



สร้างสุขด้วยการเจริญสติ

Mindfulness in Origination

วันที่ 24-25 สิงหาคม 2561

ห้องฟ้าคำ ชั้น 1

Green Nimman CMU Residence

สำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ในชีวิตของพวกเราทำงาน จำเป็นต้องใช้เวลาลงอยู่ในสถานที่ทำงานประมาณวันละ 8 ชั่วโมง หรือ 1 ใน 3 ของเวลาในแต่ละวัน เท่ากับว่าเราใช้เวลาครึ่งหนึ่งของแต่ละวันอยู่กับการทำงาน ซึ่งส่วนใหญ่ปัญหาในชีวิตและการทำงาน ไม่ใช่แค่ความรู้ความสามารถในการทำงานเท่านั้น ถ้าการทำงานไม่มีความสุขก็เปรียบเสมือนชีวิตครึ่งหนึ่งของเราก็คงจะไม่มีความสุขตามไปด้วย การควบคุมความสุขสามารถใช้หลักทางพุทธศาสนาและหลักการทางวิชาการมาประยุกต์ใช้ในการฝึกฝนให้เกิดสติ ซึ่งจะเป็เครื่องมือในการจัดการใจของเราเองให้มีประสิทธิภาพและมีผลต่องาน และชีวิตโดยตรง และเสริมด้านจิตวิทยาในการทำงาน ไม่ว่าจะเป็เครื่องมือในการวิเคราะห์พฤติกรรมของผู้ได้บังคับบัญชา หรือทักษะในการสื่อสารในองค์กร เพื่อสร้างทีมงานที่มีสำนึกในการทำงานร่วมกัน พสมการเรียนรู้ด้วยหลักธรรมเพื่อสร้างทีมงานที่มีสำนึกในการทำงานร่วมกัน พสมการเรียนรู้ด้วยหลักธรรมเพื่อเสริมด้านจริยธรรมในการทำงานที่ตนเองรับผิดชอบอยู่

การเจริญสติ (Mindfulness) จึงเป็สิ่งสำคัญในการปฏิบัติงานอย่างยั่งยืน การฝึกการเจริญสติช่วยให้สมาธิดีขึ้นความคิดสร้างสรรค์ต่างๆ ดีขึ้น การควบคุมอารมณ์ดีขึ้น ความเครียดลดลงการตัดสินใจดีขึ้น รู้จักคิดถึงความรู้สึกของผู้อื่น มีความเมตตากรุณามากขึ้น รวมทั้งสุขภาพกายและจิตโดยรวมก็ดีขึ้น ซึ่งขึ้นอยู่กับความฝึกฝนความใส่ใจดูแลตนเองด้วย ซึ่งจะเกิดประโยชน์ในองค์กร 3 ประการ คือ ประสิทธิภาพการทำงานดีขึ้น มีทักษะความเป็นผู้นำที่โดดเด่น

และมีความสามารถในการสร้างสถานที่ทำให้เกิด..... **“ความสุข”**

วิทยากร	อาจารย์ ดร.บญจวรรณ บุญใจเพชร ที่ปรึกษาด้านทรัพยากรมนุษย์ สภาอุตสาหกรรมจังหวัดเชียงใหม่ และคณะ
ระยะเวลา	วันที่ 24-25 สิงหาคม 2561 (รวม 12 ชั่วโมง)
สถานที่จัด	ห้องฟ้าคำ Green Nimman CMU Residence สำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ติดต่อสอบถาม และ สำรองที่นั่ง : งานส่งเสริมการเรียนรู้ ฝ่ายวิชาการและวิจัย สำนักบริการวิชาการ
E-mail : uniserv.training@gmail.com โทรศัพท์ 053-942874-5 โทรสาร 053-942874

