



กำหนดการอบรมในรูปแบบออนไลน์
โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗
กลุ่มที่ ๒ หลักสูตรสร้างคุณภาพข้าราชการสูงวัย (อายุ ๕๐ ขึ้นไป)
วันที่ ๑๕ - ๑๗ พฤษภาคม ๒๕๖๗

วันพุธที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๗ : วันทดสอบระบบ

- ๐๘.๓๐ - ๐๘.๔๕ น. เปิดให้ผู้เข้าอบรมเข้าสู่ระบบ
- ๐๘.๔๕ - ๑๑.๐๐ น. ทดสอบระบบปฏิบัติการออนไลน์ และแนะนำวิธีการใช้ระบบ Zoom โดย เจ้าหน้าที่ สำนักงาน ก.พ.

วันพฤหัสบดีที่ ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๖๗ : สวัสดิการและสิทธิประโยชน์ทางการเงิน/เรื่องน่ารู้สำหรับข้าราชการ ก่อนถึงวัยเกษียณ

- ๐๘.๑๕ - ๐๘.๓๐ น. เปิดให้ผู้เข้าอบรมเข้าสู่ระบบ
- ๐๘.๓๐ - ๐๘.๔๕ น. กล่าวต้อนรับผู้เข้าอบรม และชมวีดิทัศน์เกี่ยวกับโครงการฯ
- ๐๘.๔๕ - ๐๘.๕๐ น. กล่าวรายงานในพิธีเปิดการอบรม โดย นายอริยะ สกุลแก้ว นักทรัพยากรบุคคลเชี่ยวชาญ รักษาการแทนผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน
- ๐๘.๕๐ - ๐๙.๐๕ น. พิธีเปิดการอบรม โดย นายปิยวัฒน์ ศิวรักษ์ เลขาธิการ ก.พ.
- ๐๙.๐๕ - ๐๙.๑๐ น. กล่าวต้อนรับ โดย นายสุวัฒน์ เอื้อเฟื้อ รองเลขาธิการ ก.พ.
- ๐๙.๑๐ - ๐๙.๒๐ น. ชี้แจงรายละเอียดโครงการ โดย นายอริยะ สกุลแก้ว นักทรัพยากรบุคคลเชี่ยวชาญ รักษาการแทนผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน
- ๐๙.๒๐ - ๐๙. ๓๐ น. พักรับประทานอาหาร
- ๐๙.๓๐ - ๑๒.๐๐ น. การบรรยาย เรื่อง “เทคนิคการบริหารเงินเพื่อสร้างความมั่นคงและสุขสบายในวัยเกษียณ” โดย วิทยากรจากธนาคารออมสิน
- ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. พักรับประทานอาหาร
- ๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. การบรรยาย เรื่อง “การบริหารจัดการเงินออมอย่างชาญฉลาด” โดย วิทยากรจากกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.)
- ๑๕.๐๐ - ๑๕.๑๕ น. พักรับประทานอาหาร

๑๕.๑๕ - ๑๖.๑๕ น. การบรรยายและฝึกปฏิบัติ เรื่อง “การฝึกจิตให้มีพลังสู่โลก : การบริหารจัดการเพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับการเปลี่ยนผ่านสู่วัยเกษียณ”
โดย ดร.ปรัชญา เพชรเกต
สถาบันพลังจิตตานุภาพ

วันศุกร์ที่ ๑๗ พฤษภาคม ๒๕๖๗ : เรือนำรู้สำหรับข้าราชการก่อนถึงวัยเกษียณ

๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น. เปิดให้ผู้เข้าอบรมเข้าสู่ระบบ

๐๙.๐๐ - ๑๐.๕๐ น. การบรรยายและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เรื่อง “ยกระดับทักษะดิจิทัลในวัย ๕๐+”
โดย วิทยากรจากบริษัท ยังแสบปี จำกัด โดย สำนักงานส่งเสริมเศรษฐกิจดิจิทัล (DEPA)

๑๐.๕๐ - ๑๑.๐๐ น. พักรับประทานอาหาร

๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย
โดย วิทยากรจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. พักรับประทานอาหาร

๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น. การบรรยาย เรื่อง “ปลอดโรคปลอดภัยในวัย ๕๐+”
โดย ศาสตราจารย์ ดร. เกสัชกรหญิง จงจิตร อังคทะวานิช
คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

๑๔.๓๐ - ๑๔.๔๕ น. พักรับประทานอาหาร

๑๔.๔๕ - ๑๖.๐๐ น. การบรรยาย เรื่อง “ปลอดโรคปลอดภัยในวัย ๕๐+” (ต่อ)

หมายเหตุ : - กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม