

โครงการฝึกอบรมหลักสูตร:

MML: Mindfulness for Meaningful Life

หลักสูตรการฝึกสติ เพื่อชีวิตที่มีความหมาย

หลักสูตร 1 วัน สำหรับบุคคลทั่วไปที่สนใจการพัฒนาคุณภาพชีวิต

1. หลักการและเหตุผล

ในยุคที่เต็มไปด้วยความเร่งรีบ ความกดดัน และความไม่แน่นอน การดำเนินชีวิตของผู้คนจำนวนมากมักอยู่ใน “โหมดอัตโนมัติ” (Auto-pilot) โดยขาดการตระหนักรู้ ส่งผลให้เกิดความเครียด ความเหนื่อยล้า และรู้สึกว่างชีวิตขาดความหมาย

“สติ” (Mindfulness) เป็นเครื่องมือที่ช่วยให้บุคคลสามารถรับรู้ เข้าใจ และเลือกการตอบสนองอย่างมีคุณภาพมากขึ้น พร้อมทั้งช่วยให้ค้นพบคุณค่าและความหมายในการดำเนินชีวิต หลักสูตรนี้ออกแบบมาเพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้ฝึกสติผ่านกิจกรรม เกม และการสะท้อนตนเอง พร้อมออกแบบรูปแบบการใช้ชีวิตอย่างมีสติที่สอดคล้องกับคุณค่าของแต่ละคน

2. วัตถุประสงค์

1. เข้าใจหลักการของสติ และประโยชน์ในการใช้ชีวิต
 2. ฝึกสติในรูปแบบพื้นฐาน เช่น Body Scan, การเดินจงกรม
 3. สำรวจและค้นหาคุณค่าในชีวิตของตนเอง
 4. เชื่อมโยงการฝึกสติเข้ากับคุณค่า เพื่อการดำเนินชีวิตที่มีความหมาย
-

3. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- ผู้เข้าอบรมเข้าใจและสามารถฝึกสติในชีวิตประจำวัน
 - ผู้เข้าอบรมมีสมุดบันทึกและเครื่องมือ (Mindful Journal, Checklist) เพื่อใช้ต่อเนื่อง
 - ผู้เข้าอบรมสามารถออกแบบการใช้ชีวิตที่เชื่อมโยงกับคุณค่าในตนเอง
 - องค์กรหรือสังคมได้รับบุคคลที่มีทัศนคติที่สมดุล และพร้อมดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า
-

4. เนื้อหาของหลักสูตร

ช่วงเช้า

- Mini-Lecture: ทำไมต้องสติ? สติคืออะไร?
- เกม: Auto Pilot Check & วิดีโอ
- การปฏิบัติ: Mindful Breathing / Body Scan

ช่วงบ่าย

- Workshop: Value Card (เลือกคุณค่า 1-3 ใบ)
 - การเชื่อมโยง: สติช่วยให้เราใช้ชีวิตตามคุณค่าได้อย่างไร
 - Mini Lecture: ความรู้ vs การกระทำ / ความรู้สึก vs การตอบสนอง
 - กิจกรรม: Trigger Awareness Game
 - Workshop: Design My Meaningful Day
-

5. วิธีการเรียนการสอน

- กิจกรรมกลุ่ม (Experiential Activities): เกม, Workshop, Card activity
 - การสะท้อนตนเอง (Reflection): ผ่านการบันทึก, การแชร์ในกลุ่ม
 - การฝึกปฏิบัติ (Practice): Sitting Meditation, Body Scan
 - การโค้ช & Feedback: การแลกเปลี่ยนและรับข้อเสนอแนะ
-

6. ระยะเวลาในการเรียน

- วันที่ 5 พฤศจิกายน 2568 เวลา 1 วัน (09.00 – 16.00 น.)
 - อบรม ณ.สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์
-

7. วิทยากร

ผู้ทรงคุณวุฒิด้าน Mindfulness และการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์

8. ผู้อำนวยการหลักสูตร

รศ.ดร.ภาวิณี เพชรสว่าง

10. ผู้ติดต่อประสานงาน

ชื่อ-นามสกุล: คุณรชต เอี่ยมตระกูล (ชั้นชั้น)

โทร: 095-389-4240

อีเมล: MBWB.TK@gmail.com

10. ค่าใช้จ่าย (โดยประมาณ)

- ค่าลงทะเบียน: 4,900 บาท/คน
(รวมเอกสาร, สมุดบันทึก Mindful Journal, Auto-pilot Checklist, อาหารว่าง 2 มื้อ/วัน และอาหารกลางวัน)
-

11. ตารางการบรรยาย

เวลา	กิจกรรม
ภาคเช้า	
09.00–09.30	พิธีเปิด & Ice-breaking
09.30–10.30	Mini Lecture: ทำไมต้องสติ? สติคืออะไร?
10.30–10.45	พัก
10.45–12.00	เกม: Auto Pilot Check & วิดีโอ + การปฏิบัติ Mindful Breathing/Body Scan
12.00–13.00	พักรกลางวัน
ภาคบ่าย	
13.00–14.30	Workshop: Value Card & Reflection
14.30–14.45	พัก
14.45–15.30	Mini Lecture: ความรู้ vs การกระทำ / ความรู้สึก vs การตอบสนอง
15.30–16.00	กิจกรรม Trigger Awareness + Design My Meaningful Day & สรุป

หมายเหตุ

- ผู้เข้าร่วมหลักสูตรไม่เกิน 30 คน