



โครงการฝึกอบรมหลักสูตร:
“Resilient Mind: สติฟื้นฟูใจ”
หลักสูตร 3 วัน

1. หลักการและเหตุผล

ในสังคมการทำงานปัจจุบัน พนักงานและผู้บริหารต้องเผชิญความกดดันสูง ทั้งจากเป้าหมายงานที่ทำ ความไม่แน่นอนของเศรษฐกิจ และความเปลี่ยนแปลงในองค์กร ปัญหาที่พบบ่อยคือ **ภาวะหมดไฟ (Burnout)** และ **ความเครียดเรื้อรัง** ซึ่งส่งผลกระทบต่อทั้งสุขภาพจิต สุขภาพกาย และประสิทธิภาพในการทำงาน

การพัฒนาทักษะ **สติ (Mindfulness)** และ **ความยืดหยุ่นภายใน (Resilience)** เป็นแนวทางสำคัญที่จะช่วยให้บุคลากรสามารถรับมือกับความเครียด ฟื้นฟูพลังใจ และปรับตัวกับความท้าทายได้อย่างมีสมดุล หลักสูตรนี้จึงออกแบบเพื่อช่วยให้ผู้เข้าอบรม **รีเซ็ตจิตใจ ฟื้นฟูพลัง และสร้างความเข้มแข็งจากภายใน**

2. วัตถุประสงค์หลักของหลักสูตร

ผู้เข้าอบรมจะสามารถ:

- เข้าใจหลักการของ “สติ” (Mindfulness) และ “ความยืดหยุ่นภายใน” (Resilience)
 - เรียนรู้การใช้ “สติ” เป็นเครื่องมือในการสังเกต ป้องกัน และฟื้นฟูจาก Burnout และความเครียด
 - เพิ่มสมาธิ ความจดจ่อ และประสิทธิภาพในการทำงาน
 - สร้างทัศนคติใหม่ต่อความผิดพลาดและความล้มเหลว
-

3. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- ผู้เข้าอบรมมีทักษะพื้นฐานในการ ฝึกสติในชีวิตประจำวัน
- ผู้เข้าอบรมสามารถ นำเครื่องมือการฝึกสติ ไปใช้จัดการกับความเครียดและภาวะหมดไฟได้จริง
- ผู้เข้าอบรมเกิด ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience) ที่ช่วยให้ฟื้นตัวเร็วจากปัญหา
- องค์กรได้รับบุคลากรที่มีสมดุลทางใจมากขึ้น ส่งผลให้การทำงานมีประสิทธิภาพและบรรยากาศที่ดีขึ้น

4. แนวคิดหลักของหลักสูตร

หัวใจหลัก	คำอธิบาย
Reset	หยุดเพื่อตั้งหลัก – รู้ตัว – สร้างพื้นที่ระหว่าง “สิ่งกระตุ้น” กับ “การตอบสนอง”
Focus	การฝึกสมาธิ ความตั้งใจ และการอยู่กับปัจจุบัน
Resilience	ความสามารถในการยืดหยุ่น ฟื้นตัวจากความเครียด และเรียนรู้การจัดการสถานการณ์ยาก

5. เนื้อหาของหลักสูตร (3 วัน)

หลักการ 3 Rs ในการสร้างให้เกิดการฟื้นฟูใจ

Day 1: Reset – หยุดเพื่อตั้งหลัก

- Mini Lecture: ทำความเข้าใจ Burnout และความเครียด
- กิจกรรม: Auto-pilot vs Mindful Awareness
- การฝึกปฏิบัติ: Mindful Breathing & Body Scan
- Reflection: การเขียนบันทึก Mindful Journal

Day 2: Re-Focus – การสร้างสมาธิและพลังใจ

- Mini Lecture: สมาธิและการจดจ่อในโลกที่รบกวนสูง
- กิจกรรมกลุ่ม: Focus Game (ฝึกความจดจ่อ)
- การฝึกปฏิบัติ: Mindful Activities
- Workshop: การฟื้นฟูการจดจ่อ (Re-Focus)

Day 3: Resilience – ฟื้นใจและยืดหยุ่น

- Mini Lecture: Resilience Mindset & Growth from Failure
 - Workshop: การจัดการสถานการณ์ยากและการสร้างมุมมองใหม่
 - การฝึกปฏิบัติ: Loving-kindness Meditation (เมตตาภาวนา)
 - การออกแบบกิจวัตรส่วนตัว “My Resilient Plan”
 - พิธีปิด + Reflection Circle
-

6. วิธีการเรียนการสอน

- กิจกรรมกลุ่ม (Experiential Activities): เกมและสถานการณ์จำลอง
 - การสะท้อนตนเอง (Reflection): ผ่านสมุดบันทึกและวงแชร์กลุ่ม
 - การฝึกปฏิบัติ (Practice): การฝึกสติรูปแบบต่าง ๆ
 - การโค้ช & Feedback: ช่วงแลกเปลี่ยนและรับข้อเสนอแนะจากวิทยากร
-

7. ระยะเวลาในการเรียน

- 29-31 ตุลาคม 2568 เวลา 3 วัน (09.00 – 16.00 น.) อบรม ณ.สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์
 - รวมเวลาทั้งสิ้น: 18 ชั่วโมง
-

8. วิทยากร

ผู้ทรงคุณวุฒิด้าน Mindfulness, Resilience และการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ (ระบุชื่อในภายหลัง)

9. ผู้อำนวยการหลักสูตร

รศ.ดร.ภาวิณี เพชรสว่าง

10. ผู้ติดต่อประสานงาน

ชื่อ-นามสกุล: คุณรชต เอี่ยมตระกูล (ชั้นชั้น)

โทร: 095-389-4240

อีเมล: MBWB.TK@gmail.com

11. ค่าใช้จ่าย (โดยประมาณ)

- ค่าลงทะเบียน: 15,000 บาท/คน
(รวมเอกสาร, สมุด Mindful Journal, แบบฝึกหัด Mindfulness, อาหารว่าง 2 มื้อ/วัน และอาหารกลางวัน)
-

12. ตารางกำหนดการ (3 วัน)

เวลา	กิจกรรม
วันที่ 1: Reset – หยุดเพื่อตั้งหลัก	
09.00–09.30	พิธีเปิด & Ice-breaking
09.30–10.30	Mini Lecture: Burnout & Stress Awareness
10.30–10.45	พัก
10.45–12.00	กิจกรรม: Auto-pilot vs Mindful Awareness
12.00–13.00	พักรกลางวัน
13.00–14.30	การฝึก: Mindful Breathing & Body Scan
14.30–14.45	พัก
14.45–16.00	Reflection & Journal Writing
วันที่ 2 : Focus – การสร้างสมาธิและพลังใจ	
09.00–09.30	Mindful Check-in

เวลา	กิจกรรม
09.30–10.30	Mini Lecture: สมาธิและการโฟกัสในยุคดิจิทัล
10.30–10.45	พัก
10.45–12.00	Workshop: Focus Game
12.00–13.00	พักรกลางวัน
13.00–14.30	การฝึก: Mindful Activities
14.30–14.45	พัก
14.45–16.00	Mindful Re-Focus Workshop
วันที่ 3 : Resilience – พินใจและยืดหยุ่น	
09.00–09.30	Mindful Check-in
09.30–10.30	Mini Lecture: Resilience Mindset
10.30–10.45	พัก
10.45–12.00	Workshop: การพินใจจากสถานการณ์ยาก
12.00–13.00	พักรกลางวัน
13.00–14.30	การฝึก: Loving-kindness Meditation
14.30–14.45	พัก
14.45–16.00	My Resilient Plan & พินปิด

หมายเหตุ

- ผู้เข้าร่วมหลักสูตรไม่เกิน 30 คน