



บันทึกข้อความ

เรื่อง REP E พร 1013.4/17 น. 1162

สำนักบริหารจัดการน้ำและอุทกวิทยา
ฝ่ายบริหารทั่วไป งานธุรการ
ที่ สบอ. 1162
วันที่ ๑๖ ก.พ. ๖๕
๒๕๕๙

ส่วนราชการ สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล ส่วนพัฒนาทรัพยากรบุคคล โทร. ๐ ๒๒๕๑ ๓๐๖๕ 16 ก.พ. ๖๕ ๒๕๕๙
ที่ สบอ. ๑๖๑๓ วันที่ ๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙

เรื่อง โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๙ ๐๓/๕๑
เรียน ผู้อำนวยการสำนัก ผู้อำนวยการกอง ผู้เชี่ยวชาญ

ด้วยสำนักงาน ก.พ. ได้จัดโครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๙ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้ในเรื่องที่จะเป็นประโยชน์ และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่จะนำไปปรับใช้ในการเสริมสร้างคุณภาพและเพิ่มคุณค่าของชีวิตภายหลังเกษียณอายุราชการ ซึ่งโครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุราชการดังกล่าว ได้กำหนดกิจกรรมออกเป็น ๒ หลักสูตร ได้แก่

หลักสูตรที่ ๑ ระยะเวลา ๑ วัน เป็นการประชุมสัมมนาเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ และข้อคิดเห็นระหว่างผู้ที่จะเกษียณอายุของส่วนราชการต่าง ๆ โดยเชิญผู้ทรงคุณวุฒิมาให้ความรู้ในการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตภายหลังการเกษียณอายุราชการ ในวันอังคารที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๕๙ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. ณ หอประชุมสุขุมนัยประดิษฐ สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี โดยใช้งบประมาณของสำนักงาน ก.พ. (กรณีเดินทางมาจากต่างจังหวัดสามารถเบิกค่าใช้จ่ายจากสำนัก กอง ต้นสังกัด)

หลักสูตรที่ ๒ ระยะเวลา ๕ วัน เป็นการประชุมสัมมนาให้ความรู้เพิ่มเติมและฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเพื่อให้สามารถนำไปปรับใช้ด้วยตนเองได้ (ผู้เข้าอบรมสามารถเลือกได้เพียง ๑ หลักสูตร) ได้แก่

หลักสูตรที่ ๒.๑ การรักษาสุขภาพเมื่อเกษียณอายุ “โปรแกรมสร้างสรรค์ชีวิตใหม่...ใส่ใจสุขภาพ” ระยะเวลา ๕ วันทำการ ดำเนินการโดยชมรมรักษาสภาพเดอะเลกาซี ประกอบด้วยเนื้อหาวิชาการด้านการดูแลสุขภาพระหว่างวิทยาการการแพทย์สมัยใหม่กับการดำเนินชีวิตแนวธรรมชาติและกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำความรู้และหลักการปฏิบัติไปใช้ในการดูแลสุขภาพตามแนววิถีธรรมชาติในชีวิตประจำวันต่อไป หลักสูตรดังกล่าวกำหนดจัดที่ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี โดยมีค่าใช้จ่ายคนละ ๙,๓๐๐ บาท (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐ บาท ค่าอาหารว่าง ๕๐๐ บาท ค่าที่พัก ๓,๖๐๐ บาท ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับ ระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท ๙๕๐ บาท) รายละเอียดกำหนดการตามเอกสารที่แนบ

หลักสูตรที่ ๒.๒ การเตรียมตัวเมื่อเกษียณอายุ “สู่ชีวิตใหม่...หลังวัยทำงาน” ระยะเวลา ๕ วันทำการ ดำเนินการโดยศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น ประกอบด้วยการบรรยาย สัมมนา อภิปราย เรื่อง การเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุ และแนวทางการเสริมสร้างคุณภาพ และคุณค่าของชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ มีการแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ ฝึกปฏิบัติ และทำกิจกรรมร่วมกัน การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ และรับคำแนะนำจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญและชำนาญการเฉพาะทาง ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี โดยมีค่าใช้จ่ายคนละ ๙,๐๐๐ บาท (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐ บาท ค่าอาหารว่าง ๕๐๐ บาท ค่าที่พัก ๓,๖๐๐ บาท ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับ ระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น ๖๕๐ บาท) รายละเอียดกำหนดการตามเอกสารที่แนบ

หลักสูตรที่ ๒.๓ ...

หลักสูตรที่ ๒.๓ การเสริมสร้างสุขภาพวัยเกษียณอายุ “โปรแกรมเสริมสร้างพลัง...สุขใจ สุขกาย หลังวัยเกษียณ” ระยะเวลา ๕ วัน ดำเนินการโดยชมรมเสริมสร้างสุขภาพเพชรริมา ประกอบด้วยการบรรยายและฝึกปฏิบัติด้านการดูแลสุขภาพ ระหว่างวิทยาการการแพทย์สมัยใหม่กับการดำเนินชีวิตแนวธรรมชาติ และกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำความรู้และหลักการปฏิบัติไปใช้ในการดูแลสุขภาพตามแนววิถีธรรมชาติในชีวิตประจำวัน ณ เพชรริมา รีสอร์ท อำเภอยาง จังหวัดเพชรบุรี โดยมีค่าใช้จ่ายคนละ ๙,๓๐๐ บาท (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐ บาท ค่าอาหารว่าง ๕๐๐ บาท ค่าที่พัก ๓,๖๐๐ บาท ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - เพชรริมา รีสอร์ท ๙๕๐ บาท) รายละเอียดกำหนดการตามเอกสารที่แนบ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดประชาสัมพันธ์ให้ข้าราชการในสังกัดที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๙ ทราบ หากมีผู้ประสงค์จะเข้าร่วมโครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุราชการดังกล่าว ขอให้ดำเนินการสมัครทางระบบออนไลน์ลงทะเบียนกลางของสำนักงาน ก.พ. ตามเอกสารขั้นตอนการสมัครทางระบบที่แนบ และกรอกข้อมูลลงในเอกสารใบสมัครให้ครบถ้วน ส่งให้สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล ภายในวันที่ ๒๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙ เพื่อเสนอกรมพิจารณาอนุมัติให้เข้าร่วมโครงการและสรุปรายชื่อให้สำนักงาน ก.พ. ต่อไป หากมีข้อสงสัยในการใช้งานการลงทะเบียนระบบออนไลน์ ขอให้สอบถามโดยตรงได้ที่ศูนย์เทคโนโลยีและการสื่อสาร สำนักงาน ก.พ. โทร ๐ ๒๕๔๗ ๑๐๘๐

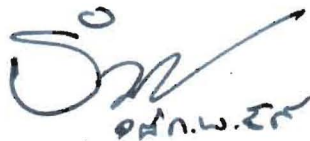


(นายมนัส กำเนิดมณี)

ผส.บค.

เรียน ผอ.ส่วน และ ผอช.ภาค

เพื่อโปรดทราบ และแจ้งผู้สนใจทราบ



(นายอรรถศักดิ์ นครวางค์)

ผบ.บอ. รักษาการในตำแหน่ง ผบ.บอ.





กรมชลประทาน
เลขรับ ๗๑ 1432/59
วันที่.....
เวลา.....

ที่ นร ๑๐๑๓.๔/๑๗

สำนักงาน ก.พ.
ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐

๒๙ มกราคม ๒๕๕๙

เรื่อง โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๙

เรียน อธิบดีกรมชลประทาน

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๙
๒. กำหนดการหลักสูตรที่ ๑ หลักสูตรที่ ๒.๑, ๒.๒ และ ๒.๓
๓. แบบฟอร์มและขั้นตอนการสมัคร

ด้วยสำนักงาน ก.พ. กำหนดโครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๙ ขึ้น ประกอบด้วย

หลักสูตรที่ ๑ (ระยะเวลา ๑ วัน) เป็นการประชุมสัมมนาเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้และข้อคิดเห็นระหว่างผู้ที่เกษียณอายุของส่วนราชการต่าง ๆ โดยเชิญผู้ทรงคุณวุฒิมาให้ความรู้ในการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตภายหลังการเกษียณอายุราชการ ซึ่งกำหนดจัด ในวันอังคารที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๕๙ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. ณ หอประชุมสุโขมัยประดิษฐ์ สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี โดยใช้งบประมาณของ สำนักงาน ก.พ. (กรณีผู้ที่เดินทางมาจากต่างจังหวัดสามารถเบิกค่าใช้จ่ายจากต้นสังกัดเป็น ค่าพาหนะเดินทาง ค่าที่พัก ค่าเบี้ยเลี้ยง ได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ พ.ศ. ๒๕๔๙ และที่แก้ไขเพิ่มเติม)

หลักสูตรที่ ๒ (ระยะเวลา ๕ วัน) เป็นการประชุมสัมมนาให้ความรู้เพิ่มเติมและฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเพื่อให้สามารถนำไปปรับใช้ด้วยตนเองได้ ซึ่งเป็นการดำเนินการ ของหน่วยงานที่รับผิดชอบด้านการฝึกอบรมพัฒนาเตรียมความพร้อมผู้เกษียณอายุ ภายใต้การกำกับของ สำนักงาน ก.พ. จำนวน ๓ หลักสูตร ประกอบด้วย

หลักสูตรที่ ๒.๑ การรักษาสุขภาพเมื่อเกษียณอายุ “โปรแกรมสร้างสรรค์ชีวิตใหม่.....ใส่ใจสุขภาพ” ดำเนินการโดยชมรมรักสุขภาพเดอะเลกาซี ซึ่งจัดให้มีการบรรยายให้ความรู้และฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพระหว่างวิทยากรการแพทย์สมัยใหม่กับการดำเนินชีวิตแนวธรรมชาติและกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำความรู้และหลักการปฏิบัติไปใช้ในการดูแลสุขภาพตามแนววิถีธรรมชาติในชีวิตประจำวันได้ หลักสูตรดังกล่าวกำหนดจะจัดที่ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน ๒ รุ่น ๆ ละ ๙๐ - ๑๒๐ คน ระยะเวลา ๕ วัน (วันจันทร์ - วันศุกร์) สำหรับผู้เข้าร่วมโครงการหลักสูตรที่ ๒.๑ ค่าใช้จ่ายรายละเอียด ๙,๓๐๐.- บาท (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐.- บาท ค่าอาหารว่าง ๕๐๐.- บาท ค่าที่พัก ๓,๖๐๐.- บาท ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับ ระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท ๙๕๐.- บาท) ซึ่งสามารถเบิกจ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ พ.ศ. ๒๕๔๙ และที่แก้ไขเพิ่มเติมโดยชำระค่าใช้จ่ายทั้งหมดในวันเข้ารับการฝึกอบรมในแต่ละรุ่น ณ สถานที่ฝึกอบรม

/หลักสูตรที่ ๒.๒...

