



ESU002/526/25

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ส่วนสวัสดิการและพัฒนาคุณภาพชีวิต สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล โทร. ๒๒๔๘ โทร. ๐ ๒๒๔๑ ๕๐๕๑

ที่ สบค ๐๗/๕๖๗/๒๕๖๗

วันที่ ๐๒ มิถุนายน ๒๕๖๗ ศมอ ๕๕๘๑/๒๕ ค.ย.๖๗

เรื่อง ขอเชิญชวนเข้าร่วมกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาวะด้วยสติ

เรียน ผู้อำนวยการส่วนบริหารทั่วไป สำนัก กอง ศูนย์ กลุ่ม และสถาบัน (ส่วนกลาง)

ด้วยกรมชลประทานร่วมกับ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ (นิด้า) จัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาวะด้วยสติ โดยมีวิทยากรจากสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ (นิด้า) เป็นผู้ให้ความรู้ วัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรกรมชลประทานมีสุขภาวะที่ดี มีสติ ผิ่กสมาธิ รู้จักตนเอง และวางแผนเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับแผนกลยุทธ์การบริหารทรัพยากรบุคคล กรมชลประทาน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖-๒๕๗๐ และแผนปฏิบัติการด้านการบริหารทรัพยากรบุคคล ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ ในประเด็นยุทธศาสตร์ที่ ๕ เสริมความผูกพันและคุณภาพชีวิตที่ดี เพื่อสร้างความภูมิใจในองค์กร เป้าประสงค์ที่ ๑๒ เสริมสร้างระบบนิเวศเพื่อให้บุคลากรมีความสุขในการทำงานและมีความภูมิใจในองค์กร

ส่วนสวัสดิการและพัฒนาคุณภาพชีวิต สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล ขอเชิญชวนบุคลากรในสังกัดของท่านเข้าร่วมกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาวะด้วยสติ ระหว่างวันที่ ๒๑-๒๒ สิงหาคม ๒๕๖๗ เวลา ๐๘.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. ณ ห้องชลนที ชั้น ๓ อาคารสโมสรกรมชลประทาน สามเสน (ไม่เสียค่าใช้จ่าย) ผู้สนใจสามารถสมัครเข้าร่วมกิจกรรมตาม QR Code เอกสารแนบท้ายฉบับนี้ ภายในวันที่ ๓๐ กรกฎาคม ๒๕๖๗ และส่วนสวัสดิการและพัฒนาคุณภาพชีวิตจะแจ้งรายชื่อผู้มีสิทธิ์เข้าร่วมกิจกรรมอีกครั้ง สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ นายตะวัน สันตินรนนท์ ส่วนสวัสดิการและพัฒนาคุณภาพชีวิต สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล อาคารสวัสดิการ ชั้น ๔ กรมชลประทาน สามเสน โทรศัพท์ ๐ ๒๒๔๑ ๕๐๕๑ หมายเลขภายใน ๒๒๔๘, ๒๔๑๒

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาและแจ้งเวียนให้บุคลากรในสังกัดทราบต่อไป

(นายสมบุญ ศรีเมือง)

ผสค.บค.

เรียน ผอ.ส่วน ผอช.ภาค ทน.๑-๔ บอ. และหัวหน้าฝ่ายในส่วนบริหารทั่วไป

เพื่อโปรดทราบ และประชาสัมพันธ์ให้เจ้าหน้าที่ในสังกัดทราบ หากประสงค์เข้าร่วมกิจกรรมสามารถสมัครได้ตาม QR Code เอกสารแนบท้าย

(นางสาวประทุมทิพย์ ลุนนาวรรณ)

ผบท.บอ.

๒๔ มิ.ย. ๖๗

MINDFULNESS-BASED *Well-being* PROMOTION

หลักสูตรส่งเสริมสุขภาพด้วยสติ

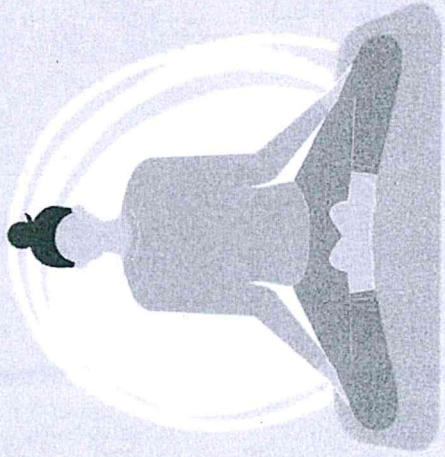
หากคุณพบว่าตนเองตรงกับ 1 ใน 3 ข้อนี้ต่อไปนี้

1. เคยเปลี่ยนแปลงตนเองแต่ยังไม่สำเร็จ
2. ต้องการพัฒนาตนเองอยู่เสมอ
3. อยากรับรู้สภาวะที่ดี หรืออยากมีความสุขมากกว่าที่เป็นอยู่

คอร์สนี้ช่วยคุณได้

เชิญลงทะเบียนเพื่อเข้าร่วมคอร์ส

โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย



QR Code ลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรม

MBWB: MINDFULNESS-BASED WELL-BEING PROMOTION

หลักสูตรการส่งเสริมสุขภาวะด้วยสติ



คณะพัฒนาริพยากรมนุษย์ นิด้า ร่วมกับ
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ



ความรู้และการฝึกปฏิบัติ

- Module 1:** ธรรมชาติของสติ ความสำคัญ และประโยชน์
Module 2: การฝึกสมาธิและสติขั้นพื้นฐาน
เพื่อจัดการกับความคิดและความรู้สึก
ของตนเอง
Module 3: การรู้จักคุณค่าของตนเอง
Module 4: การวางแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลง
พฤติกรรมตนเอง

ผู้ที่เหมาะสมกับหลักสูตร

1. ผู้สนใจการฝึกสมาธิและสติในขั้นต้น
เพื่อใช้ในการพัฒนาสุขภาวะ
2. ผู้ที่ต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเอง
3. ผู้ที่ต้องการพัฒนาตนเองอยู่เสมอ
4. ผู้ที่อยากมีสุขภาวะที่ดี หรืออยากมีความสุข
มากกว่าที่เป็นอยู่

ประโยชน์ที่ท่านจะได้รับ

1. ได้รับประสบการณ์การฝึกสติเพื่อพัฒนาจิตใจ
และสุขภาวะ (ความอยู่ดีมีสุข) ของตนเอง
2. ได้รู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น
3. ได้แผนพัฒนาสุขภาวะของตนเอง
ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

กิจกรรมของหลักสูตร



การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ
2 วัน เวลา: 9.00 - 16.00 น.
สถานที่: แจ้งให้ทราบในภายหลัง



การฝึกปฏิบัติส่วนตัวและการช่วยเหลือดูแล
ตลอดระยะเวลา 2 เดือน

More Information
ปฏิพัฒน์ อัครศรีเรือง

086-3997540
MBWB.TK@gmail.com