



หลักสูตร 4 วัน

AGING WELL

การสร้างความสุขในชีวิต กับการพัฒนา
และเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณ

The Impression Training Co.,Ltd.

Tel. 02-921-7291 / 085-502-7921

E-mail : imp@impressionconsult.com

WWW.IMPRESSIONCONSULT.COM



Impression Training



Impression Training



@impressiongroup

- เพื่อเข้าใจถึงแนวคิดและวิธีการ การสร้างความสูงในชีวิต ตั้งแต่ปัจจุบัน จนถึง ช่วงหลังเกษียณ
- เพื่อมีแรงบันดาลใจ และประสบการณ์ในการพัฒนาและเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณ

ในปัจจุบัน ประเทศไทยและประเทศต่าง ๆ ทั่วโลกเข้าสู่สังคมผู้สูงวัย ถ้าหากผู้สูงวัยไม่มีคุณภาพ เช่น มีปัญหาเรื่องการเงิน ความเป็นอยู่ สุขภาพ ก็ย่อมส่งผลถึงสังคมและประเทศนั้น ๆ ในทางตรงข้าม หากผู้สูงวัยในประเทศใด มีคุณภาพ มีการวางแผน มีการเตรียมความพร้อมก่อน ย่อมทำให้ประเทศนั้น มีคุณภาพไปด้วยเช่นกัน

หลักสูตรนี้ได้มีการออกแบบเนื้อหาการเรียนรู้ จากข้อมูลที่มีงานวิจัยรองรับของ Harvards study of Adult Development และ องค์ความรู้จาก World Health Organization (WHO) โดยนำมาถนอกรองให้เหมาะสมกับบริบทของคนไทย และประเทศไทยเพื่อให้เกิดประโยชน์ในด้านแนวคิด ความรู้ ทักษะ และทัศนคติของผู้เรียนได้อย่างแท้จริง

รูปแบบการอบรมสัมมนา

- ☑ บรรยาย
- ☑ Workshop
- ☑ กิจกรรมเสริมสร้าง EQ
- ☑ ชม VDO

กลุ่มผู้เข้าอบรมสัมมนา

- ☑ หัวหน้างาน
- ☑ พนักงาน

ระยะเวลา

9:00 น.- 16:00 น. (4 วัน)

The Impression Training Co.,Ltd.

TEL. 02-921-7291 / 085-5027921

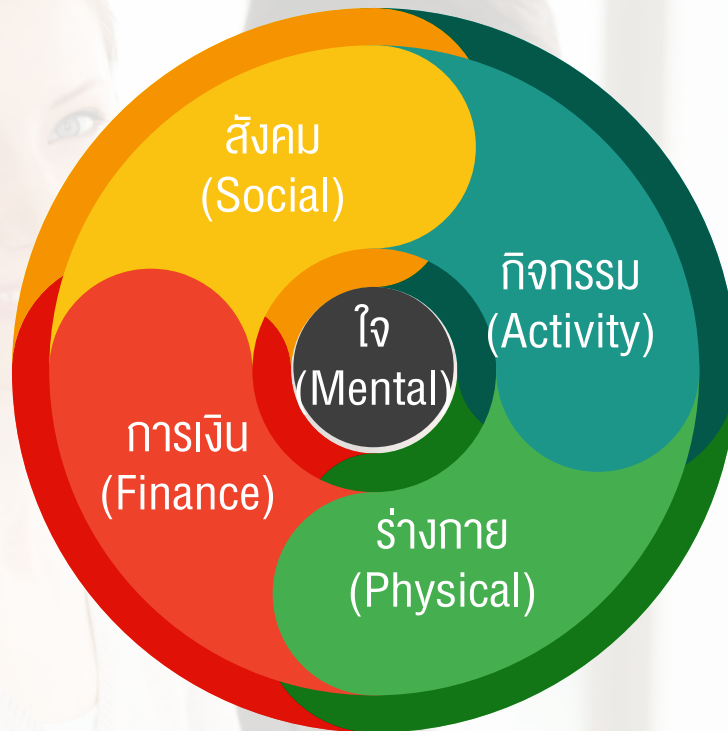
E-mail : imp@impressionconsult.com

www.impressionconsult.com



Aging Well Model

Impression



ที่มา : สถาบัน IMPRESSION

ในหลักสูตร Aging Well มีองค์ประกอบอยู่ 5 ส่วนดังนี้

- ใจ (Mental)
- สังคม (Social)
- การเงิน (Finance)
- กิจกรรม (Activity)
- ร่างกาย (Physical)

The Impression Training Co.,Ltd.

Tel. 02-921-7291 / 085-502-7921

E-mail : imp@impressionconsult.com

WWW.IMPRESSIIONCONSULT.COM



Impression Training



Impression Training



@impressiongroup

วันแรก



09.00 – 12.00

ใจ (Mental)

- แนวคิดในการวางแผนก่อนวัยเกษียณ
- การทำงานและใช้ชีวิต อย่างมีความสุข
- ความคิดที่เป็นบวก
- กิจกรรม : สร้างใจด้วยตัวของเราเอง

12.00 – 13.00

รับประทานอาหารกลางวัน

13.00 – 16.00

ใจ (Mental)

- กรณีศึกษา บุคคลผู้บริหารชีวิตในวัยเกษียณ
- แลกเปลี่ยน เรียนรู้ ผ่านกิจกรรม คิดก่อนได้ก่อน
- ถาม - ตอบ

** Coffee Break.

10.30 – 10.45 และ 14.30 – 14.45 น.

