



ศาลเยาวชนและครอบครัวจังหวัดปทุมธานี  
1155  
รับที่ 14 พ.ค. 2562  
วันที่ 14.05.2020

ที่ ศย ๐๐๘/ว ๕๖๗

ถึง หน่วยงานในสังกัดสำนักงานศาลยุติธรรม

ด้วยสำนักงานศาลยุติธรรมได้อนุมัติให้ศูนย์วิทยบริการศาลยุติธรรมจัดกิจกรรมการอภิปราย เรื่อง การสร้างสมดุลในการทำงานและการดำรงชีวิต (Work life balance) ภายใต้โครงการส่งเสริมการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self Learning) ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒ ในวันที่ ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๒ เวลา ๑๒.๐๐ – ๑๔.๐๐ น. ณ ห้องสมุดศูนย์วิทยบริการศาลยุติธรรมเฉลิมพระเกียรติ ชั้น ๖ อาคารศาลอาญาวิทยากรโดยนายมนตรี เจริญอักษร นักแสดง พิธีกร นักพากย์ และนายวัช จตุรภัทรไพฑูรย์ นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการ กองสารนิเทศและประชาสัมพันธ์

ในการนี้ ขอเชิญบุคลากรในหน่วยงานของท่านรับชมการอภิปราย ซึ่งจะถ่ายทอดสัญญาณภาพและเสียง (Streaming) ทางเบราว์เซอร์ IE หรือ Chrome ติดตั้ง Tap IP ๑๐.๑.๓.๔๗ ในวันดังกล่าว ตั้งแต่เวลา ๑๒.๓๐ เป็นต้นไป โดยกิจกรรมนี้สามารถนับเป็นการพัฒนาศักยภาพด้วยวิธีการเรียนรู้ด้วยตนเอง /S (IDP) จำนวน ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที สามารถดาวน์โหลดรายละเอียดโครงการกำหนดการได้ที่เว็บไซต์ห้องสมุดศาลยุติธรรม <http://www.library.coj.go.th> หัวข้อ “ชาวประชาสัมพันธ์ภายใน” พร้อมทั้งส่งรายชื่อบุคลากรผู้เข้ารับชมมายังศูนย์วิทยบริการศาลยุติธรรมทาง E-mail : [libservice@coj.go.th](mailto:libservice@coj.go.th) เพื่อเก็บสถิติประกอบการรายงานผลโครงการฯ ต่อไป ทั้งนี้ หน่วยงานไม่ต้องส่งรายชื่อผู้เข้ารับชมทางไปรษณีย์ เพื่อลดปริมาณการใช้กระดาษ

- ทราบ

- ดำเนินการตามเสนอ

15  
(นายเมธี วรรณวีระ)  
15 พ.ค. 62



ศูนย์วิทยบริการศาลยุติธรรม  
กลุ่มงานบริการสารสนเทศ  
โทรศัพท์ ๐ ๒๕๔๑ ๒๒๖๔  
โทรสาร ๐ ๒๕๔๑ ๒๒๖๔  
E-mail : [libservice@coj.go.th](mailto:libservice@coj.go.th)

ผู้พิพากษาหัวหน้าศาล  
- เพื่อโปรดทราบ

- ศูนย์วิทยบริการศาลยุติธรรม ขอเชิญบุคลากรในหน่วยงานเข้าร่วมรับชมการอภิปราย เรื่องการสร้างสมดุลในการทำงานและการดำรงชีวิตผ่านระบบ Streaming ในวันที่ 22 พ.ค. 2562 เวลา 12.00 - 14.00 น. รับชั่วโมง IDP ได้จำนวน 1 ชั่วโมง 30 นาที

- ทราบในทราบทั่วกัน

(นางสาวสิริลักษณ์ จานกิจ)  
ผู้อำนวยการสำนักงานประจำศาลเยาวชนและครอบครัว  
จังหวัดปทุมธานี

(นางอาภาพร จินา)  
เจ้าพนักงานศาลยุติธรรมชำนาญการพิเศษ  
14 พ.ค. 2562

โครงการส่งเสริมการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self Learning)  
กิจกรรมการอภิปราย เรื่อง  
การสร้างสมดุลในการทำงานและการดำรงชีวิต (Work life balance)  
ศูนย์วิทยบริการศาลยุติธรรม

---

๑. หลักการและเหตุผล

ศูนย์วิทยบริการศาลยุติธรรมได้ตระหนักถึงความสำคัญของบุคลากรที่ต้องใช้ชีวิตในการทำงาน และการดำเนินชีวิตประจำวันที่มีการแข่งขันสูง ทำให้เกิดความกดดันในการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะคนทำงานจำเป็นที่ทุกคนควรรู้จักวิธีรับมือกับความเครียด ซึ่งส่งผลกระทบต่อตนเองและครอบครัวได้ ดังนั้นจึงได้จัดโครงการส่งเสริมการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self Learning) กิจกรรมการอภิปราย เรื่อง การสร้างสมดุลในการทำงานและการดำรงชีวิต (Work life balance) ด้วยการเชิญวิทยากรผู้มีความรู้เกี่ยวกับการเรียนรู้และเข้าใจชีวิต มาให้ความรู้ด้านการจัดการกับความเครียด การลดแรงกดดัน และเพิ่มความสามารถในการรับมือกับแรงกดดัน เพื่อให้มีมุมมองชีวิต มุมมองปัญหาที่กว้างขึ้น มีความสามารถในการสร้างสรรค์ มีทัศนคติที่ดีต่อสังคม และดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีชีวิตชีวา ด้วยความรื่นเริง มีอารมณ์มั่นคง สามารถทำงานและปรับตัวเข้ากับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมได้

๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อให้ข้าราชการฝ่ายตุลาการศาลยุติธรรม พนักงานราชการและลูกจ้างในสังกัดสำนักงานศาลยุติธรรมมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการสร้างสมดุลในการทำงานและการดำรงชีวิต (Work life balance)

๒.๒ เพื่อให้ข้าราชการฝ่ายตุลาการศาลยุติธรรม พนักงานราชการและลูกจ้างในสังกัดสำนักงานศาลยุติธรรมสามารถนำความรู้ไปปฏิบัติเพื่อสร้างสมดุลในชีวิตและการทำงาน

๒.๓ เพื่อให้ข้าราชการฝ่ายตุลาการศาลยุติธรรม พนักงานราชการและลูกจ้างในสังกัดสำนักงานศาลยุติธรรมสามารถนำความรู้ไปเผยแพร่ต่อบุคคลอื่นเกี่ยวกับการสร้างสมดุลในชีวิตและการทำงาน

๓. วิธีดำเนินการ

การอภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น

๔. ระยะเวลา

วันที่ ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๒ เวลา ๑๒.๐๐ – ๑๔.๐๐ น.

๕. สถานที่

ห้องสมุดศูนย์วิทยบริการศาลยุติธรรมเฉลิมพระเกียรติ ชั้น ๖ อาคารศาลอาญา กรุงเทพฯ

๖. กลุ่มเป้าหมาย

ข้าราชการศาลยุติธรรม พนักงานราชการ และลูกจ้างในสังกัดศาลยุติธรรม

## ๗. การประเมินผล

การสังเกตพฤติกรรมผู้เข้าร่วมงานและแบบสอบถาม

---

### ๘. งบประมาณ

โครงการส่งเสริมการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self Learning) กิจกรรมการอภิปราย เรื่อง การสร้างสมดุลในการทำงานและการดำรงชีวิต (Work life balance) จำนวนเงิน ๓,๖๐๐ บาท (สามพัน หกร้อยบาทถ้วน)

### ๙. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๙.๑ บุคลากรในสังกัดศาลยุติธรรมมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการสร้างสมดุลในการทำงานและการดำรงชีวิต (Work life balance) สามารถนำไปใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดียิ่งขึ้น

๙.๒ บุคลากรในสังกัดศาลยุติธรรมสามารถนำความรู้ไปเผยแพร่ต่อให้บุคคลอื่นเกี่ยวกับการสร้างสมดุลในชีวิตและการทำงาน

### ๑๐. ผู้รับผิดชอบโครงการ

#### ๑๐.๑ ที่ปรึกษาโครงการและผู้สังเกตการณ์

- |                              |   |
|------------------------------|---|
| ๑) นายสุริยัณห์ หงษ์วิไล     | ผู้พิพากษาศาลชั้นต้นประจำสำนักประธานศาลฎีกา |
| ๒) นางสาวณัฏชา วรวัฒนเมธีกุล | ผู้ตรวจราชการ สำนักงานศาลยุติธรรม           |
| ๓) นางศศิกันต์ เข้มนังาน     | ผู้อำนวยการศูนย์วิทยบริการศาลยุติธรรม       |

#### ๑๐.๒ เจ้าหน้าที่โครงการ

- |                            |                         |
|----------------------------|-------------------------|
| ๑) นางสาวมจลินทร์ อุปพงศ์  | บรรณารักษ์ชำนาญการพิเศษ |
| ๒) นางเพ็ญพิชชา พันธสีแก้ว | บรรณารักษ์ชำนาญการ      |
| ๓) นางสาวเนตรทราย บุญมา    | เจ้าหน้าที่ธุรการ       |

กำหนดการ  
โครงการส่งเสริมการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self Learning)

กิจกรรมการอภิปราย เรื่อง

การสร้างสมดุลในการทำงานและการดำรงชีวิต (Work life balance)

วันที่ ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๒ เวลา ๑๒.๐๐ – ๑๔.๐๐ น.

ณ ห้องสมุดศูนย์วิทยบริการศาลยุติธรรมเฉลิมพระเกียรติ ชั้น ๖ อาคารศาลอาญา ถนนรัชดาภิเษก กรุงเทพฯ

เวลา ๑๒.๐๐ – ๑๒.๒๕ น.	ลงทะเบียน
เวลา ๑๒.๒๕ – ๑๒.๓๐ น.	กล่าวเปิดกิจกรรมโดย นางสาวณัฏฐา วรวัฒนเมธีกุล ผู้ตรวจราชการ สำนักงานศาลยุติธรรม
เวลา ๑๒.๓๐ – ๑๔.๐๐ น.	กิจกรรมการอภิปราย เรื่อง การสร้างสมดุลในการทำงานและ การดำรงชีวิต (Work life balance) วิทยากรโดย นายมนตรี เจนอักษร นักแสดง พิธีกร นักพากย์ และนายธวัช จตุรภัทรไพบุลย์ นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการ กองสารนิเทศและประชาสัมพันธ์

หมายเหตุ : กำหนดการนี้อาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

ใบลงทะเบียนผู้รับชมการถ่ายทอดสดสัญญาณภาพและเสียง (Streaming)

โครงการส่งเสริมการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self Learning)

กิจกรรมการอภิปรายเรื่อง การสร้างสมดุลในการทำงานและการดำรงชีวิต (Work life balance)

วันพุธที่ ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๒ เวลา ๑๒.๐๐ – ๑๔.๐๐ น.

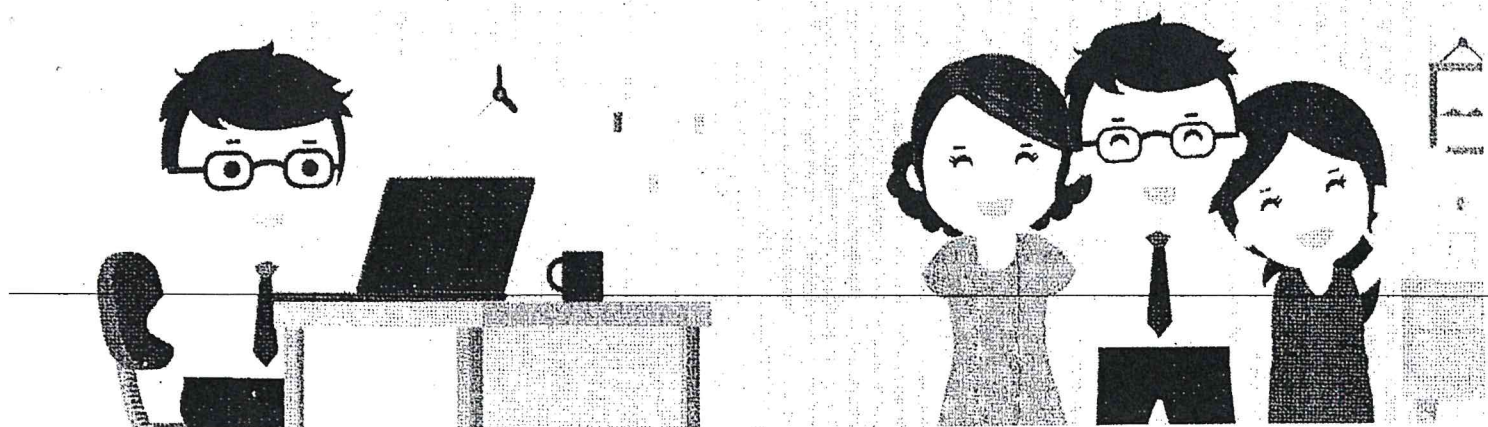
ณ หน่วยงานศาลยุติธรรมทั่วประเทศ

ชื่อหน่วยงาน.....

ลำดับที่	ชื่อ – สกุล /ตำแหน่ง	ลายมือชื่อ	หมายเหตุ

หมายเหตุ : ๑. เมื่อลงทะเบียนเรียบร้อยแล้วกรุณาส่งสำเนาใบลงทะเบียนผู้รับชมมายังศูนย์วิทยบริการศาลยุติธรรม  
ทาง E-mail : libservice@coj.go.th ภายในวันที่ ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๒ ทั้งนี้ หน่วยงานไม่ต้อง  
ส่งสำเนารายชื่อผู้เข้าร่วมทางไปรษณีย์ เพื่อลดปริมาณการใช้กระดาษ  
๒. ผู้เข้าร่วมรับชมจะต้องดำเนินการทำ idpm ในหัวข้อ “การสร้างสมดุลในการทำงานและการ  
ดำรงชีวิต (Work life balance)” ซึ่งเป็นการเรียนรู้ด้วยตนเอง /S





## แบบสอบถามความพึงพอใจ

กิจกรรมการอภิปราย เรื่อง การสร้างสมดุลในการทำงาน  
และการดำรงชีวิต (Work life balance)

วันพุธที่ 22 พฤษภาคม 2562

เวลา 12.00 – 14.00 น.



SCAN QR CODE:

