

**โครงการอบรม เรื่อง จิตตปัญญาเพื่อการพัฒนาตน งาน และชีวิตของครู เนื่องในโอกาส
วันคล้ายวันสถาปนาคณะศึกษาศาสตร์ ครบรอบ 48 ปี
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร**

1. โครงการอบรม เรื่อง จิตตปัญญาเพื่อการพัฒนาตน งาน และชีวิตของครู เนื่องในโอกาสวันคล้ายวันสถาปนาคณะศึกษาศาสตร์ ครบรอบ 48 ปี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

2. หลักการและเหตุผล

ในปัจจุบัน มีโปรแกรมการพัฒนาตน (Self-development program) อยู่หลายลักษณะ แนวทางหนึ่งซึ่งกำลังเป็นที่นิยมและแพร่หลายมากขึ้น คือ จิตตปัญญาศึกษา (Contemplative education) จิตตปัญญาศึกษานั้นคืออะไร เหตุใดจึงได้รับความสนใจและมีการศึกษา ตลอดจนผลการวิจัยสนับสนุนมากมาย และมีสิ่งใดจึงเกี่ยวข้องกับการพัฒนาตน งาน และชีวิตของครู

จิตตปัญญาศึกษานั้นอาจเรียกได้ว่าเป็น วิธีการ กระบวนการ และกิจกรรมของการจัดการเรียนรู้ในแบบใหม่สำหรับโลกการศึกษาปัจจุบัน ที่ประยุกต์หลักการเจริญสติ การปฏิบัติภาวนา (Meditation) และศิลปะ วัฒนธรรม ภูมิปัญญา สุนทรียศาสตร์ต่างๆ ที่ดีงาม มาประสานเข้ากับการเสวนา และชุมชนแห่งการปฏิบัติ (Community of Practice: COP) ใช้เป็นแบบแผนในการรู้จัก ทำความเข้าใจ และพัฒนาตัวเอง งาน และชีวิตอย่างลึกซึ้ง รอบด้าน นำไปสู่การแก้ปัญหาส่วนตัว การจรจโรจจิตใจ และการปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่น สังคม และสิ่งแวดล้อมอย่างเหมาะสมกลมกลืน

ในประเทศไทยได้เกิดภาคีเครือข่ายจิตตปัญญาศึกษา ที่ขับเคลื่อนงานอย่างต่อเนื่องเป็นเวลากว่าสิบปี และส่งผลให้จิตตปัญญาศึกษากลายเป็นส่วนหนึ่งของการจัดการศึกษาในระบบโรงเรียน ตั้งแต่โรงเรียน วิทยาลัย มหาวิทยาลัย ตลอดจนการศึกษานอกระบบโรงเรียน ที่หน่วยงานและองค์กรต่างๆ ที่สนใจร่วมแผ่ขยายแนวคิดและแนวปฏิบัติของจิตตปัญญาศึกษาออกไปอย่างกว้างขวางสำหรับคนทุกเพศทุกวัยในกลุ่ม องค์กร ชุมชน และเครือข่ายต่างๆ ผลสำเร็จในมิติต่างๆ ของผู้ฝึกปฏิบัติยิ่งทำให้บทบาทของจิตตปัญญาศึกษาทวีความสำคัญมากขึ้น และได้รับการยอมรับในวงกว้างระดับโลกว่า เป็นแนวทางการจัดการศึกษาตลอดชีวิต ที่สอดคล้องกับการพัฒนาทักษะสำคัญของมนุษย์ในศตวรรษที่ 21

ในฐานะที่ครูเป็นต้นทางและแบบอย่างการเรียนรู้และการพัฒนาของเยาวชนในสังคม ตลอดจนเป็นขวัญกำลังใจที่ใกล้ชิดของลูกศิษย์ สถาบันการศึกษา ครอบครัว ชุมชน และผู้ที่เกี่ยวข้อง ครูจึงเป็นบุคลากรสำคัญที่สุดทางการศึกษา ที่จำเป็นต้องมีการพัฒนาตน งาน และชีวิตเป็นบุคคลแรกๆ อันจะเป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น

ภาควิชาการศึกษาตลอดชีวิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร ตระหนักถึงความสำคัญของครู และจิตตปัญญาศึกษาที่มีต่อการพัฒนาครู จึงได้จัดทำหลักสูตรจิตตปัญญาเพื่อการพัฒนาตน งาน และชีวิตของครู เพื่อให้ครูสามารถเสริมสร้างบุคลิกภาพจากภายในตน และประยุกต์ผลการเรียนรู้และการพัฒนาขยายผลไปสู่การทำงานและการใช้ชีวิตที่มีคุณค่าร่วมกับผู้อื่น

3. ปรัชญาและแนวคิดหลักสูตรของการอบรม (ถ้ามี)

หลักสูตรของการอบรมนั้นมุ่งให้ผู้เข้าอบรมฝึกตนเป็นผู้เรียนรู้และศึกษาในตนเอง เพื่อทำความเข้าใจตนเอง ผู้อื่น และสังคม โดยใช้สาระความเป็นมนุษย์ในตนเป็นแหล่งเรียนรู้ ผสานกับหลักวิชา ปรัชญา แนวคิด และแนวปฏิบัติของจิตตปัญญาพัฒนาตน ซึ่งนิยมใช้การพิจารณาใคร่ครวญตน (Critical self-reflection) นำไปสู่การปรับเปลี่ยนโลกทัศน์หรือการยกระดับกระบวนทัศน์ต่อตนเอง ชีวิต สังคม และโลก ด้วยกิจกรรมการเรียนรู้จากการฝึกปฏิบัติที่หลากหลาย เช่น สนทนา การเจริญสติภาวนา การฝึกปฏิบัติโยคะ การทำงานจิตศิลป์และกิจกรรมสุนทรียภาพต่างๆ การเรียนรู้จากธรรมชาติ กิจกรรมชุมชน และวัฒนธรรมสัมพันธ์ เป็นต้น เกิดการตระหนักรู้ จิตสำนึก แง่คิด มุมมอง และแนวปฏิบัติที่เหมาะสมในการเสริมสร้างความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

4. วัตถุประสงค์ของหลักสูตร

หลักสูตรนี้มีวัตถุประสงค์สำคัญ 3 ประการ ได้แก่

- 4.1 เพื่อให้ผู้เข้าอบรมรู้และเข้าใจจิตตปัญญาศึกษาเพื่อการพัฒนาตน งาน และชีวิต
- 4.2 เพื่อให้ผู้เข้าอบรมรู้จัก ทำความเข้าใจ และพัฒนาตัวเอง งาน และชีวิต
- 4.3 เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถประยุกต์ใช้จิตตปัญญาศึกษานำไปแก้ปัญหาส่วนตัว การจรจรใจ จิตใจ และการปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่น สังคม และสิ่งแวดล้อม

5. คุณสมบัติของผู้เข้ารับการอบรม

เป็นครู อาจารย์ หรือบุคลากรทางการศึกษาทุกสาขาวิชา ทุกระดับ และทุกสถาบันการศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร และภูมิภาคตะวันตก

6. จำนวนผู้เข้ารับการอบรม และสถานที่จัดอบรม

- 6.1 จำนวน ผู้เข้าอบรม 30 คน
- 6.2 สถานที่ฝึกอบรม คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์ จ.นครปฐม

7. ระยะเวลาการจัดอบรม

5 วันๆ ละ 6 ชั่วโมง ต่อเนื่องรวม 30 ชั่วโมง
ระหว่างวันจันทร์ที่ 7- วันศุกร์ที่ 11 สิงหาคม 2560 เวลา 9.00 - 16.00 น.

8. เนื้อหาของหลักสูตรที่ฝึกอบรม

- 8.1 จิตตปัญญาศึกษา และการเสริมสร้างบุคลิกภาพจากภายในตน
- 8.2 การรู้จักและทำความเข้าใจตัวเอง
- 8.3 การประยุกต์ใช้จิตตปัญญาศึกษาในการพัฒนาตัวเอง งาน และชีวิต

- การแก้ปัญหาส่วนตัว
- การจรรโลงจิตใจ
- การปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่น สังคม และสิ่งแวดล้อม

9. วิธีการฝึกอบรม

การฝึกอบรมนี้จัดเป็นแบบกลุ่มฝึกเชิงปฏิบัติการ (T-group) ที่นำเสนอวิธีการ กระบวนการ และกิจกรรมการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา โดยใช้วิธีการสอนผู้ใหญ่และกิจกรรมการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาที่หลากหลาย เช่น สนทนาสนทนา การเจริญสติภาวนา การฝึกปฏิบัติโยคะ การทำงานจิตศิลป์และกิจกรรมสุนทรียภาพต่างๆ การเรียนรู้จากธรรมชาติ กิจกรรมชุมชน และวัฒนธรรมสัมพันธ์ เป็นต้น เอื้ออำนวยให้ผู้เข้าอบรมเสวนา แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ฝึกปฏิบัติแบบเดี่ยว แบบคู่ และแบบกลุ่ม และเกิดประสบการณ์ตรงในการรู้จัก ทำความเข้าใจ และพัฒนาตน งาน และชีวิตผู้เข้าอบรมควรสวมชุดลำลองแบบสุภาพ เป็นเสื้อยืดและกางเกงยืต

