

ที่ ศธ ๐๖๐๑/ ๕๕๕๕



วิทยาลัยสารพัดช่างฉะเชิงเทรา
วันที่ ๐๕/๒๕
วันที่ ๒๕/๒๕๖๖
เวลา ๐๕.๒๕๖

ถึง สถานศึกษาในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา

พร้อมหนังสือนี้ สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ขอส่งสำเนาหนังสือศูนย์พัฒนา
ทรัพยากรมนุษย์และสังคม ที่ ศพทส. ๐๗/๒๕๖๖ ลงวันที่ ๑๘ เมษายน ๒๕๖๖ เรื่อง ขอเสนอโครงการ
ห้องเรียนสตัสสู่จร มาเพื่อทราบ รายละเอียดดังแนบ

เรียน ผู้อำนวยการ

☒ เพื่อโปรดทราบ

☒ เพื่อโปรดพิจารณา

☐ เห็นควรแจ้ง.....

☐ เห็นควรมอบ.....

๒๕ เม.ย. ๒๕๖๖

สำนักอำนวยการ

ฝ่ายบริหารงานทั่วไป

โทร. ๐ ๒๐๒๖ ๕๕๕๕ ต่อ ๑๑๐๒

ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ : saraban@vec.mail.go.th

สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา



เรียน ผู้อำนวยการ

☒ เพื่อโปรดทราบ

☒ เพื่อโปรดพิจารณา

☐ เห็นควรแจ้ง.....

☐ เห็นควรมอบ.....

๒๕

(นายบัญญัติ กันมาเวียง)

รองผู้อำนวยการฝ่ายบริหารทรัพยากร

๒๕ เม.ย. ๒๕๖๖

☒ ทราบ.....

☒ แจ้ง ๑๐๑ ๔ ๕๖

☒ มอบ ๑๐๑ ๙ ๗๗ ๖๖๖๖๖๖

(นางสาว.....)

๑๐-๑๐-๑๕.๗

๒๕ เม.ย. ๒๕๖๖



ศูนย์พัฒนาทรัพยากรมนุษย์และสังคม

๕๖/๕๔๖ ถนนรามคำแหง ๑๕๖ เขตสะพานสูง กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๔๐

ที่ ศพทส. ๐๗ / ๒๕๖๖

๑๗ เมษายน ๒๕๖๖

สำนักอำนวยการ

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษา

ผบ.เลขที่ 2640 ลงให้

วันที่ 2.0 เม.ย. 2566

เรื่อง ขอเสนอโครงการห้องเรียนสติสัญญาจร

เรียน เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษา

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการห้องเรียนสติสัญญาจร (Mindfulness Classroom) จำนวน ๑ ชุด

ด้วย ศูนย์พัฒนาทรัพยากรมนุษย์และสังคม (เอกชน) ได้จัดทำโครงการห้องเรียนสติสัญญาจร (Mindfulness Classroom) เริ่มดำเนินการในปีการศึกษา ๒๕๖๖ เป็นต้นไป กลุ่มเป้าหมายผู้เรียนระดับประถมศึกษาปีที่ ๕-๖, ระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๖, ระดับชั้นอาชีวศึกษา และระดับอุดมศึกษาทุกชั้นปี ร่นละ ๖๐-๑๐๐ คน จำนวน ๓ หลักสูตร มีดังนี้

๑.หลักสูตร เปิดสวิตซ์ความสุข (๓ วัน ๒ คืน ๒๒ ชั่วโมง) วัตถุประสงค์ เพื่อปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมให้ผู้เรียนมีภูมิคุ้มกันจิตใจที่เข้มแข็ง ตระหนักถึงโทษภัยของสิ่งเสพติดทุกชนิด และมีความละเอียดไม่ทนต่อการทุจริตคอร์รัปชันทุกรูปแบบ

๒.หลักสูตร ปัน ๗ อุปนิสัยให้วัยรุ่นสู่ความสำเร็จ (The ๗ Habits of Highly Effective Teens) (๓ วัน ๒ คืน ๒๒ ชั่วโมง) วัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาศักยภาพผู้เรียนให้มีกรอบความคิดแบบเติบโต มีเป้าหมายชีวิตที่ถูกต้อง การเป็นผู้นำตนเอง และการทำงานเป็นทีมที่ดี

๓.หลักสูตร คุณเปลี่ยนแปลง ลูกเปลี่ยนตาม (๑ วัน ๖ ชั่วโมง) วัตถุประสงค์ เพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างพ่อแม่กับลูกในวัยเรียน

