

กลุ่มงานบริหารทรัพยากรบุคคล
เลขที่รับ 0456
วันที่ 17 ก.ค. 69
เวลา



ศาลากลางจังหวัดเชียงใหม่
เลขที่รับ 20416
วันที่ 13 ก.ค. 2569
สำนักงานบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยศิลปากร
๒๒ ถนนบรมราชชนนี เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๗๐
สนจ.ชม.
☒ ศตร.
☐ กษ.
☐ อำนวยการ 6417
☒ บุคคล
☐ ฝึกอบรม
☐ กลุ่มจังหวัด
เลขที่รับ
ลงวันที่ 13 ก.ค. 2569

ที่ อว ๘๖๐๓.๑๕ (กทม.)/ว ๑๒๙๑

๗ พฤษภาคม ๒๕๖๙

เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมอบรมโครงการพัฒนาศักยภาพบุคลากร ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๙
หลักสูตร “การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาภาวะผู้นำในตัวเอง เสริมพลังทักษะแห่งอนาคต : Empowering – Leadership in Action” รุ่นที่ ๓ – รุ่นที่ ๔
เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัดทุกแห่ง
สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการฝึกอบรมพร้อมใบสมัคร จำนวน ๑ ชุด

ด้วยสำนักงานบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยศิลปากร กำหนดจัดโครงการพัฒนาศักยภาพบุคลากร ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๙ หลักสูตร “การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาภาวะผู้นำในตัวเอง เสริมพลังทักษะแห่งอนาคต : Empowering – Leadership in Action” รุ่นที่ ๓ – รุ่นที่ ๔ เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้สร้างกระบวนการความคิดแบบภาวะผู้นำที่ส่งเสริมตนเอง เรียนรู้ทักษะการจัดระเบียบความคิด จัดระบบระเบียบของงาน การจัดทำแผนงาน วางกระบวนการที่เป็นระบบ (GROW Model) การทำแผนพัฒนาเพื่อสร้างผลสำเร็จ สามารถนำหลักการไปประยุกต์ใช้เพื่อสร้างสมดุลในงาน และรับมือกับการเปลี่ยนแปลงได้อย่างรวดเร็ว เป็นต้น โดยโครงการฯ กำหนดจัดฝึกอบรม จำนวน ๒ รุ่น ค่าลงทะเบียน ท่านละ ๔,๒๐๐ บาท (ไม่รวมค่าที่พักและอาหารเย็น) ดังนี้

รุ่นที่ ๓ ระหว่างวันที่ ๑๘ - ๑๙ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๙ (พฤ-ศ) ณ โรงแรมรอยัล ริเวอร์ บางพลัด กรุงเทพฯ

รุ่นที่ ๔ ระหว่างวันที่ ๖ - ๗ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๙ (พฤ-ศ) ณ โรงแรมไฮราแกรนด์ โฮเทล (เขาพระตำหนัก) จ.ชลบุรี

ทั้งนี้ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจากส่วนราชการของกระทรวงและกรมต่างๆ สามารถเบิกค่าลงทะเบียนจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ พ.ศ.๒๕๔๙ และที่แก้ไขเพิ่มเติม สำหรับค่าพาหนะ ค่าเบี้ยเลี้ยง ค่าเช่าที่พัก ในการเดินทางเข้ารับการฝึกอบรมให้เบิกจ่ายจากงบประมาณต้นสังกัดของผู้เข้ารับการฝึกอบรม ตามระเบียบกระทรวงการคลังฯ เมื่อได้รับอนุมัติจากผู้บังคับบัญชาแล้ว

ในการนี้ จึงขอเรียนเชิญท่านหรือเจ้าหน้าที่ผู้ที่เกี่ยวข้องในหน่วยงานของท่านเข้าร่วมอบรมตามโครงการฯ ดังกล่าว พร้อมทั้งขอความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์โครงการฯ ไปยังหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ดังรายละเอียดที่แนบมาพร้อมนี้ สำหรับผู้สนใจสามารถติดต่อสอบถามรายละเอียดได้ที่ Line: @suas โทรศัพท์มือถือ : ๐๘๕ ๒๒๒ ๔๒๑๘ สมัครและดาวน์โหลดรายละเอียดได้ที่ Website : suas.su.ac.th

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาเข้าร่วมการฝึกอบรมและประชาสัมพันธ์หลักสูตรต่อไป จักขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

dhich

(อาจารย์ ดร.ศรยุทธ แสนมี)

ผู้อำนวยการสำนักงานบริการวิชาการ
ปฏิบัติการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยศิลปากร

สำนักงานบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยศิลปากร (ตลิ่งชัน)
โทรศัพท์ ๐-๒๑๐๕-๔๖๘๖ ต่อ ๑๐๐๒๖๖ , ๑๐๐๒๙๒



QR-Code ใบสมัคร



QR-Code เพื่อสอบถามข้อมูล

๑. หลักการและเหตุผล

การพัฒนาภาวะผู้นำต้องอาศัยการพัฒนาตัวเองอย่างต่อเนื่องในหลายด้าน เช่น การพัฒนาความคิด (Mindset), ทักษะการสื่อสาร และการรับฟัง, ทักษะการตัดสินใจและการแก้ปัญหา, การสร้างความไว้วางใจ, การสร้างแรงบันดาลใจ, การเปิดรับสิ่งใหม่ ๆ, และการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) นอกจากนี้ การเข้าใจเทคโนโลยี, การมองภาพรวม, และการสร้างความร่วมมือเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้นำในยุคปัจจุบันและอนาคต ดังนั้นการทำงานที่เสริมสร้างภาวะผู้นำในตนเอง คือการมีวิธีการจัดการกับตนเองแบบมีคุณภาพ มีวิธีการรับมือกับงานรับมือกับสถานการณ์ การคิดวิเคราะห์อย่างเป็นระบบ หาสาเหตุ ข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้น ทั้งด้านกระบวนการทำงาน การจัดการวางแผน แก้ไขปัญหาจัดการทรัพยากรต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ให้เกิดประสิทธิผล รวมถึงการรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว

ด้วยเหตุนี้ สำนักงานบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยศิลปากร จึงได้จัดโครงการพัฒนาศักยภาพบุคลากร ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๙
หลักสูตร “การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาภาวะผู้นำในตัวเอง เสริมพลังทักษะแห่งอนาคต : Empowering – Leadership in Action” ขึ้น
เพื่อเพิ่มพูนความรู้และเสริมทักษะในการปฏิบัติงาน ทักษะการบริหารจัดการ แบบมีภาวะผู้นำ ให้การทำงานให้เป็นไปตามเป้าหมาย

๒. วัตถุประสงค์

- ๒.๑ ผู้เข้ารับการอบรมได้พัฒนาศักยภาพด้านการคิดวิเคราะห์ การออกแบบงาน จัดสรรอย่างเป็นระบบ เพื่อความเป็นมืออาชีพ
๒.๒ เพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมได้มีแนวทางในการวางแผน บริหารจัดการ การตัดสินใจ ทักษะการแก้ไขปัญหา อย่างมีประสิทธิภาพ
๒.๓ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถนำหลักการไปประยุกต์ใช้ เพื่อสร้างสมดุลในงาน และรับมือกับการเปลี่ยนแปลงได้อย่างรวดเร็ว

๓. กลุ่มเป้าหมาย จำนวน ๒๐ ท่าน

ผู้บริหาร หัวหน้างาน และบุคลากรของหน่วยงานราชการ ภาครัฐ รัฐวิสาหกิจ องค์กรปกครองท้องถิ่น องค์กรเอกชน องค์กรอิสระ สถาบันการศึกษา ตลอดจนบุคคลที่สนใจทั่วไป

๔. ขอบเขตเนื้อหาวิชา จำนวน ๑๒ ชั่วโมง

- | | | |
|-----|---|-----------|
| ๔.๑ | สร้างกระบวนการความคิดแบบภาวะผู้นำ ที่ส่งเสริมตนเอง | ๒ ชั่วโมง |
| ๔.๒ | การวางแผนเป้าหมาย วิธีการจัดลำดับความสำคัญ | ๑ ชั่วโมง |
| ๔.๓ | ทักษะการจัดระเบียบความคิด จัดระบบ ระเบียบของงาน | ๑ ชั่วโมง |
| ๔.๔ | แนวทางการสืบค้น และการวิเคราะห์ปัญหาเชิงลึก | ๒ ชั่วโมง |
| ๔.๕ | กลยุทธ์ในการแก้ไขปัญหา แบบมีภาวะผู้นำ | ๒ ชั่วโมง |
| ๔.๖ | การจัดทำแผนงาน วางกระบวนการที่เป็นระบบ (GROW Model) | ๑ ชั่วโมง |
| ๔.๗ | การทำแผนพัฒนาเพื่อสร้างผลสำเร็จ และติดตามผล | ๒ ชั่วโมง |
| ๔.๘ | ทักษะการสร้างความสัมพันธ์ เพื่อความร่วมมือที่ดี | ๑ ชั่วโมง |