หมายเหตุ : หากผู้สมัครส่งใบสมัครเข้าร่วมฝึกอบรมแล้วมีเหตุขัดข้องไม่สามารถเข้าร่วมการฝึกอบรมได้ กรุณาแจ้งเป็นลายลักษณ์อักษรล่วงหน้าอย่างน้อย 7 วันทำการก่อนวันฝึกอบรม มิฉะนั้น สำนักบริการวิชาการ ขอสงวนสิทธิ์ไม่คืนเงินค่าลงทะเบียนในกรณีที่ไม่ได้แจ้งยกเลิกล่วงหน้าตามกำหนดเวลาดังกล่าวข้างต้น

- คุณสมบัติผู้เข้าร่วมโครงการ**
- ผู้บริหาร หัวหน้างานและบุคลากรทุกระดับในหน่วยงานภาครัฐ/เอกชน
หัวข้อการฝึกอบรม
 - หัวข้อ “รู้เขา รู้เรา กับการมีขีดงาน”
 - การเข้าใจเรื่อง Mind Master : เป็นการเข้าใจว่าจิตเป็นอย่างไร เพื่อหาเทคนิคฝึกขนาดของ
 - การรู้จักจริต 6 : จริตเป็นพื้นฐานในการเข้าใจตนเองและผู้อื่น เมื่อเข้าใจการฝึกสติก็จะง่ายขึ้น
 - หัวข้อ “สติในงาน สติในทีม”
 - องค์กรประกอบทั้ง 5 ในการฝึกจิต : มุ่งเน้นความเข้าใจเรื่อง กาย จิต สติ ว่าทำงานอย่างไร
 - การฝึกสมาธิสู่การทำงาน เป็นการฝึกเพื่อนำไปใช้ในงานอย่างถูกต้องมีแบบแผน
 - เทคนิคการนำ “สติ” มาใช้ในงาน : การรู้จักอุปสรรค และจัดการปัญหาด้วยสติแบบมืออาชีพ
 - หัวข้อ “เข้าใจใจ...สร้างสุขด้วยหลักธรรม”
 - อภิธำมา 4 สัปดาห์ 4 สัปดาห์การทำงานให้เป็นสุข
 - การฝึกสมาธิด้วยการเจริญวิปัสสนา
 - หัวข้อ “การเรียนรู้บนเส้นทางของการพัฒนาจิต”
 - จิตวิทยาการสื่อสาร:สอนเทคนิคการสื่อสารเชิงบวก สร้างบรรยากาศการทำงาน และสัมพันธ์ที่ดี
 - ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ : สร้างมุมมองความสำคัญในการทำงานเป็นทีม และใช้จิตวิทยา
 - Best practice : เบื้องหลังความสำเร็จของ GOOGLE ฝึกการเจริญสติให้พนักงาน “สติ VS บัณฑิตธรรม”





ใบสมัคร

หลักสูตร สร้างสุขด้วยการเจริญสติ Mindfulness in Origination

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

1. ชื่อ (นาย/นางสาว/นาง)นามสกุล.....ตำแหน่ง.....
 สถานที่ทำงาน.....จังหวัด.....หมายเลขโทรศัพท์สำนักงาน.....
 หมายเลขโทรสาร.....หมายเลขโทรศัพท์เคลื่อนที่.....E-mail.....
2. ชื่อ (นาย/นางสาว/นาง)นามสกุล.....ตำแหน่ง.....
 สถานที่ทำงาน.....จังหวัด.....หมายเลขโทรศัพท์สำนักงาน.....
 หมายเลขโทรสาร.....หมายเลขโทรศัพท์เคลื่อนที่.....E-mail.....
3. ชื่อ (นาย/นางสาว/นาง)นามสกุล.....ตำแหน่ง.....
 สถานที่ทำงาน.....จังหวัด.....หมายเลขโทรศัพท์สำนักงาน.....
 หมายเลขโทรสาร.....หมายเลขโทรศัพท์เคลื่อนที่.....E-mail.....
4. ชื่อ (นาย/นางสาว/นาง)นามสกุล.....ตำแหน่ง.....
 สถานที่ทำงาน.....จังหวัด.....หมายเลขโทรศัพท์สำนักงาน.....
 หมายเลขโทรสาร.....หมายเลขโทรศัพท์เคลื่อนที่.....E-mail.....