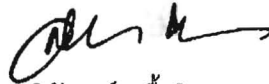
หลักสูตรที่ ๒.๒ การเตรียมตัวเมื่อเกษียณอายุ “โปรแกรมสู่ชีวิตใหม่.....หลังวัยทำงาน” ดำเนินการโดยศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น ซึ่งจัดให้มีการบรรยาย สัมมนา อภิปราย แลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์และการจัดทำกิจกรรมร่วมกัน โดยผู้เข้าร่วมโครงการจะได้รับการบริการตรวจและรับคำปรึกษา ปัญหาสุขภาพ เพื่อจะได้รับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพ ร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ และแนวทางการเสริมสร้างสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่จะนำไปสู่การปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง กำหนดจัดที่ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอเมืองเหล็ก จังหวัดสระบุรี จำนวน ๙ รุ่น ๆ ละ ๔๐ - ๖๐ คน ระยะเวลา ดำเนินการ ๕ วัน (วันอาทิตย์ - วันพฤหัสบดี) สำหรับผู้เข้าร่วมโครงการหลักสูตรที่ ๒.๒ ค่าใช้จ่ายรายละ ๙,๐๐๐.- บาท (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐.- บาท ค่าอาหารว่าง ๕๐๐.- บาท ค่าที่พัก ๓,๖๐๐.- บาท ค่าพาหนะ เดินทางไป - กลับ ระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น ๖๕๐.- บาท) ซึ่งสามารถ เบิกจ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ พ.ศ. ๒๕๔๙ และที่แก้ไขเพิ่มเติม โดยชำระค่าใช้จ่ายทั้งหมดในวันเข้ารับการอบรม ในแต่ละรุ่น ณ สถานที่ฝึกอบรม

หลักสูตรที่ ๒.๓ การเสริมสร้างสุขภาพวัยเกษียณอายุ “โปรแกรมเสริมสร้างพลัง.....สุขใจ สุขกาย หลังวัยเกษียณ” ดำเนินการโดยชมรมเสริมสร้างสุขภาพเพชรริมา ซึ่งจัดให้มีการบรรยาย และฝึกปฏิบัติด้านการดูแลสุขภาพ ระหว่างวิทยาการการแพทย์สมัยใหม่กับการดำเนินชีวิตแนวธรรมชาติ และกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำความรู้และหลักการปฏิบัติไปใช้ในการดูแลสุขภาพ ตามแนววิถีธรรมชาติในชีวิตประจำวันกำหนดจัดที่ เพชรริมา รีสอร์ท อำเภอท่าช้าง จังหวัดเพชรบุรี จำนวน ๖ รุ่นๆ ละ ๖๐ - ๘๐ คน ระยะเวลา ๕ วัน (วันจันทร์ - วันศุกร์) ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่าย รายละ ๙,๓๐๐.- บาท (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐.- บาท ค่าอาหารว่าง ๕๐๐.- บาท ค่าที่พัก ๓,๖๐๐.- บาท ค่าพาหนะ เดินทาง ไป - กลับ ระหว่าง สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - เพชรริมา รีสอร์ท ๙๕๐.- บาท) ซึ่งสามารถ เบิกจ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ พ.ศ. ๒๕๔๙ และที่แก้ไขเพิ่มเติม โดยชำระค่าใช้จ่ายทั้งหมดในวันเข้ารับการอบรม ในแต่ละรุ่น ณ สถานที่ฝึกอบรม

สำหรับข้าราชการที่ประสงค์จะเข้าร่วมโครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๙ สามารถเลือกสมัครเข้าร่วมโครงการ หลักสูตรที่ ๑ หรือหลักสูตรที่ ๒ เพียงหลักสูตร ใดหลักสูตรหนึ่งหรือทั้งสองหลักสูตรก็ได้ สำหรับหลักสูตรที่ ๒ ให้เลือกในหลักสูตรที่ ๒.๑ หรือ ๒.๒ หรือ ๒.๓ เพียงหลักสูตรเดียว โดยกรอกใบสมัครลงทะเบียนหลักสูตรที่ ๑ ที่ register.ocsc.go.th/registration/๕๙๐๑ (รหัสผ่าน ๕๙๐๑) และหลักสูตรที่ ๒ ที่ register.ocsc.go.th/registration/๕๙๐๒ (รหัสผ่าน ๕๙๐๒) และ เสนอขออนุมัติผู้บังคับบัญชาเพื่อเข้ารับการอบรม ทั้งนี้ ให้ส่วนราชการแจ้งรายชื่อส่งไปที่โครงการปัจฉิมนิเทศ ข้าราชการเกษียณอายุ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการ สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ. หลักสูตรที่ ๑ ภายในวันพฤหัสบดีที่ ๑๐ มีนาคม ๒๕๕๙ หลักสูตรที่ ๒ ภายในวันที่ ๒๐ มีนาคม ๒๕๕๙ โดยลงทะเบียนทางออนไลน์ตามรหัสดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดแจ้งให้ข้าราชการที่จะเกษียณอายุในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๙ ทราบ และให้การสนับสนุนข้าราชการที่ประสงค์จะเข้าร่วมโครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๙ พร้อมทั้งอนุมัติค่าใช้จ่ายในการเข้ารับการศึกษาอบรม ตามระเบียบกระทรวงการคลังดังกล่าวข้างต้นด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ



(นางสุทธิลักษณ์ เอื้อจิตถาวร)

ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน

ปฏิบัติราชการแทนเลขาธิการ ก.พ.

สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน
ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการ
โทร. ๐ ๒๕๔๗ ๑๗๙๙
โทรสาร ๐ ๒๕๔๗ ๑๗๘๓



โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี ๒๕๕๙

๑. หลักการและเหตุผล

กระบวนการบริหารงานบุคคลภาครัฐแนวใหม่ได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาทรัพยากรบุคคล และถือว่า การบริหารทุนมนุษย์เพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มให้ทรัพยากรบุคคลมีสมรรถนะสูงขึ้น เป็นกลยุทธ์ที่สำคัญอย่างยิ่งต่อความสำเร็จอย่างยั่งยืนขององค์กร ขณะเดียวกันการสร้างแรงจูงใจก็เป็นกลยุทธ์ที่สำคัญในการบริหารทรัพยากรบุคคลที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงาน การจูงใจอาจดำเนินการได้ในทุกกระบวนการของการบริหารงานบุคคล ตั้งแต่การจูงใจเพื่อดึงดูดคนดีคนเก่งเข้าสู่ระบบราชการ การจูงใจเพื่อรักษาคณะคนดีคนเก่งที่มีอยู่ในระบบราชการให้ทุ่มเททำงานอย่างเต็มศักยภาพ ในขณะเดียวกันข้าราชการที่มีประสบการณ์การทำงานในภาคราชการ เคยทำคุณประโยชน์ให้แก่ประเทศชาติเป็นเวลากว่า ๒๕ ปี ข้าราชการที่เกษียณอายุในแต่ละปี เหล่านี้ต่างก็เป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถและมากด้วยประสบการณ์ และเป็นผู้นำหรือผู้อาวุโสในครอบครัวของตนและชุมชน ซึ่งนับได้ว่าเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่าที่จะทำประโยชน์ต่อไปได้อีก ราชการจึงควรต้องตอบแทนบุคคลกลุ่มนี้ด้วยการเสริมสร้างคุณภาพและเพิ่มคุณค่าของชีวิต เพื่อให้เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าและคุณประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติสืบไป

สำนักงาน ก.พ. ในฐานะองค์กรกลางบริหารงานบุคคลที่มีหน้าที่รับผิดชอบหลักในการบริหารงานบุคคลและการพัฒนาบุคลากรในราชการพลเรือน จึงเห็นความจำเป็นที่จะจัดให้มีการพัฒนาข้าราชการที่จะเกษียณอายุ ให้ได้รับการดูแลเอาใจใส่ ให้ความสนใจและความสำคัญ เพื่อสร้างขวัญและกำลังใจ และมีพลังที่จะสร้างสรรค์คุณประโยชน์ให้กับสังคม ขณะเดียวกันเพื่อให้ข้าราชการที่จะเกษียณอายุได้ถ่ายทอดแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ในการทำงานและการดำรงชีวิต รวมทั้งได้รับความรู้ ความเข้าใจในเรื่องต่างๆ ที่จำเป็นเพื่อเป็นแนวทางสำหรับปรับใช้ในการดำเนินชีวิตเมื่อพ้นจากราชการแล้ว และเนื่องจากสำนักงาน ก.พ. ได้จัดโครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุเป็นประจำทุกปี ซึ่งได้รับผลสะท้อนกลับในทางที่ดีเสมอมา สำนักงาน ก.พ. จึงได้จัดโครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี ๒๕๕๙ ขึ้นมาอย่างต่อเนื่อง

๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้เรียนรู้เรื่องการเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุ การดูแลรักษาสุขภาพที่ถูกต้อง และการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตเมื่อพ้นจากหน้าที่ราชการไปแล้ว

๒.๒ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้เกี่ยวกับสิทธิประโยชน์อันพึงได้ เพื่อการวางแผนชีวิตภายหลังเกษียณอายุราชการ

๒.๓ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ร่วมกัน และสร้างเครือข่ายในการสร้างกลุ่มเพื่อทำประโยชน์แก่สังคม

๓. กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๙ ที่สมัครเข้าร่วมโครงการหลักสูตรที่ ๑ จำนวนไม่น้อยกว่า ๗๐๐ คน และหลักสูตรที่ ๒ จำนวนไม่น้อยกว่า ๘๐๐ คน (ไม่น้อยกว่า ๒๑ รุ่น)

๔. ผลสัมฤทธิ์ของงานที่คาดหวัง

๔.๑ ผลผลิต (OUTPUT)

๔.๑.๑ มีข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการเข้าร่วมโครงการหลักสูตรที่ ๑ จำนวน ไม่น้อยกว่า ๗๐๐ คน

๔.๑.๒ มีข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการเข้าร่วมโครงการหลักสูตรที่ ๒ จำนวน ไม่น้อยกว่า ๘๐๐ คน

๔.๒ ผลลัพธ์ (OUTCOME)

๔.๒.๑ ข้าราชการที่เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้ในการดูแลตนเอง และสิทธิประโยชน์ สามารถนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันภายหลังการเกษียณอายุราชการได้อย่างมีคุณค่า

๔.๒.๒ ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้ในการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิต สามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข และเป็นแบบอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิตแก่บุคคลอื่นในสังคม

๕. วิธีการวัดผลสัมฤทธิ์

๕.๑ ตัวชี้วัดผลผลิต

๕.๑.๑ ข้าราชการที่จะเกษียณอายุ จำนวนไม่น้อยกว่า ๗๐๐ คน ได้รับการพัฒนาคุณภาพชีวิต หลักสูตรที่ ๑

๕.๑.๒ ข้าราชการที่จะเกษียณอายุ จำนวนไม่น้อยกว่า ๘๐๐ คน ได้รับการพัฒนาคุณภาพชีวิต หลักสูตรที่ ๒

๕.๑.๓ ร้อยละ ๘๕ ของข้าราชการที่เข้าร่วมโครงการหลักสูตรที่ ๑ มีความพึงพอใจต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต หลักสูตรที่ ๑

๕.๑.๔ ร้อยละ ๘๕ ของข้าราชการที่เข้าร่วมโครงการหลักสูตรที่ ๒ มีความพึงพอใจต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต หลักสูตรที่ ๒

๕.๒ ตัวชี้วัดผลลัพธ์

๕.๒.๑ ข้าราชการที่เข้าร่วมโครงการมีความรู้ในการดูแลตนเองและสิทธิประโยชน์ สามารถนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันภายหลังการเกษียณอายุราชการได้อย่างมีคุณค่า

๕.๒.๒ ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ความเข้าใจในการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิต ดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข และเป็นแบบอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิตแก่บุคคลอื่นในสังคม

๖. วิธีดำเนินการ

โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ แบ่งการดำเนินการออกเป็น ๒ หลักสูตร ประกอบด้วย

หลักสูตรที่ ๑ ระยะเวลา ๑ วัน ดำเนินการโดยสถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน ใช้วิธีการฝึกอบรมผู้เข้าร่วมโครงการเพื่อเตรียมความพร้อมเกษียณอายุราชการในหัวข้อเรื่อง แนวทางการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิต โดยผู้ทรงคุณวุฒิด้านต่างๆ จำนวน ๔ - ๘ คน

หลักสูตรที่ ๒ ระยะเวลา ๕ วัน จำนวน ๓ หลักสูตร ดำเนินการโดยภาคเอกชนซึ่งมีประสบการณ์เป็นที่ยอมรับ ภายใต้กรอบมาตรฐานหลักสูตรที่สำนักงาน ก.พ. กำหนด

๗. แผนการดำเนินการ

หลักสูตรที่ ๑ วันอังคารที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๕๙

หลักสูตรที่ ๒ ระหว่างเดือนมีนาคม - สิงหาคม ๒๕๕๙

๘. สถานที่ดำเนินการ

หลักสูตรที่ ๑ ดำเนินการ ณ สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี

หลักสูตรที่ ๒.๑ ดำเนินการ ณ เดอะเลกซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี

หลักสูตรที่ ๒.๒ ดำเนินการ ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี

หลักสูตรที่ ๒.๓ ดำเนินการ ณ เพชรริมธาร รีสอร์ท อำเภอยาง่าง จังหวัดเพชรบุรี

๙. งบประมาณค่าใช้จ่าย

หลักสูตรที่ ๑ ผู้เข้าร่วมโครงการเสียค่าใช้จ่ายเฉพาะค่าเดินทาง

หลักสูตรที่ ๒ ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายตามหลักสูตรที่เลือก โดยสามารถเบิกค่าใช้จ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ พ.ศ. ๒๕๔๙ และที่แก้ไขเพิ่มเติม โดยชำระค่าใช้จ่ายทั้งหมดในวันเข้ารับการฝึกอบรมแต่ละรุ่น ณ สถานที่ที่เลือกเข้ารับการฝึกอบรม (สำหรับหลักสูตรที่ ๒ เลือกฝึกอบรมได้เพียงหนึ่งหลักสูตรเท่านั้น) ดังนี้

หลักสูตรที่ ๒.๑ การรักษาสุขภาพเมื่อเกษียณอายุ “โปรแกรมสร้างสรรค์ชีวิตใหม่.....ใส่ใจสุขภาพ” ดำเนินการโดยชมรมรักษาสภาพ เดอะเลกซี หลักสูตรจะประกอบด้วยเนื้อหาวิชาการด้านการดูแลสุขภาพระหว่างวิทยาการการแพทย์สมัยใหม่กับการดำเนินชีวิตแนวธรรมชาติ และกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำความรู้และหลักการปฏิบัติไปใช้ในการดูแลสุขภาพตามแนววิถีธรรมชาติในชีวิตประจำวัน กำหนดจัดที่ เดอะเลกซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี ดำเนินการรุ่น ๆ ละ ๙๐ - ๑๒๐ คน ระยะเวลา ๕ วัน (วันจันทร์ - วันศุกร์) ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายคนละ ๙,๓๐๐.- บาท (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐.- บาท ค่าอาหารว่าง ๕๐๐.- บาท ค่าที่พัก ๓,๖๐๐.- บาท ค่าพาหนะเดินทาง ไป - กลับระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - เดอะเลกซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท ๙๕๐.- บาท)

หลักสูตรที่ ๒.๒ การเตรียมตัวเมื่อเกษียณอายุ “โปรแกรมสู่ชีวิตใหม่.....หลังวัยทำงาน” ดำเนินการโดย ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น หลักสูตรจะเน้นการบรรยาย สัมมนา อภิปรายแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ และการจัดทำกิจกรรมร่วมกัน โดยผู้เข้าร่วมโครงการจะได้รับการบริการตรวจและรับคำปรึกษาปัญหาสุขภาพ เพื่อจะได้รับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพ ร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ และแนวทางการเสริมสร้างสุขภาพ และคุณภาพชีวิตที่จะนำไปสู่การปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง กำหนดจัดที่ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี ดำเนินการรุ่น ๆ ละ ๔๐ - ๖๐ คน ระยะเวลา ๕ วัน (วันอาทิตย์ - วันพฤหัสบดี) ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายคนละ ๙,๐๐๐.- บาท (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐.-บาท ค่าอาหารว่าง ๕๐๐.- บาท ค่าที่พัก ๓,๖๐๐.- บาท ค่าพาหนะเดินทาง ไป - กลับระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น ๖๕๐.- บาท)

หลักสูตรที่ ๒.๓ การเสริมสร้างสุขภาพวัยเกษียณอายุ “โปรแกรมเสริมสร้างพลัง.....สุขใจ สุขกาย หลังวัยเกษียณ” ดำเนินการโดย ชมรมเสริมสร้างสุขภาพเพชรริมธาร หลักสูตรจะประกอบด้วยเนื้อหาวิชาการด้านการดูแลสุขภาพระหว่างวิทยาการการแพทย์สมัยใหม่กับการดำเนินชีวิตแนวธรรมชาติ และกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำความรู้และหลักการปฏิบัติไปใช้ในการดูแลสุขภาพตามแนววิถีธรรมชาติในชีวิตประจำวัน กำหนดจัดที่ เพชรริมธาร รีสอร์ท อำเภอย่าง่าง จังหวัดเพชรบุรี ดำเนินการรุ่น ๆ ละ ๖๐ - ๘๐ คน ระยะเวลา ๕ วันทำการ (วันจันทร์ - วันศุกร์) ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายคนละ ๙,๓๐๐.-บาท (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐.-บาท ค่าอาหารว่าง ๕๐๐.-บาท ค่าที่พัก ๓,๖๐๐.- บาท ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับ ระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - เพชรริมธาร รีสอร์ท ๙๕๐.- บาท)

๑๐. การบริหารโครงการ

สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ. บริหารโครงการและกำกับดูแลในการประสานการดำเนินงานร่วมกับชมรมรักสุขภาพ เดอะเลกาซี ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น และชมรมเสริมสร้างสุขภาพเพชรนิมิต เพื่อให้เกิดการพัฒนาผู้เข้าร่วมโครงการจากส่วนราชการต่างๆ เป็นไปตามกรอบมาตรฐานหลักสูตรที่สำนักงาน ก.พ. กำหนด และประเมินผลเพื่อนำมาปรับปรุงการดำเนินการในรุ่นต่อไป

๑๑. ที่ปรึกษาโครงการ

- | | |
|----------------------------------|--|
| ๑๑.๑ นายวิสูตร ประสิทธิ์ศิริวงศ์ | เลขาธิการ ก.พ. |
| ๑๑.๒ หม่อมหลวงพัชรภากร เทวกุล | รองเลขาธิการ ก.พ. |
| ๑๑.๓ นางสุทธิลักษณ์ เอื้อจิตถาวร | ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน |
| ๑๑.๔ นางสาวปรางค์มาศ บุญสิทธิ์ | ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิต
(นักรักษาพยาบาลบุคคลเชี่ยวชาญ) |

๑๒. ผู้รับผิดชอบโครงการ

- | | |
|-------------------------------------|---|
| ๑๒.๑ นางลักขณา พิทักษ์สรยุทธ | ผู้อำนวยการกลุ่มพัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการ |
| ๑๒.๒ นางสาวมุกดาวรรณ เอี้ยวจิตรจาร์ | นักรักษาพยาบาลบุคคลชำนาญการพิเศษ |
| ๑๒.๓ นางสาวทิพย์วรรณ บัวบูชา | นักรักษาพยาบาลบุคคลชำนาญการพิเศษ |

กลุ่มพัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการ

สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ.

โทรศัพท์ ๐ ๒๕๔๗ ๑๗๙๙, ๐ ๒๕๔๗ ๑๗๗๑ โทรสาร ๐ ๒๕๔๗ ๑๗๘๓

กำหนดการ

โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี ๒๕๕๔ (หลักสูตรที่ ๑)
วันอังคารที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๕๔
ณ หอประชุมสุขุมนัยประดิษฐ์ สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี

๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน
๐๘.๓๐ - ๐๘.๔๕ น.	ชมวีดิทัศน์
๐๘.๔๕ - ๐๙.๐๐ น.	พิธีเปิด โดย นายวิสูตร ประสิทธิ์ศิริวงศ์ เลขาธิการ ก.พ.
๐๙.๐๐ - ๑๐.๓๐ น.	การบรรยายเรื่อง "เกษียณอย่างไรให้เกษม" โดย ❖ ศาสตราจารย์ นายแพทย์วิทยา นาควิชะระ
๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น.	รับประทานอาหารว่าง
๑๐.๔๕ - ๑๒.๐๐ น.	การบรรยายเรื่อง "ธรรมชาติบำบัดเพื่อสุขภาพวัยเกษียณ" โดย ❖ นายแพทย์บรรจบ ชุณหสวัตติกุล ❖ นายแพทย์ทีปทัศน์ ชุณหสวัตติกุล
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.	เสวนาแลกเปลี่ยนความรู้ประสบการณ์ เรื่อง "สวัสดิการและการคุ้มครองสิทธิประโยชน์" โดย ❖ นายอานัติ ชวนะเกรียงไกร คลังจังหวัดขอนแก่น กรมบัญชีกลาง ❖ นายเดชอุดม ไกรฤทธิ์ นายกสภานายความ ❖ นายนิวัติ แก้วล้วน อดีตอุปนายกสภานายความ ❖ นางศรีกัญญา ยาทิพย์ รองเลขาธิการกลุ่มงานสมาชิกสัมพันธ์ กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ ❖ นายณรงค์ศักดิ์ โอสถนากร ที่ปรึกษาด้านวิศวกรรมสำรวจ กรมที่ดิน (ผู้ดำเนินการเสวนา)
๑๖.๓๐ - ๑๖.๔๕ น.	รับประทานอาหารว่าง