The Impression Training Co.,Ltd.

Tel. 02-921-7291 / 085-502-7921

E-mail : imp@impressionconsult.com

WWW.IMPRESSIONCONSULT.COM



Impression Training



Impression Training



@impressiongroup

วันที่สอง



09.00 – 12.00

สังคม (Social)

- เปิดมุมมองเข้าใจตนเอง และผู้อื่น
- การสร้างสานสัมพันธ์กับคนรอบข้าง
- การวางแผนด้านเวลา
- การเข้าสู่สังคม ในครอบครัว/เพื่อนร่วมงาน/ญาติพี่น้อง/ชุมชน/สังคม
- Workshop : การสานสัมพันธ์กับคนรอบข้าง

12.00 – 13.00

รับประทานอาหารกลางวัน

13.00 – 16.00

กิจกรรม (Activity)

- ประโยชน์ของการทำกิจกรรม
- ประเภทและตัวอย่างของกิจกรรม อาทิเช่น Online/ท่องเที่ยว/กีฬา/
- ธุรกิจ/ผ่อนคลาย/เพื่อสังคม/นันทนาการ/ศิลปะ
- Workshop : การเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับตนเอง

** Coffee Break.

10.30 – 10.45 และ 14.30 – 14.45 น.

The Impression Training Co.,Ltd.

Tel. 02-921-7291 / 085-502-7921

E-mail : imp@impressionconsult.com

WWW.IMPRESSIONCONSULT.COM



Impression Training



Impression Training



@impressiongroup

วันที่สาม



09.00 – 12.00

การเงิน (Finance)

- ประโยชน์ของการวางแผน และจัดการด้านการเงิน
- เริ่มต้นวางแผนการเงินตั้งแต่วันนี้
- องค์กรที่เกี่ยวข้องกับการเงินของเรา
(เงินสด ทรัพย์สิน ประกัน ค่าใช้จ่าย มรดก ภาษี)

12.00 – 13.00

รับประทานอาหารกลางวัน

13.00 – 16.00

การเงิน (Finance)

- 5 ขั้นตอน การวางแผนการเงินของตนเอง
- Workshop : การวางแผนการเงินของตนเอง

** Coffee Break.

10.30 – 10.45 และ 14.30 – 14.45 น.

The Impression Training Co.,Ltd.

Tel. 02-921-7291 / 085-502-7921

E-mail : imp@impressionconsult.com

WWW.IMPRESSIONCONSULT.COM



Impression Training



Impression Training



@impressiongroup

09.00 – 12.00

ร่างกาย (Physical)

- ประเมินสุขภาพร่างกาย
- การดูแลสุขภาพร่างกาย
- โรคที่มีโอกาสเกิดเมื่ออายุเพิ่มขึ้นและวิธีป้องกัน
- การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง
- อุปกรณ์/เครื่องมือ/ของใช้ในการดูแลสุขภาพร่างกาย
- Application/โทรศัพท์มือถือ ในการดูแลสุขภาพร่างกาย
- Workshop : การวางแผนสุขภาพสำหรับตนเอง

12.00 – 13.00

รับประทานอาหารกลางวัน

13.00 – 16.00

ร่างกาย (Physical)

- กิจกรรม สีลาศ รำวง หรือ
- กิจกรรม ทำอาหาร งานฝีมือ หรือ
- กิจกรรม ทัศนศึกษาด้านศิลปะ วัฒนธรรม
- กิจกรรมสร้างสายสัมพันธ์
- ปิดหลักสูตร มอบประกาศนียบัตร ถ่ายภาพร่วมกัน

** Coffee Break.

10.30 – 10.45 และ 14.30 – 14.45 น.

The Impression Training Co.,Ltd.

Tel. 02-921-7291 / 085-502-7921

E-mail : imp@impressionconsult.com

WWW.IMPRESSIONCONSULT.COM



Impression Training



Impression Training



@impressiongroup

วิทยากร

- อาจารย์ สง่า ตามาพงษ์
เลขาธิการคณะกรรมการแผนอาหารเพื่อสุขภาพ
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
- ผศ. ดร. มณีรัตน์ วงศ์ซิ้ม
ผู้เชี่ยวชาญด้าน Smart Health Smart Energy
Smart Living Smart Home สำหรับผู้สูงอายุและบุคคลทั่วไป
- นายแพทย์ ไผท สิงห์คำ
แพทย์ กระทรวงสาธารณสุข
- อาจารย์ ชญาदनย์ คุปตะวินทุ
วิทยากร ด้านคิดบวก พลังชีวิต สถาบัน IMPRESSION
- อาจารย์รวิ ศรีสโมสร
ผู้เชี่ยวชาญด้านการเงินการลงทุน
- วิทยากรรับเชิญ ผู้ประสบความสำเร็จด้านสุขภาพ และอาชีพในวัยเกษียณ

The Impression Training Co.,Ltd.

Tel. 02-921-7291 / 085-502-7921

E-mail : imp@impressionconsult.com

WWW.IMPRESSIIONCONSULT.COM



Impression Training



Impression Training



@impressiongroup