ในการนี้ ศูนย์พัฒนาทรัพยากรมนุษย์และสังคม (เอกชน) พิจารณาเห็นว่าโครงการดังกล่าวจะเป็นประโยชน์ต่อสถานศึกษาอย่างยิ่ง จึงขอเสนอโครงการมาให้ท่านทราบ เพื่อพิจารณาจัดอบรมให้แก่ผู้เรียน หรือผู้ปกครอง หากท่านสนใจขอให้กำหนดวัน เวลาและสถานที่จัดอบรมได้ตามความสะดวก โดยศูนย์ฯ คิดอัตราค่าตอบแทนวิทยากรชั่วโมงละ ๑,๒๐๐ บาท เช่น ระยะเวลา ๑ วัน (๑,๒๐๐ บาท X ๖ ชั่วโมง) เป็นเงินทั้งสิ้น ๗,๒๐๐ บาท และระยะเวลา ๓ วัน ๒ คืน (๑,๒๐๐ บาท X ๒๒ ชั่วโมง) เป็นเงินทั้งสิ้น ๒๖,๔๐๐ บาท ทั้งนี้ อัตราค่าตอบแทนวิทยากรไม่รวมค่าพาหนะเดินทางไปและกลับ และสอบถามเพิ่มเติมและเชิญวิทยากรได้ที่งานบริการฝึกอบรม ศูนย์พัฒนาทรัพยากรมนุษย์และสังคม อีเมล:ratchapol.hrd159@gmail.com หมายเลขโทรศัพท์ ๐๖๕๓๒๔๑๔๕๔ รายละเอียดปรากฏตามเอกสารที่ส่งมาด้วยนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณา และกรุณาแจ้งให้ส่วนงานที่เกี่ยวข้อง และสถานศึกษาทุกแห่งในสังกัดทราบด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นายรัชพล ตริทิพภาค)

ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาทรัพยากรมนุษย์และสังคม

โทรศัพท์ ๐๖๓๒๔๒๙๑๔๖ , ๐๖๕๓๒๔๑๔๕๔

นางกุลทิพย์ กุศล
งาน

โครงการห้องเรียนสติสัญจร Mindfulness Classroom (MC)

๑. หลักการและเหตุผล

ผู้เรียนทุกคนมีศักยภาพในการคิดสร้างสรรค์และสามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้อย่างรวดเร็ว การฝึกฝนที่จะทำให้วัยรุ่นประสบความสำเร็จที่แท้จริง นอกจากพัฒนาทักษะด้านสติปัญญาแล้ว จะต้องพัฒนาทักษะด้านอื่นๆ ด้วย เช่น การมีทัศนคติที่ดี มีจิตอาสา ทำความดีด้วยหัวใจ มีสติรู้ทันความคิด สามารถควบคุมตนเองได้ การเป็นผู้นำตนเอง มีวินัยและความรับผิดชอบ การตั้งเป้าหมายชีวิตที่ถูกต้อง การทำงานเป็นทีมที่ดี เปิดใจรับฟังผู้อื่น รักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนและบุคคลในครอบครัว การดูแลสุขภาพกายใจที่ดี รู้เท่าทันโทษภัยจากสิ่งเสพติดทุกชนิดที่กำลังแพร่ระบาดทั่วประเทศและมีผลกระทบต่อสังคมโดยรวม และรวมพลังปกป้องผลประโยชน์ของชาติ มีความละเอียดและไม่ทนต่อการทุจริตคอร์รัปชันทุกรูปแบบทั้งในสถานศึกษาและชุมชน

ดังนั้น ศูนย์พัฒนาทรัพยากรมนุษย์และสังคม ซึ่งเป็นหน่วยงานเอกชน ได้เล็งเห็นถึงปัญหาดังกล่าว จึงตระหนักถึงความสำคัญในการพัฒนาทักษะด้านต่างๆ ให้แก่ผู้เรียนซึ่งเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาชุมชน สังคม และประเทศชาติให้เจริญก้าวหน้าในอนาคต ด้วยการพัฒนาศักยภาพให้มีประสิทธิภาพสูง และปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมอันเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการดำเนินชีวิตเพื่อให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ มีภูมิคุ้มกันจิตใจที่เข้มแข็ง ครอบครัวอบอุ่นและอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข จึงได้จัดทำโครงการห้องเรียนสติสัญจร Mindfulness Classroom (MC) ขึ้น

๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อพัฒนาทักษะด้านคุณธรรมและจริยธรรมให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจ และมีสติเป็นภูมิคุ้มกันจิตใจที่เข้มแข็ง มีค่านิยมและวัฒนธรรมการใช้ชีวิตที่ถูกต้อง และมีความละเอียดและไม่ทนต่อการทุจริตคอร์รัปชันทุกรูปแบบ

๒.๒ เพื่อพัฒนาทักษะให้ผู้เรียนรู้เท่าทันโทษภัยของสิ่งเสพติดทุกชนิด และผลกระทบต่อชีวิตตนเองและสังคมโดยรวม

๒.๓ เพื่อพัฒนาทักษะให้ผู้เรียนมีความคิดสร้างสรรค์ การมีเป้าหมายชีวิตที่ถูกต้อง การควบคุมอารมณ์ การเป็นผู้นำตนเอง และการทำงานเป็นทีมที่ดี

๒.๔ เพื่อให้ผู้ปกครองมีทักษะในการปฏิบัติกับลูกวัยรุ่นอย่างมีประสิทธิภาพ และสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวที่ดี

/๓.กลุ่มเป้าหมาย

๓.กลุ่มเป้าหมาย

๓.๑ อบรมนักเรียน นักศึกษา ทุกชั้นปี รุ่นละ ๖๐-๑๐๐ คน

๓.๒ อบรมผู้ปกครอง และผู้สนใจ รุ่นละ ๖๐ คน

๔.แนวเนื้อหาหลักสูตรฝึกอบรมคุณธรรม จำนวน ๓ หลักสูตร มีดังนี้

๔.๑ หลักสูตร เปิดสวิตซ์ความสุข (สำหรับผู้เรียนและผู้สนใจ ๓ วัน ๒ คืน รวม ๒๒ ชั่วโมง)	
❖ ยาเสพติดภัยใกล้ตัวอย่ามัวมองข้าม	❖ เวยยาวัจจมัย : มีจิตอาสาทำความดีด้วยหัวใจ
❖ ความละอายและไม่ทนต่อการทุจริต	❖ ปัตติทานมัย : มอบความดีความชอบให้แก่ผู้อื่น
❖ ทานมัย : ให้สิ่งที่ดีและมีประโยชน์	❖ ปัตตานุโมทนา มัย : ชื่นชมการทำดีของผู้อื่น
❖ สීමมัย : ประพฤติสุจริต	❖ อัมมัสสวนมัย : แสวงหาความรู้อยู่เสมอ
❖ ภาวนามัย : การพัฒนาจิต	❖ อัมมเทสนามัย : ให้ความรู้ที่ถูกต้อง
❖ อปายานมัย : การอ่อนน้อมถ่อมตน	❖ ทิฏฐุชุกัมม : มีทัศนคติที่ถูกต้อง

๔.๒ หลักสูตร ปั่น ๗ อุปนิสัยให้วัยรุ่นสู่ความสำเร็จ The ๗ Habits of Highly Effective Teens (สำหรับผู้เรียนและผู้สนใจ ๓ วัน ๒ คืน ๒๒ ชั่วโมง)	
❖ กรอบความคิดและหลักการ	❖ อุปนิสัยที่ ๔ คิดแบบชนะ-ชนะ
❖ การสร้างบัญชีออมใจส่วนตัว	❖ อุปนิสัยที่ ๕ เข้าใจผู้อื่นก่อนจึงให้ผู้อื่นเข้าใจเรา
❖ อุปนิสัยที่ ๑ ปี โปรแอกทีฟ	❖ อุปนิสัยที่ ๖ ผนึกพลังประสานความต่าง
❖ อุปนิสัยที่ ๒ เริ่มต้นด้วยจุดมุ่งหมายในใจ	❖ อุปนิสัยที่ ๗ ลับเลื่อยให้คมอยู่เสมอ
❖ อุปนิสัยที่ ๓ ทำสิ่งที่สำคัญก่อน	

๔.๓ หลักสูตร คุณเปลี่ยนแปลงลูกเปลี่ยนตาม สำหรับผู้ปกครองและผู้สนใจ ๑ วัน ๖ ชั่วโมง	
❖ ความสำคัญการเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดี	❖ สาธารณโภคี : การแบ่งปันอย่างเป็นธรรม
❖ เมตตาทายกรรม : แสดงออกทางกายด้วยความเป็นมิตรที่ดีต่อกัน	❖ สีสสามัญญดา : ปฏิบัติด้วยการให้เกียรติกัน
❖ เมตตาวจกรรม : สื่อสารทางวาจาด้วยความปรารถนาดีต่อกัน	❖ ทิฏฐิสามัญญดา : แปรเปลี่ยนความเห็นต่างให้เป็นความงดงาม
❖ เมตตาโมโนกรรม : มีจิตใจปรารถนาดี ไม่คิดหาความแวงต่อกัน	❖ แนวทางพัฒนาชีวิตที่มีความหมายและดีงามด้วยหลัก อิกิไก (Ikigai)

๕.วิธีการอบรม

การบรรยาย, Power Point, สื่อวีดิทัศน์, กรณีศึกษา, การฝึกสติ, เกม, แลกเปลี่ยนประสบการณ์ แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ และ Workshop เป็นต้น

