๐ - ๐๙.๓๐ น.	คณะฯออกเดินทางไปที่เขาวังวัดแก้วพิจิตรวัดประจำสกุลอภัยวงศ์ ซึ่งมีความพิเศษที่ไม่ควรพลาดชมคือพระอุโบสถสถาปัตยกรรม ๔ชาติ ผสมผสานระหว่างศิลปะไทย จีน ยุโรปและเขมรและพระอภัยทาน พระพุทธรูปปางประทานอภัยซึ่งมีปางเดียวในโลก	
พิธีเปิด		
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	

กิจกรรมแข่งขันแต่งออกแบบแฟชั่นสร้างสรรค์นิตยสาร		
กลุ่มอายุ / วัย	๑๓.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	๑๕.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.
กลุ่มที่ ๖/๖	ตรวจธาตุเจ้าเรือน / ผึกทำถุงหอมอะโรม่า / ชมตึกพิพิธภัณฑ / เลือกซื้อสินค้า	นวดเพื่อสุขภาพการนวดปรับสมดุล (นวดไทย)หรือการนวดเพื่อผ่อนคลาย (นวดน้ำมันหรือการนวดฝ่าเท้า)
กลุ่มที่ ๖/๖	นวดเพื่อสุขภาพการนวดปรับสมดุล (นวดไทย)หรือการนวดเพื่อผ่อนคลาย (นวดน้ำมันหรือการนวดฝ่าเท้า)	ตรวจธาตุเจ้าเรือน / ผึกทำถุงหอมอะโรม่า / ชมตึกพิพิธภัณฑ / เลือกซื้อสินค้า
๑๖.๓๐ - ๑๗.๐๐ น.	คณะฯ เดินทางกลับโรงแรมทวาราวดี	
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น / พักผ่อนตามอัธยาศัย	
วันที่ ๓ (วันเสาร์) ก่อนพิธีมอบรางวัล (ณ โรงแรม บี)		
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 ๑๐๐ปีเป็นแหล่งท่องเที่ยวแห่งใหม่พร้อมให้นักท่องเที่ยวเข้าเยี่ยมชมวิถีชีวิตเดิมนัยยุคที่โดดเด่นที่แตกต่างจากชุมชนอื่นๆคือ 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 ๔,๒๕๐ 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 คุณอาภาเน นิชิชิวา

โทร.๐๖ ๒๑๓๗ ๑๓๔๘

➢ สิ่งที่ต้องเตรียมในการเดินทาง

- การแต่งกายชุดเสื้อผ้าสุภาพ(ผู้หญิงนุ่งกางเกงได้) และชุดสวยงามวันเลี้ยงสังสรรค์อำลา (การแต่งกายตามอัธยาศัย)
- ยาประจำตัว / ร่ม / หมวก / กล้องถ่ายรูป / แวนตากันแดด
- ชุดขาสั้นสำหรับแอโรบิกในน้ำเสื้อกางเกงรองเท้ากีฬาสำหรับการออกกำลังกาย

สำนักงาน ก.พ.

โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๐

หลักสูตรที่ ๒.๕ “ผจญภัยในตัวเอง” กับการค้นพบครั้งใหม่วัยเกษียณ
โดย นิตยสารเพื่อผู้สูงวัย โอ-ลันลา ณ อิงธาร รีสอร์ท จังหวัดนครนายก

- 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

กิจกรรม	
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.	รับประทานอาหารว่าง
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.	รับประทานอาหารว่าง
๑๕.๑๕ - ๑๖.๔๕ น.	“การวางแผนทางการเงิน”
๑๖.๔๕ - ๑๘.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
๑๙.๐๐ - ๒๐.๓๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
กิจกรรม	
๖.๐๐ - ๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายตอนเช้า
๗.๐๐ - ๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้าปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๘.๓๐ - ๑๐.๑๕ น.	บรรยายรวม“มหัศจรรย์ลมหายใจ” งานวิจัยของ ม.มหิดล ใช้ร่วมกับการเยียวยาได้หลายโรค เช่น ความดัน เบาหวาน ฯลฯ และเมื่อทำประจำจะช่วยส่งเสริมสุขภาพ
๑๐.๑๕ - ๑๐.๓๐ น.	รับประทานอาหารว่าง

ช่วงเวลา	กิจกรรม
๑๐.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.	บรรยายรวม มหัศจรรย์แห่งลมหายใจ (ฝึกปฏิบัติ)
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	บรรยายรวม "O-inspire" ๖๐ ชีวิตดีดี เต็มแรงบันดาลใจ กับไอคอลลวัย ๖๐ อีพี.
๑๕.๐๐ - ๑๕.๑๕ น.	รับประทานอาหารว่าง
๑๕.๑๕ - ๑๖.๔๕ น.	สลับโชว์การแสดงผลงานที่เริ่มเรียนรู้หลังวัย ๖๐ : เดียวก็ตาร์/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/มือถ้อมือโปร ห้องที่ ๒ - ศิลปะ (วาดภาพ) ห้องที่ ๓ - โยคะหน้าเตียง
ช่วงเวลา	
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

