

โครงการอบรมการดูแลสุขภาพกายและใจให้ดีขึ้นได้ด้วย ตนเอง

วันที่ ๑๘-๒๐ มกราคม ๒๕๖๒

ณ วารีวัลเลย์ รีสอร์ท บ้านห้วยทราย ต.บ้านดง

อ.อุบลรัตน์ จ.ขอนแก่น

หลักการเหตุผล

- ในปัจจุบันพบว่า ประชากรทุกกลุ่มวัยมีปัญหาสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจ จึงมีความจำเป็นต้องมีการส่งเสริมสุขภาพและฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจอย่างเหมาะสม ซึ่งการดูแลสุขภาพนี้จะเกิดผลดีได้ก็ด้วยการตระหนักรู้ในการดูแลตนเองการดูแลสุขภาพกายและใจด้วยตนเอง จัดกระบวนการเรียนรู้โดย คาดหวังว่าผู้เข้ารับการอบรมจะมีความรู้มากขึ้น และจะนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในชีวิตประจำวันพร้อมกับแนะนำเพื่อนและครอบครัวให้รู้จักการเลือกบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ การทำอาหารชีวจิตที่มีความสะอาดและปลอดภัยจากสารพิษ มีโภชนาการครบถ้วนเป็นอาหารจากธรรมชาติ รู้จักผ่อนคลายความตึงเครียดด้วยการสวดมนต์ไหว้พระ และรำกระบองเพื่อให้ส่งผลต่อสุขภาพกายและจิตมากขึ้น

2.วัตถุประสงค์

- เพื่อพัฒนาองค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพกายและใจให้ทำได้ด้วยตนเอง
- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมได้ฝึกปฏิบัติโดยการเรียนรู้ผ่านการลงมือทำ “LEARNING BY DOING” ตามรูปแบบของชมรมชีวิตจิต
- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมได้เรียนรู้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างกัน มี กัลยาณมิตรที่จะคอยช่วยเหลือเกื้อกูลกันต่อไป

กลุ่มเป้าหมาย

- ผู้บริหาร พนักงานเทศบาล พนักงานครูเทศบาล ลูกจ้างประจำและ พนักงานจ้าง ๔๘คน

งบประมาณ

- ค่าอาหาร (รวมวิทยากร ๓ คน) ๗ มื้อๆ ละ ๑๒๐ บาท จำนวน ๔๘ คน เป็นเงิน ๔๐,๘๐๐ บาท
- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มในการอบรม(รวมวิทยากร ๓ คน) จำนวน ๖ มื้อ ๆ ละ ๔๘ คน ๆ ละ ๕๐ บาท
เป็นเงิน ๑๔,๔๐๐ บาท
- ค่าตอบแทนวิทยากรกระบวนการในการอบรม จำนวน ๒๑ ชั่วโมง ๓ คนๆ ละ ๑,๒๐๐ บาท
เป็นเงิน ๓๕,๖๐๐ บาท
- ค่าที่พัก (รวมวิทยากร ๓ คน) จำนวน ๒ คืนๆ ละ ๔๘ คน ๆ ละ ๖๐๐ บาท เป็นเงิน ๕๗,๐๐๐ บาท
- ค่าวัสดุและอุปกรณ์ประกอบการอบรม เป็นเงิน ๑๒,๐๐๐ บาท
- ค่าเอกสารประกอบการอบรม เป็นเงิน ๒,๐๐๐ บาท
- ค่าน้ำมันรถยนต์ เป็นเงิน ๕๐๐ บาท
- รวมเป็นเงิน ๒๐๓,๔๐๐ บาท (สองแสนสองพันสี่ร้อยยี่สิบบาทถ้วน)

ผลที่ได้รับ

- ผู้เข้าร่วมอบรมมีความรู้ในการดูแลสุขภาพที่ดีขึ้น
- ผู้เข้าร่วมอบรมมีทักษะการใช้ชีวิตที่เหมาะสม
- ผู้เข้าร่วมอบรมมีสุขภาพกายและจิตที่ดีขึ้น
- ผู้เข้าร่วมอบรมเป็นต้นแบบการดูแลสุขภาพให้กับเพื่อนและครอบครัวได้

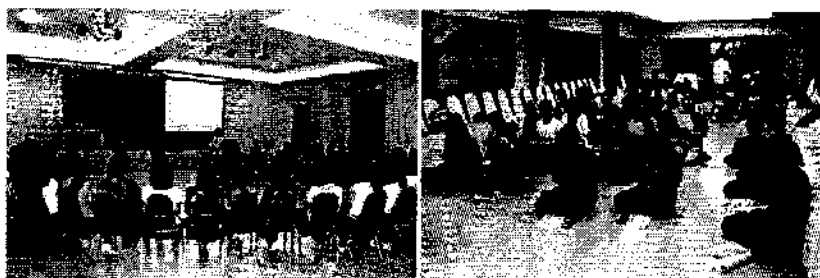
ภาพกิจกรรม



ภาพกิจกรรม



ภาพกิจกรรม



ภาพกิจกรรม

