

ด่วนที่สุด

ที่ ศธ ๐๒๑๐.๖๔/๒๒๖



สำนักงาน กศน. จังหวัดระยอง

ถนนสุขุมวิท อำเภอเมืองระยอง รย ๒๑๐๐๐

๒

กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

เรื่อง ขอเชิญบุคลากรเข้าร่วมการอบรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิตบุคลากร กศน.
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖

เรียน ผู้อำนวยการ กศน.อำเภอทุกแห่ง

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือสำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ ด่วนที่สุด ที่ ศธ ๐๒๑๐.๑๓๔/๘๑
ลงวันที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยสำนักงาน กศน.กำหนดจัดโครงการอบรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต
บุคลากร กศน. ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ ระหว่างวันที่ ๖-๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖ โดยไลฟ์สดผ่านเพจเฟซบุ๊ก
ของกลุ่มเทคโนโลยีดิจิทัลและสารสนเทศ www.facebook.com/dtech.nfe ทั้งนี้ผู้ผ่านการอบรมจะได้รับเกียรติบัตร
จากสำนักงาน กศน.

สำนักงาน กศน.จังหวัดระยอง ขอให้ท่านดำเนินให้บุคลากรเข้าร่วมการอบรมพัฒนาคุณภาพชีวิต
ด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิตบุคลากร กศน. ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ ตามวันและผ่านช่องทางดังกล่าว
ข้างต้น หรือสามารถสแกน QR Code ตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายวิรัช ภัทรบุชา)

รองผู้อำนวยการ รักษาการในตำแหน่ง
ผู้อำนวยการสำนักงาน กศน. จังหวัดระยอง

กลุ่มอำนวยการ (งานบุคลากร)

โทร. ๐ ๓๘๖๑ ๗๓๑๗ ต่อ ๑๑๕

โทรสาร ๐ ๓๘๖๑ ๓๖๖๒

ด่วนที่สุด

ที่ ศธ ๐๒๑๐.๑๓๔/๘๑



สำนักงาน กศน. จังหวัดระยอง
ที่ 725
วันที่ 2 ก.พ. 2566
เวลา 09.58 น.

ถึง หน่วยงาน/สถานศึกษาในสังกัดสำนักงาน กศน. ทุกแห่ง

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

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



ไว้ ณ พ.ศ. ๒๕๖๖. กศน.จ. ระ.
นางสาวศิริพร บัวสอน
แหว: เครือข่ายพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกาย
จังหวัด ระยอง
๖๖๖๖๖๖๖๖๖๖

(นางสาวศิริพร บัวสอน)
นักจัดการงานทั่วไป
๒ ก.พ. ๖๖

ทกบ
คงคม/แล้ว
(นายวิรัช ภัทรบุชา)

รองผู้อำนวยการ รักษาการในตำแหน่ง
ผู้อำนวยการสำนักงาน กศน. จังหวัดระยอง

สำนักงาน กศน.

กลุ่มบริหารการเปลี่ยนแปลงและพัฒนากระบวนการ

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 โรงแรมรอยัลซิติ้ 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 ปริญาธนกุล |
| ๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น. | พักรับประทานอาหารกลางวัน |
| ๑๓.๐๐ – ๑๖.๐๐ น. | การบรรยาย เรื่อง Happy Money “เคล็ดลับสร้างสุขทางการเงิน” (ต่อ)
- การกิจพิชิตหนี้
- การกิจก่อร่างสร้างเกษียณสุข
- การกิจสร้างเศรษฐกิจฐาน
โดย นายชยุต ปริญาธนกุล |
| 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 นายเดชิต เลิศเอนกวัฒนา
นางสาวพัชรี นุตรพิบูลมงคล
นางสาวพรชนก เศรษฐธนูกุล |
| 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