



ความที่สุด

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ ๙ (อุบลราชธานี) ส่วนอำนวยการ โทร. ๐ ๔๕๓๑ ๑๖๗๗ ต่อ ๒๐๒
ที่ ทส ๐๙๑๑.๑๐๑/๓๖๐๔ วันที่ ๒๕ เมษายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขอส่งสำเนาหนังสือ

เรียน ผู้อำนวยการส่วนทุกส่วน
หัวหน้ากลุ่มทุกกลุ่ม
หัวหน้าศูนย์ทุกศูนย์

สำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ ๙ (อุบลราชธานี) ขอส่งสำเนาหนังสือ จำนวน ๓ เรื่อง มาเพื่อทราบ
และประชาสัมพันธ์ ดังนี้

๑. หนังสือสำนักบริหารงานกลาง ด่วนที่สุด ที่ ทส ๐๙๐๑.๒๐๓/ว ๔๑๕๑ ลงวันที่ ๒๕ เมษายน
๒๕๖๖ เรื่อง ขอรับทุนสนับสนุนโครงการบรรพชาสามเณรภาคฤดูร้อนถวายพระราชกุศลฯ และศึกษาต่อ
รุ่นที่ ๔๑

๒. หนังสือสำนักบริหารงานกลาง ด่วนที่สุด ที่ ทส ๐๙๐๑.๓๐๔/ว ๔๑๘๗ ลงวันที่ ๒๖ เมษายน
๒๕๖๖ เรื่อง แจ้งประชาสัมพันธ์การบังคับใช้กฎหมายภายใต้พระราชบัญญัติส่งเสริมวิชาชีพวิทยาศาสตร์
และเทคโนโลยี พ.ศ. ๒๕๕๑

๓. หนังสือสำนักบริหารงานกลาง ที่ ทส ๐๙๐๑.๔๐๓/ว ๔๑๔๙ ลงวันที่ ๒๕ เมษายน ๒๕๖๖
เรื่อง ขอเรียนเชิญเข้าร่วมงานสัมมนาการศึกษาเรื่องการเยียวยาจิตใจ (Healing Mind)

① ฉันทน์ ดันต๊ะดี (อำนวยการ)
- ศึกษารายละเอียดในเอกสารแนบ

นางพทท. ดมพร -com
- อื่นเรียนมาเพื่อทราบ

(นางเจริญพร จิรมงคลการ)
พนักงานธุรการ ส.3

(นายครรชิต ศรีนพวรรณ)

ผู้อำนวยการสำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ 9

๒ ทราบ

ดำเนินการตามเสนอ

๒๐๐๗
- ๑๗.๑.๖๖

(นางนพมาศ แก้วพรมชัย)
นักวิชาการป่าไม้ชำนาญการ
หัวหน้าศูนย์สารสนเทศและการสื่อสาร



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักบริหารงานกลาง ส่วนฝึกอบรม โทร. ๐ ๒๕๓๙ ๖๖๖๖ ต่อ ๑๑๔๔
ที่ ทส ๐๔๐๑.๔๐๓/ว ๕ ๑ ๕ ๕ วันที่ ๒๕ เมษายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขอรียนเชิญเข้าร่วมงานสัมมนาการศึกษาเรื่องการเยียวยาจิตใจ (Healing Mind)

เรียน อธิบดีกรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช
รองอธิบดีกรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืชทุกท่าน
ผู้ตรวจราชการกรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืชทุกท่าน
ผู้อำนวยการสำนักทุกสำนัก
ผู้อำนวยการสำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ ๑ - ๑๖
ผู้อำนวยการกองทุกกอง
ผู้อำนวยการสำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์สาขาทุกสาขา
ผู้อำนวยการสำนักงานผู้ตรวจราชการกรม
ผู้อำนวยการสำนักงานบริหารโครงการปลูกป่าและฟื้นฟูป่าต้นน้ำ
ผู้อำนวยการศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร
หัวหน้ากลุ่มงานจริยธรรม
หัวหน้ากลุ่มตรวจสอบภายใน
หัวหน้ากลุ่มพัฒนาระบบบริหาร
หัวหน้าศูนย์ราชการสะดวก กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช

สำนักบริหารงานกลาง ขอส่งสำเนาหนังสือมูลนิธิเยาวชนสัมพันธ์นานาชาติ เลขที่ HM/๖๖๐๖๑๓ ลงวันที่ ๒๐ เมษายน ๒๕๖๖ เรื่อง ขอรียนเชิญเข้าร่วมงานสัมมนาการศึกษาเรื่องการเยียวยาจิตใจ (Healing Mind) เพื่อโปรดทราบและพิจารณา ประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรที่สนใจเข้าร่วมงานสัมมนา ทั้งนี้ หากหน่วยงาน มีความประสงค์ส่งบุคลากรในสังกัดเข้าร่วมสัมมนาดังกล่าว ขอให้ลงทะเบียนผ่านทาง QR Code และกรอกแบบตอบรับพร้อมกรอกแบบแจ้งความประสงค์เข้ารับการฝึกอบรม ประชุม สัมมนาหน่วยงานภายนอก พร้อมหนังสือนำส่ง และประทับตรา ลงรับที่สำนักบริหารงานกลาง ภายในวันที่ ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๖ เวลา ๑๖.๐๐ น. โดยระบุ ชื่อแผนงานโครงการ/ผลผลิต และกิจกรรมที่ใช้ในการเบิกจ่ายด้วย เพื่อจะได้ดำเนินการต่อไป หากพ้นจาก วัน และเวลาดังกล่าว จะไม่เสนอชื่อเข้ารับการพิจารณา

ทั้งนี้ ขอให้หน่วยงานพิจารณาถึงค่าใช้จ่ายในการส่งบุคลากรไปฝึกอบรมเฉพาะผู้ที่ปฏิบัติหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง โดยคำนึงถึงความจำเป็น เหมาะสมในการปฏิบัติงาน ความประหยัด และคุ้มค่า ภายในวงเงินงบประมาณที่ได้รับโดยยึดถือประโยชน์ของทางราชการเป็นหลัก

☒ อก. ☐ อช. ☐ กม.
☐ จท. ☐ สป. ☐ สด.
☐ ฟป. ☐ ดน. ☐ พร.
☐ พอ. ☐ วก. ☐ ปล.
☐ ศูนย์ลาดตระเวน

(นายประสงค์ สุวรรณโชติ)
ผู้อำนวยการส่วนอำนาจการ

"No Gift Policy ทส. โปร่งใสและเป็นธรรม"

สำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ ๑ (อุบลราชธานี)
เลขที่รับ ๑๒๑๐
วัน เดือน ปี ๒๕ เม.ย. ๒๕๖๖
เวลา

ส่วนอำนาจการ
เลขที่รับ ๒๑๗๒
วันที่รับ ๒๕/๔/๖๖
เวลา

หนังสือ กอ.สพ.๖ ๕๑๗
เลขที่รับ ๒๘
วัน เดือน ปี ๒๕ เม.ย. ๒๕๖๖
เวลา

(นายสมศักดิ์ ภูเพ็ชร)
ผู้อำนวยการสำนักบริหารงานกลาง

1) Benzene, C_6H_6

- Miss Dora

- គណ. សុខាភិបាល ខេត្ត ត្បូងឃ្មុំ

[illegible]

20/10/2020 12:10:10

← พจนานุกรม คือ ศัพท์ และคำที่ใช้กัน
พจนานุกรม

- ប្រតិភូតាមការស្នើសុំ

✓

(นางสาวนารินทร์ ทองศักดิ์สิทธิ์)

เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป



(นางจิตรา ชลัมพู)

ตัวหน้าฝ่ายบริหารทั่วไป

28/12/66

(นายประสงค์ สุวรรณโชติ)

ผู้อำนวยการส่วนอำนวยการ

๓ - ดำเนินการ - แอ้งแก้ว

- ลงนามแล้ว



29/4/60

(นายครรชิต ศรีนพวรรณ)

ผู้อำนวยการสำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ 9



www.iyftthailand.com

International Youth Fellowship

2489
๒๑ เม.ย. ๒๕๖๖
15:25

Healing
Mind

มูลนิธิเยาวชนสัมพันธ์นานาชาติ

เลขที่ HM/660617

วันที่ 20 เมษายน 2566

เรื่อง ขอเรียนเชิญเข้าร่วมงานสัมมนาการศึกษาเรื่องการเยียวยาจิตใจ (Healing Mind)

เรียน อธิบดีกรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช

- สิ่งที่แนบมาด้วย
1. ตารางกิจกรรม
 2. เอกสารแนะนำ Healing Mind
 3. แบบตอบรับการเข้าร่วมกิจกรรม

สำนักบริหารงานกลาง
เลขที่รับ 12742
วันที่ 20 เม.ย. 2566
เวลา 14.12 น.

กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช
เลขรับ 20410
วันที่ 20 เม.ย. ๒๕๖๖
เวลา 11.25 น.

มูลนิธิเยาวชนสัมพันธ์นานาชาติ (IYF) ประจำประเทศไทย เป็นองค์กรที่ไม่ได้มุ่งหวังผลกำไร ก่อตั้งขึ้นในปี พ.ศ. 2544 โดยมีพื้นฐานจากความเป็นคริสเตียน และมีสาขาในประเทศต่าง ๆ มากกว่า 100 ประเทศทั่วโลก ทำงานด้านการศึกษาและเยียวยาจิตใจอย่างต่อเนื่องมากกว่า 22 ปี จนถึงปัจจุบัน ทั้งเคยร่วมงานกับหน่วยงานภาครัฐและองค์กรเอกชนทั้งในและต่างประเทศ อาทิ เกาหลีใต้ ออสเตรเลีย กานา เคนยา และฟิลิปปินส์ เป็นต้น เพื่อแก้ไขปัญหาสังคม และแก้ปัญหาจิตใจผู้คนให้เข้มแข็งและกลายเป็นผู้นำที่มีศักยภาพ มูลนิธิได้จัดกิจกรรมอันหลากหลาย อาทิ แคมป์พัฒนารรรมนานาชาติ (World Camp), สัมมนาผู้นำทางการศึกษา (Mind Education Leaders Forum), การศึกษาโรงเรียนทางเลือกลิ้นคอสันเฮาส์ รวมถึง โครงการอาสาสมัครต่างประเทศ (Overseas Volunteer Program) เป็นต้น โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อมุ่งเน้นการเสริมสร้างจิตใจผู้คนให้แข็งแรง พัฒนาศักยภาพผู้นำ และเติบโตด้วยใจที่พร้อมคำนึงถึงประโยชน์ส่วนรวม เพื่อสร้างสังคมที่มีคุณภาพต่อไปทั้งปัจจุบันและอนาคต

โดย Healing Mind คือกิจกรรมการเรียนรู้เชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับเรื่องของจิตใจ ผ่านหลักสูตรที่ชื่อว่า "Mind Education (หลักสูตรการศึกษาเรื่องโลกของจิตใจ)" จากสาธารณรัฐเกาหลีใต้ ซึ่งเป็นหลักสูตรที่มีการบรรยายให้กับบุคลากรภาคประชาสังคม ภาคการศึกษาและเยาวชนมาแล้วกว่า 2 หมื่นครั้ง และได้มีการลงนามบันทึกความเข้าใจ (MOU) กับหน่วยงานต่างๆ กว่า 210 แห่งใน 60 ประเทศทั่วโลก มีวัตถุประสงค์เพื่อแก้ไขปัญหาสังคมในมุมต่างๆ อย่างเป็นระบบ สร้างสุขภาวะทางอารมณ์ที่ดี แก้ไขปัญหาด้านจิตใจ เสริมสร้างทักษะทางความคิด และสร้างภูมิคุ้มกันให้จิตใจให้เข้มแข็ง อันเป็นพื้นฐานของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ลดอัตราการฆ่าตัวตาย แก้ไขปัญหาการคิดอาชญากรรมและพัฒนาทรัพยากรของประเทศอย่างยั่งยืน กิจกรรมประกอบไปด้วย การบรรยายเรื่องของจิตใจ (Mind Lecture) 4 กิจกรรมย่อยเกี่ยวกับการแก้ไขปัญหาความสับสน ภาวะซึมเศร้า การเรียนรู้ และอาการเสพติด (Mindset Academies) และดนตรีบำบัด (Music Therapy) ในโอกาสที่ทางมูลนิธิได้เชิญผู้ก่อตั้ง International Mind Education Institute (IMEI) จากสาธารณรัฐเกาหลีใต้ และเป็นผู้เขียนหลักสูตร Mind Education ให้เกียรติมาเป็นวิทยากรหลัก ในงานสัมมนาการศึกษาเรื่องการเยียวยาจิตใจ ครั้งที่ 13 นี้ ในวันเสาร์ที่ 17 มิถุนายน 2566 ตั้งแต่เวลา 13.00 น. - 17.30 น. ณ มูลนิธิเยาวชนสัมพันธ์นานาชาติ ริงสิต (IYF Center) โดยผู้เข้าร่วมจะได้เข้าชมดนตรีระดับโลก Peace Concert ที่จัดขึ้นเพื่อส่งมอบความสุขและความหวังให้กับผู้คน ทั้งยังมีโอกาสขยายความร่วมมือด้านการพัฒนาสังคมดังนี้

- จัดกิจกรรม Healing Mind ต่อเนื่องในหน่วยงานของท่าน
- จัดตั้งศูนย์ให้คำปรึกษาเพื่อเยียวยาจิตใจให้แก่บุคลากร
- ศึกษาดูงานเกี่ยวกับหลักสูตร Mind Education ที่สาธารณรัฐเกาหลีใต้

มูลนิธิจึงใคร่ ขอความร่วมมือจากหน่วยงานของท่าน มีดังนี้

- เรียนเชิญท่านเข้าร่วมงานสัมมนาการศึกษาเรื่องการเยียวยาจิตใจ เพื่อสร้างความร่วมมือในการพัฒนาจิตใจให้แก่บุคลากรในหน่วยงานท่าน และในสังคมไทยอย่างยั่งยืน ทั้งนี้ ทางโครงการขอมอบสิทธิในการเข้าร่วมงานให้กับบุคลากรในหน่วยงานโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายจำนวน 4 ท่าน (ปกติมูลค่าท่านละ 500 บาท) และมอบประกาศนียบัตรสำหรับผู้เข้าร่วมงาน
- ขอความอนุเคราะห์ในการประชาสัมพันธ์แก่บุคคลทั่วไปที่เกี่ยวข้องกับหน่วยงานของท่าน อาทิ ช่องทางเว็บไซต์ โซเชียลมีเดีย หรือป้ายประชาสัมพันธ์ โดยมอบส่วนลดให้ 15% สำหรับผู้ที่สมัครผ่านทางการรับรู้จากการประชาสัมพันธ์ของท่าน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา ทางโครงการหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านในครั้งนี้

ส่ง สำนักบริหารงานกลาง



แผนกอุทยานแห่งชาติ

วัดทองนพคุณ

มูลนิธิ Peace Concert

สำเนาถูกต้อง

ขอแสดงความนับถืออย่างสูง

นางสาวนิคตินา ตรีชมภู

(นางสาวนิคตินา ตรีชมภู)

(นางสาวรัตนภรณ์ จุฑา)

เจ้าพนักงานธุรการชำนาญ

นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ (กิตติมศักดิ์) อักเชิด คิม

หัวหน้าฝ่ายสารบรรณ ๒๐ เม.ย. ๒๕๖๖

สำนักบริหารงานมูลนิธิเยาวชนสัมพันธ์นานาชาติ ประจำประเทศไทย



www.iyfthailand.com

International Youth Fellowship มูลนิธิเยาวชนสัมพันธ์นานาชาติ

Healing
Mind

กำหนดการกิจกรรมเยียวยาจิตใจ Healing Mind ครั้งที่ 13

วันเสาร์ที่ 17 มิถุนายน 2566

เวลา 13.00 – 17.30 น.

ณ ศูนย์ IYF center รังสิต

เวลา	รายละเอียด
13:00 – 13:15	ลงทะเบียน
13:15 – 13:35	แนะนำมูลนิธิเยาวชนสัมพันธ์นานาชาติ ประจำประเทศไทย (IYF) การแสดงวัฒนธรรมนานาชาติ กล่าวแสดงความยินดี โดยแขกกิตติมศักดิ์
13:35 – 13:50	แนะนำความร่วมมือ ความร่วมมือเพื่อนำหลักสูตรไปใช้และการทำงานร่วมกันในอนาคต
13:50 – 14:40	Mindset Academy (แยกกลุ่มตามความสนใจ) 1. ปัญหาความสัมพันธ์ 2. ภาวะซึมเศร้า 3. ปัญหาการเรียนรู้ 4. อาการเสพติด หรือ Mind Talk พุดคุยแลกเปลี่ยนตามประเด็นปัญหาด้านจิตใจที่สนใจ
14:40 – 15:00	Break
15:10 – 16:00	Mind Lecture บรรยายเรื่องจิตใจในหัวข้อ “การศึกษาเรื่องการเยียวยาจิตใจ” โดย ดร. อ็อก ซู พาร์ค ผู้ก่อตั้งมูลนิธิเยาวชนสัมพันธ์นานาชาติ และผู้คิดค้น Mind Education จากประเทศเกาหลีใต้
16:00 – 17:30	Music Therapy by Peace Concert

(หมายเหตุ : กำหนดการและสถานที่อาจมีการเปลี่ยนแปลงได้)

สำเนาถูกต้อง

มูลนิธิฯ ล.ศ.ณก
25/6/2566

(นางสาวนิตติญา ศรีชมภู)

นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ

สำนักบริหารงานกลาง



www.iyftthailand.com



International Youth Fellowship มูลนิธิเยาวชนสัมพันธ์นานาชาติ

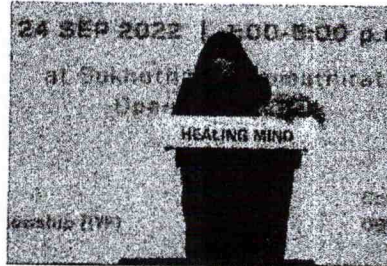
ภาพกิจกรรมที่ผ่านมา

Healing Mind ครั้งที่ 12

24 กันยายน 2565 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราช



นายอรณัฐ สัมพันธ์รัตน์
รองปลัดกระทรวงมหาดไทย



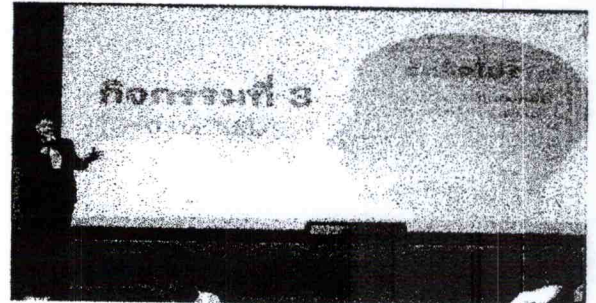
น.ส.อุไร เล็กน้อย
ผู้ตรวจการกระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์



นายภูมิพงษ์ จุนจนมถ้ำ
หัวหน้าผู้ตรวจราชการกรมที่ดินฯ



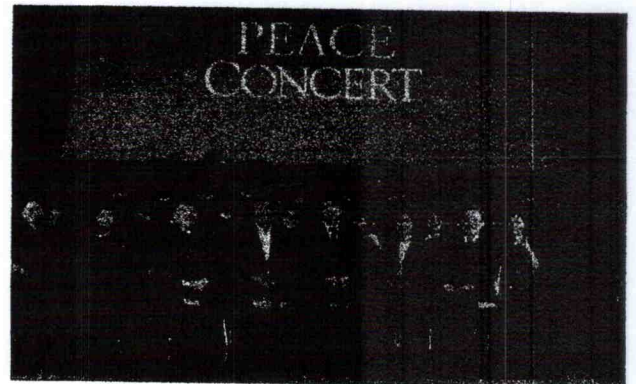
Mindset Academy ด้านความสัมพันธ์



Mindset Academy ด้านซึมเศร้า



การบรรยายจาก ดร. อ็อกซู พาร์ค
ผู้ก่อตั้งสถาบัน International Mind Education



ท่านผู้ว่าฯชาติ สิทธิพันธุ์
ให้เกียรติในการเข้าร่วมงาน peace concert

สำเนาถูกต้อง

นางสาวนิศิตา ศรีชมภู

(นางสาวนิศิตา ศรีชมภู)

ผู้อำนวยการบุคลากรชำนาญการ

บริหารงานกลาง



www.iyfthailand.com

International Youth Fellowship มูลนิธิเยาวชนสัมพันธ์นานาชาติ

Healing
Mind

แบบตอบรับการเข้าร่วมงานสัมมนาการศึกษาเรื่องการเยียวยาจิตใจ (Healing Mind)

วันเสาร์ที่ 17 มิถุนายน 2566 เวลา 13.00 – 17.30 น

ณ ศูนย์ IYF center รังสิต

รายชื่อผู้เข้าร่วม

1. ชื่อ (นาย/นาง/นางสาว).....สกุล.....

ตำแหน่ง.....หน่วยงาน.....

เบอร์ติดต่อ..... E-mail.....

2. ชื่อ (นาย/นาง/นางสาว).....สกุล.....

ตำแหน่ง.....หน่วยงาน.....

เบอร์ติดต่อ..... E-mail.....

3. ชื่อ (นาย/นาง/นางสาว).....สกุล.....

ตำแหน่ง.....หน่วยงาน.....

เบอร์ติดต่อ..... E-mail.....

4. ชื่อ (นาย/นาง/นางสาว).....สกุล.....

ตำแหน่ง.....หน่วยงาน.....

เบอร์ติดต่อ..... E-mail.....

****กรุณาส่งแบบตอบรับ ภายในวันที่ 31 พฤษภาคม พ.ศ. 2566 ที่ Email: healingmindofficial@gmail.com**

หรือสแกน QR Code เพื่อลงทะเบียนเข้าร่วมงาน



สอบถามเพิ่มเติม : นางสาวณิชากร พงษ์ทิกุล (คุณแอมป์) 083-261-7848 หรือนางสาวขวัญพรนิท (คุณอิม) 099-239-5492

HEALING MIND

โรคทางใจ ต้องใช้ใจเยียวยา



ภาวะซึมเศร้า



การเรียนรู้



ความสัมพันธ์



อาการเสพติด

ชวนคุณ..

ร่วมเรียนรู้และแก้ไขปัญหาด้านใจ

วันเสาร์ที่ 17 มิ.ย. 66

ณ IYF Center รังสิต

CHECK
แผนที่



เริ่มต้นเปลี่ยนแปลงจิตใจอย่างเป็นระบบด้วย
หลักสูตร Mind Education จากประเทศเกาหลีใต้
(บนพื้นฐานแนวคิดแบบคริสเตียน)



12 ครั้ง



2,403 คน



123 คน



9 หน่วยงาน

สำเนาถูกต้อง

สิงห์, 25/6/66

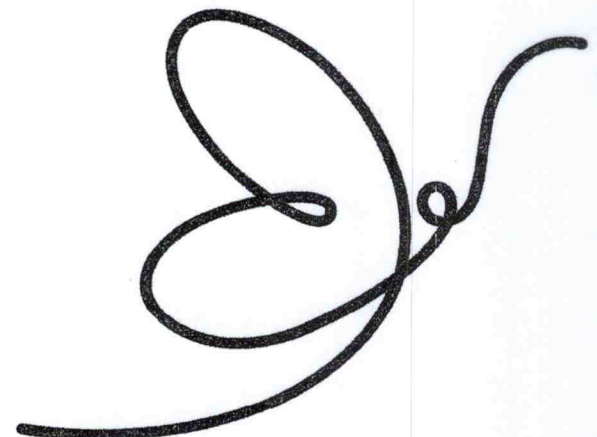
(นางสาวนิตติญา ศรีชมภู)

นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ

สำนักบริหารงานกลาง

สแกน QR

เพื่อร่วมกิจกรรม



สอบถามเพิ่มเติม

☎ 02-101-1367, 099-239-5492

✉ healingmindofficial@gmail.com



Healing Mind

About us

เป็นกิจกรรมการเรียนรู้เชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับเรื่องของจิตใจ เพื่อทำความเข้าใจสาเหตุของปัญหาต่างๆ ในชีวิต อาทิ ภาวะซึมเศร้า การเรียนรู้ ความสัมพันธ์ และอาการเสพติด โดยช่วยให้ค้นพบสาเหตุและทางออกผ่านกิจกรรมอย่างเป็นระบบด้วยหลักสูตร Mind Education จากประเทศเกาหลีใต้ ด้วย 4 ขั้นตอนอย่างต่อเนื่อง ดังนี้



Mindset Academy



Mind Talk



Mind Lecture



Music Therapy

โครงการ Healing Mind เริ่มต้นในเดือนกรกฎาคม ปีค.ศ.2020 ซึ่งเป็นช่วงหลังโควิดที่คนไทยตกอยู่ในภาวะยากลำบากมากขึ้น ทั้งเรื่องของเศรษฐกิจ ปัญหาความสัมพันธ์ โรคภัย และความไม่มั่นคงทางใจที่เพิ่มขึ้น ผู้ก่อตั้งมูลนิธิเยาวชนสัมพันธ์นานาชาติ ดร.กิตติศักดิ์ อัครเชล คิม จึงตั้งโครงการนี้ขึ้น เพื่อให้ความหวังใหม่กับคนทุกเพศทุกวัย

ความสำคัญของ Healing Mind

คนไทยฆ่าตัวตาย

เป็นอันดับ 1 ใน

โดยพยายามฆ่าตัวตายทุกๆ 10 นาที

อาเซียน

สำเนาถูกต้อง



(นางสาวนิศติญา ศรีขมภู)

นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ

สำนักบริหารงานกลาง

ภาวะหมดไฟในวัยทำงาน



พนักงานรัฐวิสาหกิจ 77%



พนักงานเอกชน 73%

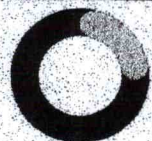


ข้าราชการ 58%



ธุรกิจส่วนตัว 48%

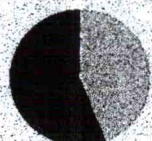
สำรวจจากคนทั่วไป



จาก 16,533 คน

18% คิดว่าตัวเองเป็นซึมเศร้า

ปัญหาใหญ่ที่สุดของภาวะซึมเศร้า



44%

รู้สึกว่าคนรอบข้างไม่เข้าใจ

ผลสำรวจการเสพติดของคนไทย

1

ติดอันดับ 1 ผู้ใช้ social media มากที่สุดในโลก เฉลี่ย 8 ชั่วโมงต่อวัน



3

ดื่มแอลกอฮอล์ เฉลี่ย 142 ขวด/คน/ปี



2

เป็นหนี้ ครึ่งเรื่องสูงเป็นอันดับ 2 ของเอเชีย 1 ใน 5 ของช่วงอายุ 29-30 ปี "เป็นหนี้เสีย"



4

มียอดใช้จ่ายในตลาดเกมสูงเป็นอันดับ 20 ของโลก 23,000 บาท/ปี



รูปแบบของกิจกรรม

Mindset Academy

กิจกรรมเพื่อเข้าใจเรื่องโลก
ของจิตใจและเรียนรู้วิธีแก้ไข
ปัญหาที่นำไปใช้ได้จริง

Mind Lecture

การบรรยายด้านจิตใจเพื่อรู้จัก
สาเหตุของปัญหาและแนวทางแก้ไข

Mind Talk

พูดคุยแลกเปลี่ยนและปรึกษา
ปัญหากับผู้เชี่ยวชาญด้าน
จิตใจ

ขั้นตอน การเรียนรู้

01

02

03

04

Music Therapy

รับฟังเพลงออเคสตราและ
ละครเพลงสะท้อนความรักใน
ครอบครัวเพื่อผ่อนคลายจิตใจ

ตัวอย่างหลักสูตร Mind Education



บทที่ 1 ความสามารถ ในการคิดอย่างลึกซึ้ง

- เรียนรู้ที่จะคิดอย่างลึกซึ้ง
- ความสามารถในการแยกแยะความคิด
- การเชื่อตัวเอง
- การค้นพบตัวเอง



บทที่ 2 ความสามารถ ในการควบคุมตัวเอง

- ความต้องการและชีวิต
- ความสามารถในการควบคุมตัวเองเป็นสิ่งจำเป็น



บทที่ 3 การแลกเปลี่ยน

- ความสำคัญของการแลกเปลี่ยน
- จิตใจที่เชื่อมโยงกัน



บทที่ 4 ความเชื่อ

- กระบวนการของความเชื่อ
ส่วนมากต้อง
ผ่านการเปลี่ยนแปลง

วิมลรัตน์ มณีรัตน์
14/1/25

(นางสาวนิคตินา ศรีชมภู)

นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ

สำนักบริหารงานกลาง

สิ่งที่ผู้ศึกษาจะได้รับ



STRONG
MIND

สร้างจิตใจที่เข้มแข็ง
ลดการกล่าวโทษต่อผู้อื่น
แต่เริ่มต้นที่รู้จักจิตใจตัวเอง



SELF-
DISCIPLINE

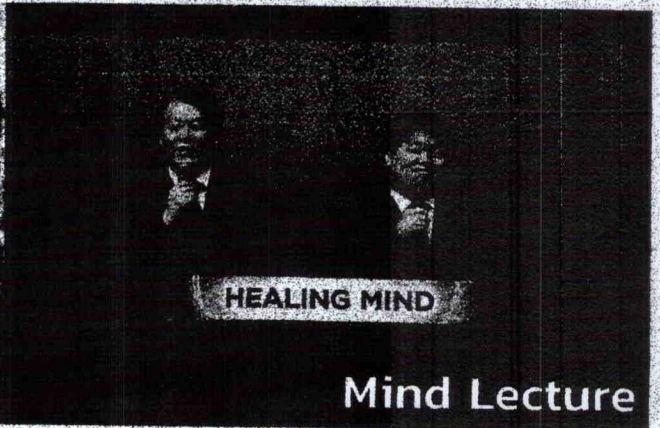
สร้างการฝึกฝนและการรู้จัก
ควบคุมตนเองด้วยจิตใจ



