



### กำหนดการอบรม

“Inner Peace for All [IPA]...สงบภายใน ถักทอใจเพื่อสังคม”

หลักสูตรพัฒนาศักยภาพผู้ปฏิบัติงานคุณภาพชีวิตภาคประชาชน

วันที่ 24 - 27 มีนาคม พ.ศ. 2569

ณ ศาลาการเปรียญอุไรศรี คณิงสุขเกษม วัดมหาจุฬาลงกรณราชูทิศ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วันที่อบรม	กิจกรรม
วันแรก: วันอังคารที่ 24 มีนาคม 2569	
08.30-09.00 น.	ผู้เข้ารับการอบรมลงทะเบียน รับป้ายชื่อ และ ทำแบบประเมินผลก่อนการอบรม
09.00 - 10.00 น.	พิธีเปิดการอบรม ประธาน กล่าวเปิดการอบรม ให้โอวาท และ ธรรมบรรยาย เรื่อง “ธรรมะกับการทำงาน; ธรรมงาน ธรรมงาน ธรรมงาน” โดย พระสุธีรัตนบัณฑิต (สุทิตย์ อากาศโร อบอูน), รศ.ดร. คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เจ้าอาวาสวัดสุทธิวราราม กรุงเทพมหานคร และ สุทธิธรรมสถาน สระบุรี  กล่าวต้อนรับและกล่าวรายงาน โดย อาจารย์ ดร. สร้อยบุญ ทรายทอง (หัวหน้าโครงการฯ) ผู้อำนวยการหลักสูตรประกาศนียบัตรนวัตกรรมการชุมชน อาจารย์ประจำหลักสูตรบัณฑิตศึกษาศาสนาวิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
10.00 น. - 10.15 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
10.15 น. - 12.00 น.	รู้จักและเข้าใจความเป็นมนุษย์ในตนเองและผู้อื่น กิจกรรมที่ 1: รู้จักตนเอง รู้จักผู้อื่น โดย คุณสุสินี วรศรีโสทร กระบวนกรอิสระ คุณไพฑูรย์ เวชวงษ์ กระบวนกรอิสระ อาจารย์ ดร. สร้อยบุญ ทรายทอง อาจารย์ ดร.ณัฐวรรธ อูไรอำไพ อาจารย์ ดร. จำมยุร์ ลุงเฮือง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อัมพร หมาดเด็น คุณวิลาสินี โสภภาพ (Ph.D. (candidate))
12.00 น. - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน (พระภิกษุ รับประทานอาหารฉัน เวลา 11.30 น.)
13.00 น. - 14.45 น.	รู้จักและเข้าใจความเป็นมนุษย์ในตนเองและผู้อื่น (ต่อ)

วันที่อบรม	กิจกรรม
	<p>กิจกรรมที่ 2: ฟังอย่างตั้งใจ</p> <p>โดย คุณสุสินี วรศรีโสทร กระบวนกรอิสระ  คุณไพฑูรย์ เวชวงษ์ กระบวนกรอิสระ  อาจารย์ ดร. สร้อยบุญ ทรายทอง  อาจารย์ ดร.ณัฐวรรธ อุไรอำไพ  อาจารย์ ดร. จำมยุ้น ลุงเฮือง  ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อัมพร หมดเด่น  คุณวิลาสินี โสภภาพล (Ph.D. (candidate))</p>
14.45 น. – 15.00 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
15.00 น. - 17.00 น.	<p>รู้จักและเข้าใจความเป็นมนุษย์ในตนเองและผู้อื่น (ต่อ)</p> <p>กิจกรรมที่ 3: ปั่นหุ่น</p> <p>โดย คุณสุสินี วรศรีโสทร กระบวนกรอิสระ  คุณไพฑูรย์ เวชวงษ์ กระบวนกรอิสระ  อาจารย์ ดร. สร้อยบุญ ทรายทอง  อาจารย์ ดร. จำมยุ้น ลุงเฮือง  อาจารย์ ดร.ณัฐวรรธ อุไรอำไพ</p>
17.00 น. – 17.30	พัก รับประทานอาหารเย็น / น้ำปานะ
17.30 น. – 18.30 น.	<p>พุทธจิตวิทยากับการทำงานเพื่อสังคมอย่างมีความสุข</p> <p>โดย พระครูศรีจริยบัณฑิต, ดร.  รักษาการเจ้าอาวาสวัดมหาจุฬาลงกรณราชูทิศ  ผู้อำนวยการส่วนเทคโนโลยีสารสนเทศ  มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย</p>
18.30 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
<b>วันที่สอง: วันพุธที่ 25 มีนาคม 2569</b>	
07.30 น. – 09.00 น.	ถวายภัตตาหารเช้า/รับประทานอาหารเช้า
09.00 น. – 09.30 น.	<p>ทบทวนเมื่อวันวาน ถอดประสบการณ์เรียนรู้วันวาน</p> <p>โดย คุณสุสินี วรศรีโสทร กระบวนกรอิสระ  คุณไพฑูรย์ เวชวงษ์ กระบวนกรอิสระ  อาจารย์ ดร. สร้อยบุญ ทรายทอง  อาจารย์ ดร.ณัฐวรรธ อุไรอำไพ</p>
09.30 น. – 10.45 น.	<p>ทักษะการทำงานเป็นทีมอย่างมีความสุข</p> <p>กิจกรรมที่ 4: อำนาจ แหล่งอำนาจ</p> <p>โดย คุณสุสินี วรศรีโสทร กระบวนกรอิสระ  คุณไพฑูรย์ เวชวงษ์ กระบวนกรอิสระ  อาจารย์ ดร. สร้อยบุญ ทรายทอง  อาจารย์ ดร.ณัฐวรรธ อุไรอำไพ</p>
10.45 น. -11.00 น.	พักรับประทานอาหารว่าง

