

หลักฐานการวางแผน

แผนปฏิบัติการชุมชนนักปฏิบัติ (CoP: Community of Practice)

หน่วยงาน : ศูนย์ทดสอบและวิจัยคุณภาพชีววัตถุสำหรับสัตว์ (ศทวช.)

1. เรื่องที่แลกเปลี่ยน

กิจกรรม “โครงการฝึกสมาธิ ชินนสาสมาธิ 1 (สมาธิชนะใจตนเอง)”

2. หลักการและเหตุผล

สภาวะสังคมในปัจจุบัน เป็นสังคมของการแข่งขันและวัตถุนิยม ทุกคนล้วนแสวงหาความสำเร็จทางสังคม เช่น ชื่อเสียง เกียรติยศ ค่าตอบแทน การมีเครื่องมือ วัตถุ ที่ทันสมัย ฯลฯ ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่จีรังยั่งยืน หาใช่ความสุขที่แท้จริงไม่ การใช้ชีวิตให้มีความสุขและประสบความสำเร็จทั้งในชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัว หากเรารู้จักนำหลักธรรม คำสอนของพระพุทธศาสนา และใช้สติ ใช้ปัญญา พิจารณาความเป็นจริงให้เห็นรู้อยู่บ่อยๆ จะทำให้พบกับความสุขและความสำเร็จอย่างยั่งยืน และเพื่อเป็นการเสริมสร้างคุณธรรม จริยธรรม และส่งเสริมให้บุคลากรเกิด ความรักความผูกพัน มีความมุ่งมั่นและมีความร่วมมือร่วมใจกันในการปฏิบัติภารกิจให้สำเร็จ บรรลุพันธกิจและวิสัยทัศน์ ของศูนย์ทดสอบและวิจัยคุณภาพชีววัตถุสำหรับสัตว์ จึงได้จัดโครงการนี้ขึ้น โดยหลักสูตรชินนสาสมาธิ 1 นี้ เป็นหลักสูตรระยะสั้นของสมเด็จพระญาณวชิโรดม หลวงพ่อวิริยงค์ สิริธโร จัดโดยสถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา ๓๐๑ วัดวชิราลงกรณวราราม ตำบลหนองน้ำแดง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา

3. วัตถุประสงค์

3.1 มีความรู้ความเข้าใจในจุดประสงค์ หลักการ และประโยชน์ของการทำสมาธิ

3.2 สามารถทำสมาธิแบบง่ายๆ และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

4. จำนวนสมาชิกเข้าร่วมกิจกรรม 38 คน (ตามเอกสารรายชื่อที่แนบ)

5. ช่วงเวลาการพัฒนา วันที่ 12 มกราคม 2566

6. แผนกิจกรรม โครงการฝึกสมาธิ ชินนสาสมาธิ 1 (สมาธิชนะใจตนเอง)

ครั้งที่	ประเด็นเนื้อหาที่พัฒนา	ระยะเวลา	เทคนิค	การประเมินผลการเรียนรู้	วิทยากร ผู้เชี่ยวชาญในหน่วยงาน
1	การนำธรรมะและการปฏิบัติสมาธิไปปรับใช้ เพื่อเพิ่มศักยภาพในการปฏิบัติงานให้หน่วยงานประสบความสำเร็จตามเป้าหมายและนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน	12 มกราคม 2566	- การบรรยาย - ฝึกปฏิบัติ	- บันทึกสรุปบทเรียนของผู้เข้าร่วมกิจกรรม - แบบประเมินติดตามผลการนำไปใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติงาน	- วิทยากรจากสถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา ๓๐๑ วัดวชิราลงกรณวราราม

7. วิทยากรและทีมงาน

วิทยากรจากสถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา ๓๐๑ วัดวชิราลงกรณวราราม ได้แก่

1. อ.ดร.จากรุณี สาตรา
2. น.ส.ยุพา ศรีไท
3. อ.สมชาย บุญतीयกุล
4. อ.สุนัยนา มั่งเรือสกุล
5. อ.สนองจิต บุญतीयกุล
6. อ.อาทร ต่านกระโทก
7. อ.จำเริญ ผดุงขอบ
8. อ.ปณีส อ่อนอ่อนจิตร
9. อ.ประดิษฐ์ กวินปนิธาน

กำหนดการ กิจกรรม “โครงการฝึกสมาธิ ชีวนิสสมาธิ 1 (สมาธิชนะใจตนเอง)”

ลำดับที่	กิจกรรม	ระยะเวลา
1	ชมวีดีโอประวัติพระอาจารย์หลวงพ่อวิริยงค์ สิริธโร	30 นาที
2	หัวข้อที่ ๑ จุดประสงค์ของการทำสมาธิ	20 นาที
3	หัวข้อที่ ๒ อริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน	20 นาที
4	หัวข้อที่ ๓ การบริการ	20 นาที
5	หัวข้อที่ ๔ เกี่ยวกับอารมณ์	20 นาที
6	วิถีทัศน์ เดินจงกรม นั่งสมาธิ	15 นาที
7	ปฏิบัติเดินจงกรม/นั่งสมาธิ	30 นาที
8	หัวข้อที่ ๕ ประโยชน์ของสมาธิ	20 นาที
9	หัวข้อที่ ๖ วิทิสสมาธิ	20 นาที
10	ปฏิบัติเดินจงกรม	15 นาที
11	ปฏิบัตินั่งสมาธิ	15 นาที

8. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

บุคลากรศูนย์ทดสอบและวิจัยคุณภาพชีวิตวุฒิสภาสำหรับสัตว์ สามารถนำธรรมะและการปฏิบัติสมาธิไปปรับใช้เพื่อเพิ่มศักยภาพในการปฏิบัติงานให้หน่วยงานประสบความสำเร็จตามเป้าหมายและนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน แล้วสังคมจะเกิดความสงบสุขร่มเย็น อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

9. การประเมินผลการเรียนรู้

- 9.1 บันทึกสรุปบทเรียนของผู้ร่วมโครงการฝึกสมาธิ
- 9.2 ร้อยละ 80 ของผู้เข้าร่วมโครงการที่ประเมินผลโครงการมีความพึงพอใจอยู่ในระดับดีขึ้นไป

10. การประเมินติดตามการนำไปใช้ประโยชน์

- 10.1 แบบประเมินติดตามผลการนำไปใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติงาน

รายชื่อผู้ร่วมกิจกรรม “โครงการฝึกสมาธิ ชีวนสาสมาธิ 1 (สมาธิชนะใจตนเอง)”

- | | |
|---------------------------------|--|
| 1. นายฐิตวัฒน์ จันทวร | ผู้เชี่ยวชาญด้านการตรวจสอบคุณภาพชีวิตวัตถุประสงค์สำหรับสัตว์ |
| 2. นายผดุงวิทย์ รักทอง | หัวหน้างานศูนย์ทดสอบและวิจัยคุณภาพชีวิตวัตถุประสงค์สำหรับสัตว์ |
| 3. นางสาวศิรินทิพย์ เข้มทอง | นายสัตวแพทย์ชำนาญการพิเศษ |
| 4. นางสาวเสาวลักษณ์ พาด้วง | นายสัตวแพทย์ชำนาญการ |
| 5. นางสาวอนงนาฏ พุ่มสุคันธรส | นายสัตวแพทย์ชำนาญการ |
| 6. นางรัตนี ทองทา | นักวิทยาศาสตร์การแพทย์ชำนาญการพิเศษ |
| 7. นางนภาพร นาเคปักขิณ | นักวิทยาศาสตร์การแพทย์ปฏิบัติการ |
| 8. นางภัสรินทร์ พิมพ์สระเกษ | เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน |
| 9. นางสาวจิตาภรณ์ สุขศิริ | เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน |
| 10. นายสุเมธ วันงูงา | นักวิทยาศาสตร์การแพทย์ |
| 11. นางสาวเนตรกมล ยิ้มพิรัตน์ | นักวิทยาศาสตร์ |
| 12. นางสาวนัฐิณี รัตนมหาวิชัย | นักวิทยาศาสตร์ |
| 13. นางเบญจวรรณ ใจสะอาด | นักวิชาการสัตวบาล |
| 14. นางสาววรรณภา วารีเสวตสุวรรณ | นักวิชาการเงินและบัญชี |
| 15. นางสาวรัตนภรณ์ บุญเรือง | นักจัดการงานทั่วไป |
| 16. นางสาวศุภานัน ขาวพร | นักจัดการงานทั่วไป |
| 17. นางสาวณัฐกานต์ วงศ์อารียะ | นักจัดการงานทั่วไป |
| 18. นายลิขิต รงค์พันธ์ | เจ้าพนักงานธุรการ |
| 19. นายรังสรรค์ เครือกลาง | นายช่างเทคนิค |
| 20. นายธนาสิทธิ์ พันธุ์กรุงเก่า | นายช่างไฟฟ้า |
| 21. นายสุภัทร กรอบกลาง | นายช่างเทคนิค |
| 22. นางสาวจรรยา กมลศิริประเสริฐ | พนักงานประจำห้องทดลอง |
| 23. นางสาวนุตประวีณ์ ภิญโญ | พนักงานประจำห้องทดลอง |
| 24. นางสาวโพธิ์จันทร์ ประดับศรี | พนักงานห้องปฏิบัติการ |
| 25. นางสมใจ พิมพ์ปฐุ | พนักงานห้องปฏิบัติการ |
| 26. นางสุนันท์ คณะสุข | พนักงานห้องปฏิบัติการ |
| 27. นางพิมลรัตน์ ก้อนจันทิก | พนักงานห้องปฏิบัติการ |
| 28. นายชีวิต บุษปวนิช | พนักงานห้องปฏิบัติการ |
| 29. นายมานิช รัตนวงศ์ | พนักงานห้องปฏิบัติการ |
| 30. นายสมพงษ์ พลจันทิก | พนักงานห้องปฏิบัติการ |

- | | |
|-------------------------------|-----------------------|
| 31. นายประกอบ เมยสูงเนิน | พนักงานห้องปฏิบัติการ |
| 32. นายทวี ศรีม่วง | พนักงานห้องปฏิบัติการ |
| 33. นายณรงค์ศักดิ์ วิริยะพงษ์ | พนักงานห้องปฏิบัติการ |
| 34. นายไพศาล สวันตร์จณ์ | พนักงานห้องปฏิบัติการ |
| 35. นางฐิตา ภัคดีศรีวงศ์ | พนักงานห้องปฏิบัติการ |
| 36. นางสาวธมลวรรณ สุตานันต์ | พนักงานห้องปฏิบัติการ |
| 37. นายณัฐพงศ์ อุดม | พนักงานห้องปฏิบัติการ |
| 38. นางสาวนิลาวัลย์ สวยกำปัง | พนักงานห้องปฏิบัติการ |