

## 1. ชื่อหลักสูตร สมานิเพื่อการเสริมสร้างศักยภาพในการปฏิบัติงาน

### 2. หลักการและเหตุผล

ในการปฏิบัติงาน คนเราจะสัมพันธ์กับอารมณ์ขอประสาทสัมผัส ทั้ง 5 หากสิ่งที่มาสัมพันธ์กับอารมณ์เป็นสิ่งที่ดีก็จะเกิดความรู้สึกที่ดี แต่หากสิ่งที่มาสัมพันธ์กับอารมณ์เป็นสิ่งที่ไม่ดีก็จะเกิดความรู้สึกที่ไม่ดี ทำให้เกิดความคิดที่ฟุ้งซ่านกังวลจนไม่สามารถปฏิบัติภารกิจปกติของงานและของชีวิตได้ ในกรณีเช่นนี้ เครื่องมือที่จะฝึกจิตให้เกิดสมาธิ ก็คือองค์ธรรมพื้นฐานที่เรียกว่าสติ เพราะสติเป็นเครื่องดึงหรือกุมจิตไว้กับอารมณ์ สติคือความระลึกได้ การมีจิตอยู่อย่างไม่วางสติหรือการใช้สติอยู่เสมอในการปฏิบัติงานและการดำเนินชีวิต ไม่ปล่อยให้ความคิดฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์ คอยเฝ้าระวังอารมณ์ ย่อมทำให้จิตเกิดสมาธิ ซึ่งเป็นสภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งหรือการที่จิตอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง การฝึกสมาธิ คือกรรมวิธีในการฝึกฝนจิตใจให้แน่วแน่ เป็นการฝึกจัดระเบียบความคิดของตน เพื่อให้การทำงานมีประสิทธิภาพ เป็นการพัฒนางานโดยตรง ตลอดจนบุคลิกภาพ และเพื่อใช้เป็นฐานของปัญญาการรับรู้สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง

### 3. วัตถุประสงค์การอบรม

1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับวิธีเจริญสมาธิและรู้จักทำจิตให้เป็นสมาธิ
2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมรู้จักการใช้สติในการดำเนินชีวิต
3. เพื่อเสริมสร้างศักยภาพในการทำงาน

### 4. คุณสมบัติผู้อบรม

บุคลากรของหน่วยงาน

### 5. หัวข้อการอบรม

1. มาร่วมตรวจสอบตนเอง : การบริหารและการพัฒนาจิต
2. ภาพรวม ความรู้ เกี่ยวกับสมาธิ
3. หลักการบริหารสมาธิสำหรับการทำงาน การจัดลำดับความสำคัญของงาน
4. ปัจจัยความสำเร็จในการปฏิบัติงาน และกระบวนการพัฒนาการบริหาร
5. Workshop
6. คำถาม – คำตอบ

### 6. วิทยากร

วิทยากรจากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่และวิทยากรภายนอก

**7.ระยะเวลาอบรม**

อบรมเป็นระยะเวลา 6 ชั่วโมง ตั้งแต่เวลา 09.00 –16.00 น.

**8.วิธีการอบรม**

1. การบรรยายและการฝึกปฏิบัติ
2. การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น
3. กิจกรรมกลุ่มย่อย

**9. วิธีประเมินผล**

โดยการใช้แบบสอบถาม