

โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๒

หลักสูตรที่ ๒.๕

มิติใหม่สู่การพัฒนากายจิตที่สมดุล รังสรรค์ชีวิตที่ผาสุก

ก้าวทันเทคโนโลยียุคใหม่

“สุขภาพดี ชีวิตเปี่ยมสุข เพื่อชีวิตที่ดีกว่าในวัยเกษียณ”

โดย บริษัท เหล่าจื่อเต้าเต๋อซิ่นซีสากล จำกัด

รุ่นที่ ๑	วันจันทร์ที่ ๒๕ มีนาคม - วันศุกร์ที่ ๒๙ มีนาคม ๒๕๖๒	(๑๕๐ คน)
รุ่นที่ ๒	วันจันทร์ที่ ๒๒ เมษายน - วันศุกร์ที่ ๒๖ เมษายน ๒๕๖๒	(๑๕๐ คน)
รุ่นที่ ๓	วันจันทร์ที่ ๑๓ พฤษภาคม - วันศุกร์ที่ ๑๗ พฤษภาคม ๒๕๖๒	(๑๕๐ คน)
รุ่นที่ ๔	วันจันทร์ที่ ๘ กรกฎาคม - วันศุกร์ที่ ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๖๒	(๑๕๐ คน)
รุ่นที่ ๕	วันจันทร์ที่ ๒๖ สิงหาคม - วันศุกร์ที่ ๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๒	(๑๕๐ คน)

วัน/เวลา	กิจกรรม
วันที่หนึ่ง (วันจันทร์) มิติสัมพันธ์ ก้าวแรกสู่การพัฒนากายจิตที่สมดุล	
๐๗.๓๐ - ๐๘.๐๐ น.	พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี ลงทะเบียน รับป้ายติดกระเป๋าเดินทาง
๐๘.๐๐ - ๑๑.๓๐ น.	ออกเดินทางจากสำนักงาน ก.พ. ไปศูนย์อบรมเหล่าจื่อเต้าเต๋อซิ่นซีสากล อำเภอบ่อพลอย จังหวัดกาญจนบุรี (รับประทานอาหารเข้าบรถ)
๑๑.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.	ต้อนรับด้วยน้ำสมุนไพร / ลงทะเบียนและรับกุญแจ เข้าที่พัก
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ
๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	กล่าวต้อนรับ / แนะนำหลักสูตร / ตรวจประเมินสุขภาวะเบื้องต้น (Body Analysis)
๑๕.๐๐ - ๑๕.๓๐ น.	รับประทานอาหารว่าง
๑๕.๓๐ - ๑๗.๐๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ก้าวแรกสู่การมีสุขภาพดี ชีวิตเปี่ยมสุข โดย รศ.ดร.กุหลาบ รัตนสังขธรรม
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ
๑๘.๐๐-๑๙.๐๐ น.	ออกกำลังกาย เดินทัศนาศรและสัมผัสพลังพลอยสีแดง
๑๙.๐๐ - ๑๙.๓๐ น.	บริหารกายจิต พัฒนาสมองซีกขวา ป้องกันโรคอัลไซเมอร์
๑๙.๓๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สอง (วันอังคาร) เปิดมิติใหม่สู่การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม	
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายยามเช้า ด้วยสมาธิแบบเคลื่อนไหว รับพลังหยินหยาง ให้กายใจคืนสู่ความสมดุล
๐๗.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	กิจกรรมนั่งสมาธิท่ามกลางธรรมชาติ ผ่อนคลายอารมณ์ จิตใจสงบสุข
๐๗.๓๐ - ๐๙.๓๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว / ถ่ายรูปเพื่อทำทำเนียบรุ่น

วัน/เวลา	กิจกรรม
๐๙.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	บรรยาย “มิติใหม่ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมทั้งกายและจิต” โดย ศาสตราจารย์ คลินิกเกียรติคุณ นพ พันธ์ เฉลิมแสนยากร. -กิจกรรมสาธิตและฝึกทำมวยจีนพัฒนาหัวใจดวงที่สองให้โลหิตไหลเวียนสะดวก เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง อายุยืนยาว
๑๑.๐๐-๑๒.๐๐ น.	บรรยาย “อาหารปลอดภัย ห่างไกลโรค” (clean food) โดย ดร.ณัฐธิดา โชติช่วง
๑๒.๐๐ - ๑๓.๓๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ
๑๓.๓๐ - ๑๔.๑๕ น.	ออกกำลังกายฝึกเดินร่ายยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ขจัดพิษ เสริมสุขภาพ
๑๔.๑๕ - ๑๕.๑๕ น.	บรรยาย ”บริหารเงินให้เป็นสุขหลังเกษียณ“
๑๕.๑๕ - ๑๕.๔๕ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
๑๕.๔๕ - ๑๖.๔๕ น.	แนวทางอาชีพสร้างเสริมรายได้ (งานศิลปะสร้างเสริมรายได้)
๑๖.๔๕ - ๑๗.๓๐ น.	รับพลังงานไอนดินแสงสีม่วงจากธรรมชาติ Soil spa
๑๗.๓๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ - ๑๙.๓๐ น.	ออกกำลังกายฝึกเดินร่ายยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ขจัดพิษ เสริมสุขภาพ
๑๙.๓๐ - ๒๐.๐๐ น.	นั่งสมาธิ ผ่อนคลายอารมณ์ จิตใจสงบสุข
๒๐.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สาม (วันพุธ) นวัตกรรมความคิดสร้างสรรค์	
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายยามเช้า ด้วยสมาธิแบบเคลื่อนไหว รับพลังหยินหยาง ให้หัวใจคืนสู่ความสมดุล
๐๗.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	กิจกรรมนั่งสมาธิท่ามกลางธรรมชาติ ผ่อนคลายอารมณ์ จิตใจสงบสุข
๐๗.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ /ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย “เทคนิคเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิต” โดย ศ.ดร.รัชนีย์ อุดมแสงเพชร - สาธิตและฝึกปฏิบัติ
๑๒.๐๐ - ๑๓.๓๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ
๑๓-๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	บรรยาย ”จิตตปัญญา ภาษาภาพ“ 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.	บรรยาย “คลื่นเสียงสลายความเครียด” พร้อมกิจกรรม โดย ดร.ธารรัตน์ ขาวเขียว ภาควิชาเคมีคลินิก คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล

วัน/เวลา	กิจกรรม
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	ออกกำลังกายยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และฝึกสมาธิแบบเคลื่อนไหว ให้ออกกำลังกาย คืนสู่ความสมดุล ฟิ้นคืนพลังชีวิตวัยหนุ่มสาว
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	ดนตรีเสริมธาตุชีวิต บำรุงรักษาสุขภาพ (music therapy)
๒๐.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สี่ (พฤหัสบดี) วิธีรังสรรค์ชีวิตที่ผาสุก	
๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	ท่องโลกกว้างเดินรับพลังบริสุทธิ์จากธรรมชาติยามเช้า ออกกายบริหารชมวิวนายอดภู และถ่ายรูปประทับใจ
๐๗.๓๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๐๐ - ๑๐.๓๐ น.	เปิดเวทีเสวนา “สร้างคุณค่าชีวิตใหม่หลังวัยเกษียณ”
๑๐.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.	ทำกิจกรรม “GPS ของชีวิต”
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ
๑๓.๐๐ - ๑๕.๓๐ น.	ศึกษาดูงาน ณ อุทยานแห่งชาติเฉลิมรัตนโกสินทร์ อำเภอศรีสวัสดิ์ จังหวัด (ถ้าขาดรถ) (แดนสวรรค์ตะวันตก) กาญจนบุรี
๑๕.๓๐ - ๑๖.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	เทคนิคการใช้ IT ออนไลน์ โมบาย หลังเกษียณ
๑๗.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	ปาร์ตี้ ร่วมรังสรรค์ชีวิตใหม่ที่ดีกว่า
๒๐.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่ห้า (วันศุกร์) ศึกษาดูงานอนุสรณ์แห่งการตื่นรู้	
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายยามเช้า ด้วยสมาธิแบบเคลื่อนไหว รับพลังหยินหยาง ให้ออกกำลังกายคืนสู่ความสมดุล
๐๗.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	กิจกรรมนั่งสมาธิท่ามกลางธรรมชาติ ผ่อนคลายอารมณ์ จิตใจสงบสุข
๐๗.๓๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ / เก็บสัมภาระ
๐๘.๐๐ - ๑๐.๓๐ น.	ศึกษาดูงาน ณ ศูนย์อัญมณี บ่อพลอย OTOP อำเภอบ่อพลอย จังหวัดกาญจนบุรี
๑๐.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.	ออกเดินทางศึกษาดูงาน ณ วัดทิพย์สุคนธาราม อำเภอห้วยกระเจา - จังหวัดกาญจนบุรี ชมนิทรรศการพระพุทธเมตตาประชาไทยไตรโลกนาถคณาจารย์อนุสรณ์ : อนุสรณ์แห่ง การตื่นรู้ นั่งรถชมสวนป่าพุทธอุทยาน - แวะซื้อของฝาก
๑๒.๐๐ - ๑๓.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๓๐ น.	เดินทางกลับสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี โดยสวัสดิภาพ

หมายเหตุ

- ผู้เข้าร่วมโครงการเสียค่าใช้จ่ายคนละ ๙,๖๕๐ บาท (ค่าอาหารหลัก ๔,๒๐๐ บาท ค่าอาหารว่าง ๕๐๐ บาท ค่าที่พัก (ห้องแอร์-พักคู่) ๓,๖๐๐ บาท (พักเดี่ยวเพิ่มท่านละ ๒,๐๐๐ บาท) ค่าเดินทางไป-กลับ ระหว่างสำนักงานก.พ. จังหวัดนนทบุรี – ศูนย์อบรมเหล่าจื่อเต้าต่อซิ่นซีสากล จังหวัดกาญจนบุรี และศึกษาดูงานนอกสถานที่ ๘๕๐ บาท อุปกรณ์ในการฝึกอบรม ๕๐๐ บาท
- สถานที่พักจะมีสิ่งอำนวยความสะดวกให้เช่นเดียวกับโรงแรมทั่วไป เช่น ผ้าขนหนู สบู่เหลวอาบน้ำ แชมพู ครีมนวด เป็นต้น
- อาหารที่จัดไว้สำหรับผู้เข้าร่วมโครงการฯ ตลอดหลักสูตร จะเป็นอาหาร (สุขภาพ) มังสวิรัติ และไม่มีบริการเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

- บจก.เหล่าจื่อเต้าต่อซิ่นซีสากล เลขที่ ๗๕/๖๐ อาคารริชมอนด์ ชั้น๑๗ ซ.สุขุมวิท ๒๖ แขวงคลองตัน เขตคลองเตย กทม. ๑๐๑๑๐
เบอร์โทร ๐๒-๒๐๔๑๕๓๑ หรือ คุณฐิติรัตน์ พรนพวิชัย ๐๘๖ ๓๓๗ ๓๗๒๑ ,
คุณอัญญาวีร์ อุดมโชควิจิตร ๐๘๒ ๖๙๕ ๓๖๙๙
- โปรแกรม เวลา และวิทยากร อาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าอบรม

การชำระค่าลงทะเบียน

โดยการโอนเงินเข้าบัญชี บจก.เหล่าจื่อเต้าต่อซิ่นซีสากล ธนาคารกรุงเทพ สาขาคลองเตย บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ ๑๗๕-๔๑๕๐๑๕-๗ หรือ prompay ๐๑๐ ๕๕๓ ๙๐๕ ๔๐๙๑
โอนแล้วช่วยส่งหลักฐานการโอนมาที่ email : daodexinxi@gmail.com /
Line ID : ๐๘๖ ๓๓๗๓๗๒๑ หรือ @daoxin

เอกสารประกอบคำบรรยาย

- ทำเนียบรุ่น
- อุปกรณ์ประกอบการอบรม

การเตรียมตัวเดินทาง

- การแต่งกายชุดเสื้อผ้าสุภาพ และชุดสำหรับงานปาร์ตี้เลี้ยงอำลา (สุภาพสตรีนุ่งกางเกงได้) (ตามอัธยาศัย)
- ยารักษาโรคประจำตัว / ผ้าพันคอ / ถุงเท้า / รองเท้ากีฬา / แวนกันแดด / กล้องถ่ายรูป / หมวก / เสื้อกันหนาว ไฟฉาย และของใช้ส่วนตัวอื่นๆ /