หลักสูตรที่ ๒.๑ ติดต่อสอบถามรายละเอียด
เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท
โทรศัพท์ ๐ ๒๘๖๐ ๗๑๐๒ - ๙
โทรสาร ๐ ๒๘๖๐ ๗๑๑๐

รายละเอียดกำหนดการหลักสูตรที่ ๒.๑

รุ่น	กำหนดการอบรม
รุ่นที่ ๑ (L๑)	วันจันทร์ที่ ๒๕ เมษายน - วันศุกร์ที่ ๒๙ เมษายน ๒๕๕๙
รุ่นที่ ๒ (L๒)	วันจันทร์ที่ ๒๓ พฤษภาคม - วันศุกร์ที่ ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๕๙
รุ่นที่ ๓ (L๓)	วันจันทร์ที่ ๑๓ มิถุนายน - วันศุกร์ที่ ๑๗ มิถุนายน ๒๕๕๙
รุ่นที่ ๔ (L๔)	วันจันทร์ที่ ๒๗ มิถุนายน - วันศุกร์ที่ ๑ กรกฎาคม ๒๕๕๙
รุ่นที่ ๕ (L๕)	วันจันทร์ที่ ๑๑ กรกฎาคม - วันศุกร์ที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๙
รุ่นที่ ๖ (L๖)	วันจันทร์ที่ ๑ สิงหาคม - วันศุกร์ที่ ๕ สิงหาคม ๒๕๕๙

ทั้งนี้ สำนักงาน ก.พ. จะแจ้งยืนยันการรับเข้าร่วมโครงการ พร้อมทั้งรายละเอียดกำหนดการต่าง ๆ และการเดินทางให้ทราบโดยเร็วต่อไป และจะแจ้งเฉพาะรายชื่อทางเว็บไซต์ www.ocsc.go.th

หมายเหตุ

ผู้เข้ารับการฝึกอบรมหลักสูตรที่ ๒.๑ จะต้องเสียค่าใช้จ่าย ๙,๓๐๐.- บาท (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐.- บาท ค่าที่พัก ๓,๖๐๐.- บาท ค่าอาหารว่าง ๕๐๐.- ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับ ระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท ๙๕๐.- บาท) ซึ่งสามารถเบิกจ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ พ.ศ. ๒๕๔๙ และที่แก้ไขเพิ่มเติม ทั้งนี้ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะต้องนำค่าใช้จ่ายทั้งหมดไปจ่ายให้ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท ในวันที่เข้ารับการอบรม ทั้งนี้ เพื่อความสะดวกในการจัดส่งข้อมูลและการจัดทำทำเนียบรุ่นโปรดกรอกรายละเอียดให้ชัดเจนถูกต้อง (เนื่องจากผู้ดำเนินการจัดการฝึกอบรมได้จัดเตรียมพาหนะสำหรับทุกท่านไว้พร้อมแล้ว หากผู้เข้ารับการอบรมที่มีความประสงค์จะเดินทางไปด้วยพาหนะของตนเอง ไม่สามารถขอเงินค่าพาหนะคืน และต้องจ่ายเต็มจำนวน)

หลักสูตรที่ ๒.๒ ติดต่อบริษัทรายละเอียดย
ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น
โทรศัพท์ ๐๓๖ ๗๒๐ ๖๐๐
โทรสาร ๐๓๖ ๗๒๐ ๖๐๔

รายละเอียดกำหนดการหลักสูตรที่ ๒.๒

รุ่น	กำหนดการอบรม
รุ่นที่ ๑ (M ๑)	วันอาทิตย์ที่ ๒๗ มีนาคม - วันพฤหัสบดีที่ ๓๑ มีนาคม ๒๕๕๙
รุ่นที่ ๒ (M ๒)	วันอาทิตย์ที่ ๒๔ เมษายน - วันพฤหัสบดีที่ ๒๘ เมษายน ๒๕๕๙
รุ่นที่ ๓ (M ๓)	วันอาทิตย์ที่ ๘ พฤษภาคม - วันพฤหัสบดีที่ ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๕๙
รุ่นที่ ๔ (M ๔)	วันอาทิตย์ที่ ๒๒ พฤษภาคม - วันพฤหัสบดีที่ ๒๖ พฤษภาคม ๒๕๕๙
รุ่นที่ ๕ (M ๕)	วันอาทิตย์ที่ ๕ มิถุนายน - วันพฤหัสบดีที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๕๙
รุ่นที่ ๖ (M ๖)	วันอาทิตย์ที่ ๑๒ มิถุนายน - วันพฤหัสบดีที่ ๑๖ มิถุนายน ๒๕๕๙
รุ่นที่ ๗ (M ๗)	วันอาทิตย์ที่ ๒๖ มิถุนายน - วันพฤหัสบดีที่ ๓๐ มิถุนายน ๒๕๕๙
รุ่นที่ ๘ (M ๘)	วันอาทิตย์ที่ ๑๐ กรกฎาคม - วันพฤหัสบดีที่ ๑๔ กรกฎาคม ๒๕๕๙
รุ่นที่ ๙ (M ๙)	วันอาทิตย์ที่ ๗ สิงหาคม - วันพฤหัสบดีที่ ๑๑ สิงหาคม ๒๕๕๙

ทั้งนี้ สำนักงาน ก.พ. จะแจ้งยืนยันการรับเข้าร่วมโครงการ พร้อมทั้งรายละเอียดกำหนดการต่างๆ และการเดินทางให้ทราบโดยเร็วต่อไป โดยจะแจ้งเฉพาะรายชื่อทางเว็บไซต์ www.ocsc.go.th

หมายเหตุ

ผู้เข้ารับการฝึกอบรมหลักสูตรที่ ๒.๒ จะต้องเสียค่าใช้จ่ายคนละ ๙,๐๐๐.- บาท (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐.- บาท ค่าที่พัก ๓,๖๐๐.- บาท ค่าอาหารว่าง ๕๐๐.- บาท ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับ ระหว่าง สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น ๖๕๐.- บาท) ซึ่งสามารถเบิกจ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม พ.ศ. ๒๕๔๙ และที่แก้ไขเพิ่มเติม ทั้งนี้ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะต้องนำค่าใช้จ่ายทั้งหมดไปจ่ายให้ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น ในวันที่เข้ารับการฝึกอบรม ทั้งนี้ เพื่อความสะดวกในการจัดส่งข้อมูลและการจัดทำทำเนียบรุ่นโปรดกรอรายละเอียดให้ชัดเจนถูกต้อง (เนื่องจากผู้ดำเนินการจัดการฝึกอบรมได้จัดเตรียมพาหนะสำหรับทุกท่านไว้พร้อมแล้ว หากผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่มีความประสงค์จะเดินทางไปด้วยพาหนะของตนเอง ไม่สามารถขอเงินค่าพาหนะคืน และต้องจ่ายเต็มจำนวน)

หลักสูตรที่ ๒.๓ ติดต่อสอบถามรายละเอียด
เพชรนิมิตร์ รีสอร์ท
โทรศัพท์ ๐๓๒ ๔๒๗ ๒๒๐
โทรสาร ๐๓๒ ๔๑๑ ๘๘๑

รายละเอียดกำหนดการหลักสูตรที่ ๒.๓

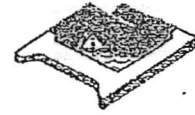
รุ่น	กำหนดการอบรม
รุ่นที่ ๑ (P ๑)	วันจันทร์ที่ ๒๑ มีนาคม - วันศุกร์ที่ ๒๕ มีนาคม ๒๕๕๙
รุ่นที่ ๒ (P ๒)	วันจันทร์ที่ ๒๕ เมษายน - วันศุกร์ที่ ๒๙ เมษายน ๒๕๕๙
รุ่นที่ ๓ (P ๓)	วันจันทร์ที่ ๒๓ พฤษภาคม - วันศุกร์ที่ ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๕๙
รุ่นที่ ๔ (P ๔)	วันจันทร์ที่ ๑๓ มิถุนายน - วันศุกร์ที่ ๑๗ มิถุนายน ๒๕๕๙
รุ่นที่ ๕ (P ๕)	วันจันทร์ที่ ๔ กรกฎาคม - วันศุกร์ที่ ๘ กรกฎาคม ๒๕๕๙
รุ่นที่ ๖ (P ๖)	วันจันทร์ที่ ๒๕ กรกฎาคม - วันศุกร์ที่ ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๕๙

ทั้งนี้ สำนักงาน ก.พ. จะแจ้งยืนยันการรับเข้าร่วมโครงการ พร้อมทั้งรายละเอียดกำหนดการต่าง ๆ และการเดินทางให้ทราบโดยเร็วต่อไป โดยจะแจ้งเฉพาะรายชื่อทางเว็บไซต์ www.ocsc.go.th

หมายเหตุ

ผู้เข้ารับการฝึกอบรมหลักสูตรที่ ๒.๓ จะต้องเสียค่าใช้จ่าย ๙,๓๐๐.- บาท (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐.- บาท ค่าที่พัก ๓,๖๐๐.- บาท ค่าอาหารว่าง ๕๐๐.- ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับ ระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - เพชรนิมิตร์ รีสอร์ท ๙๕๐.- บาท) ซึ่งสามารถเบิกจ่ายจากต้นสังกัดได้ ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ พ.ศ. ๒๕๔๙ และที่แก้ไขเพิ่มเติม ทั้งนี้ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะต้องนำค่าใช้จ่ายทั้งหมดไปจ่ายให้ เพชรนิมิตร์ รีสอร์ท ในวันที่เข้ารับการอบรม ทั้งนี้เพื่อความสะดวกในการจัดส่งข้อมูลและการจัดทำทำเนียบรุ่นโปรดกรอรายละเอียดให้ชัดเจนถูกต้อง (เนื่องจากผู้ดำเนินการจัดการฝึกอบรมได้จัดเตรียมพาหนะสำหรับทุกท่านไว้พร้อมแล้ว หากผู้เข้ารับการอบรมที่มีความประสงค์จะเดินทางไปด้วยพาหนะของตนเอง ไม่สามารถขอเงินค่าพาหนะคืน และต้องจ่ายเต็มจำนวน)

โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ
ประจำปี พ.ศ.๒๕๕๙ หลักสูตรที่ ๒.๑
จัดโดย สำนักงาน ก.พ.



