

ที่ ศธ ๐๔๑๐๕/๒๕๙๗

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเพชรบุรี เขต ๒
ถนนเพชรเกษม ตำบลท่ายาง อำเภอท่ายาง
จังหวัดเพชรบุรี ๗๖๑๓๐

๒ ตุลาคม ๒๕๖๙

เรื่อง โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาดุลยภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๙

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนในสังกัด

สิ่งที่ส่งมาด้วย รายชื่อหัวข้อวิชา จำนวน ๑ ชุด

ด้วยสำนักงาน 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 โดยเป็นการจัดการฝึกอบรมผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ (Zoom Meeting) และถ่ายทอดผ่านทาง YouTube Live และเพื่ออำนวยความสะดวกและสามารถขยายโอกาสให้ข้าราชการกลุ่มเป้าหมายอีกจำนวนมากสามารถเข้าถึงการฝึกอบรมของทั้ง ๓ หลักสูตร ได้อย่างมีประสิทธิภาพและสัมฤทธิ์ผล สำนักงาน ก.พ.จึงได้จัดทำวีดิทัศน์ทั้ง ๓ หลักสูตร ให้มีความกระชับและเหมาะสมสำหรับการเผยแพร่เพื่อเป็นประโยชน์กับข้าราชการที่จะพัฒนาตนเอง รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเพชรบุรี เขต ๒ จึงขอประชาสัมพันธ์ให้ข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษาในสังกัด ที่ประสงค์พัฒนาตนเองผ่านการฝึกอบรม ทั้ง ๓ หลักสูตร ทราบ โดยผู้ที่สนใจสามารถเข้ารับชมได้ทาง YouTube โดยค้นหา "โครงการเสริมสร้าง ศักยภาพและพัฒนาดุลยภาพของข้าราชการ" หรือ Link: https://www.youtube.com/@retireocsc เลือก "เพลย์ลิสต์"

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

นางศศิธร บุตรเมือง
รองผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเพชรบุรี ปฏิบัติราชการแทน
ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเพชรบุรี เขต ๒

กลุ่มพัฒนาครูและบุคลากรทางการศึกษา
โทร. ๐๘๘ - ๔๘๙๖๒๕๑ (นางสาวปรีดาวดี มุสิกะพันธุ์)
โทรสาร ๐๓๒ – ๔๓๗๑๗๒ ต่อ ๒๐๔

สิ่งที่ส่งมาด้วย

สำนักงาน ก.พ.

รายชื่อหัวข้อวิชา

โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาดุลยภาพของข้าราชการ

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๙

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

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