



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักบริหารกลาง กลุ่มบริหารทรัพยากรบุคคล โทร. ๔๒๐๘

ที่ กษ ๐๔๐๑ /ว ๖๙๔ วันที่ ๑๐ สิงหาคม ๒๕๕๕

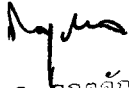
เรื่อง ขอเชิญชวนข้าราชการเข้าร่วมกิจกรรม โครงการ ๑ หน่วยงาน ต่อ ๑ พุทธบูชาพุทธศักราช ๒๕๕๕ ฉลองพุทธชยันตี ๒๖๐๐ ปี แห่งการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า กรมตรวจบัญชีสหกรณ์

เรียน ทุกหน่วยงานในสังกัดกรมตรวจบัญชีสหกรณ์

ตามที่กรมตรวจบัญชีสหกรณ์ได้อนุมัติจัดโครงการ ๑ หน่วยงาน ต่อ ๑ พุทธบูชา พุทธศักราช ๒๕๕๕ ฉลองพุทธชยันตี ๒๖๐๐ ปี แห่งการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า และได้ทำการสำรวจความต้องการและความสมัครใจในการเข้าร่วมกิจกรรมภายใต้โครงการดังกล่าวไปแล้ว นั้น

สำนักบริหารกลางได้ประมวลผลแบบสำรวจความต้องการดังกล่าวแล้ว ปรากฏว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ (ร้อยละ ๘๕.๐๕) ต้องการเข้าร่วมกิจกรรมรักษาสุขภาพกาย สุขภาพใจ ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท จังหวัดกาญจนบุรี มากที่สุด ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินโครงการฯ บรรลุวัตถุประสงค์ตามที่ตั้งไว้ และตอบสนองต่อความต้องการของบุคลากรกรมฯ ที่ต้องการเข้าร่วมกิจกรรมรักษาสุขภาพกาย สุขภาพใจ จึงได้จัดให้มีกิจกรรมสัมมนาเชิงปฏิบัติการ เรื่อง “เรียนรู้ธรรมชาติ รักษาสุขภาพกายใจ เพื่อการทำงานที่มีประสิทธิภาพ อย่างคนมีประสิทธิภาพ” ระหว่างวันที่ ๑๗ - ๑๙ กันยายน ๒๕๕๕ ณ โรงแรมเดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท จังหวัดกาญจนบุรี โดยกำหนดคุณสมบัติผู้เข้ารับการอบรม ต้องเป็นตัวแทนข้าราชการจากสำนักในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค หน่วยงานละ ๑ คน ที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการฯ มีอายุ ๕๐ ปี ขึ้นไป และไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรมรักษาสุขภาพกาย สุขภาพใจ มาก่อน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาส่งรายชื่อตัวแทนข้าราชการในหน่วยงาน พร้อมแจ้งขนาดของเสื้อที่จะใช้เข้าร่วมกิจกรรม ไปยังกลุ่มงานวินัยและระบบคุณธรรม ทาง Email address dissec@cad.go.th ภายในวันที่ ๒๔ สิงหาคม ๒๕๕๕ ทั้งนี้ ได้แนบรายละเอียดการจัดกิจกรรม และแบบตอบรับสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม มาพร้อมนี้ด้วยแล้ว


(นางโสภณ กฤตลักษณ์กุล)
ผู้อำนวยการสำนักบริหารกลาง

กิจกรรมสัมมนาเชิงปฏิบัติการ
“เรียนรู้ธรรมะ รักษาสุขภาพกายใจ เพื่อการทำงานที่มีประสิทธิผลอย่างคนมีประสิทธิภาพ”

.....

๑. หลักการและเหตุผล

เนื่องจากกรมตรวจบัญชีสหกรณ์ได้อนุมัติจัดกิจกรรมตามโครงการ ๑ หน่วยงาน ต่อ ๑ พุทธบูชา พุทธศักราช ๒๕๕๕ ฉลองพุทธชยันตี ๒๖๐๐ ปี แห่งการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า โดยเปิดโอกาสให้บุคลากรได้ร่วมทำกิจกรรมที่เป็นการปฏิบัติพุทธธูชา น้อมนำหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาไปสู่การปฏิบัติงานและในชีวิตประจำวัน เพื่อถวายเป็นพุทธบูชา น้อมเกล้าถวายเป็นพระราชกุศล เนื่องในโอกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ทรงเจริญพระชนมพรรษา ๘๐ พรรษา และสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร ทรงเจริญพระชนมพรรษา ๖๐ พรรษา

เพื่อให้การดำเนินโครงการฯ นี้ บรรลุวัตถุประสงค์ตามเป้าหมายในการส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม พัฒนาคุณภาพชีวิตและสวัสดิการแก่บุคลากรของกรมฯ ตามยุทธศาสตร์การบริหารทรัพยากรบุคคล กรมตรวจบัญชีสหกรณ์ ปีงบประมาณ ๒๕๕๔ - ๒๕๕๖ มิติที่ ๔ และมิติที่ ๕ ในเรื่องการส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม และการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสวัสดิการแก่บุคลากรกรมฯ สำนักบริหารกลางจึงได้จัดกิจกรรม “เรียนรู้ธรรมะ รักษาสุขภาพกายใจ เพื่อการทำงานที่มีประสิทธิผลอย่างคนมีประสิทธิภาพ”

๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อสนับสนุนให้บุคลากรกรมตรวจบัญชีสหกรณ์ได้เรียนรู้หลักธรรม คำสอนของพระบรมศาสดา พระผู้ทรงเปี่ยมด้วยพระคุณอันประเสริฐ ๓ ประการ คือ พระปัญญาคุณ พระบริสุทธิคุณ และพระมหากรุณาธิคุณ ปฏิบัติบูชาเฉลิมฉลองในโอกาสที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้ครบ ๒,๖๐๐ ปี น้อมนำหลักธรรม คำสอนดังกล่าวไปเป็นหลักในการปฏิบัติงาน เพื่อให้งานมีประสิทธิผล

๒.๒ เพื่อให้บุคลากรกรมตรวจบัญชีสหกรณ์ได้แสดงความจงรักภักดีและเฉลิมพระเกียรติเนื่องในโอกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ทรงเจริญพระชนมพรรษา ๘๐ พรรษา วันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๕ และเนื่องในโอกาสมหามงคลวันคล้ายวันพระราชสมภพ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร ทรงเจริญพระชนมพรรษา ๖๐ พรรษา วันที่ ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๕๕

๒.๓ เพื่อให้บุคลากรกรมตรวจบัญชีสหกรณ์ได้เรียนรู้ การรักษาสุขภาพกาย สุขภาพใจ

๓. คุณสมบัติผู้เข้ารับการอบรม

ตัวแทนข้าราชการ ที่มีอายุ ๕๐ ปีขึ้นไป จากสำนักในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค หน่วยงานละ ๑ คน สมัครใจเข้าร่วมโครงการฯ และไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรมนี้ ผู้สังเกตการณ์และเจ้าหน้าที่ จำนวน ๑๐๐ คน

๔. หัวข้อการสัมมนา ประกอบด้วย

- ๔.๑ เรียนรู้หลักธรรม เพื่อการทำงานที่มีประสิทธิผลอย่างคนมีประสิทธิภาพ
- ๔.๒ เรียนรู้หลักธรรมกับการทำงานเป็นทีม
- ๔.๓ หัวเราะบำบัดขจัดโรคร้าย
- ๔.๔ โภชนาการอาหารต้านโรค
- ๔.๕ หลักการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักอายุรศาสตร์
- ๔.๖ การซักถามปัญหา ติดตามและประเมินผล

รายละเอียดหัวข้อวิชา

๑ เรียนรู้หลักธรรม เพื่อการทำงานที่มีประสิทธิผลอย่างคนมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้รับความรู้ หลักธรรมคำสอนของพระบรมศาสดา สามารถนำไป หลักธรรมคำสอนดังกล่าว ไปใช้ในการดำเนินชีวิตและการทำงาน เพื่อให้การทำงานมีประสิทธิผลอย่างมี ประสิทธิภาพ

๒ เรียนรู้หลักธรรมกับการทำงานเป็นทีม

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้เรียนรู้หลักธรรม เรียนรู้การทำงานร่วมกัน ด้วยความ เสียสละ เพื่อการทำงานร่วมกันเป็นทีมอย่างมีความสุขและทำให้งานสำเร็จได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๓ หัวเราะบำบัดขจัดโรคร้าย

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้รับรู้แนวคิดจิตวิทยาต้าน Positive Thinking เพื่อลด ความเครียดในการทำงานและชีวิตประจำวัน

๔. โภชนาการอาหารต้านโรค

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ทราบถึงโภชนาการ ต้านโรค การเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสมกับอายุ และการรับประทานอย่างถูกวิธี การหลีกเลี่ยงการบริโภค สิ่งที่ทำให้เกิดพิษ การเรียนรู้การเลือกรับประทานอาหารเสริม และสมุนไพรที่ถูกต้อง

๕. หลักการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักอายุรศาสตร์

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้เรียนรู้การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักอายุรเวท ซึ่งเป็นหลักการแพทย์โบราณกว่า ๗,๐๐๐ ปี กล่าวถึงมนุษย์ประกอบด้วย ร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ ต้องสมดุล ร่างกายสามารถรักษาตนเองได้จากการรักษาสมดุลในร่างกายเมื่อเกิดความเจ็บป่วย ประกอบด้วย

๕.๑ หลักการดูแลสุขภาพแบบแพทย์ทางเลือก (Alternative medicine) เช่น ศาสตร์ด้านอายุรเวท การฝังเข็ม การนวดกดจุด

๕.๒ การเลือกรับประทานอาหารแนวเมคโครไบโอติก

๕.๓ การเรียนรู้ในการเลือกอาหารเสริมและวิตามิน

๕.๔ เรียนรู้การเลือกรักษาสุขภาพ แบบ Spinal Settle หรือการจัดสมดุลโครงสร้าง ร่างกาย เพื่อหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดในพฤติกรรมประจำวัน

๕. วิธีการสัมมนา

การบรรยาย การสาธิต การฝึกปฏิบัติ อภิปราย และการซักถามปัญหา

๖. ระยะเวลาและสถานที่

- เวลาระหว่างวันที่ ๑๗ - ๑๙ กันยายน ๒๕๕๕
- สถานที่ โรงแรมเดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท จังหวัดกาญจนบุรี

๗. วิทยากร

พระภิกษุ และผู้ทรงคุณวุฒิ

๘. งบประมาณ

งบประมาณ กรมตรวจบัญชีสหกรณ์ จำนวน ๔๕๐,๐๐๐.๐๐ บาท

๑. ค่าอาหาร	๑๙๐,๐๐๐.๐๐	บาท
๒. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม	๒๗,๐๐๐.๐๐	บาท
๓. ค่าที่พัก	๑๕๐,๐๐๐.๐๐	บาท
๔. ค่าสมนาคุณวิทยากร	๒๐,๑๐๐.๐๐	บาท
๕. ค่าวัสดุอุปกรณ์สัมมนา	๙,๔๐๐.๐๐	บาท
๖. ค่าเบี้ยเลี้ยง พาหนะเจ้าหน้าที่	๕,๕๐๐.๐๐	บาท
๗. ค่าจ้างเหมารถ	๔๘,๐๐๐.๐๐	บาท
	รวมเป็นเงิน	๔๕๐,๐๐๐.๐๐ บาท

๙. ผู้รับผิดชอบโครงการ

ที่ปรึกษาโครงการ	นางสาวสมรัก	เกิดกฤษฎานนท์	รองอธิบดีกรมตรวจบัญชีสหกรณ์
ผู้อำนวยการโครงการ	นางโสภา	กฤตลักษณ์กุล	ผู้อำนวยการสำนักบริหารกลาง
ผู้บริหารโครงการ	นางสาวศิริรัตน์	บุญประเสริฐ	ผู้อำนวยการกลุ่มบริหารทรัพยากรบุคคล
เจ้าหน้าที่โครงการ		กลุ่มงานสวัสดิการและเจ้าหน้าที่สัมพันธ์	
		กลุ่มงานวินัยและระบบคุณธรรม	

๑๐. ผลลัพธ์

๑. บุคลากรกรมตรวจบัญชีสหกรณ์ที่เข้าร่วมกิจกรรม สามารถนำหลักธรรมในพระพุทธศาสนาไปปรับใช้ในการปฏิบัติหน้าที่ราชการและการดำเนินชีวิตประจำวันได้
๒. บุคลากรกรมตรวจบัญชีสหกรณ์ที่เข้าร่วมกิจกรรมสามารถนำหลักการปฏิบัติเพื่อการดูแลรักษาสุขภาพกายและสุขภาพใจ ไปปรับใช้เพื่อการทำงานที่มีประสิทธิผลและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

แบบตอบรับเข้าร่วมกิจกรรมสัมมนาเชิงปฏิบัติการ
 “เรียนรู้ธรรมชาติ รักษาสุขภาพกายใจ เพื่อการทำงานที่มีประสิทธิภาพอย่างคนมีประสิทธิภาพ”
 ระหว่างวันจันทร์ที่ ๑๗ กันยายน ๒๕๕๕ ถึงวันพุธที่ ๑๙ กันยายน ๒๕๕๕
 ณ โรงแรมเดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท จังหวัดกาญจนบุรี

ชื่อ - สกุลอายุ.....ปี

ตำแหน่งสังกัด.....

โทรศัพท์ (มือถือ)

ผู้หญิง		
SIZE	ขนาด	
S	34	
M	36	
L	38	
XL	40	

ผู้ชาย		
SIZE	ขนาด	
S	38	
M	40	
F	42	
L	44	
XL	46	
XXL	48	

หมายเหตุ ให้ ลงในช่องตามขนาดเสื้อที่ต้องการ