- จองห้องพัก (Green Nimman CMU Resident ถ.นิมมานเหมินท์ ซ่างหอประชุมใหญ่ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ห้องละ 800 บาทพร้อมอาหารเช้า 2 ที่)
- ห้องเดี่ยว ห้องคู่ จำนวน ห้อง เข้าพักวันที่.....เดือน.....พ.ศ..... ถึงวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ค่าลงทะเบียน

ค่าลงทะเบียน ท่านละ 4,000 บาท (ไม่รวมค่าที่พัก) เพื่อจ่ายเป็นค่าจัดทำหลักสูตร เอกสารประกอบการบรรยาย กระเป๋าเอกสาร อาหารว่าง อาหารกลางวัน
 ใบประกาศนียบัตร ค่าตอบแทนวิทยากร และค่าสถานที่จัดฝึกอบรม ฯลฯ

ผู้สมัครต้องได้รับอนุมัติจากผู้มีบังคับบัญชาต้นสังกัดก่อนที่จะส่งใบสมัครเข้ารับการฝึกอบรม สำหรับค่าลงทะเบียน (กรณีจากหน่วยงานภาครัฐ) สามารถเบิกค่าใช้จ่ายในการอบรมตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงานและการประชุมระหว่างประเทศ พ.ศ. 2555 และระเบียบการคลังว่าด้วยการเบิกค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการ พ.ศ. 2554 และ (กรณีจากหน่วยงานองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น) สามารถเบิกค่าใช้จ่ายในการอบรมได้ตามระเบียบกระทรวงมหาดไทยว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม และการเข้ารับการฝึกอบรมของเจ้าหน้าที่ท้องถิ่น พ.ศ. 2557 และระเบียบว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการของเจ้าหน้าที่ท้องถิ่น พ.ศ. 2555 และ (กรณีจากหน่วยงานอื่น) สามารถเบิกค่าใช้จ่ายในการอบรมได้ตามระเบียบหน่วยงาน สำหรับหน่วยงานเอกชนสามารถนำค่าลงทะเบียนการฝึกอบรมไปหักเป็นค่าใช้จ่ายลดหย่อนภาษีได้ 200%

การชำระค่าลงทะเบียน

- ชำระค่าลงทะเบียนผ่านธนาคารไทยพาณิชย์ สาขามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ 6672-0-5707-3 **ชื่อบัญชี สำนักบริการวิชาการ**
- ส่งสำเนาหลักฐานการโอนเงิน หรือหลักฐานการชำระเงินมาที่โทรสาร 053-942874 หรือ E-mail: uniserv.training@gmail.com เดียวกับที่ส่งใบสมัคร พร้อมระบุชื่อผู้สมัคร หน่วยงานที่สังกัดและเบอร์โทรศัพท์ที่สามารถติดต่อได้ให้ชัดเจน และเพื่อความสะดวกในการลงทะเบียนและการออกใบเสร็จ โปรดนำหลักฐานการโอนเงินมาด้วย 1 ฉบับ ในวันลงทะเบียน
- กรณีมีการสมัครฝึกอบรมมากกว่า 1 หลักสูตร โปรดชำระค่าลงทะเบียนเป็นรายหลักสูตร และระบุชื่อผู้สมัคร-ชื่อหลักสูตรมาพร้อมกับหลักฐานการชำระเงิน

การรับรองผลการฝึกอบรม

ผู้เข้ารับการฝึกอบรม ต้องเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ของหลักสูตรการฝึกอบรมไม่ต่ำกว่า 80% ของระยะเวลาตลอดหลักสูตร จึงจะมีสิทธิได้รับประกาศนียบัตรรับรองผล

หน่วยงานรับผิดชอบ : งานส่งเสริมการเรียนรู้ ฝ่ายวิชาการและวิจัย สำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โทรศัพท์ 053-942874-5 โทรสาร 053-942874

E-mail : uniserv.training@gmail.com Website : www.uniserv.cmu.ac.th