ณ เดอะเลกาศี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อ.ต๋านมะขามเตี้ย จ.กาญจนบุรี

วันแรกของการเดินทาง (วันจันทร์)

- ๐๗.๓๐ น. พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี /ลงทะเบียนเข้าโปรแกรม
๐๘.๐๐ น. ออกเดินทางจากสำนักงาน ก.พ. สู่จังหวัดกาญจนบุรี (รับประทานอาหารว่างบนรถ)
๑๑.๐๐ น. เดินทางถึงเดอะ เลกาศี ริเวอร์แคว รีสอร์ท รับเครื่องดื่มต้อนรับ
๑๑.๓๐ น. ชี้แจงรายละเอียดโปรแกรม และแนะนำวิทยากร
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น. บรรยาย การวางแผนการเงินหลังเกษียณ
๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น. รับประทานอาหารว่าง
๑๕.๐๐ - ๑๕.๓๐ น. รับกุญแจเข้าห้องพัก
๑๖.๐๐ - ๑๘.๓๐ น. กิจกรรมสุขภาพ อบสมุนไพร/สระสปา/สปาเท้า/นวดเพื่อสุขภาพ/แอโรบิกในน้ำ
๑๗.๑๕ - ๑๗.๔๕ น. แอโรบิกในน้ำ
๑๘.๓๐ - ๑๙.๓๐ น. รับประทานอาหารเช้า
๑๙.๓๐ - ๒๑.๐๐ น. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ แนะนำผู้เข้าร่วมโครงการและทีมงาน
๒๑.๐๐ น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่สองของการเดินทาง (วันอังคาร)

- ๐๕.๐๐ น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๕.๓๐ น. เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น. ออกกำลังกายยามเช้าฝึก "ซีกง"
๐๗.๓๐ - ๐๙.๐๐ น. รับประทานอาหารเช้า และปฏิบัติการกิจส่วนตัว
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. บรรยาย "การวางแผนชีวิตหลังเกษียณ"
๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น. รับประทานอาหารว่าง
๑๒.๐๐ - ๑๒.๒๐ น. ถ่ายรูปทำทำเนียบรุ่น
๑๒.๒๐ - ๑๓.๓๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๓๐ - ๑๖.๐๐ น. บรรยาย "กินอยู่อย่างสง่า"
๑๕.๐๐ - ๑๕.๑๕ น. รับประทานอาหารว่าง
๑๖.๓๐ - ๑๘.๓๐ น. กิจกรรมสุขภาพ อบสมุนไพร/สระสปา/สปาเท้า/นวดเพื่อสุขภาพ/แอโรบิกในน้ำ
๑๗.๐๐ - ๑๗.๓๐ น. แอโรบิกในน้ำ
๑๘.๓๐ - ๑๙.๓๐ น. รับประทานอาหารเช้า
๑๙.๓๐ - ๒๐.๓๐ น. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ / พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่สามของการเดินทาง (วันพุธ)

- ๐๕.๓๐ น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
- ๐๖.๓๐ - ๐๗.๓๐ น. รับประทานอาหารเช้าและปฏิบัติการกิจส่วนตัว
- ๐๗.๓๐ น. ออกเดินทางศึกษาดูงาน พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ ช่องเขาชาติมีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า Hell Fire Pass หรือ ช่องไฟนรก ซึ่งพิพิธภัณฑสถานฯ เป็นอนุสรณ์เตือนใจคนรุ่นหลังให้รู้ซึ่งถึงมหันตภัยจากสงคราม ซึ่งเกิดขึ้นระหว่างสงครามโลกครั้งที่ ๒
- ๐๙.๑๕ - ๑๑.๐๐ น. เดินทางถึงพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ ชมมินิเธียเตอร์ มีการฉายภาพยนตร์เจียบ ขาว ดำ
- ๑๑.๐๐ น. ออกเดินทางไปรับประทานอาหารกลางวัน ที่ร้านอาหาร
- ๑๑.๒๐ - ๑๒.๓๐ น. ถึงร้านอาหาร รับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๒.๓๐ น. ออกเดินทางจากร้านอาหาร ไปส่องแพชมธรรมชาติที่อุทยานน้ำตกไทรโยคใหญ่ หรือ น้ำตกเขาโจน เนื่องจากเป็นน้ำตกที่ไหลสูงจากหน้าผาลงสู่แม่น้ำแควน้อย ราวกับกระโจนลงมา
- ๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น. เดินทางถึงอุทยานน้ำตกไทรโยคใหญ่ ส่องแพชมธรรมชาติ ถ่ายรูปเป็นที่ระลึก
- ๑๕.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. ออกเดินทางจากอุทยานน้ำตกไทรโยคใหญ่ กลับสู่ที่พัก เดอะ เลกาซี ริเวอร์แคว
- ๑๖.๓๐ น. เดินทางกลับถึง รีสอร์ท - กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ (เลือกประธานรุ่น - ตั้งชื่อรุ่น)
- ๑๘.๐๐ - ๒๐.๐๐ น. รับประทานอาหารเย็น / พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่สี่ของการเดินทาง (วันพฤหัสบดี)

- ๐๕.๐๐ น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
- ๐๕.๓๐ น. เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
- ๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น. ออกกำลังกายบริหารเพื่อสุขภาพ “โยคะ”
- ๐๗.๓๐ - ๐๘.๐๐ น. รับประทานอาหารเช้าและปฏิบัติการกิจส่วนตัว
- ๐๘.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. บรรยาย “สายกลางเพื่อชีวิตและการดูแลสุขภาพองค์กรวม”
- ๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น. รับประทานอาหารว่าง
- ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น. บรรยาย “หัวเราะบำบัดขจัดโรคร้าย” + สาธิตอาหารบำรุงสมอง
- ๑๔.๓๐ - ๑๔.๔๕ น. รับประทานอาหารว่าง
- ๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. บรรยาย “เรียนรู้เรื่องการตรวจสุขภาพแบบ Spinal Setter”
- ๑๘.๐๐ - ๒๒.๐๐ น. รับประทานอาหารเย็น สังสรรค์อำลาเพื่อนร่วมรุ่น
- ๒๒.๐๐ น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่ห้าของการเดินทาง (วันศุกร์)

- ๐๕.๓๐ น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
- ๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น. ปฏิบัติภารกิจส่วนตัวพร้อมเก็บสัมภาระและเช็คเอาท์ - อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ
- ๐๗.๓๐ น. ออกเดินทางจากเลกาซี เดินทางสู่สะพานข้ามแม่น้ำแคว ศึกษาอุทยานสะพานประวัติศาสตร์ สมัยสงครามโลกครั้งที่ ๒
- ๐๘.๑๕ - ๐๙.๑๕ น. เดินทางถึงสะพานข้ามแม่น้ำแคว ถ่ายรูป ซื่ออัญมณีเป็นที่ระลึก
- ๐๙.๑๕ น. ออกเดินทางจากสะพานข้ามแม่น้ำแคว แวะซื้อของฝากบ้านวันเส้นแม่บัวคำ
- ๑๐.๐๐ - ๑๐.๓๐ น. เดินทางถึงร้านของฝากแม่บัวคำ ซื้อของฝากตามอัธยาศัย
- ๑๐.๓๐ - ๑๒.๐๐ น. ออกเดินทางจากร้านของฝากฯ ไปศึกษาอุทยาน "วู้ดแลนด์เมืองไม้" (Woodland Museum & Resort) อ.นครชัยศรี จ.นครปฐม
- ๑๒.๐๐ - ๑๔.๓๐ น. เดินทางถึง "วู้ดแลนด์เมืองไม้" (Woodland Museum & Resort) เป็นอาคารไม้แกะสลัก ขนาดใหญ่มากที่มีความสูง ๑.๕๐ - ๓.๕๐ เมตร มีจำนวนผลงานไม้ชิ้นแกะสลักจำนวนมากกว่า ๒๐๐๐ ชิ้น และผลงานไม้แกะสลักต่าง ๆ จัดโดยสถาปนิกไทยผู้มีประสบการณ์ในการจัด พิพิธภัณฑ์หลายแห่งในมหานครนิวยอร์ก ประเทศสหรัฐอเมริกา ผู้เข้าชมจะได้สัมผัสถึงมหัศจรรย์แห่ง การก่อเกิดธรรมชาติที่ยิ่งใหญ่ เพลิดเพลินและตะลึงถึงความงดงามและความมหัศจรรย์ของ ศิลปะธรรมชาติ รวมไปถึงความงดงามทางศิลปะที่บรรจงสร้างขึ้นมาจากความประณีตจากหลาย ประเทศในแถบเอเชีย ไทย จีน พม่า กัมพูชา อินโดนีเซีย ฯลฯ และชมวัตถุโบราณอายุ ๒๐๐ - ๓๐๐ ปี และรับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๔.๓๐ น. ออกเดินทางจาก "วู้ดแลนด์เมืองไม้" กลับสำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี
- ๑๖.๐๐ น. เดินทางถึงสำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี โดยสวัสดิภาพ

หมายเหตุ

- โปรแกรมอาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าอบรม
- ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนวดได้คนละ ๑ ครั้ง ๑ ชั่วโมง
- วิทยากร สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์

สิ่งที่ต้องเตรียมในการเดินทาง

- การแต่งกายชุดเสื้อผ้าสุภาพ (ผู้หญิงนุ่งกางเกงได้) และชุดสวยงามวันเลี้ยงสังสรรค์อำลา (การแต่งกายตามอัธยาศัย)
- ยาประจำตัว / ร่ม / หมวก / กล้องถ่ายรูป / แว่นตากันแดด
- ชุดขาสั้น สำหรับแอโรบิกในน้ำ - เสื้อ - กางเกง รองเท้ากีฬา สำหรับการออกกำลังกาย

ตารางกำหนดวันที่การเดินทางแต่ละรุ่น

รุ่นที่ ๑	วันจันทร์ที่ ๒๕ - วันศุกร์ที่ ๒๙ เมษายน ๒๕๕๙
รุ่นที่ ๒	วันจันทร์ที่ ๒๓ - วันศุกร์ที่ ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๕๙
รุ่นที่ ๓	วันจันทร์ที่ ๑๓ - วันศุกร์ที่ ๑๗ มิถุนายน ๒๕๕๙
รุ่นที่ ๔	วันจันทร์ที่ ๒๗ มิถุนายน - วันศุกร์ที่ ๑ กรกฎาคม ๒๕๕๙
รุ่นที่ ๕	วันจันทร์ที่ ๑๑ - วันศุกร์ที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๙
รุ่นที่ ๖	วันจันทร์ที่ ๑ - วันศุกร์ที่ ๕ สิงหาคม ๒๕๕๙

โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ



ประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๘ (หลักสูตรที่ ๒.๒)

