

## กำหนดการ

โครงการอบรมหลักสูตร “การป้องกันปัญหาออฟฟิศซินโดรมในพนักงานสำนักงาน”  
โครงการหน่วยงานต้นแบบ “ทำงานปลอดภัยไร้อาการ Office Syndrome”  
ระหว่างวันที่ ๒๕ - ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๖๑  
ณ โรงแรม ณ เวลา จังหวัดราชบุรี

วิทยากร : รองศาสตราจารย์ ดร.สืบศักดิ์ นันทวานิช

### วันพุธที่ ๒๕ ก.ค. ๒๕๖๑

เวลา	ห้อง เวลาที่ ๑
๐๙.๐๐- ๑๐.๐๐ น.	- ลงทะเบียนหลักสูตรการป้องกันปัญหาออฟฟิศซินโดรมในพนักงานสำนักงาน - ร่วมพิธีเปิด
ห้อง วาระเวลา ๑	
๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	- ระบบงานคอมพิวเตอร์ในสำนักงาน
๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	- ผลกระทบของปัญหาออฟฟิศซินโดรมต่อระบบกล้ามเนื้อกระดูก และสุขภาพตา
๑๕.๐๐ -๑๖.๓๐ น.	- ผลกระทบของปัญหาออฟฟิศซินโดรมต่อสุขภาพตา

### วันพฤหัสบดีที่ ๒๖ ก.ค. ๒๕๖๑

	ห้อง วาระเวลา ๑
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	- ทำท่างในการปฏิบัติงานกับเครื่องคอมพิวเตอร์ในสำนักงาน - ทำบริหารร่างกายสำหรับพนักงานสำนักงานที่ปฏิบัติงานกับเครื่องคอมพิวเตอร์
๑๓.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.	- แนวทางการปรับปรุงระบบงานคอมพิวเตอร์ในสำนักงาน - การปรับปรุงสถานี่งานคอมพิวเตอร์ตามหลักการยศาสตร์ กรณีศึกษา

#### หมายเหตุ :

- พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม เวลา ๑๐.๓๐ ถึง ๑๐.๔๕ น. และเวลา ๑๔.๓๐ ถึง ๑๔.๔๕ น.
- พักรับประทานอาหารกลางวัน เวลา ๑๒.๐๐ ถึง ๑๓.๐๐ น.
- ผู้เข้าอบรมจะได้รับคู่มือฝึกอบรมพร้อมไฟล์สื่อการเรียนการสอนเพื่อนำไปขยายผล
- ผู้เข้ารับการอบรมจะได้รับวุฒิบัตร เมื่ออบรมครบหลักสูตร
- กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม