

MBWB: MINDFULNESS-BASED WELL-BEING PROMOTION



คณะพัฒนาทรัพยากรมนุษย์
สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ (นิด้า)

หลักสูตรการส่งเสริมสุขภาวะด้วยสติ

หากคุณพบว่าตนเองหรือทีมงานของคุณตรงกับ
1 ใน 3 ข้อ ต่อไปนี้

1. เคยเปลี่ยนแปลงตนเองแต่ยังไม่สำเร็จ
2. ต้องการพัฒนาตนเองอยู่เสมอ
3. อยากมีสุขภาวะที่ดี หรืออยากมีความสุขมากกว่าที่เป็นอยู่

หลักสูตรนี้ช่วยคุณได้



ความรู้และการฝึกปฏิบัติ

Module 1: ธรรมชาติของสติ ความสำคัญ และประโยชน์

Module 2: การฝึกสมาธิและสติขั้นพื้นฐาน
เพื่อจัดการกับความคิดและความรู้สึก
ของตนเอง

Module 3: การรู้จักค่ามียของตนเอง

Module 4: การวางแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลง
พฤติกรรมตนเอง

ผู้ที่เหมาะสมกับหลักสูตร

1. ผู้สนใจการฝึกสมาธิและสติในขั้นต้น
เพื่อใช้ในการพัฒนาสุขภาพ
2. ผู้ที่ต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเอง
3. ผู้ที่ต้องการพัฒนาตนเองอยู่เสมอ
4. ผู้ที่อยากมีสุขภาวะที่ดี หรืออยากมีความสุข
มากกว่าที่เป็นอยู่

ประโยชน์ที่ท่านจะได้รับ

1. ได้รับประสบการณ์การฝึกสติเพื่อพัฒนาจิตใจ
และสุขภาวะ (ความอยู่ดีมีสุข) ของตนเอง
2. ได้รู้ จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น
3. ได้แผนพัฒนาสุขภาพของตนเอง
ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

กิจกรรมของหลักสูตร



การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ

2 วัน เวลา: 9.00 - 16.00 น.



สถานที่: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ (NIDA)

การฝึกปฏิบัติส่วนตัวและการช่วยเหลือดูแล
ตลอดระยะเวลา 2 เดือน

เปิดอบรม
3 รุ่น

รุ่นที่ 1 วันที่ 5 - 6 กุมภาพันธ์ 2569

รุ่นที่ 2 วันที่ 18 - 19 มิถุนายน 2569

รุ่นที่ 3 วันที่ 10 - 11 กันยายน 2569

ค่าอบรม 9,900.- บาท

รับจัดในรูปแบบ In House

More Information

พีรดา ผลเพิ่ม (จอย)

094-742-9353

MBWB.TK@gmail.com