๖.ทีมวิทยากร (จำนวน ๒-๓ คน)

วิทยากรทรงคุณวุฒิ จากศูนย์พัฒนาทรัพยากรมนุษย์สังคม

๗.วิธีดำเนินการ

๗.๑ เขียนโครงการเสนอผ่านหน่วยงานต้นสังกัด

๗.๒ สถานศึกษาคัดเลือกกลุ่มเป้าหมายเข้ารับการอบรม

๗.๓ สถานศึกษากำหนดวัน และสถานที่จัดอบรม

๗.๔ สถานศึกษาประสานเชิญวิทยากร

๗.๕ วิทยากรดำเนินการอบรมตามโครงการที่กำหนด

๗.๖ สถานศึกษาประเมินผลหลังเสร็จสิ้นโครงการ

๘.ระยะเวลาดำเนินการ

ดำเนินการอบรมตั้งแต่ปีการศึกษา ๒๕๖๖ เป็นต้นไป โดยมีหลักสูตรอบรมระยะเวลารุ่นละ ๑ วัน (๖ ชั่วโมง) และหลักสูตรอบรมระยะเวลารุ่นละ ๓ วัน ๒ คืน (๒๒ ชั่วโมง) ทั้งนี้ ระยะเวลาดำเนินการสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสมของแต่ละสถานศึกษา

๙.ค่าตอบแทนวิทยากร

ใช้งบประมาณจากสถานศึกษา หรือหน่วยงานที่จัดอบรม โดยศูนย์ฯคิดอัตราค่าตอบแทนวิทยากรชั่วโมงละ ๑,๒๐๐ บาท

๙.๑ ระยะเวลาดำเนินการ ๑ วัน (๖ ชั่วโมง X ๑,๒๐๐ บาท) รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๗,๒๐๐ บาท (เจ็ดพันสองร้อยบาทถ้วน)

๙.๒. ระยะเวลาดำเนินการ ๓ วัน ๒ คืน (๒๒ ชั่วโมง X ๑,๒๐๐ บาท) รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๒๖,๔๐๐ บาท (สองหมื่นหกพันสี่ร้อยบาทถ้วน)

หมายเหตุ: อัตราค่าตอบแทนวิทยากรดังกล่าวนี้สำหรับอบรมนักเรียนและผู้ปกครองเท่านั้น และไม่รวมค่าพาหนะเดินทางไปและกลับ, ค่าที่พัก, ค่าวัสดุและอุปกรณ์ในการจัดกิจกรรม

/๑๐.สถานที่ดำเนินการ...

๑๐.สถานที่ดำเนินการ

สถานศึกษา หรือหน่วยงานที่จัดฝึกอบรมเป็นผู้กำหนด

๑๑.ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑๑.๑ ผู้เรียนสามารถนำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตอย่างถูกต้อง และมีภูมิคุ้มกันจิตใจที่เข้มแข็ง มีค่านิยมและวัฒนธรรมที่เหมาะสม สามารถคิดแยกแยะระหว่างผลประโยชน์ส่วนตน และส่วนรวม และมีความละเอียดไม่ทนต่อการทุจริตคอร์รัปชันทุกรูปแบบ ในฐานะความเป็นพลเมืองที่รับผิดชอบต่อสังคม

๑๑.๒ ผู้เรียนมีสติรู้เท่าทันสิ่งชั่วร้ายและโทษภัยของสิ่งเสพติดทุกชนิด และผลกระทบต่อนิติตนเองและสังคมโดยรวม

๑๑.๓ ผู้เรียนมีความคิดสร้างสรรค์ มีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจน รู้จักตนเอง ควบคุมอารมณ์ได้ เป็นผู้นำตนเอง ทำงานเป็นทีมเวิร์คที่ดีและพร้อมที่จะเข้าใจผู้อื่น

๑๑.๔ ผู้ปกครองมีสติในการปฏิบัติต่อลูกวัยรุ่นอย่างมีประสิทธิภาพ และความสัมพันธ์ในครอบครัวดีขึ้น

๑๒. ผู้รับผิดชอบโครงการ

หน่วยงานที่จัดอบรม

๑๓.ยินดีให้คำปรึกษาและติดต่อประสานงานได้ที่

ศูนย์พัฒนาทรัพยากรมนุษย์และสังคม

๕๖/๕๔๖ ถนนรามคำแหง ๑๕๖

แขวงราษฎร์พัฒนา เขตสะพานสูง กทม. ๑๐๒๔๐

อีเมล: ratchapol.hrd159@gmail.com

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๖๕๓๒๔๑๔๕๔