วันที่อบรม	กิจกรรม
11.- 00 น. – 12.00 น.	ทักษะการทำงานเป็นทีมอย่างมีความสุข (ต่อ) กิจกรรมที่ 5: การเสริมพลังอำนาจ โดย คุณสุสินี วรศรีโสทร กระบวนกรอิสระ คุณไพฑูรย์ เวชวงษ์ กระบวนกรอิสระ อาจารย์ ดร. สร้อยบุญ ทรายทอง อาจารย์ ดร.ณัฐวรรธ อุไรอำไพ
12.00 น. - 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน (พระภิกษุ รับประทานอาหารฉัน เวลา 11.30 น.)
13.00 น. – 14.45 น.	การประยุกต์ใช้และบูรณาการแนวคิดอำนาจกับงานปฏิบัติงานคุณประพฤดี โดย คุณสุสินี วรศรีโสทร กระบวนกรอิสระ คุณไพฑูรย์ เวชวงษ์ กระบวนกรอิสระ อาจารย์ ดร. สร้อยบุญ ทรายทอง อาจารย์ ดร.ณัฐวรรธ อุไรอำไพ
14.45 น. – 15.00 น.	รับประทานอาหารว่าง / น้ำปานะ
15.00 น. – 17.00 น.	ทักษะการทำงานคุณประพฤดีด้วยความเข้าใจและเป็นสุข โดย คุณสุสินี วรศรีโสทร กระบวนกรอิสระ คุณไพฑูรย์ เวชวงษ์ กระบวนกรอิสระ อาจารย์ ดร. สร้อยบุญ ทรายทอง อาจารย์ ดร.ณัฐวรรธ อุไรอำไพ
17.00 น. – 17.30 น.	พัก รับประทานอาหารเย็น / น้ำปานะ
17.30 น. – 18.30 น.	พุทธวิธีเพิ่มพูนความสงบภายใน ถักทอใจสร้างสรรค์สังคมอย่างมีพลัง โดย พระปัญญาวัชรบัณฑิต, รศ.ดร. รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
18.30 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
<b>วันที่สาม: วันพฤหัสบดี ที่ 26 มีนาคม พ.ศ. 2569</b>	
07.30 น. – 09.00 น.	ถวายภัตตาหารเช้า/รับประทานอาหารเช้า
09.00 น. – 09.30 น.	ทบทวนเมื่อวันวาน ถอดประสบการณ์เรียนรู้วันวาน โดย คุณสุสินี วรศรีโสทร กระบวนกรอิสระ คุณไพฑูรย์ เวชวงษ์ กระบวนกรอิสระ อาจารย์ ดร. สร้อยบุญ ทรายทอง อาจารย์ ดร.ณัฐวรรธ อุไรอำไพ
09.30 น. – 10.45 น.	เพศภาวะและการบูรณาการกับการทำงานคุณความประพฤติ กิจกรรมที่ 7: เพศภาวะ โดย คุณสุสินี วรศรีโสทร กระบวนกรอิสระ คุณไพฑูรย์ เวชวงษ์ กระบวนกรอิสระ อาจารย์ ดร. สร้อยบุญ ทรายทอง อาจารย์ ดร.ณัฐวรรธ อุไรอำไพ

