



โครงการฝึกอบรม หลักสูตร “Mindful Leadership: นำด้วยสติสู่การบริหารที่ยั่งยืน”

ระยะเวลา: 3 วัน

1. หลักการและเหตุผล

ในยุคที่องค์กรเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ความกดดันในการทำงานสูง และการตัดสินใจที่ซับซ้อน ผู้บริหารจำเป็นต้องมีทักษะใหม่ในการนำทีมอย่างยั่งยืน “สติ” (Mindfulness) เป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้ผู้นำสามารถรับรู้ เข้าใจ และตัดสินใจอย่างชัดเจน ลดอคติ และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้คนในองค์กร

การนำสติไปใช้ในการบริหาร ไม่เพียงช่วยเพิ่มสมาธิและประสิทธิภาพการทำงาน แต่ยังส่งเสริมการสื่อสารเชิงบวก การสร้างแรงบันดาลใจ และความยั่งยืนในการนำทีม หลักสูตรนี้จึงถูกออกแบบมาเพื่อพัฒนาผู้บริหารให้เป็น **Mindful Leader** ที่สามารถสร้างผลงานพร้อมกับสร้างความสุข ความสมดุล และความยั่งยืนในองค์กร

2. วัตถุประสงค์ของหลักสูตร

1. เข้าใจหลักของสติในการบริหารที่ยั่งยืน
 2. สามารถฝึกสติในชีวิตประจำวันและในการบริหารงาน
 3. รู้จักเครื่องมือและเทคนิคการนำสติไปใช้กับการตัดสินใจ การประชุม การสื่อสาร และการบริหารคน
 4. ใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อการเรียนรู้ร่วมกัน สนุก และปลูกแรงบันดาลใจ
-

3. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- ผู้เข้าอบรมมี **ความตระหนักรู้** และ **เข้าใจสติ** ในฐานะเครื่องมือในการบริหาร
 - ผู้เข้าอบรมสามารถ **ประยุกต์ใช้เทคนิคสติ** ในการทำงาน เช่น การประชุม การฟัง การสื่อสาร และการตัดสินใจ
 - เกิดการพัฒนาภาวะผู้นำที่ **สร้างแรงบันดาลใจ** และส่งเสริมความยั่งยืนขององค์กร
 - ผู้เข้าอบรมมี **Toolkit และ Journal** สำหรับนำไปใช้ต่อเนื่องหลังการอบรม
 - เกิดเครือข่ายการเรียนรู้ร่วมกันของผู้นำในองค์กร
-

4. เนื้อหาของหลักสูตร (3 วัน)

Day 1: พื้นฐานของ Mindful Leadership

- Mini Lecture: ความหมายและประโยชน์ของ Mindfulness ต่อผู้นำ
- กิจกรรม: Auto-pilot vs Mindful Simulation
- การฝึกปฏิบัติ: Mindful Breathing & Body Scan
- Reflection: การเขียน Mindful Journal

Day 2: การนำสติไปใช้กับการบริหารและการสื่อสาร

- Mindful Communication: การฟังด้วยสติ การสื่อสารสร้างสรรค์
- Workshop: การประชุมอย่างมีสติ (Mindful Meeting Simulation)
- Role Play: การบริหารความขัดแย้งด้วย NVC (Nonviolent Communication)
- Reflection Circle: แชรประสบการณ์และเรียนรู้ร่วมกัน

Day 3: การตัดสินใจและการนำทีมอย่างยั่งยืน

- Mini Lecture: การตัดสินใจเชิงคุณค่าด้วยสติ
 - Workshop: Case Study กรณีศึกษา: การใช้สติในการตัดสินใจ
 - การออกแบบแผนงาน “Mindful Action Plan” เพื่อนำกลับไปใช้ในองค์กร
 - สรุปการเรียนรู้ + พิธีปิด
-

5. วิธีการเรียนการสอน

- กิจกรรมกลุ่ม (Experiential Activities): เกม, Simulation, Role play
 - การสะท้อนตนเอง (Reflection): ผ่าน Mindful Journal และวงสนทนา
 - การฝึกปฏิบัติ (Practice): การเจริญสติรูปแบบต่าง ๆ
 - การโค้ชและ Feedback: การแลกเปลี่ยนและรับข้อเสนอแนะจากวิทยากร
-

6. ระยะเวลาในการเรียน

- วันที่ 19 - 21 พฤศจิกายน 2568 เวลา 3 วัน (09.00–16.00 น.)
 - อบรม ณ.สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์
 - รวมเวลาทั้งสิ้น: 18 ชั่วโมง
-

7. วิทยากร

ผู้ทรงคุณวุฒิด้าน Mindfulness, การพัฒนาภาวะผู้นำ และการบริหารองค์กร (สามารถระบุชื่อในภายหลัง)

8. ค่าใช้จ่าย (โดยประมาณ)

- ค่าลงทะเบียน: 15,000 บาท/คน
(รวมเอกสาร, คู่มือ Mindful Leadership Toolkit, Mindful Journal, อาหารว่าง 2 มื้อ/วัน และอาหารกลางวัน)
-

9. ผู้อำนวยการหลักสูตร

รศ.ดร.ภาวิณี เพชรสว่าง

10. ผู้ติดต่อประสานงาน

ชื่อ-นามสกุล: คุณรชต เอี่ยมตระกูล (ชั้นชั้น)

โทร: 095-389-4240

อีเมล: MBWB.TK@gmail.com

11. ตารางกำหนดการ (3 วัน)

เวลา	กิจกรรม
วันที่ 1 : พื้นฐานของ Mindful Leadership	
09.00–09.30	พิธีเปิด & Ice-breaking
09.30–10.30	Mini Lecture: Mindfulness และภาวะผู้นำ
10.30–10.45	พัก
10.45–12.00	กิจกรรม: Auto-pilot vs Mindful Simulation
12.00–13.00	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00–14.30	การฝึก: Mindful Breathing & Body Scan
14.30–14.45	พัก
14.45–16.00	Reflection & Journal Sharing
วันที่ 2: Mindful Communication & Team Management	
09.00–09.30	กิจกรรมเชื่อมโยงสติ (Mindful Check-in)
09.30–10.30	Mini Lecture: การสื่อสารและการประชุมอย่างมีสติ
10.30–10.45	พัก
10.45–12.00	Workshop: Mindful Meeting Simulation
12.00–13.00	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00–14.30	Role Play: NVC & Conflict Management
14.30–14.45	พัก
14.45–16.00	Reflection Circle: แשרการเรียนรู้

เวลา	กิจกรรม
วันที่ 3 : การตัดสินใจและการนำทีมอย่างยั่งยืน	
09.00–09.30	Mindful Check-in
09.30–10.30	Mini Lecture: การรับรู้ และตัดสินใจด้วยสติ
10.30–10.45	พัก
10.45–12.00	Workshop: Case Study & Group Discussion
12.00–13.00	พักรกลางวัน
13.00–14.30	การออกแบบแผนงาน Mindful Action Plan
14.30–14.45	พัก
14.45–16.00	สรุปบทเรียน & ปิด

หมายเหตุ

- ผู้เข้าร่วมหลักสูตรไม่เกิน 30 คน