



โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓

หลักสูตรที่ ๒.๕

มิติใหม่สู่การพัฒนากายจิตที่สมดุล รังสรรค์ชีวิตที่ผาสุก ก้าวทันเทคโนโลยียุคใหม่

“สุขภาพดี ชีวิตเปี่ยมสุข เพื่อชีวิตที่ดีกว่าในวัยเกษียณ”

ณ ศูนย์อบรมเหล่าจื่อเต้าเต๋อซันซีสากล อำเภอบ่อพลอย จังหวัดกาญจนบุรี

กำหนดการ

| | | |
|-----------|---|--------------|
| รุ่นที่ ๑ | วันจันทร์ที่ ๒๓ มีนาคม - วันศุกร์ที่ ๒๗ มีนาคม ๒๕๖๓ | จำนวน ๑๐๐ คน |
| รุ่นที่ ๒ | วันจันทร์ที่ ๑๑ พฤษภาคม - วันศุกร์ที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๓ | จำนวน ๑๐๐ คน |
| รุ่นที่ ๓ | วันจันทร์ที่ ๒๕ พฤษภาคม - วันศุกร์ที่ ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๖๓ | จำนวน ๑๐๐ คน |
| รุ่นที่ ๔ | วันจันทร์ที่ ๑๓ กรกฎาคม - วันศุกร์ที่ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๓ | จำนวน ๑๐๐ คน |
| รุ่นที่ ๕ | วันจันทร์ที่ ๒๐ กรกฎาคม - วันศุกร์ที่ ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๖๓ | จำนวน ๑๐๐ คน |

ดำเนินการโดย

ศูนย์อบรมเหล่าจื่อเต้าเต๋อซันซีสากล จังหวัดกาญจนบุรี

รายละเอียดโปรแกรม

| วัน/เวลา | กิจกรรม |
|---|--|
| วันแรก (วันจันทร์) : มิติสัมพันธ์ ก้าวแรกสู่การพัฒนากายจิตที่สมดุล | |
| ๐๗.๓๐ - ๐๘.๐๐ น. | พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี/เช็คชื่อ รับป้ายติดกระเป๋าเดินทาง |
| ๐๘.๐๐ - ๑๑.๓๐ น. | ออกเดินทางจากสำนักงาน ก.พ. สู่ศูนย์อบรมเหล่าจื่อเต้าเต๋อซันซีสากล อ.บ่อพลอย จ.กาญจนบุรี (รับประทานอาหารเช้าบนรถ) |
| ๑๑.๓๐ - ๑๒.๐๐ น. | ต้อนรับด้วยน้ำสมุนไพร/ลงทะเบียนและรับกุญแจเข้าที่พัก |
| ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. | รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ |
| ๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น. | กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ก้าวแรกสู่การมีสุขภาพดี ซีวีเปี่ยมสุข โดย รศ.ดร.กุหลาบ รัตนสังธรรม |
| ๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น. | ตรวจประเมินสุขภาพเบื้องต้น |
| ๑๕.๐๐ - ๑๕.๓๐ น. | รับประทานอาหารว่าง |
| ๑๕.๓๐ - ๑๖.๐๐ น. | กล่าวต้อนรับ/แนะนำหลักสูตร |
| ๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. | บริหารกายจิต พัฒนาสมองซีกขวา ป้องกันโรคอัลไซเมอร์ |
| ๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น. | รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ |
| ๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น. | ออกกำลังกาย เดินที่สนามจรและสัมผัสพลังพลอยสี่แดง |
| ๑๙.๐๐ น. | พักผ่อนตามอัธยาศัย |
| วันที่สอง (วันอังคาร) : เปิดมิติใหม่สู่การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม | |
| ๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น. | ออกกำลังกายยามเช้า ด้วยสมาธิแบบเคลื่อนไหว รับพลังหยินหยาง ให้กายใจคืนสู่ความสมดุล |
| ๐๗.๐๐ - ๐๗.๓๐ น. | กิจกรรมนั่งสมาธิท่ามกลางธรรมชาติ ผ่อนคลายอารมณ์ จิตใจสงบสุข |
| ๐๗.๓๐ - ๐๙.๐๐ น. | รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ/ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว |
| ๐๙.๐๐ - ๐๙.๓๐ น. | ถ่ายรูปเพื่อทำ ทำเนียบรุ่น |
| ๐๙.๓๐ - ๑๑.๐๐ น. | บรรยาย “มิติใหม่ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ทั้งกายและจิต” โดย ศาสตราจารย์ คลินิกเกียรติคุณ นพ. พันัส เฉลิมแสนยากร - กิจกรรมสาธิตร่ำรวยเงินพัฒนาหัวใจดวงที่สองให้โลหิตไหลเวียนสะดวก เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง อายุยืนยาว |
| ๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. | กิจกรรมฝึกสอนร่ำรวยเต้าซัน พัฒนาหัวใจดวงที่สอง |
| ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. | รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ |
| ๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น. | “GPS ของชีวิต |
| ๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น. | พักรับประทานอาหารว่าง |

| | |
|--|---|
| ๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. | บรรยาย “บริหารเงินให้เป็นสุขหลังเกษียณ” |
| ๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. | แนวทางอาชีพสร้างเสริมรายได้ (งานศิลปะสร้างเสริมรายได้) |
| ๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น. | รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ |
| ๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น. | ฝึกฝนการรำมวยเต๋าจีน พัฒนาหัวใจดวงที่สอง เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง อายุยืนยาว |
| ๑๙.๐๐ - ๑๙.๓๐ น. | นั่งสมาธิ ผ่อนคลายอารมณ์ จิตใจสงบสุข |
| ๑๙.๓๐ น. | พักผ่อนตามอัธยาศัย |
| วันที่สาม (วันพุธ) : นวัตกรรมความคิดสร้างสรรค์ | |
| ๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น. | ท่องโลกกว้างเดินรับพลังบริสุทธิ์จากธรรมชาติยามเช้า ออกกายบริหารชมวิวนบยอดภู และถ่ายรูปประทับใจ |
| ๐๗.๓๐ - ๐๙.๐๐ น. | รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ/ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว |
| ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. | บรรยาย “เทคนิคเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิต” โดย ศ.ดร.รัชนิย์ อุดมแสงเพชร - สาธิตและฝึกปฏิบัติ |
| ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. | รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ |
| ๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ น. | บรรยาย “อาหารปลอดภัย ห่างไกลโรค” (Clean food) |
| ๑๔.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. | บรรยาย “จิตตปัญญา ภาวะภาพ” พร้อมกิจกรรม โดย ผศ.ดร.กนกวรรณ กิตตินิยม ภาควิชาจุลชีววิทยาและเทคโนโลยีประยุกต์ คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล |
| ๑๕.๐๐ - ๑๕.๓๐ น. | พักรับประทานอาหารว่าง |
| ๑๕.๓๐ - ๑๖.๐๐ น. | ดนตรียกระดับพลังจิต |
| ๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. | ฝึกฝนการรำมวยเต๋าจีน พัฒนาหัวใจดวงที่สอง เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง อายุยืนยาว |
| ๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น. | รับพลังงานไอดีนแสงสีม่วงจากธรรมชาติ (ธรณีบำบัด Soil spa) |
| ๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น. | รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ |
| ๑๙.๐๐ น. | พักผ่อนตามอัธยาศัย |
| วันที่สี่ (วันพฤหัสบดี) วิธีรังสรรค์ชีวิตที่ผาสุก | |
| ๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น. | ออกกำลังกายยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และฝึกสมาธิแบบเคลื่อนไหว |
| ๐๗.๐๐ - ๐๗.๓๐ น. | กิจกรรมนั่งสมาธิท่ามกลางธรรมชาติ ผ่อนคลายอารมณ์ จิตใจสงบสุข |
| ๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น. | รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว |
| ๐๘.๓๐ - ๑๒.๐๐ น. | ศึกษาดูงาน ณ อุทยานแห่งชาติเฉลิมรัตนโกสินทร์(ถ้ำธารลอด) อำเภอศรีสวัสดิ์ จังหวัดกาญจนบุรี (แดนสวรรค์ตะวันตก) |
| ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. | รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ |
| ๑๓.๐๐ - ๑๓.๔๕ น. | เทคนิคการใช้ IT ออนไลน์ โมบาย หลังเกษียณ |

| | |
|---|--|
| ๑๓.๔๕ - ๑๕.๑๕ น. | เปิดเวทีเสวนา “สร้างคุณค่าชีวิตใหม่หลังวัยเกษียณ” |
| ๑๕.๑๕ - ๑๕.๔๕ น. | พักรับประทานอาหารว่าง |
| ๑๕.๔๕ - ๑๗.๐๐ น. | เขียนประสบการณ์/ทำใบประเมิน/ตรวจประเมินสุขภาพ |
| ๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น. | รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ |
| ๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น. | เตรียมตัวมาร่วมงานปาร์ตี้ |
| ๑๙.๐๐ - ๒๑.๐๐ น. | ปาร์ตี้ ร่วมรังสรรค์ชีวิตใหม่ที่ดีกว่า |
| ๒๑.๐๐ น. | พักผ่อนตามอัธยาศัย |
| วันที่ห้า (วันศุกร์) : ศึกษาดูงานอนุสรณ์แห่งการตื่นรู้ | |
| ๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น. | ออกกำลังกายยามเช้า ด้วยสมาธิแบบเคลื่อนไหว รับพลังหยินหยาง ให้กายใจคืนสู่ความสมดุล |
| ๐๗.๐๐ - ๐๗.๓๐ น. | กิจกรรมนั่งสมาธิท่ามกลางธรรมชาติ ฟ้อนคลายอารมณ์ จิตใจสงบสุข |
| ๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น. | รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ/เก็บสัมภาระ |
| ๐๘.๓๐ - ๐๙.๓๐ น. | ศึกษาดูงาน ณ ศูนย์อัญมณี บ่อพลอย OTOP อำเภอบ่อพลอย จังหวัดกาญจนบุรี |
| ๐๙.๓๐ - ๑๑.๓๐ น. | ออกเดินทางศึกษาดูงาน ณ วัดทิพย์สุคนธาราม อำเภอห้วยกระเจา จังหวัดกาญจนบุรี - ชมนิทรรศการพระพุทธเมตตาประชาไทยไตรโลกนาถคันธารราษฎร์ อนุสรณ์แห่งการตื่นรู้,นั่งรถชมสวนป่าพุทธอุทยาน - แวะซื้อของฝาก |
| ๑๒.๐๐ - ๑๓.๓๐ น. | รับประทานอาหารกลางวัน |
| ๑๓.๓๐ น. | เดินทางกลับสำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี โดยสวัสดิภาพ |

หมายเหตุ

๑. เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายเป็นค่าลงทะเบียนในการฝึกอบรม

- สำหรับพักคู่ท่านละ ๙,๖๕๐ บาท
- สำหรับพักเดี่ยวท่านละ ๑๑,๖๕๐ บาท (กรณีพักเดี่ยวกรุณาตรวจสอบสิทธิ์ของท่านจากหน่วยงานต้นสังกัด)

สังกัด)

(ทั้งนี้ ค่าลงทะเบียนดังกล่าวเป็นค่าที่พัก ค่าอาหาร ค่าอาหารว่าง ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - ศูนย์อบรมเหล่าจื่อเต้าเต๋อซันซีสากล จังหวัดกาญจนบุรี และการเดินทางในระหว่างการฝึกอบรม ค่าวิทยากรและอุปกรณ์ในการฝึกอบรมเท่านั้น สำหรับค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการก่อนและหลังการฝึกอบรม เช่น ค่าเบี้ยเลี้ยง ค่าที่พัก ค่าพาหนะเดินทาง จะไม่ได้รวมอยู่ในค่าลงทะเบียนดังกล่าว)

๒. สถานที่พักจะมีสิ่งอำนวยความสะดวกให้เช่นเดียวกับโรงแรมทั่วไป เช่น ผ้าขนหนู สบู่เหลวอาบน้ำ แชมพู ครีมนวด เป็นต้น
๓. อาหารที่จัดไว้สำหรับผู้เข้าร่วมโครงการฯ ตลอดหลักสูตร จะเป็นอาหาร(สุขภาพ)มังสวิรัต และไม่มีบริการ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

บจก.เหลาจื่อเต้าเต๋อซิ่นซีสากล เลขที่ ๗๕/๖๐ อาคารริชมอนด์ชั้น ๑๗ ซ.สุขุมวิท ๒๖ แขวงคลองตัน เขตคลองเตย กทม.๑๐๑๑๐ เบอร์โทร ๐๒-๒๐๔๑๕๓๑ หรือคุณฐิติรัตน์ พรนพวัชร ๐๘๖ ๓๓๗ ๓๗๒๑ , คุณอัญญาวิรี อุดมโชควิจิตร ๐๘๒ ๖๙๕ ๓๖๙๙

โปรแกรม เวลา และวิทยากร อาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าอบรม

การชำระค่าลงทะเบียน

โดยการโอนเงินเข้าบัญชี บจก.เหลาจื่อเต้าเต๋อซิ่นซีสากล ธนาคารกรุงเทพ สาขาคลองเตย บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ ๑๗๕-๔๑๕๐๑๕-๗ หรือ prompay ธนาคารกรุงเทพ เลขที่๐๑๐ ๕๕๓ ๙๐๕ ๔๐๙๑

โอนแล้วช่วยส่งหลักฐานการโอนมาที่ email : daodexinxi@gmail.com /

Line ID : ๐๘๖ ๓๓๗๓๗๒๑ หรือ @daode18

เอกสารประกอบคำบรรยาย

๑. คู่มือประกอบการศึกษา
๒. อุปกรณ์ประกอบการอบรม
๓. หนังสือประกอบกิจกรรม
๔. ทำเนียบรุ่น

การเตรียมตัวเดินทาง

๑. การแต่งกายชุดเสื้อผ้าสุภาพ(สุภาพสตรีนุ่งกางเกงได้) และชุดสำหรับงานปาร์ตี้เลี้ยงอำลา (ตามอัยยาศัย)

๒. การรักษาโรคประจำตัว/หมวก/กล้องถ่ายรูป/แว่นกันแดด/รองเท้ายกกีฬา/ถุงเท้า/ผ้าพันคอ/เสื้อกันหนาว/ไฟฉาย และของใช้ส่วนตัวอื่น ๆ

.....