

โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒

หลักสูตรที่ ๒.๒

คืนความสมดุลกายใจ เรียนรู้จักตัวเองมากขึ้น นำไปเชื่อมโยงกับฐานใจฐานกาย ฐานความคิด

อยู่กับตัวเอง รู้ตน รู้คน และรู้ความคิด

ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี

รุ่นที่ ๑	วันจันทร์ที่ ๑๑ มีนาคม – วันศุกร์ที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๖๒	(๖๐ คน)
รุ่นที่ ๒	วันจันทร์ที่ ๑๘ มีนาคม – วันศุกร์ที่ ๒๒ มีนาคม ๒๕๖๒	(๖๐ คน)
รุ่นที่ ๓	วันจันทร์ที่ ๖ พฤษภาคม – วันศุกร์ที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๒	(๖๐ คน)
รุ่นที่ ๔	วันจันทร์ที่ ๒๗ พฤษภาคม – วันศุกร์ที่ ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๒	(๖๐ คน)
รุ่นที่ ๕	วันจันทร์ที่ ๓ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๗ มิถุนายน ๒๕๖๒	(๖๐ คน)
รุ่นที่ ๖	วันจันทร์ที่ ๒๔ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๒๘ มิถุนายน ๒๕๖๒	(๖๐ คน)
รุ่นที่ ๗	วันจันทร์ที่ ๒๒ กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๖๒	(๖๐ คน)
รุ่นที่ ๘	วันจันทร์ที่ ๕ สิงหาคม – วันศุกร์ที่ ๙ สิงหาคม ๒๕๖๒	(๖๐ คน)
รุ่นที่ ๙	วันจันทร์ที่ ๑๙ สิงหาคม – วันศุกร์ที่ ๒๓ สิงหาคม ๒๕๖๒	(๖๐ คน)

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.มวกเหล็ก จ.สระบุรี
๑๑.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.	เดินทางถึงศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ/ต้อนรับด้วยน้ำสุม่นไพร/ลงทะเบียน
๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๓๐ – ๑๕.๐๐ น.	กล่าวต้อนรับ / แนะนำโครงการและเป้าหมาย ปฐมนิเทศ แนะนำตัว / กิจกรรม Check In / ประติมากรรม NEWSTART
๑๕.๐๐ – ๑๕.๑๕ น.	รับประทานอาหารเช้า น้ำตาลน้อย - ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
๑๕.๑๕ – ๑๘.๐๐ น.	วิธีปลูกผักกินเองตามธรรมชาติ & สร้างรายได้
๑๘.๐๐ – ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สอง (วันอังคาร) เรียนรู้การปรุงอาหารด้วยตัวเองเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน	
๐๖.๐๐ – ๐๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายเดินยามเช้า 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.	ปลูกจิตสำนึก ฝึกจิตอาสา (๑) บรรยาย “เข้มทิศชีวิตสมดุล” โดย อาจารย์ไกร มาศพิมล

วัน/เวลา	กิจกรรม
๑๒.๐๐ – ๑๓.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๓.๓๐ – ๑๕.๓๐ น.	กิจกรรมแยกฐานเพื่อสุขภาพ
	- นวด / อบ เพื่อสุขภาพ / สารสำคัญ Social media ต่อวิถีชีวิต
	- ครัวสุขภาพ (Cooking Class)
๑๕.๓๐ – ๑๖.๓๐ น.	รับประทานอาหารว่าง น้ำตาลน้อย -ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
๑๖.๓๐ – ๑๘.๐๐ น.	กิจกรรมแอโรบิกในน้ำ / แช่เท้าด้วยน้ำขิง โดย ทีม MHPC
๑๘.๐๐ – ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ – ๒๐.๓๐ น.	บรรยาย “ชะลอโรคปวดข้อ” โดย อาจารย์สิริอาภรณ์ ธนวงทิพย์กุล
๒๐.๓๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สาม (วันพุธ) สามารถวางแผนชีวิตในการดูแลตนเองมากขึ้น และคนที่เรารัก	
๐๖.๐๐ – ๐๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายยามเช้า “โยคะ สมာธิ”
๐๗.๐๐ – ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ/ปฏิบัติการกิจส่วนตัว
๐๘.๓๐ – ๐๙.๐๐ น.	กิจกรรม “เริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส” / เลือกประธานรุ่น โดย ทีม MHPC
๐๙.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.	ปลูกจิตสำนึก ฝึกจิตอาสา (๒)
	บรรยาย “บริหารจัดการเป็นมิตรกับตัวเอง” โดย อาจารย์ธนวัชร เกตนวิมุต
๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๓.๓๐ – ๑๕.๓๐ น.	กิจกรรมแยกฐานเพื่อสุขภาพ
	- นวด / อบ เพื่อสุขภาพ / สารสำคัญ Social media ต่อวิถีชีวิต
	- 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 “เต้นบาสโลบ”
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 – ๑๒.๐๐ น.	กิจกรรม “จิตอาสาช่วยเหลือชุมชน” (นอกสถานที่)
๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๓.๐๐ – ๑๖.๐๐ น.	บริหารเงินออมอย่างสมดุล
๑๖.๐๐ – ๑๖.๑๕ น.	รับประทานอาหารว่าง น้ำตาลน้อย-ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
๑๖.๑๕ – ๑๘.๐๐ น.	กิจกรรม “ออกกำลังกายตามอัธยาศัย”

