

ด่วนที่สุด

ที่ ศธ ๐๒๑๐.๒๔/ ๒๕๐



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

๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

เรื่อง การอบรมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิตบุคลากร กศน.
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖

เรียน ผู้อำนวยการศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอพานทอง

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

ตามที่ สำนักงาน กศน. จะดำเนินการอบรมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกาย
สุขภาพจิต บุคลากร กศน. ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ ในระหว่างวันที่ ๖ - ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖
ณ โรงแรม เดอะรอยัลซิตี เซตบางพลัด กรุงเทพมหานคร นั้น

ในการนี้ สำนักงาน กศน.จังหวัดชลบุรี ขอให้ท่านแจ้งบุคลากรในสังกัด คือ นางสาวระพีพร
วงศ์มน ตำแหน่ง ครู กศน.อำเภอพานทอง ผู้มีรายชื่อเข้าร่วมการอบรมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต
ด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิตบุคลากร กศน. ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ ในวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าว
โดยเบิกค่าเบี้ยเลี้ยง ค่าพาหนะและค่าที่พัก จากต้นสังกัด รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นางวิบูลผล พร้อมมูล)

ผู้อำนวยการสำนักงาน กศน.จังหวัดชลบุรี

กลุ่มอำนวยการ

โทรศัพท์ ๐-๓๘๒๘-๗๑๔๘ , ๐-๓๘๒๗-๗๕๔๒

โทรสาร ๐-๓๘๒๗-๓๗๘๘

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

สำนักงาน กศน. จังหวัดชลบุรี
เลขที่รับ.....
วันที่ 01 ก.พ. 2566
เวลา..... น.
มอบงานกลุ่ม
☐ อำนวยการ
☐ ยุทธศาสตร์
☒ ได้ดำเนินการ
☐ ส่งเสริมฯ นอกระบบ
☐ ส่งเสริมฯ ตามอัยยาศัย
☐ ส่งเสริมฯ เครือข่าย
☐ ส่งเสริมฯ ตามประเพณีผล

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

กำหนดการอบรมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิตบุคลากร กศน.

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖

ระหว่างวันที่ ๖ – ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

ณ โรงแรมรอยัลซิตี 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 ปริญญาธนกุล
- ๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ – ๑๖.๐๐ น. การบรรยาย เรื่อง Happy Money “เคล็ดลับสร้างสุขทางการเงิน” (ต่อ)
- การกักพิชิตหนี้
- การกักก่อร่างสร้างเกษียณสุข
- การกักสร้างเศรษฐกิจฐาน
โดย นายชยุต ปริญญาธนกุล
- 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
- ฟันดีสุขภาพดี / หลักการโภชนาการ กินดีมีสุข
- การออกกำลังกาย
โดย นายเตชิต เลิศเอนกวัฒนา
นางสาวพัชรี นุตรพิบูลมงคล
นางสาวพรชนก เศรษฐธนกุล
- ๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ – ๑๖.๐๐ น. การอภิปราย เรื่อง การจัดการความเครียด / Burnout เราเพื่อนกัน
และการเสริมความเข้มแข็งทางใจ
โดย นางสาวศรัณญา 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

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 ฝ่ายสัจจา	ผู้อำนวยการ กศน.อำเภอ เมืองฉะเชิงเทรา จ.ฉะเชิงเทรา	0819963265	
๓	นางสาวสาวิตรี ประทาน	ครูผู้ช่วย สำนักงาน กศน.จ.สมุทรสงคราม	0834947454	
๔	นางนรานิธินันท์ 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	นายนนทชัย มาพิจารณ์	ครู กศน.อำเภอโพธิ์ทอง จังหวัดอ่างทอง	0628212343	
๘	นางสุรารักษ์ คุ่มสะอาด	ครูผู้ช่วย สถาบันส่งเสริมและพัฒนานวัตกรรม การเรียนรู้	0922655994	
๙	นางสาวสิริปริยา มากพูน	ครูผู้ช่วย ศูนย์ กศน. กลุ่มเป้าหมายพิเศษ	0857764268	
๑๐	นางยุดา เสียงเพระ	นักจัดการงานทั่วไป สถาบันการศึกษาทางไกล	0865039861	
๑๑	นายธราปกรณ์ ปัญจชัย	นักวิชาการศึกษาปฏิบัติการ สำนักงาน กศน. กทม.	0616154229	
๑๒	นายสันติพงศ์ บัวทองเรือง	นักจัดการงานทั่วไปปฏิบัติการ สำนักงาน กศน. กทม.	0868996027	
๑๓	นางวีรวรรณ หว่างแสง	นักจัดการงานทั่วไป กลุ่มพัฒนาคุณภาพและมาตรฐาน การศึกษา	0953593964	
๑๔	นางสาวกัญญาภัค 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 บัวพก	ครูชำนาญการพิเศษ สำนักงาน กศน.จังหวัดสมุทรสาคร	0867120718	
๒๑	นางสมจิต แสงด่วน	ครูชำนาญการพิเศษ สำนักงาน กศน.จังหวัดสมุทรสาคร	0992244693	
๒๒	นางสาวจุลิศร นุรักษ์	ครู กศน.อำเภอคลองเขื่อน จังหวัดฉะเชิงเทรา	0816127694	
๒๓	นายไพรัช แก้วสังข์ทอง	นักวิชาการศึกษา ชำนาญการพิเศษ ศูนย์เทคโนโลยีทางการศึกษา	0814347679	
๒๔	นางสาวระพีพร วงค์มน	ครูผู้ช่วย กศน.อำเภอบ้านทอง จังหวัดชลบุรี	0852755434 ✓	
๒๕	นางสาวดวงพร ศรีศักดิ์	ครูผู้ช่วย กศน.อำเภอเกาะจันทร์ จังหวัดชลบุรี	0993917598 ✓	
๒๖	นางปณิชา ศิวพิทักษ์	ครู กศน.ตำบล กศน.อำเภอบรหารบุรี จังหวัดสิงห์บุรี	0631913713	
๒๗	นางสาวอมรัตน์ กาฬภักดี	ครู กศน.ตำบล กศน.อำเภอบรหารบุรี 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	นางวรรณมา 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/rK๘๘Bfj๒Lt>

การแต่งกาย : สำหรับผู้ที่เข้าร่วมการอบรมฯ ณ โรงแรมเดอะรอยัลซิตี เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร

ชุดไปรเวท/ชุดลำลอง สุภาพเรียบร้อย เพื่อสะดวกทำกิจกรรม

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