



## โปรแกรมการปฐมนิเทศเข้าสู่สังคมสวีเดน 20 ชั่วโมง สำหรับคนไทยในสวีเดน

<p>ครั้งที่ 1 - อาทิตย์ที่ 8 สิงหาคม: เกี่ยวกับประเทศสวีเดน &amp; สุขภาพร่างกายและจิตใจ</p> <p>เวลาอบรม : อบรม 4 ชั่วโมง มีพักเบรก และพักรับประทานอาหารกลางวัน</p> <p>จุดมุ่งหมาย:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● เพื่อให้ผู้เข้าร่วมมีความเข้าใจ และตระหนักถึงความแตกต่างของสังคม/วัฒนธรรม ของสวีเดนและของไทยในภาพรวม</li> <li>● เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเข้าใจระบบเรื่องสุขภาพและสาธารณสุขสวีเดน ทั้งเรื่องการช่วยเหลือทางร่างกายและทางจิตใจ</li> </ul> <p>ความคาดหวัง:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ผู้เข้าร่วมสามารถตระหนักรู้ และนำความเข้าใจนี้ไปปรับใช้กับการดำเนินชีวิตในประเทศสวีเดน</li> <li>● ผู้เข้าร่วมสามารถติดต่อขอรับบริการเรื่องสุขภาพเบื้องต้นได้</li> <li>● ผู้เข้าร่วมเข้าใจ และรู้วิธีค้นหาข้อมูลที่ต้องการด้วยตนเองได้ในอนาคต ไม่ว่าจะจากอินเทอร์เน็ต โทรศัพท์ หรือถามกับบุคคลที่เกี่ยวข้อง</li> </ul>		
10:00 - 10:15	กล่าวทักทายและเปิดคอร์ส	คุณยุ้ย ปณิตดา ชัยมณี
10:15 - 10:30	ข้อมูลเบื้องต้นของคอร์สทั้งหมด	คุณแอม ปารีชาติ โอทกานนท์
10:30 - 11:00	ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับประเทศสวีเดน ชมวิดีโอ	คุณมะกรูด อรทิรา จันทะดวง
11:00 - 11:05	พักเบรก 5 นาที	
11:05 - 12:00	สุขภาพร่างกายในสวีเดน	คุณเจ นภาพร พร็ฟเช็ค
12:00 - 12:30	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
12:30 - 13:00	สุขภาพจิตใจในสวีเดน	คุณป๋วย จุฬารัตน์ งามชสาร
13:00 - 13:05	พักเบรก 5 นาที	
13:05 - 14:00	แลกเปลี่ยนความคิดเห็น แชร์ประสบการณ์ ถาม-ตอบ	คุณมะกรูด อรทิรา จันทะดวง คุณเจ นภาพร พร็ฟเช็ค คุณป๋วย จุฬารัตน์ งามชสาร

**ครั้งที่ 2 - อาทิตย์ 15 สิงหาคม: การศึกษา & การทำงานในสวีเดน (ตอนที่ 1/2)**

**เวลาอบรม : อบรม 4 ชั่วโมง มีพักเบรก และพักรับประทานอาหารกลางวัน**

จุดมุ่งหมาย:

- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมมีความเข้าใจในระบบการศึกษาของประเทศสวีเดนในภาพรวม และการเรียน SFI รวมถึงโปรแกรมงานสายอาชีพที่ตลาดแรงงานต้องการ
- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเข้าใจ เรื่องตลาดแรงงานในสวีเดน การหางาน และรู้ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับการเปิดบริษัทของตนเอง

ความคาดหวัง:

- ผู้เข้าร่วมสามารถสมัครเรียน SFI และสามารถติดต่อกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในกรณีศึกษาต่อ หรือเลือกเรียนในสายงานที่ตนเองต้องการ
- ผู้เข้าร่วมสามารถหางานได้เองจากแหล่งงานต่าง ๆ รวมถึงติดต่อกับกรมจัดหางานได้ถูกต้อง รวมถึงการค้นข้อมูลในการเปิดบริษัทของตนเอง
- ผู้เข้าร่วมเข้าใจ และรู้วิธีค้นหาข้อมูลที่ต้องการด้วยตนเองได้ในอนาคต ไม่ว่าจะจากอินเทอร์เน็ต โทรศัพท์ หรือถามกับบุคคลที่เกี่ยวข้อง

10:00 - 10:15	ทบทวนการเรียนรู้ครั้งที่แล้ว	คุณแอม ปารีชาต โอทกานนท์
10:15 - 10:45	ระบบโรงเรียนในสวีเดนในภาพรวม การเรียน SFI (Svenska för invandrare) แนะแนวการเรียนในสาขาอาชีพที่เป็นที่ต้องการของตลาดแรงงาน	คุณแอม ปารีชาต โอทกานนท์
10:45-10:50	พักเบรก 5 นาที	
10:50 - 12:00	ตลาดแรงงาน การหางาน การเป็นลูกจ้าง	คุณชื้อ กตัญญูชลี สรรพโรจน์พัฒนา
12:00 - 12:30	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
12:30 - 13:15	การเปิดบริษัทของตนเอง	คุณชื้อ กตัญญูชลี สรรพโรจน์พัฒนา
13:15 - 13:20	พักเบรก 5 นาที	
13:20 - 14:00	แลกเปลี่ยนความคิดเห็น แชร์ประสบการณ์ ถาม-ตอบ	คุณยุ้ย ปนัดดา ชังมณี คุณชื้อ กตัญญูชลี สรรพโรจน์พัฒนา คุณแอม ปารีชาต โอทกานนท์

**ครั้งที่ 3 - อาทิตย์ 22 สิงหาคม: ภาษี & การทำงานในสวีเดน (ตอนที่ 2/2)**

**เวลาอบรม : อบรม 4 ชั่วโมง มีพักเบรก และพักรับประทานอาหารกลางวัน**

จุดมุ่งหมาย:

- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมมีความเข้าใจในสิทธิของตนเองในฐานะนายจ้างและลูกจ้าง
- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเข้าใจในระบบภาษี และตระหนักในความสำคัญของกฎต่าง ๆ เกี่ยวกับภาษีในสวีเดน

ความคาดหวัง:

- ผู้เข้าร่วมตระหนักในสิทธิที่ตนเองมีในฐานะลูกจ้างและนายจ้าง และสามารถขอความช่วยเหลือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้
- ผู้เข้าร่วมเข้าใจและตระหนักเรื่องระบบภาษี และสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติม พร้อมทั้งสามารถขอความช่วยเหลือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้
- ผู้เข้าร่วมเข้าใจ และรู้วิธีค้นหาข้อมูลที่ต้องการด้วยตนเองได้ในอนาคต ไม่ว่าจะจากอินเทอร์เน็ต โทรศัพท์ หรือถามกับบุคคลที่เกี่ยวข้อง

10:00 - 10:15	ทบทวนการเรียนรู้ครั้งที่แล้ว	คุณแอม ปารีชาต โอทกานนท์
10:15 – 10:45	สิ่งสำคัญที่ควรรู้เมื่อเป็นลูกจ้าง สัญญาจ้างงาน เมื่อเราป่วยขณะเป็นลูกจ้าง	คุณแฮม่ม พนารัตน์ ตีลาทิพย์
10:45-10:50	พักเบรก 5 นาที	
10:50 – 11:15	กฎหมายคุ้มครองลูกจ้าง กฎเกี่ยวกับการลาออกเอง และการให้ออกจากงาน กฎหมายลาพักร้อน	คุณแอม ปารีชาต โอทกานนท์
11:15 – 12:00	เมื่อเราลาออก หรือถูกเลิกจ้าง เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับนายจ้าง หรือเพื่อนร่วมงาน สัญญาข้อตกลงร่วม (Kollektivavtal) สภาพแรงงาน (Facket) เงินประกันการว่างงาน (A-kassa)	คุณแฮม่ม พนารัตน์ ตีลาทิพย์
12:00 - 12:30	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
12:30 – 13:15	ระบบเงินบำนาญในสวีเดน	คุณแฮม่ม พนารัตน์ ตีลาทิพย์
13:15 – 13:20	พักเบรก 5 นาที	
13:20 - 14:00	แลกเปลี่ยนความคิดเห็น แชร์ประสบการณ์ ถาม-ตอบ	คุณย้อย ปันตดา ชั่งมณี คุณแฮม่ม พนารัตน์ ตีลาทิพย์ คุณแอม ปารีชาต โอทกานนท์

**ครั้งที่ 4 - อาทิตย์ 29 สิงหาคม: เศรษฐกิจในครัวเรือน การเงิน และบำนาญ**

**เวลาอบรม : อบรม 4 ชั่วโมง มีพักเบรก และพักรับประทานอาหารกลางวัน**

จุดมุ่งหมาย:

- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมมีความเข้าใจในการเปิดใช้บริการระบบดิจิทัลต่างๆในสวีเดน
- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเข้าใจในเศรษฐกิจส่วนตัวในครัวเรือนของตน
- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเข้าใจในระบบเงินบำนาญในประเทศสวีเดน

ความคาดหวัง:

- ผู้เข้าร่วมตระหนักถึงผลที่ตามมาในการทำธุรกรรมทางการเงินต่างๆ
- ผู้เข้าสามารถนำความรู้ไปใช้ในการทำธุรกรรมออนไลน์ต่างๆ และค้นหาข้อมูลที่ต้องการในอินเทอร์เน็ตได้เอง
- ผู้เข้าร่วมเข้าใจ และรู้วิธีค้นหาข้อมูลที่ต้องการด้วยตนเองได้ในอนาคต ไม่ว่าจะจากอินเทอร์เน็ต โทรศัพท์ หรือถามกับบุคคลที่เกี่ยวข้อง

10:00 - 10:15	ทบทวนการเรียนรู้ครั้งที่แล้ว	คุณแอม ปารีชาต โอทกานนท์
10:15 – 10:45	บริการที่ธนาคาร การเปิดบัญชีธนาคาร / BankID / Swish	คุณแอม ปารีชาต โอทกานนท์
10:45-10:50	พักเบรก 5 นาที	
10:50 – 11:30	การกู้เงินธนาคาร และบัตรเครดิต จดหมายแจ้งหนี้ & Kronofogden	คุณเฟิร์น นิโคล เวนด์ท์
11:30 – 12:00	ประเภทของภาษี และการแจ้งภาษีประจำปี ภาษีสำหรับนายจ้าง และลูกจ้าง การออมเงิน	คุณเฟิร์น นิโคล เวนด์ท์
12:00 - 12:30	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
12:30 – 13:15	กรณีศึกษาเรื่องเงิน และหนี้สิน เกิดอะไรขึ้น ผลที่ตามมาคืออะไร และการแก้ปัญหา	คุณแอม ปารีชาต โอทกานนท์
13:15 – 13:20	พักเบรก 5 นาที	
13:20 - 14:00	แลกเปลี่ยนความคิดเห็น แชร์ประสบการณ์ ถาม-ตอบ	คุณย้อย ปณิตดา ชัยมณี คุณเฟิร์น นิโคล เวนด์ท์ คุณแอม ปารีชาต โอทกานนท์

## ครั้งที่ 5 - อาทิตย์ 5 กันยายน: กฎหมายสวีเดนใกล้ตัว

เวลาอบรม : อบรม 4 ชั่วโมง มีพักเบรก และพักรับประทานอาหารกลางวัน

จุดมุ่งหมาย:

- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมมีความเข้าใจกฎหมายเกี่ยวกับการแต่งงาน หรืออยู่อาศัยแบบชัมบู
- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเข้าใจในการจัดการขั้นตอนต่างๆหากคนใกล้ชิดเสียชีวิตลง
- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมมีความเข้าใจในระบบความช่วยเหลือที่มีในสวีเดนเมื่อเกิดความรุนแรงภายในครอบครัวขึ้น

ความคาดหวัง:

- ผู้เข้าร่วมตระหนักถึงผลที่ตามมาของการแต่งงาน หรืออยู่อาศัยแบบชัมบู
- ผู้เข้าร่วมสามารถนำความรู้ไปใช้ในการขอความช่วยเหลือ หรือติดต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในเรื่องครอบครัวเมื่อเกิดปัญหาขึ้นได้ด้วยตัวเอง
- ผู้เข้าร่วมเข้าใจ และรู้วิธีค้นหาข้อมูลที่ต้องการด้วยตนเองได้ในอนาคต ไม่ว่าจะจากอินเทอร์เน็ต โทรศัพท์ หรือถามกับบุคคลที่เกี่ยวข้อง

10:00 - 10:15	ทบทวนการเรียนรู้ครั้งที่แล้ว	คุณแอม ปารีชาต โอทกานนท์
10:15 - 11:00	สถานะแต่งงาน และสถานะชัมบู หากเมื่อความสัมพันธ์สิ้นสุดลง	คุณแอม ปารีชาต โอทกานนท์
10:45-10:50	พักเบรก 5 นาที	
11:05 - 12:00	สิ่งที่ต้องทำเมื่อคู่ชีวิต หรือคนใกล้ชิดเสียชีวิต มรดก และพินัยกรรม	คุณแอม ปารีชาต โอทกานนท์
12:00 - 12:30	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
12:30 - 12:45	หากความสัมพันธ์สิ้นสุดลง จะทำอย่างไร วีซ่า / ที่อยู่อาศัย / การขอความช่วยเหลือ หากเกิดความรุนแรงภายในครอบครัว	คุณแหม่ม พนารัตน์ ศิลาทิพย์
12:45 - 13:45	แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ถาม-ตอบ กับนักกฎหมายสวีเดน Paola	คุณ Paola Ugglia คุณแอม ปารีชาต โอทกานนท์
13:45 - 14:30	กล่าวขอบคุณ และปิดคอร์ส	คุณยุ้ย ปณิตดา ชังมณี