



ศูนย์สุขภาพจิตที่ ๑๑
เลขที่รับ 41
วันที่ 10 มค. 66
เวลา 11.30 น.

ที่ อก ๐๔๒๐/ ๖๕

ศูนย์ส่งเสริมอุตสาหกรรมภาคที่ ๑๐
กรมส่งเสริมอุตสาหกรรม
๑๓๑ หมู่ที่ ๑๐ ถนนเทพรัตนกวี
ตำบลวัดประดู่ อำเภอเมือง
จังหวัดสุราษฎร์ธานี ๘๔๐๐๐

๑๐ มกราคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์สนับสนุนวิทยากร

เรียน ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ ๑๑

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. กำหนดการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ หลักสูตร “การจัดการความเครียด จิตสดใ
กายใจเป็นสุข” จำนวน ๒ ฉบับ

๒. แบบตอบรับการเป็นวิทยากร จำนวน ๒ ฉบับ

ด้วยศูนย์ส่งเสริมอุตสาหกรรมภาคที่ ๑๐ กรมส่งเสริมอุตสาหกรรม ได้รับความร่วมมือจาก
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ในการดำเนินโครงการส่งเสริมสุขภาพองค์กรในวิสาหกิจ
ขนาดกลางและขนาดย่อม (SMEs Happy and Productive Workplace : SHAP) ซึ่งมีกิจกรรมสร้างเครือข่าย
หน่วยงานผู้สนับสนุนการสร้างสุขภาพองค์กรใน SMEs เพื่อส่งเสริมองค์ความรู้เรื่องการสร้างสุขภาพองค์กรให้กับ
สถานประกอบการและให้คำปรึกษาแนะนำการสร้างสุขภาพองค์กรพร้อมสร้างเครือข่ายในการขับเคลื่อนงาน
ส่งเสริมสุขภาพองค์กร ให้กับสถานประกอบการในพื้นที่จังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี

ศูนย์ส่งเสริมอุตสาหกรรมภาคที่ ๑๐ กรมส่งเสริมอุตสาหกรรม พิจารณาเห็นว่าหน่วยงานของท่าน
เป็นหน่วยงานเครือข่ายผู้สนับสนุนการสร้างสุขภาพองค์กรใน SMEs ซึ่งมีความรู้ความสามารถและประสบการณ์
ด้านการจัดการความเครียด รวมทั้งการตรวจวัดความเครียดและสุขภาพหลอดเลือดด้วยเครื่อง Biofeedback
เป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์ สนับสนุนวิทยากร บรรยายให้ความรู้รวมทั้งตรวจวัดความเครียดและสุขภาพ
หลอดเลือดด้วยเครื่อง Biofeedback ในวันจันทร์ ที่ ๓๐ มกราคม ๒๕๖๖ ณ บริษัท ฟาร์เมซ จำกัด อำเภอเมือง
จังหวัดนครศรีธรรมราช และวันอังคาร ที่ ๓๑ มกราคม ๒๕๖๖ ณ บริษัท บางสวรรค์น้ำมันปาล์ม จำกัด อำเภอ
พระแสง จังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยเบิกค่าน้ำมันเชื้อเพลิงจากงบประมาณโครงการ ทั้งนี้ สามารถติดต่อสอบถาม
เพิ่มเติมได้ที่ นางสาวจิรพรรณ สิทธิเชนทร์ ตำแหน่งนักวิชาการอุตสาหกรรม โทรศัพท์ ๐ ๘๖๒๘ ๐๕๔๔ ๓

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

เรียน ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ ๑๑

☒ เพื่อโปรดทราบและพิจารณา

☐ เพื่อโปรดพิจารณาและสั่งการ

☒ เห็นควร มอบกลุ่มงานวิชาการ ดำเนินการ

ขอแสดงความนับถือ

นางณัฐดา สิงห์ศิริ
พนักงานธุรการ ๘๔

คณะทำงานโครงการ SHAP

โทรศัพท์ ๐ ๗๗๒๐ ๐๓๙๕-๘ ต่อ ๖๔๐

โทรสาร ๐ ๗๗๒๐ ๐๔๔๙

ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ ipc๑๐@dip.go.th

(นางศิริเพ็ญ ศรีสมโภชน์)

นักวิชาการอุตสาหกรรมชำนาญการพิเศษ รักษาการแทน

ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมอุตสาหกรรมภาคที่ ๑๐

(นายพฤทธิ์ ทองเพ็ญจันทร์)

นายแพทย์ชำนาญการ รักษาการแทน

ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ ๑๑

- แรพ

- มอ ๓๓๓

กำหนดการอบรมเชิงปฏิบัติการ
หลักสูตร “การจัดการความเครียด จัดสไตส์ กายใจเป็นสุข”
กิจกรรมสร้างเครือข่ายหน่วยงานผู้สนับสนุนการสร้างสุขภาวะองค์กรใน SMEs
ภายใต้โครงการส่งเสริมสุขภาวะองค์กรในวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม
(SMEs Happy and Productive Workplace : SHAP)
วันจันทร์ ที่ 30 มกราคม 2566
ณ บริษัท ฟาร์มเมซ จำกัด อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช

เวลา	กิจกรรมเรื่อง	ผู้รับผิดชอบ
08.30 น. - 09.00 น.	- ลงทะเบียน	เจ้าหน้าที่จากศูนย์ส่งเสริม อุตสาหกรรมภาคที่ 10
09.00 น. - 10.00 น.	- บรรยายให้ความรู้ เทคนิคการคลายเครียดโดยการทำสมาธิ (Meditation) - กิจกรรม Work Shop ถาม-ตอบ	วิทยากรจาก ศูนย์สุขภาพจิตที่ 11
10.00 น. - 11.00 น.	- บรรยายให้ความรู้ เทคนิคการคลายเครียดโดยการนวด คลายเครียด (Massage) - กิจกรรม Work Shop ถาม-ตอบ	วิทยากรจาก ศูนย์สุขภาพจิตที่ 11
11.00 น. - 12.00 น.	- บรรยายให้ความรู้ เทคนิคการคลายเครียดแบบการใช้ จินตนาการ (Visualization) - กิจกรรม Work Shop ถาม-ตอบ	วิทยากรจาก ศูนย์สุขภาพจิตที่ 11
12.00 น. - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	เจ้าหน้าที่จากศูนย์ส่งเสริม อุตสาหกรรมภาคที่ 10
13.00 น. - 16.30 น.	- บรรยายให้ความรู้และประโยชน์ของเครื่อง Biofeedback - กิจกรรม ตรวจวัดความเครียดและสุขภาพหลอดเลือดด้วย เครื่อง Biofeedback - กิจกรรม Work Shop ถาม-ตอบ	วิทยากรจาก ศูนย์สุขภาพจิตที่ 11

หมายเหตุ พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม เวลา 10.30น.-10.45 น. และเวลา 14.30น.-14.45น.

****กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม**

กำหนดการอบรมเชิงปฏิบัติการ
หลักสูตร “การจัดการความเครียด จิตสไต ่ ายใจเป็นสุข”
กิจกรรมสร้างเครือข่ายหน่วยงานผู้สนับสนุนการสร้างสุขภาวะองค์กรใน SMEs
ภายใต้โครงการส่งเสริมสุขภาวะองค์กรในวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม
(SMEs Happy and Productive Workplace : SHAP)
วันอังคาร ที่ 31 มกราคม 2566
ณ บริษัท บางสวรค์น้ำมันปาล์ม จำกัด อำเภอพระแสง จังหวัดสุราษฎร์ธานี

เวลา	กิจกรรมเรื่อง	ผู้รับผิดชอบ
08.30 น. - 09.00 น.	- ลงทะเบียน	เจ้าหน้าที่จากศูนย์ส่งเสริม อุตสาหกรรมภาคที่ 10
09.00 น. - 10.00 น.	- บรรยายให้ความรู้ เทคนิคการคลายเครียดโดยการทำสมาธิ (Meditation) - กิจกรรม Work Shop ถาม-ตอบ	วิทยากรจาก ศูนย์สุขภาพจิตที่ 11
10.00 น. - 11.00 น.	- บรรยายให้ความรู้ เทคนิคการคลายเครียดโดยการนวด คลายเครียด (Massage) - กิจกรรม Work Shop ถาม-ตอบ	วิทยากรจาก ศูนย์สุขภาพจิตที่ 11
11.00 น. - 12.00 น.	- บรรยายให้ความรู้ เทคนิคการคลายเครียดแบบการใช้ จินตนาการ (Visualization) - กิจกรรม Work Shop ถาม-ตอบ	วิทยากรจาก ศูนย์สุขภาพจิตที่ 11
12.00 น. - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	เจ้าหน้าที่จากศูนย์ส่งเสริม อุตสาหกรรมภาคที่ 10
13.00 น. - 16.30 น.	- บรรยายให้ความรู้และประโยชน์ของเครื่อง Biofeedback - กิจกรรม ตรวจวัดความเครียดและสุขภาพหลอดเลือดด้วย เครื่อง Biofeedback - กิจกรรม Work Shop ถาม-ตอบ	วิทยากรจาก ศูนย์สุขภาพจิตที่ 11

หมายเหตุ พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม เวลา 10.30น.-10.45 น. และเวลา 14.30น.-14.45น.

****กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม**

แบบตอบรับการเป็นวิทยากร

การอบรมเชิงปฏิบัติการ หลักสูตร “การจัดการความเครียด จัดสไลด์ ภายใจเป็นสุข”

กิจกรรมสร้างเครือข่ายหน่วยงานผู้สนับสนุนการสร้างสุขภาวะองค์กรใน SMEs

ภายใต้โครงการส่งเสริมสุขภาวะองค์กรในวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม

(SMEs Happy and Productive Workplace : SHAP)

วันจันทร์ ที่ 30 มกราคม 2566 ณ บริษัท ฟาร์เมซ จำกัด อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช

ข้าพเจ้า.....ตำแหน่ง.....

หน่วยงาน.....

ที่อยู่.....

โทรศัพท์.....โทรสาร.....มือถือ.....

ในการนี้ ข้าพเจ้ายินดีเป็นวิทยากรหลักสูตรดังกล่าว ในวัน เวลา และสถานที่ที่กำหนด

ลงชื่อ.....

(.....)

วันที่.....

กรุณาส่งแบบตอบรับการเป็นวิทยากร กลับมายัง ศูนย์ส่งเสริมอุตสาหกรรมภาคที่ 10

เบอร์ Fax : 077-200449 หรือ E-mail : noojeerawan_yui@hotmail.com

มือถือ 086-2805943 (จิรวรรณ สิทธิเชนทร์)

ภายในวันที่ 25 มกราคม 2566

ภายในวันที่ 25 มกราคม 2566