CHANGE &
CHALLENGING
SPIRIT

สร้างจิตใจเปลี่ยนแปลงและ
ท้าทายการเรียนรู้สิ่งใหม่

ภาพกิจกรรมที่ผ่านมา



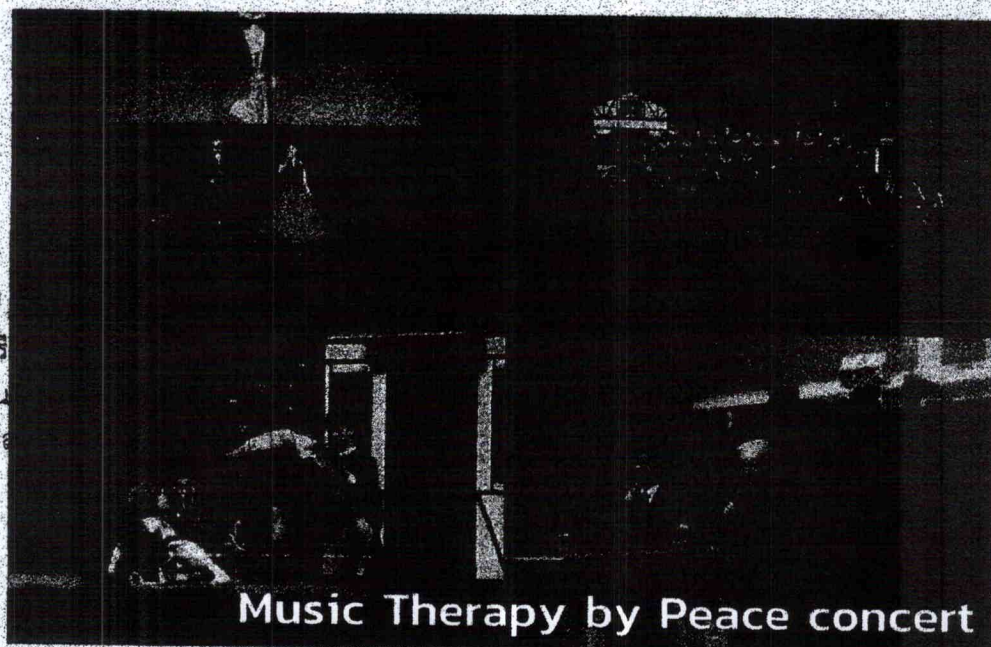
Mind Lecture

Mindset Academy



Mind Talk

สำเนาถูกต้อง
วิจิตร รุ่งเรือง
(นางสาวนิศติญา ศรี
นักทรัพยากรบุคคลชำนาญ
สำนักบริหารงานก



Music Therapy by Peace concert

Mindset ดี สร้างผู้นำที่ดี

ศณีนท์ บฤเทพสมบัติ
ผู้จัดการอาวุโส
บริษัทตรวจสอบบัญชี (PwC)



“ผมได้เรียนรู้การฟังความคิดเห็นของคนอื่น ถึงแม้ว่าบางครั้งจะไปตรงกับความคิดของตัวเอง ทำให้รับฟังเสียงของน้องๆในทีมได้ เวลาที่ใครมีปัญหาจึงสามารถพูดออกมาได้อย่างอิสระทำให้การทำงานหรือแก้ไขปัญหานั้นๆ ก็ง่ายขึ้นและแก้ไขได้ตรงจุดมากขึ้น

สุกฤตต์ เอี่ยมเลิศตระกูล
ผู้อำนวยการอาวุโส
ธนาคารซีทีแบงก์ ประเทศไทย



“ผมได้เรียนรู้ว่า “คนเรามีข้อบกพร่องและอ่อนแอ” ผมจึงพร้อมที่จะเข้าใจและยอมรับความคิดพลาดของคนอื่น และร่วมรับผิดชอบเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นในทีม

เปรมวิภา สิริมนัวรรณ
ผู้จัดการส่วนกำกับดูแล
บริษัท บ้านปู จำกัด (มหาชน)



“การทำงานไปยากแก่การเข้าใจเพื่อนร่วมงาน แต่เพราะได้เรียนรู้ที่จะยอมรับข้อดีและข้อเสียของคนอื่น ทำให้สามารถรับฟังและเปิดใจคนได้ กิจกรรมการทำงานก็ง่ายขึ้นและอุปสรรคอื่นก็ไม่ใช่อุปสรรค เพราะเรามีเพื่อนร่วมทางที่ดี

Mindset ครูดี นักเรียนเปลี่ยนได้

Mindset ดี เริ่มต้นที่ครู

“ถ้าเธอเด็กเหล่านี้ ครูที่อื่นคงหนีไปแล้ว แต่ที่นี่เราสู้ เราจะสู้จนกว่าเขาจะเปลี่ยน เพราะเรารู้ว่า ถ้าเราสู้เราจะชนะ



ครูเบล ชัยยา สุวรรณ
จบการศึกษาจากมหาวิทยาลัยไฮไล
ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง
รองผู้อำนวยการ ฝ่ายวิชาการ
โรงเรียนลิ้นจี่คอนันต์ เชียงใหม่



ไม่ต่างจากที่อื่นที่ความหวังใจด้วยของพวกเรา
ผมจึงเชื่อว่าผมได้รับการเปลี่ยนแปลงแล้วครับ
เมย์นริศ ไชยศรี



ที่สอนให้พวกเขารู้จักความกลัว จนสามารถ
แสดงและเป็นอิสระในการพูดถึงแม้ว่าจะพูดไปผิด
บุษยา



พ่อคิดว่าอยากฆ่าตัวตายเพราะผมไปฟังเสียงพ่อเลย
แต่ที่เปลี่ยนให้ผมสามารถรับฟังเสียงของคนอื่นได้
จิรวงศ์ ลุงจัน



ที่สอนให้เปิดใจ ทำให้ได้พูดคุยกับคุณพ่อ
และเข้าใจจิตใจของคุณพ่อได้
ธนพร สารณรงค์

Mindset ดี กระชับความสัมพันธ์ได้



“พ่อที่ไม่เอาไหน ทำได้ต้องเป็นพ่อของอัน”
ปีก่อนคิดเสมอว่าพ่อเอาแต่กินเหล้า ขอบสร้างปัญหา
ตอนที่พ่อเครียดจนเส้นเลือดในสมองแตก อันกลืนได้
แต่โลกของจิตใจทำให้รู้สึกได้ว่า คนที่ไม่เอาไหนคือฉันเอง
ที่เอาแต่โทษพ่อ จนลืมมองข้อเสียของตัวเอง
การเห็นตัวเองตอนนั้น ทำให้ครอบครัวของฉันกลับคืนมา