วันที่	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-โยคะหน้าแจ้ง
วันที่ ๑๐	
๗.๐๐ - ๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า ปฏิบัติการกิจส่วนตัว
๘.๓๐ - ๑๐.๑๕ น.	บรรยายรวม "เล่นๆ เป็นอาชีพ" เปลี่ยนงานอดิเรก ความสนใจส่วนตัวให้เป็นอาชีพหลังเกษียณ โดยเชิญผู้สูงวัย ที่เริ่มงานใหม่หลังอายุ 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 ๑๑	
๗.๐๐ - ๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า/ เช็กเอาท์
๘.๓๐ - ๑๐.๑๕ น.	เดินทางไปสวนสิริรุกขชาติ 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 เวิร์กช็อปน้ำมันไพล/ ผ้าประคบสมุนไพร

เวลา	กิจกรรม
๑๕.๐๐ - ๑๕.๑๕ น.	รับประทานอาหารว่าง
๑๕.๑๕ - ๑๖.๔๕ น.	บรรยายรวม สมุนไพรใกล้ครัว สำหรับวัย ๖๐ อีพี
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 คุณศุภาญา 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 โดยชำระค่าใช้จ่ายทั้งหมดในวันแรกที่เข้ารับการฝึกอบรมตามหลักสูตรที่เลือก ณ สถานที่ที่เข้ารับการฝึกอบรม 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 จัดทำขึ้นเพื่อกรองผู้สมัครที่ได้รับคัดเลือกจากสำนักงานจัดตั้ง

รหัสผ่าน *

Submit

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

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

ข้อมูลทั่วไป
เลขประจำตัวประชาชน *
สำนักงาน * [- Select a value - *]
ชื่อ *
นามสกุล *
โทรศัพท์มือถือ *
โทรศัพท์ (ที่ทำงาน) *
สถานะ * [- Select a value - *]

๕) ระบบแสดงข้อความ “ขอบคุณสำหรับการลงทะเบียน”

(โดยผู้สมัครต้องนำหนังสือตอบรับการเข้าร่วมในหลักสูตรที่ 1 มายื่นต่อเจ้าหน้าที่ในวันที่ 25 เมษายน 2560 เพื่อลงทะเบียนและรับเอกสาร)

📌 ขอขอบคุณสำหรับการลงทะเบียน โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ 2560

ขอบคุณสำหรับการลงทะเบียน หลักสูตรที่ 1

👁️ What links here

ขอบคุณสำหรับการลงทะเบียน

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

หมายเหตุ

1. เมื่อทางสำนักงาน ก.พ. ได้ตรวจสอบข้อมูลการสมัครและการตอบรับเข้าร่วมโครงการของท่านแล้ว
2. ผู้สมัครสามารถพิมพ์แบบฟอร์มเข้าร่วมโครงการฯ ได้ต่อเมื่อสถานะเป็น **อนุมัติ** เท่านั้น
3. เพื่อไปทางผู้สมัครนำไปยื่นต่อหน่วยงานต้นสังกัดของท่าน แลชเป็นหลักฐานการสมัครเข้าร่วมโครงการฯ
4. ผู้สมัครจะต้องนำหนังสือตอบรับการเข้าร่วมในหลักสูตรที่ 1 มายื่นต่อเจ้าหน้าที่ในวันที่ 25 เมษายน 2560 เพื่อลงทะเบียนและรับเอกสารการเข้าร่วมโครงการฯ

ตรวจสอบรายชื่อการสมัคร

ตรวจสอบรายชื่อผู้สมัครหลักสูตรที่ 1 >>>[คลิก](#)

พิมพ์แบบตอบรับเข้าร่วมโครงการฯ >>>[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

และไม่สามารถเปลี่ยนหลักสูตรฝึกอบรมภายหลังได้)

โปรดเตรียมสำเนาบัตรข้าราชการให้พร้อมก่อนการสมัคร

แก้ไขข้อมูลหรือ พิมพ์แบบตอบรับเข้าร่วมโครงการ >> [แก้ไขข้อมูลหรือพิมพ์แบบตอบรับฯ](#)

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

๓) กรอกรหัสผ่านหลักสูตรที่ 2 (รหัสผ่านคือ 6002) 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 จัดทำขึ้นเพื่อกรอกรหัสผ่านที่ได้รับคัดเลือกจากต้นสังกัดจริง

รหัสผ่าน *

Submit

๔) ผู้สมัครกรอกข้อมูลลงในช่องให้ถูกต้อง ครบถ้วน เพื่อเป็นข้อมูลอ้างอิงที่ท่านจะได้รับสิทธิประโยชน์จากกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) และเพื่อใช้จัดทำทำเนียบรุ่นและประโยชน์อื่นแก่ผู้สมัครจากนั้นคลิกที่ปุ่ม "Submit" ด้านล่าง

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

๑) ข้อมูลทั่วไป

รูปชื่อจริง *

(วันที่ 1) เดือนเวลา 1 ชั่วโมง 15 นาที - วันที่ 12 มิถุนายน - วันที่ 16 มิถุนายน 2560

เลขประจำตัวประชาชน

ตำแหน่ง

ชื่อ

นามสกุล

ชื่อเล่น

๕) ระบบแสดงข้อความ “ขอบคุณสำหรับการลงทะเบียน”

ขอบคุณสำหรับการลงทะเบียน

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

หมายเหตุ

1. เมื่อทางสำนักงาน ก.พ. ได้ตรวจสอบข้อมูลการสมัครและการตอบรับเข้าร่วมโครงการของท่านแล้ว
2. ผู้สมัครสามารถพิมพ์แบบตอบรับเข้าร่วมโครงการ ได้เพื่อถือสถานะเป็น **อนุมัติ** เท่านั้น
3. เพื่อให้ทางผู้สมัครไปยื่นต่อหน่วยงานต้นสังกัดของท่าน และเป็นหลักฐานการสมัครเข้าร่วมโครงการ
4. ผู้สมัครจะต้องชำระค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมโครงการผ่านทางการโอนเงินค่าลงทะเบียนเข้าบัญชีของหลักสูตรที่ท่านเลือกความในของรับของสำนักงาน ก.พ. **ยังไม่เกิน 10 วันก่อนเข้าร่วมอบรม** หากเกินระยะเวลาที่กำหนดจะถือว่าท่านสละสิทธิ์ในการสมัครเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2560 หลักสูตรที่ 2
5. ผู้สมัครจะต้องไปแจ้งชื่อตอบรับการเข้าร่วมในหลักสูตรที่ 2 หรือหนังสือการโอนเงินค่าลงทะเบียนต่อเจ้าหน้าโครงการ ในวันแรกของการฝึกอบรมในศูนย์ที่ท่านเลือกเพื่อลงทะเบียนและรับเอกสาร
6. ผู้สมัครเข้าร่วมโครงการในหลักสูตรที่ 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 หรืออัปโหลดหลักฐานการโอนเงิน: >>> พิมพ์แบบตอบรับ

๓) ให้ผู้สมัครกรอกเลขประจำตัวประชาชนลงในช่อง และคลิกปุ่ม "Apply" (ระบบจะแสดงรายการที่ผู้สมัครเลือกลงทะเบียนไว้ขึ้นมาแสดงบนหน้าจอ)

ระบบลงทะเบียนกลาง
Registration Center โดย สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ

หน้าแรก รายละเอียด ค้นหาการใช้งาน Archives ติดต่อ

HOME / ค้นหาแบบตอบรับเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ปี พ.ศ.2560

ค้นหาแบบตอบรับเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ปี พ.ศ.2560

เลขประจำตัวประชาชน Apply

กรุณากรอกเลขบัตรประชาชนให้ถูกต้อง

๔) การพิมพ์แบบตอบรับให้คลิกที่คำว่า "พิมพ์แบบตอบรับฯ"

ระบบลงทะเบียนกลาง
Registration Center โดย สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ

หน้าแรก รายละเอียด ค้นหาการใช้งาน Archives ติดต่อ

HOME / ค้นหาแบบตอบรับเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ปี พ.ศ.2560

ค้นหาแบบตอบรับเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ปี พ.ศ.2560

เลขประจำตัวประชาชน Apply

REG_ID	หลักสูดร	เลขประจำตัวประชาชน	ชื่อ-นามสกุล	สถานะการลงทะเบียน	พิมพ์แบบตอบรับ
19444	โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2560 (ปัจจุบัน) หลักสูดรที่ 1	111111111222	นายหอดสมอ ธรรม	อนุมัติ	พิมพ์แบบตอบรับ
19449	โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2560 (ปัจจุบัน) หลักสูดรที่ 2	111111111222	นายหอดสมอ ธรรม	พิจารณา	

หมายเหตุ

ผู้สมัครสามารถพิมพ์แบบตอบรับได้ต่อเนื่อง สถานะการลงทะเบียนเป็น อนุมัติ เท่านั้น