จัดโดย สำนักงาน ก.พ. ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี

วันอาทิตย์	สำนักงาน ก.พ. ภูติวัฒนาภรณ์ จังหวัดมณฑลบุรี ศึกษาดูงาน ณ ศูนย์ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมทางประเทศ
๐๗.๓๐ น.	พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. ภูติวัฒนาภรณ์ จ.นนทบุรี / ลงทะเบียนเข้าโปรแกรม
๐๘.๐๐ น.	ออกเดินทาง (รับประทานอาหารเช้า)
๐๙.๓๐ - ๑๐.๓๐ น.	ศึกษาดูงาน ณ ศูนย์ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมทางประเทศ (องค์การมหาชน) จ.พระนครศรีอยุธยา
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	ออกเดินทางสู่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น จังหวัดสระบุรี
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๓.๓๐ น.	กิจกรรมเพื่อสุขภาพ (นวดผ่อนคลาย / อบสมุนไพร / พบแพทย์ / ทดสอบอายุวัฒน์ /
๑๓.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	จัดกระดูกด้วยตนเอง (อย่างธรรมชาติ) / ฝึกสมอง / ชมVCD สุขภาพ / คาราโอเกะ)
๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	อาหารว่างน้ำตาลน้อย - ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	แอโรบิกในน้ำ / แช่สระจากุซซี่ / เติมน้ำมัน / เปตอง
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ - ๒๐.๓๐ น.	กิจกรรมสานสัมพันธ์ ปฐมนิเทศ / แนะนำตัว

วันจันทร์	ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น - ภาควิชาแผนกจิตเวชด้วยทอง - กิจกรรมเพื่อสุขภาพ
๐๕.๐๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๕.๓๐ น.	เจาะเลือดตรวจน้ำตาล , ชั่งน้ำหนัก , วัดความดันโลหิต , วัดชีพจร , เครื่องตีมีดสุขภาพ
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายยามเช้า (อาบอรุณ + ยืดร่างกาย) ฝึกซิกง
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	กิจกรรมเริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส ถ่ายรูปเพื่อจัดทำ ทำเนียบรุ่น
๐๙.๐๐ - ๑๐.๓๐ น.	บรรยาย “การวางแผนชีวิตพิชิตวัยทอง”
๑๐.๓๐ - ๑๐.๕๕ น.	อาหารว่างน้ำตาลน้อย - ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
๑๐.๕๕ - ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย “การวางแผนชีวิตพิชิตวัยทอง”
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๓.๓๐ น.	สาธิตปรุงอาหารล้างพิษเพื่อสุขภาพ
๑๓.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	กิจกรรมเพื่อสุขภาพ (นวดผ่อนคลาย / อบสมุนไพร / พบแพทย์ / ทดสอบอายุวัฒน์ / จัดกระดูกด้วยตนเอง (อย่างธรรมชาติ) / ฝึกสมอง / ชมVCD สุขภาพ / คาราโอเกะ)
๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	อาหารว่างน้ำตาลน้อย - ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	แอโรบิกในน้ำ / แช่สระจากุซซี่ / เติมน้ำมัน / เปตอง
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ - ๒๐.๓๐ น.	สุนทรียธรรมชาติดำบัด
๒๐.๓๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันอังคาร	ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพพิเศษ - กินอยู่แบบสายกลาง - สภัดปรองพรหลวง
๐๕.๓๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call) รับเครื่องดื่มธัญพืช
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายยามเช้า (รับอรุณอ่อนร่างกาย เติenyามเช้า)
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว เริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส
๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	กิจกรรมเลือกประธานรุ่น - ชื่อรุ่น
๐๙.๐๐ - ๑๐.๓๐ น.	บรรยาย “กินอยู่แบบสายกลาง”
๑๐.๓๐ - ๑๐.๐๐ น.	อาหารว่างน้ำตาลน้อย - ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
๑๐.๔๕ - ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย “กินอยู่แบบสายกลาง”
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	อาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๓.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.	กินอยู่เพื่อปรับธาตุ
๑๖.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.	อาหารว่างน้ำตาลน้อย - ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	แอโรบิกในน้ำ / แช่สระจากูซี่ / เติenyามเย็น / เปตอง
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ - ๒๐.๓๐ น.	พักผ่อน / เตรียมซ้อมการแสดง

วันพุธ	ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพพิเศษ - การเปลี่ยนแปลงในวัยสบาย - ศึกษาดูงานเกษตรนครบวร
๐๕.๓๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call) รับเครื่องดื่มธัญพืช
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายยามเช้า (โยคะ)
๐๗.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	กิจกรรมเริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส
๐๙.๐๐ - ๑๐.๓๐ น.	บรรยาย “การเปลี่ยนแปลงในวัยสบาย”
๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๐ น.	อาหารว่างน้ำตาลน้อย - ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
๑๐.๔๕ - ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย “การเปลี่ยนแปลงในวัยสบาย”
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ น.	บรรยาย กบข.
๑๔.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	บรรยาย เชลโรคปวดข้อ
๑๘.๐๐ - ๒๒.๐๐ น.	सानฝันวันอำลา

วันพฤหัสบดี

สมัยสังฆปริณายกปฏิบัติเพียรสร้างบารมีและบารมีธรรม

๐๕.๐๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๕.๓๐ น.	เจาะเลือดตรวจน้ำตาล , ชั่งน้ำหนัก , วัดความดันโลหิต, วัดชีพจร, เครื่องดื่มธัญพืช
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายยามเช้า (อาบอรุณ + อุ่นร่างกายเดิnymเช้า)
๐๗.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว ๑. ศึกษาดูงาน การปลูกผลมะเดื่อแบบธรรมชาติ ศึกษาดูงาน กิจกรรมฟาร์มเกษตรแบบครบวงจร ณ ฟาร์มโชคชัย อำเภอปากช่อง
๐๘.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.	๒. ฝึกทำงานฝีมือรักปิดทอง ศึกษาดูงาน ต่อภาคบ่าย
๑๔.๐๐ - ๑๖.๐ น.	เดินทางกลับ สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี

หมายเหตุ - โปรแกรมอาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าอบรม

อุปกรณ์แจกฟรี

- กระเป๋าผ้า
- เอกสารประกอบคำบรรยาย
- ทำเนียบรุ่น
- CD ประกอบการบรรยาย

สิ่งที่ต้องนำติดตัว

- ชุดเสื้อผ้าสุภาพ และชุดควบอยใส่ในงานวันเลี้ยงสังสรรค์อำลา
- ยาประจำตัว / รม / หมวก / กล้องถ่ายรูป / แว่นตากันแดด
- ชุดขาสั้น หรือชุดว่ายน้ำสำหรับแอโรบิคในน้ำ
- เสื้อ - กางเกง รองเท้ากีฬา สำหรับใส่ออกกำลังกาย
- ยาประจำตัว
- เอกสารบันทึกการตรวจสุขภาพประจำปี (ถ้ามี)



กำหนดการ

โครงการป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ ประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๔ (หลักสูตรที่ ๒.๓)

“โปรแกรมเสริมสร้างพลัง.....สุขใจสุขภาพ หลังวัยเกษียณ”

ณ เพชรพิมิธาร รีสอร์ท อ.ท่าช้าง จังหวัดเพชรบุรี

วันจันทร์ (วันแรก)

สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี

- ๐๗.๓๐ น. พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. ต.ติวานนท์ จ.นนทบุรี / ลงทะเบียนเข้าโปรแกรม
- ๐๘.๐๐ น. ออกเดินทางสู่เพชรพิมิธาร รีสอร์ท จังหวัดเพชรบุรี รับประทานอาหารว่างบนรถ
- ๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวันริมชายหาดชะอำ ณ ครัวเคียงคลื่น
- ๑๒.๓๐ - ๑๓.๓๐ น. ศึกษาดูงานด้านสิ่งแวดล้อม ณ อุทยานสิ่งแวดล้อมนานาชาติ สิรินคร หัวหิน
- ๑๔.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. ดูงานด้านศิลปวัฒนธรรมและวิถีชีวิตแบบย้อนยุคในสมัย พ.ศ. ๒๔๔๔ ณ ตลาดเพลินวาน อ.หัวหิน จ.ประจวบคีรีขันธ์
- ๑๕.๔๐ น. เดินทางถึงเพชรพิมิธาร รีสอร์ท รับประทานอาหารว่าง/ ชำระเงินลงทะเบียนพร้อมรับกุญแจเข้าห้องพัก
- ๑๘.๐๐ น. รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
- ๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
- ๒๐.๐๐ น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันอังคาร (วันที่สอง)

เพชรพิมิธาร รีสอร์ท – สบายกลางเพื่อชีวิตและการดูแลสุขภาพองค์รวม

- ๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น. ออกกำลังกายบริหาร “โยคะ”/เครื่องดื่มน้ำเพื่อสุขภาพ
- ๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น. อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
- ๐๘.๓๐ - ๑๐.๐๐ น. บรรยาย “การวางแผนชีวิตหลังเกษียณ”
- ๑๐.๐๐ - ๑๐.๑๕ น. อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
- ๑๐.๑๐ - ๑๑.๓๐ น. บรรยาย “การวางแผนชีวิตหลังเกษียณ”
- ๑๑.๓๐ - ๑๒.๐๐ น. ถ่ายรูปเพื่อทำ ทำเนียบรุ่น
- ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. อาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
- ๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. บรรยาย “โภชนาการอาหารแบบชีวจิต”
- ๑๕.๐๐ - ๑๕.๑๕ น. อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
- ๑๕.๑๕ - ๑๖.๓๐ น. สาธิตการประกอบอาหารสุขภาพ
- ๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น. แบ่งกลุ่มทำกิจกรรม อบรมสมุนไพร / ว่ายน้ำ/ เปดอง /เดินยามเย็น
- ๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น. อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ
- ๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
- ๒๐.๐๐ น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพุธ (วันที่สาม)

เพชรรัตนธาร รีสอร์ท “ดนตรีธรรมชาติบำบัดเพื่อสุขภาพ” – “สายกลางเพื่อชีวิตฯ”

๐๕.๓๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า / เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	ออกกำลังกายบริหาร “โยคะ”
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๙.๐๐ - ๑๐.๓๐ น.	บรรยาย “ดนตรีธรรมชาติบำบัดเพื่อสุขภาพ”
๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
๑๐.๔๕ - ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย “ดนตรีธรรมชาติบำบัด” (ต่อ)
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	อาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	บรรยาย “สายกลางเพื่อชีวิตและการดูแลสุขภาพองค์รวม”
๑๔.๓๐ - ๑๔.๔๕ น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
๑๔.๔๕ - ๑๖.๐๐ น.	บรรยาย “สายกลางเพื่อชีวิตและการดูแลสุขภาพองค์รวม” (ต่อ)
๑๖.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	แบ่งกลุ่มทำกิจกรรม / อบรมสมุนไพร/เบตอง / เติดยามเย็น
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์/เลือกประธานรุ่น
๒๐.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพฤหัสบดี (วันที่สี่)

