

แบบฟอร์มรายงานผลการเข้ารับการฝึกอบรม / ประชุม / สัมมนา
สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเขตเมือง

ข้าพเจ้า (นาย/นาง/นางสาว)...สุภาพรณ.....นามสกุล.....อยู่ประจำ.....
กลุ่มงาน.....คลินิกพัฒนารูปแบบและนวัตกรรมบริการสุขภาพสตรี.....
ได้รับอนุมัติเข้ารับการฝึกอบรม / ประชุม / สัมมนา เรื่อง...อบรมการพัฒนาจิตหลักสูตรระยะยาว
ระหว่างวันที่.....๑๐-๑๕...พฤษภาคม ๒๕๖๑... รวมระยะเวลา.....๖.....วัน
ณ (ระบุสถานที่จัด).....สถาบันพัฒนาครู คณาจารย์และบุคลากรทางการศึกษา ตำบลไร่ขิง อำเภอ. สามพราน
จังหวัดนครปฐม
หน่วยงานผู้จัดฝึกอบรม / ประชุม / สัมมนาโครงการศูนย์จัดการความรู้การดูแลทางพฤติกรรมและจิตสังคม:
BPSC...โดยนายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ นายแพทย์ทรงคุณวุฒิ ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต
งบประมาณที่ใช้จ่ายในการฝึกอบรม / ประชุม / สัมมนา จำนวนรวม..ไม่มีค่าใช้จ่าย..

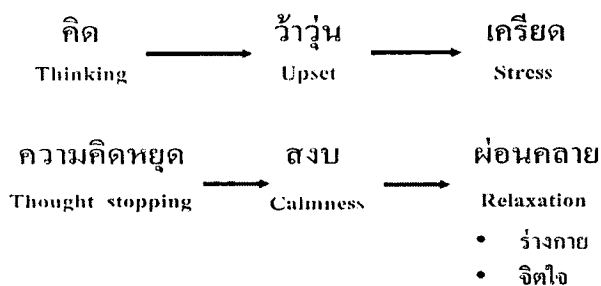
สรุปสาระสำคัญการฝึกอบรม / ประชุม / สัมมนา

.วิปัสสนา = เห็นตามความเป็นจริง ปฏิบัติสมาธิ ๑ วัน
ปฏิบัติสติ ๓ วัน
สมาธิ/สติในชีวิตประจำวัน ๑ วัน...

โครงสร้างกิจกรรมแต่ละวัน.....

๑. การปฏิบัติ ๑/๒ ชม. โดยมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้วันละ ๕ รอบ รวมเวลารอบละ ๑ ชม.-๑ ๑/๒ ชม. ซึ่งจะให้ทุกท่านได้มีโอกาสร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ฝึกปฏิบัติทั้งแบบวงในและวงนอก (Fishbowl).
๒. การปฏิบัติยาว ๑ ชม. วันละ ๔ รอบ
๓. การสนทนาหลักการและวิธีปฏิบัติธรรม วันละ ๑ ครั้งๆ ละ ๑ ๑/๒ ชม.....

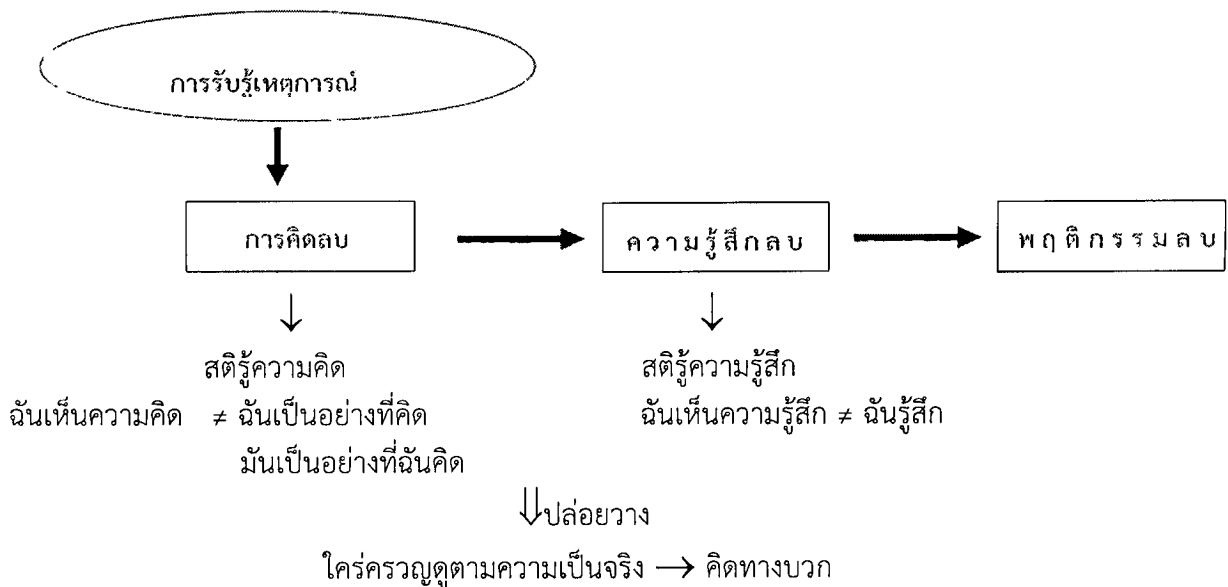
การฝึกสมาธิ



สติ → เห็นการเปลี่ยนแปลง/เกิดดับ → วางใจเป็นกลาง(ปล่อยวาง/อุเบกขา = ปัญญา)

	สมาธิ	→	สติ
		←	
หลัก	จิตพัก /สงบ โดยรู้ตัวตลอดเวลา		จิตทำงานโดยไม่ออกแวกและไม่ถูกสอดแทรกด้วยอารมณ์
กลไก	ความคิดหยุด		อยู่กับกิจที่ทำ
วิธีการ	รู้ลมหายใจทั้งหมด จัดการกับนิรณโดยไม่คิดตาม		รู้ลมหายใจบางส่วน รู้ในกิจที่ทำ จัดการกับนิรณโดยติดป้าย

สติในการคิด กับ การคิดบวก



วิปัสสนาสัมมา → ในชีวิตประจำวัน รู้ลมหายใจ

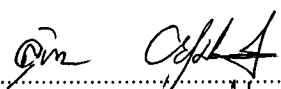
- รู้ในกิจต่างๆ
- ดู รู้ วาง ภาวะจิตต่างๆ
- เข้านอน ตื่น

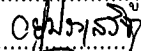
สติในชีวิตประจำวันโดยมีระฆังสติช่วย.

๑. สติในการทำกิจต่างๆ
๒. สติในการสื่อสาร
๓. สติเมื่อเผชิญภาวะอารมณ์
๔. สติเมื่อมีความคิดลบ

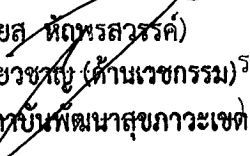
ประโยชน์ที่ได้รับและนำมาประยุกต์ใช้ในหน่วยงาน คือ

.....ช่วยให้เราได้นำความรู้เกี่ยวกับสมาธิและสติมาใช้ในการทำงานต่างๆ เช่น สติในการทำกิจต่างๆ , สติในการสื่อสาร , สติเมื่อเผชิญภาวะอารมณ์ และสติเมื่อมีความคิดลบ เป็นต้น เพื่อให้การทำงานและการประสานงานกับหน่วยงานและระหว่างหน่วยงานมีสัมพันธภาพที่ดีและราบรื่นไม่เกิดการบาดหมางกัน อีกทั้งยังสามารถช่วยดูแลผู้รับบริการที่ประเมินแล้วมีปัญหาภาวะเครียดได้รับการเข้าฝึกปฏิบัติเพื่อให้ได้การรักษาที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น

ลงชื่อ.....  ผู้เข้ารับการฝึกอบรม/ศึกษาดูงาน

(นางสุภาพรพรหม )

(นายยงยศ หัตถพรสวรรค์)

ลงชื่อ.....  รองผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาสุขภาพภาวะเขตเมือง

รองผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาสุขภาพภาวะเขตเมือง

หมายเหตุ กรุณำบันทึกตามแบบฟอร์มที่กำหนดให้ครบถ้วน และจัดส่งให้งานพัฒนาองค์กรและขับเคลื่อนกำลังคน หลังจากเข้าร่วมประชุม / อบรม / สัมมนา ภายใน ๗ วันทำการ เพื่อบันทึกในทะเบียนประวัติส่วนบุคคล ทั้งนี้ ดาวน์โหลดแบบฟอร์ม ที่ Link http://mwi.anamai.moph.go.th/more_news.php?cid=๔๑&filename=meeting_report หรือ



QR Code

แบบฟอร์มรายงานผลการเข้ารับการฝึกอบรม / ประชุม / สัมมนา

สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

ข้าพเจ้า (นาย/นาง/นางสาว) ณิชา นามสกุล ตรีพันธุ์

กลุ่มงาน คลินิกโภชนาการ ศูนย์แผนกแผนกหน้า

ได้รับอนุมัติเข้ารับการฝึกอบรม / ประชุม / สัมมนา เรื่อง การพัฒนาศูนย์สุขภาพชุมชน (Retreat Program)

ระหว่างวันที่ 10-19 พ.ค. 61 รวมระยะเวลา ๑๐ วัน

ณ (ระบุสถานที่จัด) สหพันธ์หมคนคร อาจารย์และบุคลากรทางการศึกษา

อำเภอ สามพราน จังหวัด นครปฐม

หน่วยงานผู้จัดฝึกอบรม / ประชุม / สัมมนา กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ

งบประมาณที่ใช้จ่ายในการฝึกอบรม / ประชุม / สัมมนา จำนวนรวม ๖๕๐ บาท (ห้าร้อยสี่สิบบาท)

สรุปสาระสำคัญการฝึกอบรม / ประชุม / สัมมนา

- การฝึกสมาธิ และ การพัฒนาจิตใจของตนเอง ตามแนวทางวิปัสสนากรรมฐาน
- หลักเปลี่ยนเรื่องทุกข์ระสนกรรมฝึกสมาธิด้วยสติสัมปชัญญะ
- สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการปฏิบัติธรรม

ประโยชน์ที่ได้รับและนำมาประยุกต์ใช้ในหน่วยงาน คือ

- ทำให้ใช้ศักยภาพในการจัดการ ฝึกปฏิบัติสมาธิ และ สติ และ ประโยชน์ในครอบครัวของตนเอง

ลงชื่อ ณิชา ตรีพันธุ์ ผู้เข้ารับการฝึกอบรม/ศึกษาดูงาน
(นางณิชา ตรีพันธุ์)

ลงชื่อ _____ รองผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง
(_____)

หมายเหตุ กรุณานำแบบฟอร์มที่กำหนดให้ครบถ้วน และจัดส่งให้งานพัฒนาองค์กรและขับเคลื่อนกำลังคน หลังจากเข้าร่วมประชุม / อบรม / สัมมนา ภายใน ๗ วันทำการ เพื่อบันทึกในทะเบียนประวัติส่วนบุคคล ทั้งนี้ ดาวโหลดแบบฟอร์ม ที่ Link http://mwi.anamai.moph.go.th/more_news.php?cid=๙๑&filename=meeting_report หรือ



QR Code