



โครงการพัฒนาศักยภาพบุคลากร ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2561  
หลักสูตร สร้างสุขด้วยการเจริญสติ (Mindfulness in Origination)  
โดย สำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

1. ชื่อหลักสูตร สร้างสุขด้วยการเจริญสติ (Mindfulness in Origination)

2. หลักการและเหตุผล

ในชีวิตของคนวัยทำงาน จำเป็นต้องใช้เวลาอยู่ในสถานที่ทำงานประมาณวันละ 8 ชั่วโมง หรือ 1 ใน 3 ของเวลาในแต่ละวัน เท่ากับว่าเราใช้เวลาครึ่งหนึ่งของแต่ละวันอยู่กับการทำงาน ซึ่งส่วนใหญ่ปัญหาในชีวิตและการทำงาน ไม่ใช่แค่ความรู้ความสามารถในการทำงานเท่านั้น ถ้าการทำงานไม่มีความสุขก็เปรียบเสมือนชีวิตครึ่งหนึ่งของเราก็จะไม่มีความสุขตามไปด้วย การควบคุมความสุขสามารถใช้หลักทางพุทธศาสนาและหลักการทางวิชาการมาประยุกต์ใช้ในการฝึกฝนให้เกิดสติ ซึ่งจะเป็นเครื่องมือในการจัดการใจของเราเองให้มีประสิทธิภาพ และมีผลต่องานและชีวิตโดยตรง และเสริมด้านจิตวิทยาในการทำงานไม่ว่าจะเป็นเครื่องมือในการวิเคราะห์พฤติกรรมของผู้ใต้บังคับบัญชา หรือทักษะในการสื่อสารในองค์กร เพื่อสร้างทีมงานที่มีสำนึกในการทำงานร่วมกัน ผสมการเรียนรู้ด้วยหลักธรรมเพื่อสร้างทีมงานที่มีสำนึกในการทำงานร่วมกัน ผสมการเรียนรู้ด้วยหลักธรรมเพื่อเสริมด้านจริยธรรมในการทำงานที่ตนเองรับผิดชอบอยู่

การเจริญสติ (Mindfulness) จึงเป็นสิ่งสำคัญในการปฏิบัติงานอย่างยิ่ง การฝึกการเจริญสติช่วยให้ความจำและสมาธิดีขึ้นความคิดสร้างสรรค์ต่างๆ ดีขึ้น การควบคุมอารมณ์ดีขึ้น ความเครียดลดลง การตัดสินใจดีขึ้นรู้จักคิดถึงความรู้สึกของคนอื่นมีความเมตตากรุณามากขึ้นรวมทั้งสุขภาพกาย และจิตโดยรวมก็ดีขึ้นซึ่งขึ้นอยู่กับ การฝึกฝนความใส่ใจดูแลตนเองด้วย ด้วยเหตุนี้บริษัท Google สนับสนุนส่งเสริมให้มีการฝึกสมาธิและเจริญสติในที่ทำงาน ซึ่งจะเกิดประโยชน์ในองค์กร 3 ประการ คือ 1) ประสิทธิภาพการทำงานดีขึ้น 2) มีทักษะความเป็นผู้นำที่โดดเด่น และ 3) มีความสามารถในการสร้างสถานะที่ทำให้เกิด “ความสุข”<sup>1</sup>

ดังนั้น สำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้เล็งเห็นถึงปัญหาดังกล่าวในการพัฒนาบุคลากรในองค์กรให้มีความสุขด้วยใช้หลักการเจริญสติเป็นตัวกลางในการอบรมเชิงปฏิบัติการ **หลักสูตร สร้างสุขด้วยการเจริญสติ (Mindfulness in Origination)** โดยใช้หลักพุทธศาสนาร่วมกับหลักวิชาการทำให้เกิดการเจริญสติในการพัฒนาการทำงาน อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาองค์กรต่อไป

<sup>1</sup> นิตยสารธรรมลีลา ฉบับที่ 162 มิถุนายน 2557 โดย นพ.แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ



### 3. วัตถุประสงค์โครงการ

1. เพื่อเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ เรื่องการจัดการอารมณ์ด้วย การเจริญสติ(Mindfulness) สมาธิ(Meditation) และหลักจิตวิทยาในการทำงาน
2. เพื่อสร้างกระบวนการทัศนในการพัฒนาตนเอง ส่งเสริมและพัฒนาให้บุคลากรมีทัศนคติที่ดีต่อการทำงาน เกิดทักษะในการทำงานอย่างมีความสุข สามารถพัฒนาศักยภาพในการทำงานให้เกิดประโยชน์สูงสุด
3. เพื่อเสริมสร้างหลักคุณธรรม จริยธรรมในองค์กรให้เกิดสำนึกความรับผิดชอบต่อหน้าที่และต่อผู้อื่นอันจะก่อให้เกิดประสิทธิภาพการทำงานสร้างความสำเร็จให้แก่องค์กร พร้อมได้ฝึกปฏิบัติสมาธิ การเจริญสติซึ่งเป็นพื้นฐานการสร้างสุขของชีวิต

### 4. คุณสมบัติผู้เข้าร่วมโครงการ

1. ผู้บริหาร หัวหน้างาน และบุคลากรทุกระดับในองค์กรภาครัฐและเอกชน จำนวน 25-30 ท่าน

### 5. หัวข้อการฝึกอบรม

#### 1) หัวข้อ “รู้เขา รู้เรา กับการพิชิตงาน”

- การเข้าใจเรื่อง Mind Master : เป็นการเข้าใจว่าจิตเป็นอย่างไร เพื่อหาเทคนิคพัฒนาตนเอง
- การรู้จักจิต 6 : จิตเป็นพื้นฐานในการเข้าใจตนเองและผู้อื่น เมื่อเข้าใจการฝึกสติก็จะง่ายขึ้น

#### 2) หัวข้อ “สติในงาน สติในทีม”

- องค์ประกอบทั้ง 5 ในการฝึกจิต : มุ่งเน้นความเข้าใจเรื่อง กาย จิต สติ ว่าทำงานอย่างไร
- การฝึกสมาธิสู่การทำงาน : เป็นการฝึกเพื่อนำไปใช้ในงานอย่างถูกต้อง มีแบบแผน
- เทคนิคการนำ “สติ” มาใช้ในงาน : การรู้จักอุปสรรค และจัดการปัญหาด้วยสติแบบมืออาชีพ

#### 3) หัวข้อ “เข้าถึงใจ...สร้างสุขด้วยหลักธรรมะ”

- อิทธิบาท 4 สังคหวัตถุ 4 พรหมวิหาร 4 สร้างสุขในการทำงาน
- การฝึกสมาธิด้วยการเจริญวิปัสสนา

#### 4) หัวข้อ “การเรียนรู้บนเส้นทางการพัฒนาจิต”

- จิตวิทยาการสื่อสาร:สอนเทคนิคการสื่อสารเชิงบวก สร้างบรรยากาศการทำงาน และสัมพันธ์ที่ดี
- ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ : สร้างมุมมองความสำคัญในการทำงานเป็นทีมและใช้จิตวิทยา
- Best practice : เบื้องหลังความสำเร็จของ GOOGLE ฝึกการเจริญสติให้พนักงาน “สติ VS นวัตกรรม”



## 6. รูปแบบการอบรม

บรรยายแบบเป็นกันเองแต่แฝงด้วยตัวอย่างเพื่อให้เกิดความเข้าใจได้ง่ายขึ้น และมีการฝึกการเจริญสติและสมาธิ เพื่อเข้าใจถึงสภาวะแห่งจิต เพิ่มเติมด้วยกิจกรรมจิตวิทยา ในการทำงานเป็นทีม ร่วมกันสู่ความเข้าใจในการทำงาน

## 7. วิทยากร

1. อาจารย์ ดร.เบญจวรรณ บุญใจเพชร
  - ผู้อำนวยการบริหารศูนย์พัฒนาบุคลากรทางธุรกิจ BHD Center
  - ที่ปรึกษาสภาอุตสาหกรรมจังหวัดเชียงใหม่
  - วิทยากรผู้เชี่ยวชาญ สำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
  - วิทยากรที่ปรึกษาและนักฝึกอบรมในองค์กรภาครัฐและเอกชน มากกว่า 100 แห่ง
  - นักบริหารงานทรัพยากรมนุษย์ ระดับมืออาชีพ จากสมาคม PMAT
2. อาจารย์ ดร.ณัฐวัฒน์ ล่องทอง
  - อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
  - ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาองค์กร
3. พระอาจารย์ด้นัย ท่านเจ้าอาวาสวัดสุวรรณคีรีมงคล อ.ดอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่

## 8. ระยะเวลา (15 ชั่วโมง)

ระหว่างวันที่ 24 – 25 สิงหาคม 2561 (ศุกร์ – เสาร์)

## 9. สถานที่จัด

ห้องประชุมฝ่ายคำ ชั้น 1 สำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

## 10. การรับสมัคร เปิดรับสมัครถึงวันศุกร์ที่ 10 สิงหาคม 2561

1. ผู้ประสงค์เข้ารับการฝึกอบรม สามารถติดต่อสำรองที่นั่งพร้อมส่งใบสมัครและชำระค่าลงทะเบียนได้ที่ งานส่งเสริมการเรียนรู้ ฝ่ายวิชาการและวิจัย ชั้น G อาคารใหม่สำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ หรือ
2. กรอกใบสมัคร และส่งใบสมัครทางโทรสาร มาที่หมายเลข 053-942874 หรือ E-mail : [uniserv.training@gmail.com](mailto:uniserv.training@gmail.com) พร้อมยืนยันการส่งใบสมัครมายังโทรศัพท์หมายเลข 053-942874-5



## 11. ค่าลงทะเบียน

**ค่าลงทะเบียน ท่านละ 4,000 บาท (ไม่รวมค่าที่พัก)** เพื่อจ่ายเป็นค่าจัดทำหลักสูตร เอกสาร ประกอบการบรรยาย กระเป๋าเอกสาร อาหารกลางวัน อาหารว่างและเครื่องดื่ม ค่าประกาศนียบัตร ค่าตอบแทนวิทยากรและคณะ ค่าเดินทางวิทยากร และค่าสถานที่จัดฝึกอบรม ฯลฯ

ผู้สมัครต้องได้รับอนุมัติจากผู้บังคับบัญชาต้นสังกัดก่อนที่จะส่งใบสมัครเข้ารับการฝึกอบรม 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%

## 12. การชำระค่าลงทะเบียน

### 1. ชำระค่าลงทะเบียนผ่านธนาคาร

- ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ 6672-0-5707-3 ชื่อ บัญชี สำนักบริการวิชาการ

2. เมื่อชำระค่าลงทะเบียนแล้ว กรุณาส่งสำเนาหลักฐานการโอนเงิน ใบนำฝาก Pay-In Slip หรือ หลักฐานการชำระเงินมาที่ หมายเลขโทรสาร 053-942874 หรือ E-mail: [uniserv.training@gmail.com](mailto:uniserv.training@gmail.com)เดียวกับที่ส่งใบสมัคร พร้อมระบุชื่อผู้สมัคร หน่วยงานที่สังกัด และเบอร์โทรศัพท์ที่สามารถติดต่อได้ให้ชัดเจน และเพื่อความสะดวกในการลงทะเบียนและการออกใบเสร็จ โปรดนำหลักฐานการโอนเงินมาด้วย 1 ฉบับ ในวันลงทะเบียน

3. กรณีมีการสมัครฝึกอบรมมากกว่า 1 หลักสูตร โปรดชำระค่าลงทะเบียนเป็นรายหลักสูตร และระบุชื่อผู้สมัคร-ชื่อหลักสูตรมาพร้อมกับหลักฐานการชำระเงิน

4. หากผู้สมัครส่งใบสมัครเข้าร่วมฝึกอบรมแล้ว มีเหตุขัดข้องทำให้ไม่สามารถเข้าร่วมการฝึกอบรมได้ กรุณาแจ้งเป็นลายลักษณ์อักษรล่วงหน้าอย่างน้อย 7 วันทำการก่อนวันฝึกอบรม มิฉะนั้น สำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ขอสงวนสิทธิ์ไม่คืนเงินค่าลงทะเบียน ในกรณีที่ผู้เข้าอบรมไม่ได้แจ้งยกเลิกล่วงหน้าตามกำหนดเวลาดังกล่าวข้างต้น

### 5. สอบถามเพิ่มเติม ได้ที่โทรศัพท์หมายเลข 053-942874-5



### 13. การประเมินผล

โดยการใช้แบบสอบถาม เพื่อประเมินผลเนื้อหาการฝึกอบรม วิทยากร และการจัดโครงการ ในภาพรวมหลังเสร็จสิ้นการฝึกอบรมแล้ว

### 14. การรับรองผลการฝึกอบรม

ผู้เข้ารับการฝึกอบรม ต้องเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ของหลักสูตรการฝึกอบรมไม่ต่ำกว่า 80% ของระยะเวลาตลอดหลักสูตร จึงจะมีสิทธิได้รับประกาศนียบัตรรับรองผล

### 15. หน่วยงานรับผิดชอบ

หน่วยงาน	: สำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ส่วนงาน	: งานส่งเสริมการเรียนรู้ ฝ่ายวิชาการและวิจัย
ติดต่อ	: โทรศัพท์ 053-942874-5 แฟกซ์ 053-942874
E-mail	: uniserv.training@gmail.com
Website	: www.uniserv.cmu.ac.th



โครงการพัฒนาศักยภาพบุคลากร ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2561  
หลักสูตร สร้างสุขด้วยการเจริญสติ (Mindfulness in Origination)  
วันที่ 24 – 25 สิงหาคม 2561 ณ ห้องฝ้ายคำ สำนักบริการวิชาการ มช.

**วันที่ 24 สิงหาคม 2561**

- 08.30-09.00 น. ลงทะเบียนรับเอกสาร-เปิดการอบรม
- 09.00-09.10 น. พิธีเปิดการอบรม
- 09.10-12.00 น. 1. “รู้เขา รู้เรา กกับการพิชิตงาน”  
- การเข้าใจเรื่อง Mind Master  
- การรู้จักจริต 6 ประการ  
- กิจกรรม workshop  
โดย อาจารย์ ดร.ณัฐวัฒน์ ล่องทอง  
อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- 12.00-13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00-16.00 น. 2. “สติในงาน สติในที่ม”  
- องค์ประกอบทั้ง 5 ในการฝึกจิต  
- การฝึกสมาธิสู่การทำงาน  
- เทคนิคการนำ “สติ” มาใช้ในงาน  
โดย อาจารย์ ดร.เบญจวรรณ บุญใจเพชร  
ผู้อำนวยการบริหารศูนย์พัฒนาบุคลากรทางธุรกิจ (BHD Center)  
และที่ปรึกษาสภาอุตสาหกรรมจังหวัดเชียงใหม่
- 17.00 – 18.00 น. พักรับประทานอาหารเย็น
- 18.00 – 21.00 น. 3. “เข้าถึงใจ...สร้างสุขด้วยหลักธรรมะ”  
- อิทธิบาท 4 สังคหวัตถุ 4 พรหมวิหาร 4 สร้างการทำงานให้เป็นสุข  
- การฝึกสมาธิด้วยการเจริญวิปัสสนา  
- ฝึกปฏิบัติ/ระดมความคิดเห็น  
โดย พระอาจารย์दनัย ท่านเจ้าอาวาสวัดสุพรรณศิริมงคล
- 21.00 – 21.15 น. รับประทานอาหารว่าง



วันที่ 25 สิงหาคม 2561

08.30-09.00 น. ลงทะเบียน

09.00-12.00 น. 4. “การเรียนรู้บนเส้นทางการพัฒนาจิต”

- จิตวิทยาการสื่อสาร

โดย อาจารย์ ดร.ณัฐวัฒน์ ล่องทอง

อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

- กิจกรรมระดมความคิดเห็น ถาม-ตอบ

12.00-13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน

13.00-16.00 น. 4. “การเรียนรู้บนเส้นทางการพัฒนาจิต” (ต่อ)

- การทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

โดย อาจารย์ ดร.เบ็ญจวรรณ บุญใจเพชร

ผู้อำนวยการบริหารศูนย์พัฒนาบุคลากรทางธุรกิจ (BHD Center)

และที่ปรึกษาสภาอุตสาหกรรมจังหวัดเชียงใหม่

5. ปิดการอบรม

.....

- หมายเหตุ
1. กำหนดการฝึกอบรมปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม
  2. พักรับประทานอาหารว่าง (เช้า) เวลา 10.30-10.45 น. และ (บ่าย) 14.30-14.45 น.
  3. พักรับประทานอาหารกลางวัน เวลา 12.00-13.00 น.
  4. การแต่งกายช่วงเย็น วันที่ 1 ให้สวมเสื้อยืดสีขาวและกางเกงเอวยืดสีขาว แบบที่นุ่งนอนสบาย  
ชายาวเลยเข่า งดสวมกางเกงขาสั้น