

ด่วนที่สุด

ที่ ศธ ๐๒๑๐.๒๔/๐๘๓



สำนักงาน กศน.จังหวัดชลบุรี  
ต.เสม็ด อ.เมืองชลบุรี จ.ชลบุรี ๒๐๐๐๐

๑๙ มกราคม ๒๕๖๖

เรื่อง การอบรมพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิตบุคลากร กศน.  
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖

เรียน ผู้อำนวยการศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอพนัสนิคม

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. สำเนาหนังสือสำนักงาน กศน. ด่วนที่สุด ที่ ศธ ๐๒๑๐.๑๓๔/๓๖๒  
ลงวันที่ ๑๗ มกราคม ๒๕๖๕ จำนวน ๑ ฉบับ  
๒. กำหนดการอบรมฯ จำนวน ๑ ฉบับ

ตามที่ สำนักงาน กศน. จะดำเนินโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิตบุคลากร กศน. ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรของกลุ่ม/ศูนย์ส่วนกลาง สำนักงาน กศน. ให้มีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่แข็งแรง มีแนวปฏิบัติการดูแลสุขภาพที่ถูกต้องพร้อมปฏิบัติงานให้แก่องค์กรได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล นั้น

ในการนี้ สำนักงาน กศน.จังหวัดชลบุรี ได้พิจารณาแล้ว จึงขอให้ท่านแจ้งบุคลากรในสังกัด คือ นางปลื้มจิตร ศรีเทพ ตำแหน่ง บรรณารักษ์ปฏิบัติการ กศน.อำเภอพนัสนิคม เข้าร่วมการอบรมพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิตบุคลากร กศน. ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ ระหว่างวันที่ ๖ - ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖ ณ โรงแรมเดอะรอยัลซิตี เซตบางพลัด กรุงเทพมหานคร โดยเบิกค่าเบี้ยเลี้ยง ค่าพาหนะ และค่าที่พักจากต้นสังกัด ทั้งนี้ขอให้ตอบรับการเข้าร่วมประชุมโดยการสแกน QR Code ตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ๑ ภายในวันที่ ๒๗ มกราคม ๒๕๖๖

จึงเรียนมาเพื่อทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นางวิบูลผล พร้อมมูล)

ผู้อำนวยการสำนักงาน กศน.จังหวัดชลบุรี

กลุ่มอำนวยการ

โทรศัพท์ ๐-๓๘๒๘-๗๑๔๘ , ๐-๓๘๒๗-๗๕๔๒

โทรสาร ๐-๓๘๒๗-๓๗๙๘

ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ cbi\_nfedc@nfe.go.th

# ด่วนที่สุด

ที่ ศธ ๐๒๑๐.๑๓๔/ ๓๖๒



สำนักงาน กศน.  
สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ  
กทม. ๑๐๓๐๐

๑๗ มกราคม ๒๕๖๖

เรื่อง การอบรมพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิตบุคลากร กศน.  
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖

เรียน ผู้อำนวยการสำนักงาน กศน.จังหวัดชลบุรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการอบรมฯ จำนวน ๑ ชุด

ตามที่ สำนักงาน กศน. จะดำเนินโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิตบุคลากร กศน. ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรของกลุ่ม/ศูนย์ส่วนกลาง สำนักงาน กศน. ให้มีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่แข็งแรง มีแนวปฏิบัติการดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง พร้อมปฏิบัติงานให้แก่องค์กรได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล นั้น

ในการนี้ สำนักงาน กศน. จึงขอให้ท่านส่งบุคลากรในสังกัด รวมจำนวน ๒ คน เข้าร่วมการอบรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิตบุคลากร กศน. ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ ระหว่างวันที่ ๖ - ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖ ณ โรงแรมเดอะรอยัลซิตี เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร โดยเบิกค่าเบี้ยเลี้ยง ค่าพาหนะและค่าที่พักจากต้นสังกัด ทั้งนี้ขอให้ตอบรับการเข้าร่วมประชุมโดยการสแกน QR Code ด้านล่างภายในวันที่ ๒๗ มกราคม ๒๕๖๖

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายคมกฤช จันทร์ขจร)  
รองเลขาธิการ กศน. รักษาการแทน  
เลขาธิการ กศน.

กลุ่มบริหารการเปลี่ยนแปลงและพัฒนากระบวนการ  
กลุ่มงานส่งเสริมการปฏิบัติราชการ  
โทร. ๐ ๒๒๘๐ ๐๓๘๖  
ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ kanyanut.ku1@gmail.com



แบบตอบรับการอบรม

|                                                 |
|-------------------------------------------------|
| สำนักงาน กศน.จังหวัดชลบุรี                      |
| เลขที่รับ.....118                               |
| วันที่.....18 ม.ค. 2566                         |
| เวลา.....14.29 น.                               |
| มอบงานกลุ่ม                                     |
| <input checked="" type="checkbox"/> ผู้อำนวยการ |
| <input type="checkbox"/> ยุทธศาสตร์             |
| <input type="checkbox"/> ส่งเสริมฯ นอกระบบ      |
| <input type="checkbox"/> ส่งเสริมฯ ตามอัธยาศัย  |
| <input type="checkbox"/> ส่งเสริมภาคีเครือข่าย  |
| <input type="checkbox"/> นิเทศติดตามประเมินผล   |

กำหนดการอบรมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิตบุคลากร กศน.

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖

ระหว่างวันที่ ๖ - ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

ณ โรงแรมรอยัลซิติ้ ปิ่นเกล้า เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร

วันจันทร์ที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

- ๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น. ลงทะเบียน
- ๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น. พิธีเปิดการอบรมฯ โดย เลขานุการ กศน.
- ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. การบรรยาย เรื่อง Happy Money “เคล็ดลับสร้างสุขทางการเงิน”  
- เป้าหมายชีวิตพิชิตด้วยแผนทางการเงิน  
- วางแผนเกษียณสุข  
โดย นายชยุต ปริญญานุกุล
- ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. การบรรยาย เรื่อง Happy Money “เคล็ดลับสร้างสุขทางการเงิน” (ต่อ)  
- การกิจพิชิตหนี้  
- การกิจก่อร่างสร้างเกษียณสุข  
- การกิจสร้างเศรษฐกิจฐาน  
โดย นายชยุต ปริญญานุกุล
- ๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. พักรับประทานอาหารเย็น
- ๑๗.๐๐ - ๒๐.๐๐ น. การบรรยาย เรื่อง Happy Workplace และ Happy Teamwork  
โดย นายวินัยศักดิ์ เหมืองทอง

วันอังคารที่ ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

- ๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น. ลงทะเบียน
- ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. การอภิปราย เรื่อง Happy Body  
- หุ่นดีสุขภาพดี / หลักการโภชนาการ กินดีมีสุข  
- การออกกำลังกาย  
โดย นายเตชิต เลิศเอนกวัฒนา  
นางสาวพัชรี นุตรพิบูลมงคล  
นางสาวพรชนก เศรษฐอนุกุล
- ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. การอภิปราย เรื่อง การจัดการความเครียด / Burnout เราเพื่อนกัน  
และการเสริมความเข้มแข็งทางใจ  
โดย นางสาวศรัญญา ก้อนศรี  
นางสาวอรุณศรี บุญที  
นางสาวเบญจพร ตุ่มประสงค์
- ๑๖.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. สรุปผลการประชุมเชิงปฏิบัติการ / ปิดการประชุม

หมายเหตุ : ๑. พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม เวลา ๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น. และเวลา ๑๔.๓๐ - ๑๔.๔๕ น.

๒. กำหนดการอบรมอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม