



รายชื่อหัวข้อวิชา

โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๙

หลักสูตรที่	หัวข้อวิชา	วิทยากร
๑. ปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๙	๑. สวัสดิการและสิทธิประโยชน์สำหรับข้าราชการ ๒. การปรับสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ๓. การฝึกจิตใจให้มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ ๔. การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเมื่อเข้าสู่วัยเกษียณ ๕. เทคนิคการออกกำลังกายเมื่อเข้าสู่วัยเกษียณ ๖. กิจกรรมกาย-ใจ-สังคมเพื่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุ ๗. การตระหนักรู้ในการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลสำหรับผู้สูงอายุอย่างปลอดภัย	๑. กรมบัญชีกลาง: นายกิตติ เอื้อพิพัฒน์วรกุล และนางสาวลลันลลิต หอมลำตวน กบข. : นางสาวชุติภา ยิงสุข และผู้ดำเนินการอภิปราย: นางสาวรพีพร มณีพงษ์ ๒. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อัมมิกา สวัสดิ์ศรี ๓. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ปรัชญา เพชรเกตุ ๔. นพ. สันต์ ใจยอดศิลป์ ๕. ดร. อภิวรรณ วัฒนวรกุล และนายธนภัทร ฤชา ๖. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ภก. ภครตีชัยวัฒน์ ๗. พล.ต.ต. ชัชปณทกานต์ คล้ายคลึง
๒. เสริมสร้างคุณภาพข้าราชการกลุ่มที่มีอายุ ๕๐ ปีขึ้นไป	๑. ดิจิทัลสำหรับการรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงเทคโนโลยี ๒. สวัสดิการและสิทธิประโยชน์ จาก กบข. ๓. จุดประกายการสร้างอาชีพเสริมหรือกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ ก่อนวัยเกษียณ ๔. บริหารเงินอย่างไรก่อนวัยเกษียณ ๕. การฝึกจิตใจให้มีพลังสู้งาน ๖. การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเพื่อป้องกันโรคภัยและเสริมสมรรถภาพชีวิต ๗. เทคนิคการออกกำลังกายก่อนวัยเกษียณ	๑. ศาสตราจารย์ ดร. ปริญญนันท์ นิลสุข ๒. นางสาวนิษฐกานต์ วีรจินดาพัฒน์ ๓. นางสาวรวงคณา กรเลิศวานิช ๔. ดร.อัจฉรา โยมสินธุ์ ๕. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ปรัชญา เพชรเกตุ ๖. ดร. สง่า ดามาพงษ์ ๗. ดร. อภิวรรณ วัฒนวรกุล และนายธนภัทร ฤชา

หลักสูตรที่	หัวข้อวิชา	วิทยากร
๓. เสริมสร้างคุณภาพข้าราชการที่มีอายุน้อยกว่า ๕๐ ปี	๑. สวัสดิการและสิทธิประโยชน์ จาก กบข. สำหรับวัยทำงาน” ๒. การเลือกลงทุนที่เหมาะสมกับช่วงวัย ๓. การฝึกจิตให้มีพลังสร้างสรรค์ผลงาน ๔. การดูแลสุขภาพร่างกายแบบองค์รวมสำหรับวัยทำงาน ๕. เทคนิคการออกกำลังกายสำหรับวัยทำงาน ๖. ดิจิทัลสำหรับวัยทำงานเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของงาน	๑. นายมนัสวี เต็ดอนันต์กุล ๒. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ธนาวัฒน์ สิริวัฒน์ธนกุล ๓. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ปรัชญา เพชรเกตุ ๔. ดร. สง่า ดามาพงษ์ ๕. ดร. อภิวรรณ วัฒนวรรณกุล และ นายธนภัทร ฤชา ๖. ดร. ศิพัทธ์ ไตรอุโฆษ