๕. ระยะเวลาและสถานที่ในการฝึกอบรม จำนวน ๒ วัน

- | | |
|---|--|
| รุ่นที่ ๓ ระหว่างวันที่ ๑๘ - ๑๙ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๙ (พฤ-ศ) | ณ โรงแรมรอยัล ริเวอร์ บางพลัด กรุงเทพฯ |
| รุ่นที่ ๔ ระหว่างวันที่ ๖ - ๗ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๙ (พฤ-ศ) | ณ โรงแรมโอโยรา แกรนด์ ไฮเทิล (เขาพระตำหนัก) จ.ชลบุรี |

๖. วิทยากร วิทยากร : นางสาวดลลลย์ แยมมาลี

- โค้ชมืออาชีพที่ได้รับการรับรองจาก International Coaching Federation (ICF), (PCC), USA
- Master Coach จาก Thailand Coaching Academy

ผู้ช่วยวิทยากร : นายพิพัฒน์ พัฒนไพจิตรกุล

๗. วิธีการฝึกอบรม ดำเนินการฝึกอบรมด้วยวิธีการบรรยายเชิงปฏิบัติการจากวิทยากรผู้เชี่ยวชาญด้านการโค้ช ระดับ Master Coach จาก Thailand Coaching Academy และผู้เชี่ยวชาญซึ่งเชี่ยวชาญด้านการสื่อสารและพัฒนาองค์กร ตลอดจนตลอดระยะเวลาการฝึกอบรม

๘. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- ๘.๑ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีภาวะผู้นำ มีความคิดเชิงกระบวนการ มีกลยุทธ์ เชื่อมโยงงานต่างๆ ได้เป็นระบบเพิ่ม Productivity ที่ดี
- ๘.๒ มีแนวทางปฏิบัติในการบริหารจัดการตนเอง การตัดสินใจ และทักษะในการแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และยังคงรักษาความสัมพันธ์อันดีระหว่างทีมงาน หน่วยงาน
- ๘.๓ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รับกลยุทธ์ในการรับมือกับการเปลี่ยนแปลงสิ่งใหม่ๆ ได้อย่างรวดเร็ว สามารถวางแผนพัฒนาตนเอง และผลงานได้อย่างมีคุณภาพ

๙. ค่าลงทะเบียนในการฝึกอบรม ท่านละ ๔,๒๐๐ บาท (สี่พันสองร้อยบาทถ้วน)

เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการดำเนินการฝึกอบรม ประกอบด้วย ค่าเอกสารประกอบการฝึกอบรม ค่าอาหารกลางวัน อาหารว่างและเครื่องดื่ม ค่าตอบแทนวิทยากร ค่าสถานที่จัดอบรม ค่าวัสดุอุปกรณ์ ค่ากระเป๋าสานเอกสาร และค่าใช้จ่ายอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องจำเป็น (ซึ่งนี้ไม่รวมค่าที่พัก อาหารเย็นและค่าเดินทาง)

ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถเบิกค่าลงทะเบียนจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยการฝึกอบรมและการเข้ารับการฝึกอบรมเจ้าหน้าที่และพนักงานของรัฐ และเบิกค่าเดินทางและที่พักตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยการเดินทางไปราชการของเจ้าหน้าที่และพนักงานของรัฐ และระเบียบกระทรวงมหาดไทยว่าด้วยการเดินทางไปราชการของเจ้าหน้าที่ท้องถิ่นเมื่อได้รับอนุมัติจากผู้บังคับบัญชา

ทั้งนี้ ขอสงวนสิทธิ์การเข้าฟังบรรยายสำหรับผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่ผ่านการลงทะเบียนกับทางมหาวิทยาลัยเท่านั้น

๑๐. การมีสิทธิ์รับใบรับรองการฝึกอบรมจากมหาวิทยาลัยศิลปากร

ผู้ผ่านการฝึกอบรมตามโครงการดังกล่าว จะได้รับประกาศนียบัตรรับรองการฝึกอบรมจาก สำนักงานบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยศิลปากร จะต้องใช้เวลาเข้ารับการฝึกอบรมไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐ ของระยะเวลาในการฝึกอบรมทั้งหมด

๑๑. ช่องทางการสมัคร กรอกใบสมัครแนบท้ายหรือติดต่อเจ้าหน้าที่ โทร ๐๒ ๑๐๕ ๔๖๘๖ ต่อ ๑๐๐๒๖๖ , ๑๐๐๒๙๒ มือถือ ๐๘๕ ๒๒๒ ๔๒๑๘

๑๒. วิธีการชำระค่าลงทะเบียน ท่านละ ๔,๒๐๐ บาท (สี่พันสองร้อยบาทถ้วน)

☐ ชำระเงินสดในวันลงทะเบียน

☐ ชำระโดยวิธีการโอนเงินเข้าบัญชีออมทรัพย์ ธนาคาร : ธนาคารกรุงไทย สาขามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ทำพระจันทร์
ชื่อบัญชี : มหาวิทยาลัยศิลปากร เลขที่บัญชี : ๙๘๒-๓-๐๔๗๘๑-๒

***หากโอนเงินค่าลงทะเบียนเรียบร้อยแล้ว กรุณาส่งหลักฐานการโอนเงินพร้อมระบุรายละเอียดการออกใบเสร็จรับเงิน

ได้ที่ ID Line : @suas (ใส่ @ นำหน้าด้วย) / E-mail : thailocalsu@gmail.com หากมีข้อสงสัยสามารถติดต่อสอบถาม

ได้ที่ไลน์หรือติดต่อเจ้าหน้าที่ได้ที่ โทรศัพท์ ๐๒ ๑๐๕ ๔๖๘๖ ต่อ ๑๐๐๒๖๖ , ๑๐๐๒๙๒ โทรศัพท์มือถือ ๐๘๕ ๒๒๒ ๔๒๑๘**

เงื่อนไขการชำระเงินโดยวิธีการโอนเงิน

☐ กรณีมีค่าธรรมเนียมที่ทางธนาคารเรียกเก็บ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะต้องชำระค่าธรรมเนียมที่ทางธนาคารเรียกเก็บเอง

☐ กรณีผู้สมัครเข้ารับการฝึกอบรมดำเนินการชำระเงินค่าลงทะเบียนล่วงหน้า แต่ไม่สามารถมาเข้ารับการฝึกอบรมได้ กรุณาแจ้งมหาวิทยาลัยล่วงหน้าอย่างน้อย ๕ วัน หากไม่มีการแจ้งล่วงหน้าจะถือว่าท่านมีความประสงค์เข้ารับการฝึกอบรมตามปกติ

☐ ***หมายเหตุ*** กรณีผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะดำเนินการชำระเงินค่าที่พักและค่าเดินทางล่วงหน้า ต้องได้รับการยืนยันดำเนินการจัดฝึกอบรมจากมหาวิทยาลัยแล้วเท่านั้น หากไม่ได้รับการยืนยันจากมหาวิทยาลัยถือว่าไม่มีการดำเนินการจัดฝึกอบรมในหลักสูตรนั้น ๆ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะไม่สามารถขอรับเงินค่าที่พักและค่าเดินทางคืนจากทางมหาวิทยาลัยได้

๑๓. การสำรองห้องพัก

ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถเลือกที่พักได้ตามความต้องการ หากมีความประสงค์จะเข้าพักในโรงแรมที่จัดฝึกอบรม ท่านสามารถสำรองห้องพักได้ด้วยตนเองกับทางโรงแรม โดยแจ้งว่าเป็นกลุ่มการฝึกอบรมของทางมหาวิทยาลัยศิลปากร ดังนี้

☐ โรงแรมรอยัล ริเวอร์ บางพลัด กรุงเทพมหานคร โทรศัพท์ ๐๒ ๔๒๒ ๙๒๒๒

☐ โรงแรมไอยรา แกรนด์ โฮเทล (เขาพระตำหนัก) จ.ชลบุรี มือถือ / ID Line ๐๘ ๒๗๑๖ ๐๑๖๑



(อาจารย์ ดร.ศรายุทธ แสนมี)

ผู้อำนวยการสำนักงานบริการวิชาการ
มหาวิทยาลัยศิลปากร

บรรยายโดย วิทยากร : นางสาวดลลีย์ แยมมาลี โค้ชมืออาชีพที่ได้รับการรับรองจาก (ICF), USA พร้อมผู้ช่วยวิทยากร

วันแรกของการฝึกอบรม

1. ពេលវេលា ០៨.០០ - ០៩.០០ ឬ.

08.00 - 09.00 နံ.

ลงทะเบียน รับเอกสาร และพิธีเปิดการฝึกอบรม

บรรยายในหัวข้อ “สร้างกระบวนการความคิดแบบภาวะผู้นำ ที่ส่งเสริมตนเอง”

- การสร้างกรอบความคิด หรือหลักคิดที่ดี (Mindset)
- ความคิด ความเชื่อ ที่สะท้อนถึงผลของงาน (Belief)
- รู้จักจุดแข็งของตนเอง เพื่อดึงศักยภาพ (Strengths)
- การบริหารจัดการอารมณ์ เพื่อรับมือกับสถานการณ์ที่ท้าทาย

১১.০০ - ১২.০০ ন.

บรรยายเชิงปฏิบัติการในหัวข้อ “การวางแผนเป้าหมาย วิธีการจัดลำดับความสำคัญ”

- การตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน มีพลัง (SMART Goals)
- ตาราง ๔ ช่อง เพื่อลำดับความสำคัญ (Priority)
- เทคนิคการจัดตารางเวลา (Time Blocking)

๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.

พักรับประทานอาหารกลางวัน

௧௭,௦௦ - ௧௯,௦௦ ரூ.

บรรยายเชิงปฏิบัติการในหัวข้อ “ทักษะการจัดระเบียบความคิด จัดระบบ ระเบียบของงาน”

- กฎ ๒ นาฬิกา เพื่องานเสร็จ สำเร็จ ส่งผลต่อความสบายใจ
- การจัดระเบียบความคิด งาน ชีวิต รูปแบบ Mind Mapping
- การจัดประเภทความสำคัญของงาน A B C / เชี่ยว เหลือง แดง
- To Do List การจัดกับงานกับเวลา รวมกลุ่มงานที่คล้ายกัน

₹.00 - ₹.00

บรรยายเชิงปฏิบัติการในหัวข้อ “การค้นหาสาเหตุ และการวิเคราะห์ปัญหา เพื่อหาแนวทาง”

- การวิเคราะห์ปัญหาแบบ 5W 1H
- การวิเคราะห์ปัญหาแบบ SWOT
- คิดวิเคราะห์ปัญหา ด้วยเทคนิคหมวก 6 ใบ

วันที่สองของการฝึกอบรม

១៤៣១ ០៨.៣០ - ០៩.០០ ឬ.

05.00 - 09.00 น.

ลงชื่อเข้าห้องเรียน

บรรยายเชิงปฏิบัติการในหัวข้อ “กลยุทธ์ในการแก้ไขปัญหา แบบมีภาวะผู้นำ”

- การหาต้นเหตุ การตั้งหลักตัวเองด้วยสติ (SATI)
- การแก้ไขปัญหาด้วยความรู้สร้างสรรค์ สมการ (E+R=O)
- การแก้ปัญหาด้วยเทคนิค กระตุ้นความคิด SCAMPER

၅၅.၀၀ - ၅၆.၀၀ နှု.

บรรยายเชิงปฏิบัติการในหัวข้อ “การจัดทำแผนงาน กระบวนการที่เป็นระบบ (GROW Model)”

- Goal นำเป้าหมายที่ได้ มาหาผลลัพธ์ที่ต้องการ
- Reality นำข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้น มาบริหารจัดการ
- Option การสรรหาทางเลือก ทางออกที่เหมาะสม
- Way Forward การจัดทำแผน แนวทางปฏิบัติ

₹12.00 - ₹18.00 N.

พักรับประทานอาหารกลางวัน

₹11.00 - ₹15.00 ਪ੍ਰ.

บรรยายเชิงปฏิบัติการในหัวข้อ “การวางแผนพัฒนาเพื่อสร้างผลสำเร็จ และติดตามผล”

- การพัฒนาแบบมีแผน ด้วยหลัก PDCA
- การเรียนรู้ ต่อยอดสิ่งใหม่ด้วยหลัก ๗๐ : ๒๐ : ๑๐
- พัฒนาตนเองด้วย Learning Process (A S K)

₹ 1,00 - 1,50

บรรยายเชิงปฏิบัติการในหัวข้อ “ทักษะการสร้างความสัมพันธ์ เพื่อความร่วมมือที่ดี”

- การสร้างพื้นที่ปลอดภัย เพื่อการทำงานร่วมกัน
- การรับฟังแบบภาวะผู้นำ เปิดใจ ไม่ตัดสิน รับรู้สิ่งที่ต้องการ
- การพูดคุย หรือให้ Feedback แบบสร้างสรรค์
- การชื่นชม ขอบคม ๔ ระดับ เพื่อสัมพันธ์ภาพที่ดี

၈၆,၀၀ - ၈၆,၈၀ နှု.

พิธีปิดการฝึกอบรมและมอบประกาศนียบัตร

หมายเหตุ

- ๑) วิทยาการและกำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม (โดยมีได้แจ้งให้ทราบล่วงหน้า)
๒) รับประทานอาหารว่าง ช่วงเช้า เวลา ๑๐.๓๐ น. - ๑๐.๔๕ น. ช่วงบ่าย เวลา ๑๔.๓๐ น. - ๑๔.๔๕ น.
๓) รับประทานอาหารกลางวัน เวลา ๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น.