อธิบดีกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ
เลขรับ: 7486
วันที่รับ: 22/9/2569
เวลารับ: 09:14

กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ
เลขรับ: 14297
วันที่รับ: 17/9/2569
เวลารับ: 18:56

ที่ นร ๑๐๑๓.๓/๗๙

สำนักงาน ก.พ.
ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐

กลุ่มบริหารทรัพยากรบุคคล
เลขรับ: 5285
วันที่รับ: 5/10/2569
เวลารับ: 10:12

๑๖ กันยายน ๒๕๖๙

เรื่อง โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาดุลยภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๙

รองอธิบดีกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ 2
เลขรับ: 1019
วันที่รับ: 25/9/2569
เวลารับ: 10:42

เรียน อธิบดีกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ

อ้างถึง ๑. หนังสือสำนักงาน ก.พ. ที่ นร ๑๐๑๓.๓/๑๔๖ ลงวันที่ ๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๘
๒. หนังสือสำนักงาน ก.พ. ที่ นร ๑๐๑๓.๓/พ๒ ลงวันที่ ๑๙ พฤษภาคม ๒๕๖๙

สิ่งที่ส่งมาด้วย รายชื่อหัวข้อวิชาโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาดุลยภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๙ หลักสูตรที่ ๑ - ๓

ตามหนังสือที่อ้างถึง ๑ และ ๒ สำนักงาน ก.พ. ได้จัดโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาดุลยภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๙ จำนวน ๓ หลักสูตร ๆ ละ ๓๐๐ คน ขึ้นไป ประกอบด้วย หลักสูตรที่ ๑ ปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๙ หลักสูตรที่ ๒ เสริมสร้างดุลยภาพข้าราชการกลุ่มที่มีอายุ ๕๐ ปีขึ้นไป และหลักสูตรที่ ๓ เสริมสร้างดุลยภาพข้าราชการที่มีอายุน้อยกว่า ๕๐ ปี เพื่อเตรียมความพร้อมให้แก่ข้าราชการในการดำเนินชีวิตและวางแผนชีวิตก่อนการเกษียณอายุราชการอย่างสมดุล โดยจัดการฝึกอบรมผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ (Zoom Meeting) และถ่ายทอดผ่านทาง YouTube Live ความละเอียดแจ้งแล้ว นั้น

ในการนี้ สำนักงาน ก.พ. พิจารณาแล้วเห็นว่า เพื่ออำนวยความสะดวกและสามารถขยายโอกาสให้ข้าราชการกลุ่มเป้าหมายอีกจำนวนมากสามารถเข้าถึงการฝึกอบรมของทั้ง ๓ หลักสูตร ได้อย่างมีประสิทธิภาพและสัมฤทธิ์ผล จึงได้จัดทำวิดีทัศน์ทั้ง ๓ หลักสูตร ให้มีความกระชับและเหมาะสมสำหรับการเผยแพร่เพื่อเป็นประโยชน์กับข้าราชการที่จะพัฒนาตนเองต่อไป โดยผู้ที่สนใจสามารถเข้ารับชมได้ทาง YouTube โดยค้นหา “โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาดุลยภาพของข้าราชการ” หรือ Link: https://www.youtube.com/@retireocsc เลือก “เพลย์ลิสต์”

จึงเรียนมาเพื่อโปรดแจ้งให้ข้าราชการที่ประสงค์พัฒนาตนเองผ่านการฝึกอบรมทั้ง ๓ หลักสูตร รับทราบด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาวภัทรียา คะลีล้วน)
นักทรัพยากรบุคคลเชี่ยวชาญ รักษาราชการแทน
ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน
ปฏิบัติราชการแทนเลขาธิการ ก.พ.

สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน
โทร. ๐ ๒๕๔๗ ๑๖๘๙ โทรสาร ๐ ๒๕๔๗ ๑๗๕๒
ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ saraban@ocsc.go.th

เรียน เลขานุการกรม
เพื่อโปรดพิจารณา เสนอ อพส.
(นางธรรมลักษ์ ตะโกพ่วง)
หัวหน้ากลุ่มอำนวยการ
๑๘ ก.ย. ๒๕๖๙

เรียน อธิบดี
เพื่อโปรดพิจารณา
(นางปรานอม ประดิษฐกำจรชัย)
เลขานุการกรม
๒๑ กันยายน ๒๕๖๙