10. ตารางการฝึกอบรม

วันที่	เวลา/ กิจกรรม		
	9.00-12.00 น.	12.00-13.00 น.	13.00-16.00 น.
7 กรกฎาคม 2560	- พิธีต้อนรับและปฐมนิเทศ - แนะนำจิตตปัญญาศึกษา	พักรับประทานอาหารกลางวัน	- กิจกรรมผ่อนคลายตระหนักรู้ - จิตตปัญญา การเสริมสร้างบุคลิกภาพจากภายในตน - กิจกรรมจิตตปัญญา
8 กรกฎาคม 2560	- จิตตปัญญาการรู้จัก ทำความเข้าใจตัวเอง		- กิจกรรมผ่อนคลายตระหนักรู้ - การรู้จัก ทำความเข้าใจตัวเอง - กิจกรรมจิตตปัญญา
9 กรกฎาคม 2560	- จิตตปัญญาการแก้ปัญหาส่วนตัว		- กิจกรรมผ่อนคลายตระหนักรู้ - จิตตปัญญาการแก้ปัญหาส่วนตัว - กิจกรรมจิตตปัญญา
10 กรกฎาคม 2560	- จิตตปัญญาการจรรโลงจิตใจ		- กิจกรรมผ่อนคลายตระหนักรู้ - จิตตปัญญาการจรรโลงจิตใจ - กิจกรรมจิตตปัญญา
11 กรกฎาคม 2560	- จิตตปัญญาการปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่น สังคม และสิ่งแวดล้อม		- สรุปทบทวน - การประยุกต์ใช้จิตตปัญญาในการพัฒนาตัวเอง งาน และชีวิต - การมอบประกาศนียบัตร และพิธีปิด

- หมายเหตุ 1. พักรับประทานเครื่องดื่มและอาหารว่าง เวลา 10.30-10.45 น. และ 15.00-15.15 น.
2. กิจกรรมการอบรมอาจปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม

11. เกณฑ์การจบหลักสูตร

เข้าร่วมการอบรมอย่างน้อย 25 ชั่วโมง และมีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างเต็มที่

12. แผนการดำเนินงาน

กิจกรรม	ปีงบประมาณ พ.ศ. 2560						
	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.
ชั้นวางแผนงาน ..เสนอหลักสูตร ..แต่งตั้งคณะกรรมการแต่ละฝ่าย ..ประชุมวางแผน.ปรึกษาหารือ	← →						
ชั้นดำเนินการ ..ประชาสัมพันธ์ ..รับสมัคร ..ทำทะเบียนผู้เข้าอบรม ..ประสานงานฝ่ายต่าง ๆ ..จัดอบรม			← →				
ชั้นสรุปและประเมินผล ..ประชุมสรุปโครงการ ..รายงานผลโครงการ						← →	

13. หน่วยงานที่รับผิดชอบในการจัดฝึกอบรม

ภาควิชาการศึกษาตลอดชีวิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร
โทรศัพท์/โทรสาร 034 255 777

14. ผู้ดูแลหลักสูตร

รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริณา จิตต์จรัส
อาจารย์ ดร.พีรเทพ รุ่งคุณากร

15. วิทยากร (ระบุคุณวุฒิ ประสบการณ์ และความเชี่ยวชาญของวิทยากรแต่ละคน)

16.1 อาจารย์ ดร.พีรเทพ รุ่งคุณากร

คุณวุฒิ ศษ.ด. (การศึกษาตลอดชีวิตและการพัฒนามนุษย์) มหาวิทยาลัยศิลปากร (2557)

ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (2542)

ศศ.บ. (จิตวิทยา) มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ (2534)

ภาควิชาการศึกษาตลอดชีวิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

โทรศัพท์ 063 234 1101 E-mail: stardestiny2000@yahoo.com

ความเชี่ยวชาญ

ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาผู้ใหญ่ จิตตปัญญาศึกษา จิตวิทยาการศึกษาแบบภวณา (Contemplative Counseling Psychology) และการเรียนรู้แบบปรับเปลี่ยนทัศนคติ (Transformative Learning)

ทำงานในวิชาชีพอาจารย์และเป็นวิทยากรชำนาญการ 20 ปี

16.2 นางแสงเดือน จันทร์ศิริศรี

คุณวุฒิ ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (2545)

วท.บ. (จิตวิทยา) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (2538)

ความเชี่ยวชาญ

- นักจิตวิทยาการศึกษา ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพนิสิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

- นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธที่ใช้ศิลปะเพื่อการตระหนักรู้

- วิทยากรกระบวนการกลุ่ม

- อาจารย์พิเศษด้านจิตวิทยามหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง, มหาวิทยาลัยราชภัฏ

