



หลักสูตร 2 วัน

# AGING WELL

การสร้างความสุขในชีวิต กับการพัฒนา  
และเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณ

The Impression Training Co.,Ltd.

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

E-mail : [imp@impressionconsult.com](mailto:imp@impressionconsult.com)

[WWW.IMPRESSIONCONSULT.COM](http://WWW.IMPRESSIONCONSULT.COM)



Impression Training



Impression Training



@impressiongroup

# วัตถุประสงค์

Impression

- 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) โดยนำมาถ่วงน้ำหนักให้เหมาะสมกับบริบทของคนไทย และประเทศไทยเพื่อให้เกิดประโยชน์ในด้านแนวคิด ความรู้ ทักษะ และทัศนคติของผู้เรียนได้อย่างแท้จริง

## รูปแบบการอบรมสัมมนา

- บรรยาย
- Workshop
- กิจกรรมเสริมสร้าง EQ
- ชม VDO

## กลุ่มผู้เข้าอบรมสัมมนา

- หัวหน้างาน
- พนักงาน

## ระยะเวลา

9:00 น.- 16:00 น. ( 2 วัน )

The Impression Training Co.,Ltd.

TEL. 02-921-7291 / 085-5027921

E-mail : imp@impressionconsult.com

www.impressionconsult.com



Impression Training

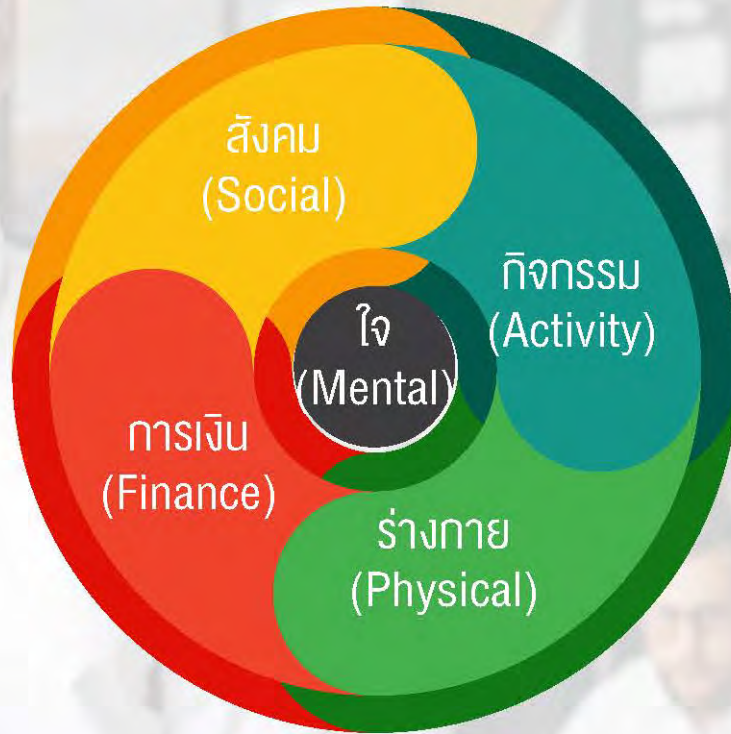


Impression Training



@impressiongroup

# Aging Well Model



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](mailto:imp@impressionconsult.com)

[WWW.IMPRESSIIONCONSULT.COM](http://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

ร่างกาย (Physical)

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

\*\* 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](mailto:imp@impressionconsult.com)

[WWW.IMPRESSIONCONSULT.COM](http://WWW.IMPRESSIONCONSULT.COM)



Impression Training



Impression Training



@impressiongroup

# วันที่สอง



09.00 – 12.00

สังคม (Social)

- เปิดมุมมองเข้าใจตนเอง และผู้อื่น
- การสร้างสานสัมพันธ์กับคนรอบข้าง
- การวางแผนด้านเวลา

กิจกรรม (Activity)

- ประโยชน์ของการทำกิจกรรม
- ประเภทและตัวอย่างของกิจกรรม อาทิเช่น Online/ท่องเที่ยว/กีฬา/ธุรกิจ/ผ่อนคลาย/เพื่อสังคม/บันเทิง/ศิลปะ

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](mailto:imp@impressionconsult.com)

[WWW.IMPRESSIONCONSULT.COM](http://WWW.IMPRESSIONCONSULT.COM)



Impression Training



Impression Training



@impressiongroup