สิริสร อัทธสิทติก



คุณแม่เป็นครูจึงทำให้ชีวิตของฉันต้องอยู่ในกฎระเบียบที่
ฉันไม่ชอบ ฉันจึงเริ่มแหกกฎทุกกฎและกลายเป็นเด็กก้าวร้าว
และเก็บกด และเริ่มเก็บข้อผิดพลาดของตัวเอง จนฟัง Mind
Lecture แล้วได้รู้ว่า “ฉันกำลังทำในสิ่งที่ผิดปกตินอยู่” เพื่อ
เริ่มรู้สึกตัว การใช้ชีวิตหรือความสัมพันธ์
กับคุณแม่นั้นก็ดีขึ้นเรื่อยๆ

กุลริดา ก้อนทอง

สำเนาถูกต้อง

Mindset ดี ร่างกายแข็งแรง



เจลิมพล ร่มโพธิ์ทอง

ผมเกิดอาหารปวดหลังรุนแรงและเข้ารักษาที่โรงพยาบาล
แม้จะฉีดยาทุกชนิดก็ยังรู้สึกทรมาน ผลการตรวจปรากฏ
ว่าเป็นไทรอยระดับ 4 และเส้นเอ็นอักเสบเรื้อรัง อาจจะเป็น
ผู้ป่วยติดเตียงได้ แต่โลกของจิตใจสอนให้ผมรู้จักกับความ
หวัง ว่า “ผมหายดีแล้ว” เพียงแค่เชื่อสิ่งนี้ ภายใน 1 เดือน
คำโตได้ขึ้นจนผมภูมิใจที่ได้รู้ว่า “ตอนที่ทั้งความรู้สึกของตัวเอง
และเสียงแห่งความหวัง คือยาที่ดีที่สุด



(นางสาวนิคตินา ศรีชมภู)
นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ
สำนักบริหารงานกลาง
พารัส คณิสัยกุล

ผมรักษาด้วยจิตบำบัดตั้งแต่อายุ 13 จนได้รู้ว่าโรคซึม
เศร้าเป็นโรคทางความคิดที่ผมเป็นแบบนี้เพราะเจอกับ
ความคิดและไม่รู้ความคิดของผมผิด ผมจึงเริ่มคิดมาก
ขึ้นว่าความคิดของผมถูกต้องหรือไม่ และเลือกที่จะไม่ตอบ
สนองความที่ไม่เป็นประโยชน์



สุนันกา พังพล

ความกังวลและเหนื่อยจากการเรียนต่อและทำงานไป
ด้วยทำให้มีอาการแพนิค ปวดกล้ามเนื้อและเป็นลมในห้าง
ต้องนอนพักที่ห้องพยาบาลระหว่างทำงานบ่อยครั้ง
แต่ตอนที่เรียนรู้โลกของจิตใจ แก๊วกับที่เดินเหินคือความ
กลัว อาการแพนิคก็หายไปในที่สุด

แบบแจ้งความประสงค์เข้ารับการฝึกอบรม ประชุม สัมมนา หน่วยงานภายนอก

๑. ชื่อ/สกุล..... ตำแหน่ง..... อายุ..... ปี
- ลักษณะงานที่ปฏิบัติ.....

๒. ชื่อเรื่อง/หลักสูตร.....
- รุ่นที่..... ระยะเวลา..... วัน ระหว่างวันที่..... ถึงวันที่.....
- ณ.....

๓. เหตุผล/ความจำเป็นในการเข้ารับการฝึกอบรม.....

๔. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการฝึกอบรม ประชุม สัมมนา

- เพิ่มพูนความรู้/ด้านใด

- สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้ในการปฏิบัติงานในหน้าที่รับผิดชอบอย่างไร

๕. ระยะเวลา ๒ ปี ที่ผ่านมา ท่านเคยเข้ารับการฝึกอบรมหลักสูตรใดบ้าง

☐ ไม่เคย

☐ เคย โปรดระบุชื่อหลักสูตร/ช่วงระยะเวลา/หน่วยงานผู้จัด

๖. ความคิดเห็นของผู้บังคับบัญชา

☐ เห็นด้วย

เหตุผล.....

☐ ไม่เห็นด้วย

เหตุผล.....

ข้าพเจ้า ขอรับรองว่า การเข้ารับการฝึกอบรม ประชุม สัมมนาดังกล่าว ไม่กระทบต่อภารกิจงานที่ได้รับมอบหมาย

ลงชื่อ.....ผู้แจ้งความประสงค์
(.....)

ลงชื่อ.....ผู้บังคับบัญชา
(.....)

ผู้บังคับบัญชา หมายถึง ผอ.สำนัก

ผอ.กอง : กนค., กตป., กคส.

หน.กลุ่ม : กพร., กตน.

หมายเหตุ : หากตรวจสอบแล้ว เรื่อง/หลักสูตรดังกล่าว ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รับปริญญาหรือประกาศนียบัตรวิชาชีพ หรือเป็นหลักสูตรที่เป็นประโยชน์ส่วนบุคคล จะถือว่าไม่เป็นไปตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ ผู้เข้ารับการฝึกอบรม ประชุม สัมมนา จะต้องรับผิดชอบ ค่าใช้จ่ายในการเข้ารับการฝึกอบรม ประชุม สัมมนา ทั้งหมดเอง