



หลักสูตรส่งเสริมสุขภาวะด้วยสติ (Mindfulness-based Well-being Promotion: MBWB)

(การอบรมเชิงปฏิบัติการ 2 วัน และปฏิบัติส่วนตัว 2 เดือน)

หลักการและเหตุผล:

กระแสหลักของโลกในปัจจุบัน โดยองค์กรสหประชาชาติ (UN) ได้ระบุให้สุขภาวะเป็นหนึ่งในเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน พลวัตเหล่านี้ชี้ให้เห็นว่า แนวทางการบริหารองค์กรในยุคนี้ได้มุ่งเน้นให้ความสำคัญกับการส่งเสริมให้พนักงานในองค์กรต่างๆ มีสุขภาวะที่ดีในการทำงานและการใช้ชีวิต มีพฤติกรรมที่ให้ความสำคัญกับสุขภาพ ซึ่งครอบคลุมทั้งในเรื่องสุขภาพกายและสุขภาพจิต เช่น พฤติกรรมการบริโภค และใช้ชีวิตเพื่อลดความเสี่ยงและอุบัติเหตุ ไปพร้อมกับการมีความรับผิดชอบในงานด้วยความตระหนักรู้คุณค่าของตนเอง มีผลการปฏิบัติงานที่สอดคล้องกับค่านิยมขององค์กร มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ร่วมงาน และมีส่วนร่วมในการขับเคลื่อนองค์กร

ในการพัฒนาสุขภาวะของบุคคลนั้น มีงานวิจัยจำนวนมากในหลากหลายระเบียบวิธีวิจัยชี้ให้เห็นว่า สติบบาทสำคัญอย่างยิ่งต่อระดับสุขภาวะที่สูงขึ้น ด้วยเหตุนี้ เพื่อตอบสนองต่อทิศทางการสร้างเสริมสุขภาวะให้กับบุคลากรในองค์กร หลักสูตรการพัฒนาสุขภาวะของบุคลากรด้วยสตินี้จึงเกิดขึ้นและได้นำไปดำเนินการกับกลุ่มเป้าหมายต่างๆ จำนวน 20 องค์กรภายใต้ทุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ซึ่งจากผลการวิจัยที่ได้เก็บข้อมูลในการทดลองใช้หลักสูตรส่งเสริมสุขภาวะด้วยสติใน 20 องค์กรนี้พบว่า ผู้เข้าร่วมอบรมมีระดับระดับสติ สุขภาวะ ความพึงพอใจในงาน และความผูกพันในงานเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ภาวิณี เพชรสว่าง และปฏิพัฒน์ อัครศรีเรือง, กำลังจัดพิมพ์) รวมทั้งจากการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมอบรมพบว่ามีการใช้สติในการสร้างสุขภาวะที่ดีในด้านต่างๆทั้งร่างกาย จิตใจให้ดีขึ้นอย่างเห็นผลชัดเจน ด้วยผลเชิงประจักษ์นี้จึงนำเสนอให้หลักสูตรส่งเสริมสุขภาวะด้วยสติ (Mindfulness-based Well-being Promotion: MBWB) เป็นหลักสูตรคณะฯ ที่ให้ประโยชน์กับบุคคลทั่วไปที่สนใจในการสร้างสุขภาวะด้วยสติ ช่วยให้ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข และสมดุล เป็นบุคลากรคุณภาพที่สร้างความยั่งยืนให้กับประเทศชาติต่อไป

วัตถุประสงค์: เพื่อให้ผู้เข้าร่วมหลักสูตรได้พัฒนาสุขภาวะของตนเองและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองให้สอดคล้องกับการมีสุขภาวะที่ดี

กลุ่มเป้าหมาย: บุคคลทั่วไปที่สนใจเรื่องการพัฒนาสุขภาวะด้วยสติ ไม่เกิน 30 คน

ผู้ที่เหมาะสมเข้าร่วมหลักสูตร :

- 1) ผู้สนใจการฝึกสมาธิและสติในขั้นต้น เพื่อใช้ในการพัฒนาสุขภาวะ
- 2) ผู้ที่ต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเอง
- 3) ผู้ที่ต้องการพัฒนาตนเองอยู่เสมอ
- 4) ผู้ที่อยากมีสุขภาวะที่ดี หรืออยากมีความสุขมากกว่าที่เป็นอยู่

ประโยชน์ที่จะได้รับ:

- 1) บุคลากรได้รับประสบการณ์การฝึกสติเพื่อพัฒนาจิตใจ และสุขภาวะ (ความอยู่ดีมีสุข) ของตนเอง
- 2) บุคลากรได้รู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น
- 3) บุคลากรได้แผนพัฒนาสุขภาวะของตนเองในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
- 4) องค์กรได้ส่งเสริมให้บุคลากรมีสุขภาวะที่ดีซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมและผลการปฏิบัติงานที่ดีในการทำงาน

กิจกรรมของหลักสูตร: การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ 2 วัน และการฝึกปฏิบัติต่อเนื่องส่วนตัว 2 เดือน โดยมี การกำกับติดตามผ่าน Line OA

ระยะเวลาของ 2 วัน: วันที่ 8 - 9 ตุลาคม 2568 เวลา 9.00 – 16.00 น.

ค่าธรรมเนียมการอบรม : 9,900 บาท

สถานที่อบรม : ห้องนวัตสิกขาลัย ชั้น 5 อาคารมัลลย์ หุระนนท์ นิศา

วิทยากร:

- 1) รศ.ดร.ภาวิณี เพชรสว่าง
- 2) คุณกัญญ์ณัฐ หลานสะอาด
- 3) ดร.พีรญา กัมพรบุญญ
- 4) นายปฏิพัฒน์ อัครศรีเรือง

เนื้อหาหลักสูตร:

Module 1 ธรรมชาติของสติ ความสำคัญ และประโยชน์

Module 2 การฝึกสมาธิและสติขั้นพื้นฐาน เพื่อจัดการกับความคิดและความรู้สึกของตนเอง

Module 3 การรู้จักคุณค่าของตนเอง

Module 4 การวางแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเอง

ตารางการอบรมเชิงปฏิบัติการ วันที่หนึ่ง

หัวข้อ	ตารางเวลา	กิจกรรม
ภาพรวมของหลักสูตร MBWB	9.00 - 9.15	แนะนำภาพรวมของหลักสูตร เชื่อมโยงแนวคิดเรื่องสติ การตั้งเป้าหมาย และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
ธรรมชาติของสติ ความสำคัญ และ ประโยชน์	9.15 - 12.00	- การบรรยายความรู้ในหัวข้อ “ธรรมชาติของสติ ความสำคัญ และประโยชน์” - การฝึกปฏิบัติสมาธิและสติขั้นพื้นฐาน - กิจกรรมเรียนรู้เพื่อเสริมความเข้าใจในเรื่องสติ
	12.00 - 13.00	ทานอาหารด้วยสติ
การฝึกสมาธิและสติขั้น พื้นฐานเพื่อจัดการกับ ความคิดและความรู้สึก ของตนเอง	13.00 - 16.00	- การบรรยายเรื่องการฝึกสมาธิและสติ เพื่อจัดการกับความคิดและความรู้สึกของตนเอง - กิจกรรมเรียนรู้เพื่อเสริมความเข้าใจในเรื่องสติ - เรียนรู้และฝึกปฏิบัติเรื่อง Body scan - การนั่งสมาธิเจริญสติ (สมาธิ, สติ, แผ่เมตตา) - บันทึกและแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเจริญสติ

ตารางการอบรมเชิงปฏิบัติการ วันที่สอง

หัวข้อ	ตารางเวลา	กิจกรรม
การรู้จักคุณค่าของตนเอง	9.00 - 12.00	กิจกรรมตระหนักรู้และเข้าใจคุณค่าและพฤติกรรมของตนเอง ด้วยสติ
	12.00 - 13.00	ทานอาหารด้วยสติ
การวางแผนเพื่อ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ตนเอง	13.00 - 16.00	- กิจกรรมการตั้งเป้าหมาย และเขียนแผนพัฒนาตนเอง เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ด้วยสติ - สรุปบทเรียนการฝึกสติ 2 วัน และอธิบายชี้แจงแนวทางฝึกปฏิบัติส่วนตัวตลอดช่วงสองเดือนตามกำหนดของหลักสูตร

หมายเหตุ

- ผู้เข้าร่วมหลักสูตรไม่เกิน 30 คน