มอบ บท. แจ้งเวียน สำนัก กอง กลุ่ม
(นางปรานอม ประดิษฐกำจรชัย)
เลขานุการกรม
๒๘ กันยายน ๒๕๖๙

ทราบ
มอบ สลก. แจ้งเวียน
(นายศราวุธ มูลโพธิ์)
รองอธิบดี รักษาราชการแทน
อธิบดีกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ
๒๕ ก.ย. ๒๕๖๙

สิ่งที่ส่งมาด้วย



รายชื่อหัวข้อวิชา

โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาดุลยภาพของข้าราชการ

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๙

หลักสูตรที่	หัวข้อวิชา	วิทยากร
๑. ปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๙	๑. สวัสดิการและสิทธิประโยชน์สำหรับข้าราชการ ๒. การปรับสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมกับผู้สูงวัย ๓. การฝึกจิตให้มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ ๔. การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเมื่อเข้าสู่วัยเกษียณ ๕. เทคนิคการออกกำลังกายเมื่อเข้าสู่วัยเกษียณ ๖. กิจกรรมกาย-ใจ-สังคมเพื่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุ ๗. การตระหนักรู้ในการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลสำหรับผู้สูงวัยอย่างปลอดภัย	๑. กรมบัญชีกลาง: นายกิตติ เอื้อพิพัฒน์วรกุล และนางสาวลัลน์ลลิต หอมลำดวน กบข. : นางสาวชุติปภา ยังสุข และ ผู้ดำเนินการอภิปราย: นางสาวรพีพร มณีพงษ์ ๒. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อันธิกา สวัสดิ์ศรี ๓. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ปรัชญา เพชรเกตุ ๔. นพ. สันต์ ใจยอดศิลป์ ๕. ดร. อภิวรรณ ณัฐมนวรกุล และ นายธนภัทร ฤๅชา ๖. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กภ. ภครตี ชัยวัฒน์ ๗. พล.ต.ต. ชัชปัณฑกาณฑ์ คล้ายคลึง
๒. เสริมสร้างดุลยภาพข้าราชการกลุ่มที่มีอายุ ๕๐ ปีขึ้นไป	๑. ดิจิทัลสำหรับการรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงเทคโนโลยี ๒. สวัสดิการและสิทธิประโยชน์ จาก กบข. ๓. จุดประกายการสร้างอาชีพเสริมหรือกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ ก่อนวัยเกษียณ ๔. บริหารเงินอย่างไรก่อนวัยเกษียณ ๕. การฝึกจิตให้มีพลังสู้งาน ๖. การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเพื่อป้องกันโรคภัยและเสริมสมดุลชีวิต ๗. เทคนิคการออกกำลังกายก่อนวัยเกษียณ	๑. ศาสตราจารย์ ดร. ปรัชญนันท์ นิลสุข ๒. นางสาวนิษฐกานต์ วีรจินดาพัฒน์ ๓. นางสาววรางคณา กรเลิศวานิช ๔. ดร.อัจฉรา โยมสินธุ์ ๕. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ปรัชญา เพชรเกตุ ๖. ดร. สง่า ดามาพงษ์ ๗. ดร. อภิวรรณ ณัฐมนวรกุล และ นายธนภัทร ฤๅชา

หลักสูตรที่	หัวข้อวิชา	วิทยากร
๓. เสริมสร้างดุลยภาพข้าราชการที่มีอายุน้อยกว่า ๕๐ ปี	๑. สวัสดิการและสิทธิประโยชน์ จาก กบข. สำหรับวัยทำงาน”	๑. นายมนัสวี เด็ดอนันต์กุล
	๒. การเลือกลงทุนที่เหมาะสมกับช่วงวัย	๒. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ธนาวัฒน์ สิริวัฒน์ธนกุล
	๓. การฝึกจิตให้มีพลังสร้างสรรค์ผลงาน	๓. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ปรัชญา เพชรเกตุ
	๔. การดูแลสุขภาพร่างกายแบบองค์รวมสำหรับวัยทำงาน	๔. ดร. สง่า ดามาพงษ์
	๕. เทคนิคการออกกำลังกายสำหรับวัยทำงาน	๕. ดร. อภิวรรณ ณัฐมนวรกุล และ นายธนภัทร ฤๅชา
	๖. ดิจิทัลสำหรับวัยทำงานเพื่อเพิ่มประสิทธิของงาน	๖. ดร. ศิพัฒม์ ไตรอุโฆษ