วัน/เวลา	กิจกรรม
๑๘.๐๐ – ๑๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ
๑๘.๓๐ – ๒๒.๐๐ น.	คืนสังสรรค์วิถีคาบอวย 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 “เกษียณอย่างไรให้มีความสุข” โดย อาจารย์พะนอม แก้วกำเนิด
๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๓.๓๐ น.	เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

สิ่งที่ควรทราบและปฏิบัติ

๑. ผู้เข้าร่วมโครงการฯ ลงทะเบียนที่สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี เวลา ๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น. (ของวันจันทร์ที่กำหนดไว้ในแต่ละรุ่น) พร้อมรับประทานอาหารเช้า และออกเดินทางไปศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ มิชชั่น อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี เวลา ๐๘.๐๐ น. โดยรถบัสปรับอากาศ (ผู้ที่ประสงค์จะเดินทางไปศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี โดยรถส่วนตัวหรือไปเองหรือไม่สามารถเข้าร่วมโครงการฯ ในรุ่นที่จัดให้ได้ กรุณาแจ้งล่วงหน้าที่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น โทร. ๐๓๖-๗๒๐-๖๐๐ ต่อ ๕, ๐๖๒-๖๓๑-๑๘๓-๗

๒. สถานที่พักจะมีการบริการ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ให้เช่นเดียวกับโรงแรมทั่วไป รวมทั้งมีบริการซัก-รีดด้วย

๓. อาหารที่จัดไว้สำหรับผู้เข้าร่วมโครงการฯ ตลอดหลักสูตรจะเป็นอาหารสุขภาพ (ไขมันต่ำ กากใยสูง)

๔. ไม่มีเนื้อสัตว์ทุกชนิด และไม่มีบริการเครื่องดื่มที่มีสารคาเฟอีนและแอลกอฮอล์

๕. ผู้เข้าร่วมโครงการฯ จะต้องชำระค่าใช้จ่ายท่านละ ๙,๖๐๐ บาท ที่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ มิชชั่น อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐ บาท ค่าที่พัก ๓,๖๐๐ บาท ค่าอาหารว่าง ๕๐๐ บาท ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับ ระหว่างสำนักงาน ก.พ. จ.นนทบุรี ไปศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี และศึกษาดูงานนอกสถานที่ ๙๕๐ บาท) ค่าวิทยากรและอุปกรณ์ในการฝึกอบรม ๓๐๐ บาท) เพื่อนำไปเบิกจากต้นสังกัด (เบิกได้ทั้งหมด คือ ๙,๖๐๐ บาท)

หมายเหตุ	ท่านที่เดินทางไปที่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรีเอง จะต้องชำระค่าใช้จ่ายเต็มจำนวน คือ ๙,๖๐๐ บาท ลงทะเบียนชำระเงินสด หรือบัตรเครดิต ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น
-----------------	--

สิ่งของที่จะต้องนำติดตัวไป

๑. การแต่งกายตามสบายแต่สุภาพตลอดหลักสูตร (ผู้หญิงนุ่งกางเกงได้)
๒. ชุดออกกำลังกาย รองเท้ากีฬา และชุดว่ายน้ำ (ถ้ามี)
๓. ผู้ที่มีโรคประจำตัวขอให้แพทย์ที่รักษาประจำไปด้วย
๔. การแต่งกายคือนงานสร้างสรรค์มีความบอย

.....