



โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓

หลักสูตรที่ ๒.๒

คืนความสมดุลกายใจ เรียนรู้จักตัวเองมากขึ้น นำไปเชื่อมโยงกับฐานใจฐานกาย ฐานความคิด

อยู่กับตัวเอง รู้ตน รู้คน และรู้ความคิด

ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภออมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี

กำหนดการ

รุ่นที่ ๑	วันจันทร์ที่ ๐๙	มีนาคม	-	วันศุกร์ที่ ๑๓	มีนาคม	๒๕๖๓	จำนวน ๖๐ คน
รุ่นที่ ๒	วันจันทร์ที่ ๑๖	มีนาคม	-	วันศุกร์ที่ ๒๐	มีนาคม	๒๕๖๓	จำนวน ๖๐ คน
รุ่นที่ ๓	วันจันทร์ที่ ๑๑	พฤษภาคม	-	วันศุกร์ที่ ๑๕	พฤษภาคม	๒๕๖๓	จำนวน ๖๐ คน
รุ่นที่ ๔	วันจันทร์ที่ ๒๕	พฤษภาคม	-	วันศุกร์ที่ ๒๙	พฤษภาคม	๒๕๖๓	จำนวน ๖๐ คน
รุ่นที่ ๕	วันจันทร์ที่ ๐๘	มิถุนายน	-	วันศุกร์ที่ ๑๒	มิถุนายน	๒๕๖๓	จำนวน ๖๐ คน
รุ่นที่ ๖	วันจันทร์ที่ ๑๕	มิถุนายน	-	วันศุกร์ที่ ๑๙	มิถุนายน	๒๕๖๓	จำนวน ๖๐ คน
รุ่นที่ ๗	วันจันทร์ที่ ๒๙	มิถุนายน	-	วันศุกร์ที่ ๐๓	กรกฎาคม	๒๕๖๓	จำนวน ๖๐ คน
รุ่นที่ ๘	วันจันทร์ที่ ๑๓	กรกฎาคม	-	วันศุกร์ที่ ๑๗	กรกฎาคม	๒๕๖๓	จำนวน ๖๐ คน
รุ่นที่ ๙	วันจันทร์ที่ ๐๓	สิงหาคม	-	วันศุกร์ที่ ๐๗	สิงหาคม	๒๕๖๓	จำนวน ๖๐ คน

ดำเนินการโดย

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภออมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี

รายละเอียดโปรแกรม

วัน/เวลา	กิจกรรม
วันแรก (วันจันทร์) เปิดใจ เห็นถึงการเชื่อมโยงระหว่างร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ	
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี/เช็คชื่อรับป้ายติดกระเป๋าเพื่อเดินทาง (รับประทานอาหารเช้าบนรถ)
๐๘.๐๐ - ๑๑.๐๐ น.	ออกเดินทางจากสำนักงาน ก.พ. สู่อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	เดินทางถึงสวนชอนศิลป์/ต้อนรับด้วยน้ำสมุนไพร/กล่าวต้อนรับ / แนะนำโครงการและเป้าหมาย (NEWSTART)
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	ชมสวนชอนศิลป์/กิจกรรมวาดรูปสีน้ำ
๑๕.๐๐ - ๑๕.๑๕ น.	รับประทานอาหารเช้า น้ำตาลน้อย - ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
๑๕.๑๕ - ๑๖.๐๐ น.	เดินทางถึงศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี
๑๖.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	ลงทะเบียน/ปฐมนิเทศ/กิจกรรม Check in /แนะนำตัว/สานสัมพันธ์
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๑๙.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สอง (วันอังคาร) เรียนรู้การปรุงอาหารด้วยตัวเองเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน	
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายเดิมนยามเช้า โดย ทีม MHPC
๐๗.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ/ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	กิจกรรม “เริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส” ถ่ายรูปเพื่อทำ ทำเนียบรุ่น โดยทีม MHPC
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย “อาหารชะลอวัยชะลอโรค” โดย หมอรุจิรา มังคละศิริ
๑๒.๐๐ - ๑๓.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๓.๓๐ - ๑๕.๓๐ น.	กิจกรรมแยกฐานเพื่อสุขภาพ
	- นวด / อบ เพื่อสุขภาพ / ยกกระชับแกนกลางร่างกาย
	- ครัวสุขภาพ (Cooking Class)
๑๕.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า น้ำตาลน้อย -ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	กิจกรรมแอโรบิคในน้ำ / แช่เท้าด้วยน้ำขิง โดย ทีม MHPC
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ - ๒๐.๓๐ น.	ผ่อนคลายด้วยคลื่นเสียง (Crystal Bowl) โดย อาจารย์ธนวัชร เกตนวิมุต
๒๐.๓๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่สาม (วันพุธ) สามารถวางแผนชีวิตในการดูแลตนเองมากขึ้น และคนที่เรารัก	
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายยามเช้า “โยคะ สมาธิ”
๐๗.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ/ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	กิจกรรม “เริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส” / เลือกประธานรุ่น โดย ทีม MHPC
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	ปลูกจิตสำนึก ฝึกจิตอาสา บรรยาย “บริหารจิตเป็นมิตรกับตัวเอง” โดย อาจารย์ธนวัชร เกตนวิมุต
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๓.๓๐ - ๑๕.๓๐ น.	กิจกรรมแยกฐานเพื่อสุขภาพ
	- นวด / อบ เพื่อสุขภาพ / ยกกระชับแกนกลางร่างกาย
	- ครัวสุขภาพ(Cooking Class)
๑๕.๓๐ - ๑๖.๐๐ น.	รับประทานอาหารว่าง น้ำตาลน้อย-ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
๑๖.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	กิจกรรมแอโรบิกในน้ำ / แช่เท้าด้วยน้ำขิง โดย ทีม MHPC
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ - ๒๐.๓๐ น.	กิจกรรม “เต้นตาราง 9 ช่อง”
๒๐.๓๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สี่ (วันพฤหัสบดี) รู้ตัว รู้ตน รู้ทันความคิด ปรับชีวิตให้เกิดสมดุล	
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	เดินวิถีสติ/ ถอดรหัส โดย ทีม MHPC
๐๗.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	กิจกรรม “เริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส” โดย ทีม MHPC
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย “บริหารเงินออมอย่างสมดุล” โดยตลาดหลักทรัพย์ฯ
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	กิจกรรม “Make up ภาวนา”
๑๖.๐๐ - ๑๖.๑๕ น.	รับประทานอาหารว่าง น้ำตาลน้อย-ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
๑๖.๑๕ - ๑๘.๐๐ น.	กิจกรรม “ออกกำลังกายตามอัธยาศัย”
๑๘.๐๐ - ๑๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๘.๓๐ - ๒๒.๐๐ น.	คืนสร้างสรรค์วิถีคาบอย โดย ทีม MHPC
๒๒.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่ห้า (วันศุกร์) ชีวิตหลังวัยเกษียณที่น่าค้นหา	
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ทดสอบ ๖ Minute walk test โดย ทีม MHPC
๐๗.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	กิจกรรม “เริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส” โดย ทีม MHPC

๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย “เกษียณอย่างเกษม” โดย อาจารย์กรองแก้ว ภูมิศรีแก้ว
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๓.๓๐ น.	เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

*** กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม***

สิ่งที่ควรทราบและปฏิบัติ

๑. ผู้เข้าร่วมโครงการฯ ลงทะเบียนที่สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี เวลา ๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น. (ของวันจันทร์ที่กำหนดไว้ในแต่ละรุ่น) พร้อมรับประทานอาหารเช้า และออกเดินทางไปศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี เวลา ๐๘.๐๐ น. โดยรถบัสปรับอากาศ (ผู้ที่ประสงค์จะเดินทางไปศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี โดยรถส่วนตัวหรือไปเองหรือไม่สามารถเข้าร่วมโครงการฯ ในรุ่นที่จัดให้ ได้กรุณาแจ้งล่วงหน้าที่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น โทร. ๐๓๖-๗๒๐-๖๐๐ ต่อ ๕, ๐๖๒-๖๓๑-๑๘๓-๗)
๒. สถานที่พักจะมีการบริการ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ให้เช่นเดียวกับโรงแรมทั่วไป รวมทั้งมีบริการซัก-รีดด้วย
๓. อาหารที่จัดไว้สำหรับผู้เข้าร่วมโครงการฯ ตลอดหลักสูตรจะเป็นอาหารสุขภาพ (ไขมันต่ำ กากใยสูง)
๔. ไม่มีเนื้อสัตว์ทุกชนิด และไม่มีบริการเครื่องดื่มที่มีสารคาเฟอีนและแอลกอฮอล์

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น โทร. ๐๓๖-๗๒๐-๖๐๐ ต่อ ๕, ๐๖๒-๖๓๑-๑๘๓-๗)

การชำระค่าลงทะเบียน

ผู้เข้าร่วมโครงการฯ จะต้องชำระค่าใช้จ่ายเป็นค่าลงทะเบียนในการฝึกอบรม เป็นเงินสด หรือบัตรเครดิต ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น

- สำหรับพักคู่ท่านละ ๙,๖๐๐ บาท
- สำหรับพักเดี่ยวท่านละ ๑๑,๘๐๐ บาท (กรณีพักเดี่ยวกรุณาตรวจสอบสิทธิ์ของท่านจาก

หน่วยงานต้นสังกัด)

(ทั้งนี้ ค่าลงทะเบียนดังกล่าวเป็นค่าที่พัก ค่าอาหาร ค่าอาหารว่าง ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี และการเดินทางในระหว่างการเดินทาง ค่าวิทยากรและอุปกรณ์ในการฝึกอบรมเท่านั้น สำหรับค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการก่อนและหลังการฝึกอบรม เช่น ค่าเบี้ยเลี้ยง ค่าที่พัก ค่าพาหนะเดินทาง จะไม่ได้รวมอยู่ในค่าลงทะเบียนดังกล่าว)

การเตรียมตัวเดินทาง

๑. การแต่งกายตามสบายแต่สุภาพตลอดหลักสูตร (ผู้หญิงนุ่งกางเกงได้)
๒. ชุดออกกำลังกาย รองเท้ากีฬา และชุดว่ายน้ำ (ถ้ามี)
๓. ผู้ที่มีโรคประจำตัวขอให้ทำนายาที่ใช้รักษาประจำไปด้วย
๔. การแต่งกายคือนงานสร้างสรรค์ริมหาดทราย (เสื้อลายสก๊อต)

.....