



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักงานเลขาธิการกรม ส่วนบริหารทรัพยากรบุคคล โทร. ๐ ๒๒๗๑ ๖๐๐๐ ต่อ ๖๖๒๒

ที่ ทส ๐๖๐๑.๒/ ๖๖๕๖๖ วันที่ ๒๗ กันยายน ๒๕๖๔

เรื่อง โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔

เรียน อธิบดีกรมทรัพยากรน้ำ รองอธิบดีกรมทรัพยากรน้ำ หัวหน้ากลุ่มงานจริยธรรม หัวหน้าผู้ตรวจราชการกรม  
ผู้อำนวยการกอง ผู้อำนวยการศูนย์ ผู้อำนวยการกลุ่ม ผู้อำนวยการสำนักงานทรัพยากรน้ำที่ ๑ - ๑๑  
และผู้อำนวยการส่วนในสำนักงานเลขาธิการกรม

ด้วยสำนักงาน ก.พ. มีหนังสือ ที่ นร ๑๐๑๓.๑/๗๙ ลงวันที่ ๑๖ กันยายน ๒๕๖๔ แจ้งเรื่อง  
โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔ จำนวน  
๓ หลักสูตร ๆ ละ ๓๐๐ คน ขึ้นไป ประกอบด้วย หลักสูตรที่ ๑ ปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุราชการ  
ในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔ หลักสูตรที่ ๒ เสริมสร้างคุณภาพข้าราชการกลุ่มที่มีอายุ ๕๐ ปีขึ้นไป และหลักสูตรที่ ๓  
เสริมสร้างคุณภาพข้าราชการที่มีอายุน้อยกว่า ๕๐ ปี โดยผู้สนใจสามารถเข้ารับชมได้ทาง YouTube โดยค้นหา  
“โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ” หรือ Link: <https://www.youtube.com/@retireocsc>  
เลือก “เพลย์ลิสต์” ทั้งนี้ สามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์กรมทรัพยากรน้ำ [www.dwr.go.th](http://www.dwr.go.th)  
หัวข้อ อบรมสัมมนา

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาแจ้งให้เจ้าหน้าที่ในสังกัดของท่านทราบโดยทั่วกัน

(นางสาวรัตนา ทองละมัย)

ผู้อำนวยการส่วนสารบรรณ รักษาการแทน  
เลขาธิการกรม



เรียน ☐ ผอ.สสب. ☒ ผอ.สบค. ☐ ผอ.สค.  
☐ ผอ.สชอ. ☐ ผอ.สพด. ☐ ผอ.สอย.  
☐ ผอ.สปส. ☐ ผอ.สวณ.

☐ เพื่อทราบ ☐ ถือปฏิบัติ  
☒ พิจารณาดำเนินการ ☐ เรียน  
☐ อื่นๆ.....



(นางสาวรัตนา ทองละมัย)

ผู้อำนวยการส่วนสารบรรณ รักษาราชการแทน

เลขานุการกรม  
๒๑ ก.ย. ๒๕๖๕

เรียน ☐ ผ.บริหาร ☐ ผ.สรรหา ☐ ผ.ทะเบียน  
☒ ผ.พัฒนา ☐ ผ.โครงสร้าง ☐ ผ.สวัสดิการ  
☐ เรียน ☐ เพื่อทราบ ☒ ดำเนินการ  
☐ อื่นๆ.....



(นางสาววรกานต์ ชูสงค์)

นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการพิเศษ ปฏิบัติหน้าที่แทน

ผู้อำนวยการส่วนบริหารทรัพยากรบุคคล

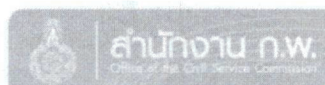
๒๒ ก.ย. ๒๕๖๕

K.อติชาต

ศิริเดช

ว.

๒๗/๑๐/๕๕



รายชื่อหัวข้อวิชา

โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔

| หลักสูตรที่                                                           | หัวข้อวิชา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | วิทยากร                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ๑. ปัจฉิมนิเทศข้าราชการ<br>เกษียณอายุราชการใน<br>ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔ | ๑. สวัสดิการและสิทธิประโยชน์สำหรับ<br>ข้าราชการ<br><br>๒. การปรับสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัย<br>ให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ<br><br>๓. การฝึกจิตใจให้มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ<br><br>๔. การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเมื่อเข้า<br>สู่วัยเกษียณ<br><br>๕. เทคนิคการออกกำลังกายเมื่อเข้าสู่วัย<br>เกษียณ<br><br>๖. กิจกรรมกาย-ใจ-สังคมเพื่อการส่งเสริม<br>คุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุ<br><br>๗. การตระหนักรู้ในการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล<br>สำหรับผู้สูงอายุอย่างปลอดภัย | ๑. กรมบัญชีกลาง: นายกิตติ เอื้อพิพัฒน์วรกุล<br>และนางสาวลลันลลิต หอมลำตวน<br>กบข. : นางสาวชุติภา ยังสุข และ<br>ผู้ดำเนินการอภิปราย: นางสาวรพีพร มณีพงษ์<br><br>๒. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อันทิกา สวัสดิ์ศรี<br><br>๓. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ปรัชญา เพชรเกต<br><br>๔. นพ. สันต์ ใจยอดศิลป์<br><br>๕. ดร. อภิวรรณ ญัธมวรกุล และ<br>นายธนภัทร ฤชา<br><br>๖. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กภ. ภครตี<br>ชัยวัฒน์<br><br>๗. พล.ต.ต. ชัชปณทกานนท์ คล้ายคลึง |
| ๒. เสริมสร้างคุณภาพ<br>ข้าราชการกลุ่มที่มีอายุ<br>๕๐ ปีขึ้นไป         | ๑. ดิจิทัลสำหรับการรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง<br>เทคโนโลยี<br><br>๒. สวัสดิการและสิทธิประโยชน์ จาก กบข.<br><br>๓. จุดประกายการสร้างอาชีพเสริมหรือ<br>กิจกรรมที่เป็นประโยชน์ ก่อนวัยเกษียณ<br><br>๔. บริหารเงินอย่างไรก่อนวัยเกษียณ<br><br>๕. การฝึกจิตใจให้มีพลังสู้งาน<br><br>๖. การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเพื่อ<br>ป้องกันโรคภัยและเสริมสมดุลชีวิต<br><br>๗. เทคนิคการออกกำลังกายก่อนวัย<br>เกษียณ                                                | ๑. ศาสตราจารย์ ดร. ปรัชญนันท์ นิลสุข<br><br>๒. นางสาวนิษฐกานต์ วีรจินดาพัฒน์<br><br>๓. นางสาววรางคณา กรเลิศวานิช<br><br>๔. ดร.อัจฉรา โยมสินธุ์<br><br>๕. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ปรัชญา เพชรเกต<br><br>๖. ดร. ส่าง ดามาพงษ์<br><br>๗. ดร. อภิวรรณ ญัธมวรกุล และ<br>นายธนภัทร ฤชา                                                                                                                                                                 |

| หลักสูตรที่                                                 | หัวข้อวิชา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | วิทยากร                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ๓. เสริมสร้างดุลยภาพ<br>ข้าราชการที่มีอายุน้อยกว่า<br>๕๐ ปี | <p>๑. สวัสดิการและสิทธิประโยชน์ จาก กบข.<br/>สำหรับวัยทำงาน”</p> <p>๒. การเลือกลงทุนที่เหมาะสมกับช่วงวัย</p> <p>๓. การฝึกจิตให้มีพลังสร้างสรรค์ผลงาน</p> <p>๔. การดูแลสุขภาพร่างกายแบบองค์รวม<br/>สำหรับวัยทำงาน</p> <p>๕. เทคนิคการออกกำลังกายสำหรับวัย<br/>ทำงาน</p> <p>๖. ดิจิทัลสำหรับวัยทำงานเพื่อเพิ่ม<br/>ประสิทธิภาพของงาน</p> | <p>๑. นายมนัสวี เตื่อนันต์กุล</p> <p>๒. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ธนาวัฒน์<br/>สิริวัฒน์ธนกุล</p> <p>๓. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ปรัชญา เพชรเกตุ</p> <p>๔. ดร. สง่า ดามาพงษ์</p> <p>๕. ดร. อภิวรรณ ญัธฐมนารกุล และ<br/>นายธนภัทร ฤทธา</p> <p>๖. ดร. ศิพัทธ์ ไตรอุโฆษ</p> |