เพชรรัตนธาร รีสอร์ท - รักษาตัวด้วยสมุนไพร - โภชนาการอาหารสมวัย

๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
๐๙.๐๐ - ๑๐.๓๐ น.	บรรยาย “รักษาตัวด้วยสมุนไพร”
๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
๑๐.๔๕ - ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย “รักษาตัวด้วยสมุนไพร” (ต่อ)
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	อาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ น.	บรรยาย “การบริหารเงินหลังเกษียณ”
๑๔.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	บรรยาย “โภชนาการอาหารสมวัย”
๑๕.๐๐ - ๑๕.๑๕ น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
๑๕.๑๕ - ๑๖.๐๐ น.	บรรยาย “โภชนาการอาหารสมวัย” (ต่อ)
๑๖.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	Workshop งานกลุ่ม/ซ้อมการแสดง
๑๘.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	งานเลี้ยงสังสรรค์อำลาเพื่อนร่วมรุ่น
๒๑.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันศุกร์ (วันที่ห้า)**การเรียนรู้เกี่ยวกับพืชเศรษฐกิจในโครงการพระราชดำริ**

- ๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น. ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว/เก็บสัมภาระ
- ๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น. อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ
- ๐๘.๐๐ น. เดินทางออกจากเพชรริมาธา รีสอร์ท สู่ “โครงการช่างหัวมัน”
- ๙.๐๐ - ๑๐.๓๐ น. ศึกษาดูงานและเรียนรู้เกี่ยวกับพืชเศรษฐกิจในโครงการพระราชดำริ
- ๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน ริมเขื่อนแก่งกระจาน
- ๑๒.๐๐ น. เดินทางกลับกรุงเทพฯ แวะซื้อของฝากตามอัยาศัย

หมายเหตุ

- โปรแกรมอาจมีการปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าอบรม

อุปกรณ์แจกฟรี

- กระเป๋าผ้า
- เอกสารประกอบคำบรรยาย
- ซี ดี ทำเนียบรุ่น

สิ่งที่ต้องนำติดตัว

- ชุดเสื้อผ้าสุภาพ และชุดควาบอยหรือชุดสวยงามในวันเลี้ยงสังสรรค์อำลา
- ยาประจำตัว ร่ม หมวก แวนตากันแดด กล้องถ่ายรูป
- ชุดสำหรับใส่ออกกำลังกายพร้อมรองเท้า

.....

ใบสมัคร

โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี ๒๕๕๙ (หลักสูตรที่ ๒.๑)
ณ เดอะเลกาศี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี

(โปรดกรอกข้อความให้ครบถ้วนด้วยตัวบรรจงหรือพิมพ์)

วัน/เดือน/ปีเกิด

ชื่อ-สกุล (นาย /นาง/นางสาว /ยศ)

วุฒิการศึกษา (สูงสุด)

ตำแหน่ง (ปัจจุบัน)

สังกัด (สำนัก/กอง)

กรม /สำนักงาน

กระทรวง

สถานที่ทำงาน

เลขที่ ถนน..... อำเภอ/เขต

จังหวัดรหัสไปรษณีย์

โทรศัพท์ (ที่ทำงาน)โทรสาร.....

สถานที่ติดต่อได้สะดวก (ปัจจุบัน).....

โทรศัพท์โทรศัพท์มือถือ.....โทรสาร.....

ที่อยู่หลังเกษียณบ้านเลขที่.....ซอย/ตรอก.....

ถนน..... อำเภอ/เขตจังหวัด.....

รหัสไปรษณีย์โทรศัพท์ (บ้าน).....โทรศัพท์(มือถือ).....

E-mail.....

การจัดเข้าโครงการหลักสูตรที่ ๒.๑ จะจัดตามลำดับวันที่รับใบสมัคร เนื่องจากในแต่ละรุ่นสามารถรับ
ผู้สมัครเข้าร่วมโครงการได้ ๑๒๐ คน ดังนั้น ขอให้เลือกรุ่นตามที่ท่านประสงค์มากที่สุด

ประสงค์สมัครเข้ารับการฝึกอบรม รุ่นที่.....วันที่.....

ลงชื่อผู้สมัคร.....

(.....)

วันที่สมัคร/...../.....

หลักสูตรที่ ๒.๑ ติดต่อสอบถามรายละเอียด

เดอะเลกาศี ริเวอร์แคว รีสอร์ท

โทรศัพท์ ๐ ๒๘๖๐ ๗๑๐๒ - ๘

โทรสาร ๐ ๒๘๖๐ ๗๑๑๐

คู่มือการแก้ไขข้อมูลผู้สมัครโครงการปัจฉิมนิเทศฯ ประจำปี 2559 (หลักสูตรที่ 1, 2)

1. ผู้สมัครสามารถแก้ไขข้อมูลทั่วไปได้ที่ลิงค์ในอีเมลเท่านั้น (อีเมลที่กรอกตอนสมัคร)

-> ขอบคุุณสำหรับการลงทะเบียนหลักสูตร:
ปัจฉิมนิเทศนิเทศการเกษตรอายุ
หลักสูตรที่ 2 ปีงบประมาณ 2559

-> ทำสามารถแก้ไขข้อมูลการลงทะเบียนได้จากลิงค์ที่ได้รับ
ในอีเมลเท่านั้น:

<http://register.ocsc.go.th/registration/registration/11444>

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับรายละเอียดโครงการฯ

กลุ่มพัฒนาคุณภาพชีวิตประชากร
เบอร์ติดต่อ: 02-547-1799, 02-547-1771

สอบถามข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาการลงทะเบียน

ทีมบริหารระบบลงทะเบียนกลาง
เบอร์ติดต่อ: 02-547-1080

ภาพที่ 14 แสดงลิงค์สำหรับแก้ไขข้อมูลผู้สมัครในอีเมล

ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร สำนักงาน ก.พ.
สอบถามปัญหาการลงทะเบียน
เบอร์ติดต่อ 02-547-1080

คู่มือสมัครโครงการป้องกันนิเทศฯ ประจำปี 2559 (หลักสูตรที่ 1)

1. เข้าสู่ระบบลงทะเบียนกลาง (register.ocsc.go.th/registration/5901)
 - 1.1 คลิกที่คำว่า "สมัครหลักสูตรที่ 1" สำหรับผู้ที่สนใจเข้าร่วมโครงการป้องกัน

>>สมัครหลักสูตรที่ 1<<

ภาพที่ 1 คลิกที่สมัครหลักสูตรที่ 1

2. นำรหัสผ่านที่แจ้งในหนังสือ มากรอกลงในช่องรหัสผ่าน และคลิกปุ่ม "Submit"

Protected Page – กรอกรหัสผ่าน

สมัครหลักสูตรโครงการป้องกันนิเทศฯ ประจำปี 2559
The page you are trying to view is password protected. Please enter the password below to proceed.

รหัสผ่าน จดทะเบียนเพื่อกรอกผู้สมัครในวันสมัครจากหนังสือแจ้ง

รหัสผ่าน *

ภาพที่ 2 กรอกรหัสผ่านโครงการป้องกัน หลักสูตรที่ 1

3. เมื่อกรอกรหัสผ่านเรียบร้อยแล้ว ให้กรอกข้อมูลทั่วไปและข้อมูลตำแหน่ง สำหรับผู้สมัคร

ข้อมูลทั่วไป

เลขประจำตัวประชาชน *

ตำแหน่ง *

ชื่อ *

นามสกุล *

โทรศัพท์มือถือ

ศาสนา *

E-mail address *

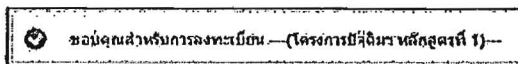
ภาพที่ 3 กรอกข้อมูลทั่วไปผู้สมัคร

4. คลิกที่ปุ่ม "บันทึกรายการ" เพื่อบันทึกข้อมูลผู้สมัครใน หลักสูตรที่ 1



ภาพที่ 4 คลิกปุ่ม Create registration สำหรับบันทึกข้อมูลผู้สมัคร

5. เมื่อคลิกปุ่ม บันทึกรายการ แล้ว จะมีข้อความแสดง "ขอบคุณสำหรับการลงทะเบียน"



ปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ หลักสูตรที่ 1 ปีงบประมาณ 2559

ภาพที่ 5 แสดงข้อความขอบคุณสำหรับการลงทะเบียน

คู่มือสมัครโครงการป้องกันนิเทศฯ ประจำปี 2559 (หลักสูตรที่ 2)

1. เข้าสู่ระบบลงทะเบียนกลาง (register.ocsc.go.th/registration/5902)

1.1 คลิกที่คำว่า "สมัครหลักสูตรที่ 2" สำหรับผู้ที่สนใจเข้าร่วมโครงการป้องกัน

>>สมัครหลักสูตรที่ 2<<

ภาพที่ 6 คลิกที่สมัครหลักสูตรที่ 2

2. นำรหัสผ่านที่แจ้งในหนังสือกรอกลงในช่องรหัสผ่าน และคลิกปุ่ม "Submit"

Protected Page – กรรณากรอกรหัสผ่าน

รหัสผ่านที่โครงการนี้ท่านสามารถดูได้จากตัวรหัสผ่าน ท่านสามารถขอทราบได้กับทางหน่วยงานต้นสังกัดของท่าน
The page you are trying to view is password protected. Please enter the password below to proceed.

รหัสผ่าน จิตวิทยานี้ต้องการให้ผู้สมัครได้บันทึกเลือกจากต้นสังกัดจริง

รหัสผ่าน *

Submit

ภาพที่ 7 กรอกรหัสผ่านโครงการป้องกันนิเทศฯ หลักสูตรที่ 2

3. คลิกที่คำว่า "ลงทะเบียน" ในรุ่นที่ต้องการเข้าร่วมโครงการฯ

มีลักษณะการดำเนินการเรียนการสอน

ลักษณะการเรียนการสอน: เรียนทางไกลผ่านระบบคอมพิวเตอร์ (เรียนผ่านระบบออนไลน์)
ลักษณะการประเมินผล: ประเมินผลด้วยระบบคอมพิวเตอร์ (เรียนผ่านระบบออนไลน์)

รุ่น	ชื่อรุ่น	จำนวนคน	สถานะ	ดำเนินการ	ดำเนินการ
1	รุ่นที่ 1 (เรียนผ่านระบบคอมพิวเตอร์) - ปีที่ 1 - 2559	120	0	ดำเนินการ	ดำเนินการ
2	รุ่นที่ 2 (เรียนผ่านระบบคอมพิวเตอร์) - ปีที่ 2 - 2559	120	1	ดำเนินการ	ดำเนินการ
3	รุ่นที่ 3 (เรียนผ่านระบบคอมพิวเตอร์) - ปีที่ 3 - 2559	120	0	ดำเนินการ	ดำเนินการ
4	รุ่นที่ 4 (เรียนผ่านระบบคอมพิวเตอร์) - ปีที่ 4 - 2559	120	0	ดำเนินการ	ดำเนินการ
5	รุ่นที่ 5 (เรียนผ่านระบบคอมพิวเตอร์) - ปีที่ 5 - 2559	120	0	ดำเนินการ	ดำเนินการ
6	รุ่นที่ 6 (เรียนผ่านระบบคอมพิวเตอร์) - ปีที่ 6 - 2559	120	0	ดำเนินการ	ดำเนินการ

ภาพที่ 8 คลิกที่คำว่าลงทะเบียน

ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร สำนักงาน ก.พ.

สอบถามปัญหาการลงทะเบียน

เบอร์ติดต่อ 02-547-1080

4. กรอกข้อมูลของผู้สมัคร ประกอบด้วยส่วนที่ 1) ข้อมูลทั่วไปผู้สมัคร และ 2) ข้อมูลหน่วยงานต้นสังกัด

1) ข้อมูลทั่วไปผู้สมัคร

รุ่นเดือน
(M8) ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเมืองชั้น รุ่นที่ 8: ในภาคต้นที่ 10 กรกฎาคม - ในภาคต้นที่ 14 กรกฎาคม 2559

เลขประจำตัวประชาชน

ตำแหน่ง *

- Select a value -

ชื่อ *

นามสกุล *

ภาพที่ 9 กรอกข้อมูลทั่วไปผู้สมัคร

7. คลิกปุ่ม"บันทึกรายการ" เพื่อบันทึกข้อมูลของผู้สมัครเข้าร่วมโครงการ



ภาพที่ 10 คลิกปุ่มบันทึกรายการ เพื่อบันทึกข้อมูล

8. เมื่อคลิกปุ่ม บันทึกรายการ จะมีข้อความแสดง "ขอบคุณสำหรับการลงทะเบียน"

ขอบคุณสำหรับการลงทะเบียน --- (โครงการพัฒนา หลักสูตรที่ 2) ---
ปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ หลักสูตรที่ 2 ปีงบประมาณ 2559

ภาพที่ 11 แสดงข้อความขอบคุณสำหรับการลงทะเบียน

ใบสมัคร

โครงการป้องกันนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี ๒๕๕๙ (หลักสูตรที่ ๒.๓)

ณ เพชรนิรมิต รีสอร์ท อำเภอท่ายาง จังหวัดเพชรบุรี

(โปรดกรอกข้อความให้ครบถ้วนด้วยตัวบรรจงหรือพิมพ์)

วัน/เดือน/ปีเกิด

ชื่อ-สกุล (นาย /นาง/นางสาว /ยศ)

วุฒิการศึกษา (สูงสุด)

ตำแหน่ง (ปัจจุบัน)

สังกัด (สำนัก/กอง)

กรม /สำนักงาน

กระทรวง

สถานที่ทำงาน

เลขที่ ถนน..... อำเภอ/ เขต

จังหวัด รหัสไปรษณีย์

โทรศัพท์ (ที่ทำงาน) โทรสาร.....

สถานที่ติดต่อได้สะดวก (ปัจจุบัน).....

โทรศัพท์ โทรศัพท์มือถือ..... โทรสาร.....

ที่อยู่หลังเกษียณบ้านเลขที่.....ซอย/ตรอก.....

ถนน..... อำเภอ/ เขตจังหวัด.....

รหัสไปรษณีย์ โทรศัพท์ (บ้าน)..... โทรศัพท์(มือถือ).....

E-mail.....

การจัดเข้าโครงการหลักสูตรที่ ๒.๓ จะจัดตามลำดับวันที่รับใบสมัคร เนื่องจากในแต่ละรุ่นสามารถรับผู้สมัครเข้าร่วมโครงการได้ ๘๐ คน ดังนั้น ขอให้เลือกรุ่นตามที่ท่านประสงค์มากที่สุด

ประสงค์สมัครเข้ารับการฝึกอบรม รุ่นที่.....วันที่.....

ลงชื่อผู้สมัคร.....

(.....)

วันที่สมัคร/...../.....

หลักสูตรที่ ๒.๓ ติดต่อสอบถามรายละเอียด

เพชรนิรมิต รีสอร์ท

โทรศัพท์ ๐๓๒ ๔๒๗ ๒๒๐

โทรสาร ๐๓๒ ๔๑๑ ๘๘๑

ใบสมัคร

โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี ๒๕๕๙ (หลักสูตรที่ ๒.๒)

ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอเมืองเหล็ก จังหวัดสระบุรี

(โปรดกรอกข้อความให้ครบถ้วนด้วยตัวบรรจงหรือพิมพ์)

วัน/เดือน/ปีเกิด

ชื่อ-สกุล (นาย /นาง/นางสาว /ยศ)

วุฒิการศึกษา (สูงสุด)

ตำแหน่ง (ปัจจุบัน)

สังกัด (สำนัก/กอง)

กรม /สำนักงาน

กระทรวง

สถานที่ทำงาน

เลขที่ ถนน..... อำเภอ/ เขต

จังหวัด รหัสไปรษณีย์ โทรศัพท์ (ที่ทำงาน)

โทรสาร

สถานที่ติดต่อได้สะดวก (ปัจจุบัน).....

.....

โทรศัพท์ โทรศัพท์มือถือ..... โทรสาร.....

ที่อยู่หลังเกษียณบ้านเลขที่..... ซอย/ตรอก.....

ถนน..... อำเภอ/ เขต จังหวัด.....

รหัสไปรษณีย์ โทรศัพท์ (บ้าน)..... โทรศัพท์(มือถือ).....

E-mail.....

การจัดเข้าโครงการหลักสูตรที่ ๒.๒ จะจัดตามลำดับวันที่รับใบสมัคร เนื่องจากในแต่ละรุ่นสามารถรับ

ผู้สมัครเข้าร่วมโครงการได้ ๖๐ คน ดังนั้น ขอให้เลือกรุ่นตามที่ท่านประสงค์มากที่สุด

ประสงค์สมัครเข้ารับการฝึกอบรม รุ่นที่.....วันที่.....

ลงชื่อผู้สมัคร.....

(.....)

วันที่สมัคร/...../.....

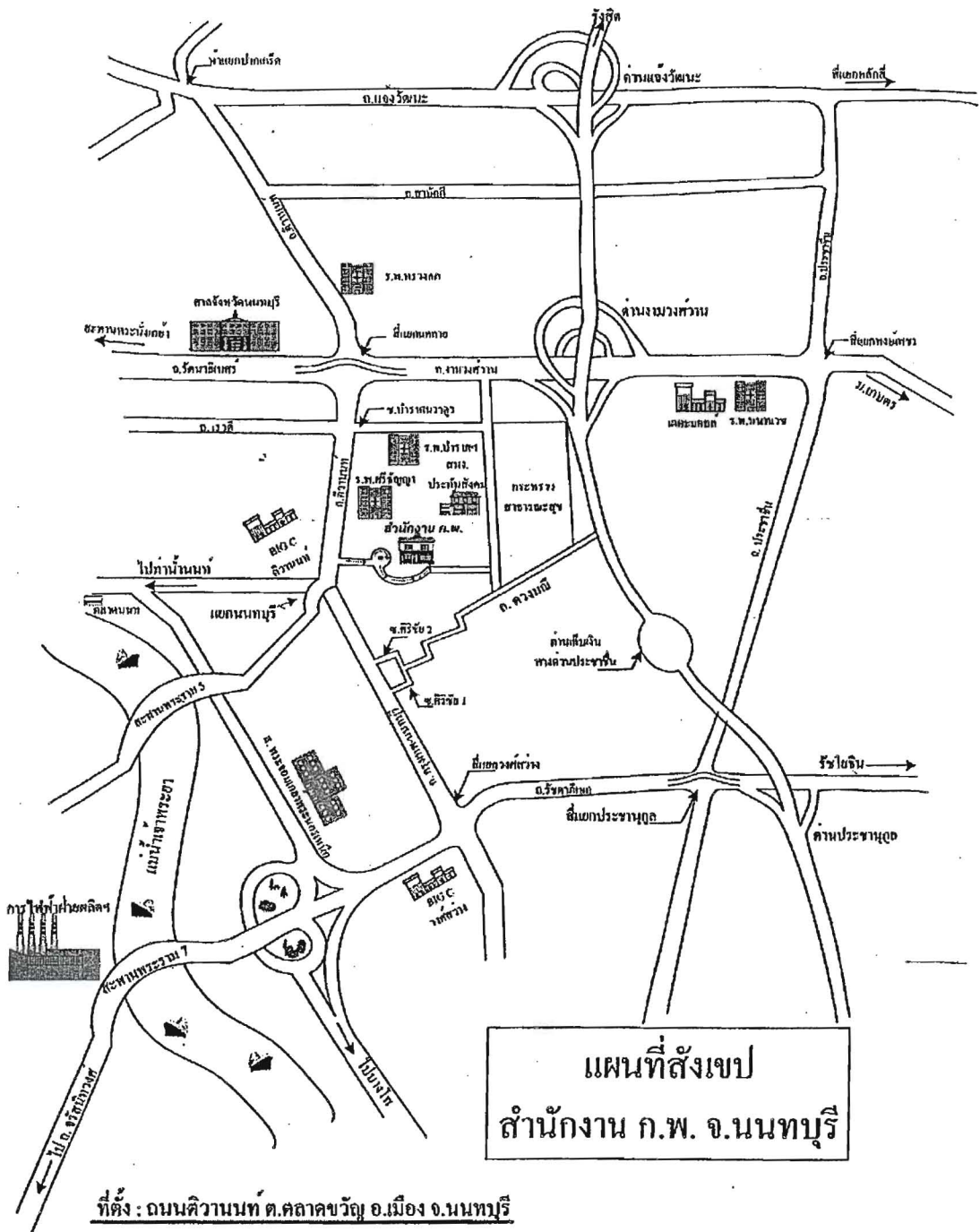
หลักสูตรที่ ๒.๒ ติดต่อสอบถามรายละเอียด

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น

โทรศัพท์ ๐๓๖ ๗๒๐ ๖๐๐

โทรสาร ๐๓๖ ๗๒๐ ๖๐๔

แผนที่ตั้งสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี



ที่ตั้ง : ถนนคิ่วานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี

รถโดยสารประจำทาง : สาย 18 32 33 51 63 90 97 114 ปอ.63 ปอ.114 ปอ.505 ปอ.506
 ปอ.509 ปอ.545 ผ่านถนนคิ่วานนท์ (สาย 97 จะผ่านหน้าสำนักงาน ก.พ.)