วันที่อบรม	กิจกรรม
10.45 น.-11.00 น.	รับประทานอาหารว่าง
11.00 น. – 12.00 น.	เพศภาวะและการบูรณาการกับการทำงานคุ้มครองประพฤติ (ต่อ) กิจกรรมที่ 8: ภาพถ่ายอธิบายตัวตนและแนวทางการแก้ไขปัญหา โดย คุณสุสินี วรศรีโสทร กระบวนกรอิสระ คุณไพฑูรย์ เวชวงษ์ กระบวนกรอิสระ อาจารย์ ดร. สร้อยบุญ ทรายทอง อาจารย์ ดร.ณัฐวรรธ อุไรอำไพ
12.00 น. - 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 น. - 14.45 น.	เพศภาวะและการบูรณาการกับการทำงานคุ้มครองประพฤติ (ต่อ) กิจกรรมที่ 8: ภาพถ่ายอธิบายตัวตนและการประยุกต์ใช้กับการทำงาน โดย คุณสุสินี วรศรีโสทร กระบวนกรอิสระ คุณไพฑูรย์ เวชวงษ์ กระบวนกรอิสระ อาจารย์ ดร. สร้อยบุญ ทรายทอง อาจารย์ ดร.ณัฐวรรธ อุไรอำไพ
14.45 น. - 15.00 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
15.00 น. - 17.00 น.	ธรรมะฮีล (Heal) ใจ โดย พระปลัดวรวัฒน์ วรวิฑฒโน, ผศ.ดร. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เอนก ไยอินทร์ อาจารย์ ดร. จ๋ามยุ้น ลุงเฮือง อาจารย์ ดร. สร้อยบุญ ทรายทอง
17.00 – 17.30 น.	พัก รับประทานอาหารเย็น / น้ำปานะ
17.30 น. -18.30 น.	ธรรมะฮีล (Heal) ใจ (ต่อ) โดย พระปลัดวรวัฒน์ วรวิฑฒโน, ผศ.ดร. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เอนก ไยอินทร์ อาจารย์ ดร. จ๋ามยุ้น ลุงเฮือง อาจารย์ ดร. สร้อยบุญ ทรายทอง
18.30 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
<b>วันที่สี่: วันศุกร์ที่ 27 มีนาคม พ.ศ. 2569</b>	
07.30 น. – 09.00 น.	ถวายภัตตาหารเช้า/รับประทานอาหารเช้า
09.00 น. – 09.30 น.	ทบทวนเมื่อวันวาน ถอดประสบการณ์เรียนรู้วันวาน โดย คุณสุสินี วรศรีโสทร กระบวนกรอิสระ คุณไพฑูรย์ เวชวงษ์ กระบวนกรอิสระ อาจารย์ ดร. สร้อยบุญ ทรายทอง อาจารย์ ดร.ณัฐวรรธ อุไรอำไพ
09.30 น. – 10.30 น.	เทคนิคการเขียนข้อเสนอโครงการพัฒนาชุมชน และ ปฏิบัติการเขียนโครงการเพื่อพัฒนาชุมชน โดย อาจารย์ ดร. วสันต์ ลิ้มรัตนภัทรกุล

วันที่อบรม	กิจกรรม
	ผู้อำนวยการหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิตสาขาการพัฒนาสังคม อาจารย์ ดร. สร้อยบุญ ททรายทอง อาจารย์ ดร. จำยูน ลุงเฮือง อาจารย์ ดร.ณัฐวรรธ อุไรอำไพ
10.30 น. – 10.45 น.	รับประทานอาหารว่าง
10.45 น. – 12.00 น.	คณะกรรมการจังหวัด นำเสนอโครงการที่จะดำเนินการภายหลังการอบรม (ดำเนินการ ระหว่าง เมษายน – มิถุนายน 2569 จังหวัดละ 3 กิจกรรม) โดย คณะทำงานทุกท่าน
12.00 น. - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน (พระภิกษุ รับประทานอาหารฉัน เวลา 11.30 น.)
13.00 น. – 14.00 น.	เทคนิคและกระบวนการสร้างสรรค์นวัตกรรมสังคม โดย พระอุดมบัณฑิต (สมศักดิ์ สุทธิญาณเมธี ป.ธ. ๙), ผศ.ดร. ผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษาศาสนาวิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา รองเจ้าคณะภาค 6 ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดเบญจมบพิตรดุสิตวนารามราชวรวิหาร กรุงเทพมหานคร
14.00 น. – 15.00 น.	มอบวุฒิบัตร และ กล่าวปิดการอบรม โดย พระอุดมบัณฑิต (สมศักดิ์ สุทธิญาณเมธี ป.ธ. ๙), ผศ.ดร. ผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษาศาสนาวิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา รองเจ้าคณะภาค 6 ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดเบญจมบพิตรดุสิตวนารามราชวรวิหาร กรุงเทพมหานคร
15.00 น. – 15.30 น.	ถ่ายรูปหมู่ ทำแบบประเมินผลหลังการอบรม
15.30 น.	เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

**\*\*หมายเหตุ** กิจกรรมสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม