

ด่วนที่สุด

ที่ ศธ ๐๒๑๐.๒๔/ด๑๑๓



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

๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

เรื่อง การอบรมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิตบุคลากร กศน.
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖

เรียน ผู้อำนวยการศูนย์การศึกษาอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอ ทุกอำเภอ

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือสำนักงาน กศน. ด่วนที่สุด ที่ ศธ ๐๒๑๐.๑๓๔/๘๑
ลงวันที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยสำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ โดยสำนักงาน กศน. ได้ดำเนินการจัดโครงการอบรม
การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิตบุคลากร กศน. ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ ระหว่าง
วันที่ ๖ - ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖ โดยไลฟ์สดผ่านเพจเฟซบุ๊กของ กลุ่มเทคโนโลยีดิจิทัลและสารสนเทศ
www.facebook.com/dtech.nfe ทั้งนี้ ผู้ผ่านการอบรมจะได้รับเกียรติบัตรจากสำนักงาน กศน.

ในการนี้ สำนักงาน กศน.จังหวัดชลบุรี จึงขอแจ้งประชาสัมพันธ์บุคลากรเข้าร่วมการอบรม
พัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิตบุคลากร กศน. ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ ผ่านช่องทาง
ดังกล่าวหรือสามารถสแกน QR Code ตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นางวิบูลย์ พลเยี่ยม)

ผู้อำนวยการสำนักงาน กศน.จังหวัดชลบุรี

กลุ่มอำนวยการ

โทรศัพท์ ๐-๓๘๒๘-๗๑๔๘ , ๐-๓๘๒๗-๗๕๔๒

โทรสาร ๐-๓๘๒๗-๓๗๙๘

ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ cbi_nfedc@nfe.go.th

ด่วนที่สุด

ที่ ศธ ๐๒๑๐.๑๓๔/๘๑



ถึง หน่วยงาน/สถานศึกษาในสังกัดสำนักงาน กศน. ทุกแห่ง

พร้อมหนังสือฉบับนี้ สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ โดยสำนักงาน กศน. ได้ดำเนินการ
จัดโครงการอบรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิตบุคลากร กศน. ประจำปีงบประมาณ
พ.ศ. ๒๕๖๖ ระหว่างวันที่ ๖-๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖ โดยไลฟ์สดผ่านเพจเฟซบุ๊กของ กลุ่มเทคโนโลยีดิจิทัล
และสารสนเทศ www.facebook.com/dtech.nfe ทั้งนี้ผู้ผ่านการอบรมจะได้รับเกียรติบัตรจากสำนักงาน กศน.
รายละเอียดดังแนบ

สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ โดยสำนักงาน กศน. จึงขอให้หน่วยงาน/สถานศึกษา
ในสังกัดสำนักงาน กศน. ประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรเข้าร่วมการอบรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกาย
สุขภาพจิตบุคลากร กศน. ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ ผ่านช่องทางดังกล่าวหรือสามารถสแกน QR Code
ท้ายหนังสือฉบับนี้



สำนักงาน กศน.
กลุ่มบริหารการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาระบบงาน
กลุ่มงานส่งเสริมการปฏิบัติราชการ
ผู้ประสานงาน นางสาวกัญญาณัฐ กุลเลิศพิทยา
โทรศัพท์ภายใน ๖๔๘
โทรศัพท์มือถือ ๐๘ ๕๑๖๓ ๖๔๒๙



www.facebook.com/dtech.nfe

สำนักงาน กศน. จังหวัดชลบุรี
เลขที่รับ 210
วันที่ 01 ก.พ. 2566
เวลา 16.40 น.
มอบงานกลุ่ม
☐ อำนวยการ
☐ ยุทธศาสตร์
☐ ส่งเสริมฯ นอกระบบ
☐ ส่งเสริมฯ ตามอัธยาศัย
☐ ส่งเสริมภาคีเครือข่าย
☐ นวัตกรรมตามประเมินผล

กำหนดการอบรมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิตบุคลากร กศน.

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖

ระหว่างวันที่ ๖ – ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

ณ โรงแรมรอยัลซิดี ปิ่นเกล้า เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร

วันจันทร์ที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

- ๐๘.๐๐ – ๐๘.๓๐ น. ลงทะเบียน
- ๐๘.๓๐ – ๐๙.๐๐ น. พิธีเปิดการอบรมฯ โดย เลขาธิการ 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)
- การกักขังหนี้
- การกักขังก่อร่างสร้างเกษียณสุข
- การกักสร้างเศรษฐกิจเงินล้าน
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
- ฟื้นฟูสุขภาพดี / หลักการโภชนาการ กินดีมีสุข
- การออกกำลังกาย
โดย นายเตชิต เลิศเอนกวัฒนา
นางสาวพัชรี นุตระพิบูลมงคล
นางสาวพรชนก เศรษฐอนุกุล
- ๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ – ๑๖.๐๐ น. การอภิปราย เรื่อง การจัดการความเครียด / Burnout เราเพื่อนกัน
และการเสริมความเข้มแข็งทางใจ
โดย นางสาวศรัญญา ก้อนศรี
นางสาวอรุณศรี บุญทิ
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

รายชื่อผู้เข้าร่วมประชุม
 อบรมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิตบุคลากร กศน.
 ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖
 ระหว่างวันที่ ๖ – ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖
 ณ โรงแรมเดอะรอยัลซิตี เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร

ที่	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง/สังกัด	หมายเลขโทรศัพท์	หมายเหตุ
๑	นายจักรพันธ์ พงศ์วรารักษ์	รองผู้อำนวยการ สำนักงาน กศน.จังหวัดนนทบุรี	0817627967	
๒	นางบังอร ฝ้ายสัจจา	ผู้อำนวยการ กศน.อำเภอ เมืองฉะเชิงเทรา จ.ฉะเชิงเทรา	0819963265	
๓	นางสาวสาวิตรี ประทาน	ครูผู้ช่วย สำนักงาน กศน.จ.สมุทรสงคราม	0834947454	
๔	นางนรานิรินทร์ มูลประเสริฐ	ครู คศ.๑ สำนักงาน กศน.จ.สมุทรสงคราม	0892652788	
๕	นางสาวกัญญาณัฐ์ เคแสง	ครู กศน.ตำบล กศน.ตำบลบางกรวย อ.บางกรวย จ.นนทบุรี	0993294242	
๖	นายเจริญ นาทองคำ	ครู สำนักงาน กศน.จังหวัดอ่างทอง	0955416131	
๗	นายณนทชัย มาพิจารณ์	ครู กศน.อำเภอโพธิ์ทอง จังหวัดอ่างทอง	0628212343	
๘	นางสุรารักษ์ คุ่มสะอาด	ครูผู้ช่วย สถาบันส่งเสริมและพัฒนานวัตกรรม การเรียนรู้	0922655994	
๙	นางสาวสิริปรียา มากพูน	ครูผู้ช่วย ศูนย์ กศน. กลุ่มเป้าหมายพิเศษ	0857764268	
๑๐	นางยุดา เสี่ยงเพราะ	นักจัดการงานทั่วไป สถาบันการศึกษาทางไกล	0865039861	
๑๑	นายฐาปกรณ์ ปัญจชัย	นักวิชาการศึกษาปฏิบัติการ สำนักงาน กศน. กทม.	0616154229	
๑๒	นายสันติพงศ์ บัวทองเรือง	นักจัดการงานทั่วไปปฏิบัติการ สำนักงาน กศน. กทม.	0868996027	
๑๓	นางวีรวรรณ หว่างแสง	นักจัดการงานทั่วไป กลุ่มพัฒนาคุณภาพและมาตรฐาน การศึกษา	0953593964	
๑๔	นางสาวกัญญภาศ รัตนศรี	นักจัดการงานทั่วไป กลุ่มเลขานุการกรม	0815643968	
๑๕	นายอุทัย ฤทธิยา	นักวิชาการศึกษาชำนาญการพิเศษ ศูนย์วิทยาศาสตร์เพื่อการศึกษา	0655276005	

ที่	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง/สังกัด	หมายเลขโทรศัพท์	หมายเหตุ
๑๖	นางสาวณัฐริณี โชติวัฒนฤดี	นักวิชาการตรวจสอบภายใน หน่วยตรวจสอบภายใน	0654056400	
๑๗	นางสาวศรีสมาส กรรณรงค์	เจ้าพนักงานธุรการปฏิบัติงาน กลุ่มยุทธศาสตร์และแผนงาน	0991954565	
๑๘	นางสาวสุนทรียา ประเสริฐ กรรณ์	เจ้าพนักงานการเงินและบัญชีชำนาญงาน กลุ่มการคลังและสินทรัพย์	0817118289	
๑๙	นางพิมพ์ใจ งามสมพรพงศ์	เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน กลุ่มส่งเสริมกิจการการศึกษา และเครือข่าย	0912564640	
๒๐	นางฟ้ารุ่ง บั้วพก	ครูชำนาญการพิเศษ สำนักงาน กศน.จังหวัดสมุทรสาคร	0867120718	
๒๑	นางสมจิต แสงด่วน	ครูชำนาญการพิเศษ สำนักงาน กศน.จังหวัดสมุทรสาคร	0992244693	
๒๒	นางสาวชลธิพร นุรักษ์	ครู กศน.อำเภอคลองเขื่อน จังหวัดฉะเชิงเทรา	0816127694	
๒๓	นายไพรัช แก้วสังข์ทอง	นักวิชาการศึกษา ชำนาญการพิเศษ ศูนย์เทคโนโลยีทางการศึกษา	0814347679	
๒๔	นางสาวระพีพร วงค์มน	ครูผู้ช่วย กศน.อำเภอพานทอง จังหวัดชลบุรี	0852755434 ✓	
๒๕	นางสาวดวงพร ศรีศักดิ์	ครูผู้ช่วย กศน.อำเภอเกาะจันทร์ จังหวัดชลบุรี	0993917598 ✓	
๒๖	นางปณิชา ศิวพิทักษ์	ครู กศน.ตำบล กศน.อำเภอยะหมันบุรี จังหวัดสิงห์บุรี	0631913713	
๒๗	นางสาวอมรัตน์ กาฬภักดี	ครู กศน.ตำบล กศน.อำเภอยะหมันบุรี จังหวัดสิงห์บุรี	0988485010	
๒๘	นายปิตชัย จาลุขมูล	นักวิชาการศึกษา สำนักงาน กศน.จังหวัดสมุทรปราการ	0853166601	
๒๙	นางสาวอิทธิณี โพธิ์ปักษ์	นักจัดการงานทั่วไปปฏิบัติการ สำนักงาน กศน.จังหวัดสมุทรปราการ	0860285020	
๓๐	นายโกวิท เมืองโคตร	นักวิชาการศึกษาปฏิบัติการ สำนักงาน กศน.จังหวัดกาญจนบุรี	0806813251	
๓๑	นายนายณัฐเมศ เสริมสุข	ครู กศน.ตำบล กศน.อำเภอเมืองกาญจนบุรี จ.กาญจนบุรี	0894106849	
๓๒	นางนภารัตน์ จงคล้ายกลาง	ครูอาสาสมัคร กศน. กศน.อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี	0852429668	
๓๓	นางวรรณ ปิยะพันธ์	พนักงานพิมพ์ ๓ สำนักงาน กศน.จังหวัดปทุมธานี	0945598659	

ไลน์กลุ่ม

อบรมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิตบุคลากร กศน.

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖

ระหว่างวันที่ ๖ - ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

ณ โรงแรมเดอะรอยัลซิตี เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร



<https://line.me/ti/g/rK๘cBfj๒Lt>

การแต่งกาย : สำหรับผู้ที่เข้าร่วมการอบรมฯ ณ โรงแรมเดอะรอยัลซิตี เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร

ชุดไปรเวท/ชุดลำลอง สุภาพเรียบร้อย เพื่อสะดวกทำกิจกรรม

- ✓ เสื้อโปโล
- ✓ กางเกงขาสั้นที่ลูกนั่งสบาย
- ✓ กางเกงยีนส์
- ✓ รองเท้าหุ้มส้นหรือรองเท้าผ้าใบ
- ✗ งดสวมเสื้อยืดคอกกลมหรือคอวี
- ✗ งดสวมรองเท้าแตะ