นครปฐม

16. สิ่งอำนวยความสะดวกและบริการต่าง ๆ เช่น อาหารกลางวัน อาหารว่างที่มีอยู่ ฯ

16.1 อาหารกลางวัน 5 มื้อ

16.2 อาหารว่าง 10 มื้อ

16.3 เอกสารประกอบการอบรม

16.4 วัสดุประกอบการอบรม

16.5 โสตทัศนูปกรณ์ประกอบการอบรม

17. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการอบรม

18.1 ผู้เข้าอบรมที่เข้าอบรมมีความรู้เกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษา และสามารถประยุกต์ใช้เพื่อรู้จัก ทำความเข้าใจ และพัฒนาตัวเอง งาน และชีวิต ส่งผลดีต่อนักเรียน เพื่อนร่วมงาน ผู้บริหาร โรงเรียน และชุมชน

18.2 เกิดมิตรภาพทางการศึกษา การขยายองค์ความรู้ และเครือข่ายการเรียนรู้ด้านจิตตปัญญาศึกษา

กำหนดการอบรม เรื่อง จิตตปัญญาเพื่อการพัฒนาตน งาน และชีวิตของครู เนื่องในโอกาสวันคล้าย
วันสถาปนาคณะศึกษาศาสตร์ ครบรอบ 48 ปี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร
ระหว่างวันที่ 7-11 สิงหาคม 2560
ณ ห้องประชุม ดร.ทัศนีย์ ไผทฉันท (ศษ4309) ชั้น 3 อาคารโสมสวลี คณะศึกษาศาสตร์

เวลา/วัน	กิจกรรม
วันที่ 7 สิงหาคม 2560	
08.00-08.30 น.	ผู้เข้าอบรมลงทะเบียน/รับเอกสาร
08.30-09.00 น.	พิธีเปิด โดย คณบดี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร
09.00-12.00 น.	พิธีต้อนรับและปฐมนิเทศ แนะนำจิตตปัญญาศึกษา วิทยากรโดย อาจารย์ ดร.พีรเทพ รุ่งคุณากร
12.00-13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00-16.00 น.	กิจกรรมผ่อนคลายพักตระหนักรู้ จิตตปัญญาการเสริมสร้างบุคลิกภาพจากภายในตน กิจกรรมจิตตปัญญา วิทยากรโดย คุณแสงเดือน จันทร์ศิริศรี
วันที่ 8 สิงหาคม 2560	
09.00-12.00 น.	จิตตปัญญาการรู้จัก ทำความเข้าใจตัวเอง วิทยากรโดย อาจารย์ ดร.พีรเทพ รุ่งคุณากร
12.00-13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00-16.00 น.	กิจกรรมผ่อนคลายพักตระหนักรู้ การรู้จัก ทำความเข้าใจตัวเอง กิจกรรมจิตตปัญญา วิทยากรโดย คุณแสงเดือน จันทร์ศิริศรี
วันที่ 9 สิงหาคม 2560	
09.00-12.00 น.	จิตตปัญญาการแก้ปัญหาส่วนตัว วิทยากรโดย อาจารย์ ดร.พีรเทพ รุ่งคุณากร
12.00-13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00-16.00 น.	กิจกรรมผ่อนคลายพักตระหนักรู้ จิตตปัญญาการแก้ปัญหาส่วนตัว กิจกรรมจิตตปัญญา วิทยากรโดย คุณแสงเดือน จันทร์ศิริศรี

วันที่ 10 สิงหาคม 2560

09.00-12.00 น.	จิตตปัญญาการจรรโลงจิตใจ วิทยากรโดย อาจารย์ ดร.พีรเทพ รุ่งคุณากร
12.00-13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00-16.00 น.	กิจกรรมผ่อนพักตระหนักรู้ จิตตปัญญาการจรรโลงจิตใจ กิจกรรมจิตตปัญญา วิทยากรโดย คุณแสงเดือน จันทร์ศิริศรี

วันที่ 11 สิงหาคม 2560

09.00-12.00 น.	จิตตปัญญาการปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่น สังคม และสิ่งแวดล้อม วิทยากรโดย อาจารย์ ดร.พีรเทพ รุ่งคุณากร
12.00-13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00-16.00 น.	สรุปทเรียน การประยุกต์ใช้จิตตปัญญาในการพัฒนาตัวเอง งาน และชีวิต วิทยากรโดย คุณแสงเดือน จันทร์ศิริศรี
16.00-16.30 น.	การมอบประกาศนียบัตร และพิธีปิด

- หมายเหตุ 1. พักรับประทานเครื่องดื่มและอาหารว่าง เวลา 10.30-10.45 น. และ 15.00-15.15 น.
2. ผู้เข้าอบรมควรสวมชุดลำลองแบบสุภาพ เป็นเสื้อยืดและกางเกงยืต
3. กิจกรรมการอบรมอาจปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม