กำหนดการโครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ
หลักสูตร การเสริมสร้างคุณธรรมจริยธรรมเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน
ระหว่างวันที่ ๒๐-๒๓ มกราคม ๒๕๖๙
ณ วัดพระธาตุพนมวรมหาวิหาร อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม

วันอังคารที่ ๒๐ มกราคม ๒๕๖๙

เวลา ๐๖.๑๕ น. คณะผู้เข้ารับการอบรมพร้อมกัน ณ ท่าอากาศยานดอนเมือง อาคาร ๒ ชั้น ๒ ผู้โดยสารขาออก ลงทะเบียนขึ้นเครื่องบินชั้นประหยัด (Check in) และโหลดสัมภาระ

เวลา ๐๗.๑๕-๐๘.๔๐ น. ออกเดินทางจากท่าอากาศยานดอนเมือง ไปท่าอากาศยานนครพนม

เวลา ๐๘.๔๐ น. คณะเดินทางถึงท่าอากาศยานนครพนม และออกเดินทางจากท่าอากาศยานนครพนมด้วยรถยนต์ตู้ ไปวัดพระธาตุพนมวรมหาวิหาร อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม

เวลา ๐๙.๓๐-๑๑.๓๐ น. เดินทางถึงวัดพระธาตุพนมวรมหาวิหาร อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม ปฐมนิเทศ ชี้แจง กฎ กติกา และระเบียบปฏิบัติของทางวัดพระธาตุพนมฯ ผู้เข้ารับการอบรมไหว้พระสวดมนต์โดยย่อ/อาราธนาศีล และพิธีสมาทานศีล ๘

เวลา ๑๑.๓๐-๑๒.๓๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน

เวลา ๑๒.๓๐-๑๓.๐๐ น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

เวลา ๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น. รวมที่ศาลาปฏิบัติธรรม กิจกรรม : การเจริญสติภาวนา และเดินจงกรม รับฟังการบรรยาย หัวข้อ การรักษาศีลและหลักธรรมในการปฏิบัติงานให้มีประสิทธิภาพ

เวลา ๑๖.๐๐-๑๗.๐๐ น. กิจกรรมห่มพระธาตุพนม และบำเพ็ญสาธารณประโยชน์

เวลา ๑๗.๐๐-๑๘.๐๐ น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

เวลา ๑๘.๐๐-๑๙.๐๐ น. กิจกรรม : สวดมนต์ทำวัตรเย็น

เวลา ๑๙.๐๐-๒๒.๐๐ น. รวมที่ศาลาปฏิบัติธรรม กิจกรรม : การเจริญสติภาวนา และนั่งสมาธิ รับฟังการบรรยาย หัวข้อ การสร้างสมดุลของชีวิตกับการปฏิบัติงานให้มีประสิทธิภาพ ด้วยศีล สมาธิ ปัญญา (ไตรสิกขา)

เวลา ๒๒.๐๐ น. เป็นต้นไป พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพุธที่ ๒๑ มกราคม ๒๕๖๙

เวลา ๐๕.๐๐ น. ตื่นนอน ทำภารกิจส่วนตัว

เวลา ๐๕.๑๕ น. กิจกรรม : สวดมนต์ทำวัตรเช้า ฝึกปฏิบัติสมาธิภาวนา

เวลา ๐๕.๔๐ น. ทำบุญตักบาตร ข้าวสาร อาหารแห้ง (พระภิกษุ จำนวน ๕-๘ รูป)

เวลา ๐๗.๐๐-๐๘.๐๐ น. รับประทานอาหารเช้า

เวลา ๐๘.๐๐-๑๑.๐๐ น. รวมที่ศาลาปฏิบัติธรรม ฝึกปฏิบัติสมาธิภาวนา และเดินจงกรม รับฟังการบรรยาย หัวข้อ การสร้างสมดุลของชีวิตกับการปฏิบัติงานให้มีประสิทธิภาพ ด้วยศีล สมาธิ ปัญญา (ไตรสิกขา) (ต่อ) สนทนาธรรม (ถาม - ตอบ : ปุจฉา – วิสัชนา)

เวลา ๑๑.๐๐-๑๒.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน
เวลา ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น. พักผ่อนตามอัธยาศัย
เวลา ๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น. รวมที่ศาลาปฏิบัติธรรม กิจกรรม : ฝึกปฏิบัติสมาธิภาวนา และเดินจงกรม
รับฟังการบรรยาย หัวข้อ หลักธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติในการปฏิบัติงานให้มีประสิทธิภาพ
(สติปัฏฐาน ๔ และอานาปานสติ)
เวลา ๑๖.๐๐-๑๘.๐๐ น. กิจกรรมจิตอาสาพัฒนาวัดฯ และผ่อนคลายอิริยาบถตามอัธยาศัย
เวลา ๑๘.๐๐-๑๙.๐๐ น. กิจกรรม : สวดมนต์ทำวัตรเย็น
เวลา ๑๙.๐๐-๒๒.๐๐ น. รวมที่ศาลาปฏิบัติธรรม กิจกรรม : เจริญสติภาวนา และนั่งสมาธิ
รับฟังการบรรยาย หัวข้อ หลักธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติในการปฏิบัติงานให้มีประสิทธิภาพ
(สติปัฏฐาน ๔ และอานาปานสติ) (ต่อ)
สนทนาธรรม (ถาม - ตอบ : ปุจฉา – วิสัชนา)
เวลา ๒๒.๐๐ น. เป็นต้นไป พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพฤหัสบดีที่ ๒๒ มกราคม ๒๕๖๙

เวลา ๐๕.๐๐ น. ตื่นนอน ทำภารกิจส่วนตัว
เวลา ๐๕.๑๕ น. กิจกรรม : สวดมนต์ทำวัตรเช้า ฝึกปฏิบัติสมาธิภาวนา
เวลา ๐๕.๔๐ น. ทำบุญตักบาตร ข้าวสาร อาหารแห้ง (พระภิกษุ จำนวน ๕-๘ รูป)
เวลา ๐๗.๐๐-๐๘.๐๐ น. รับประทานอาหารเช้า
เวลา ๐๘.๐๐-๑๑.๐๐ น. รวมที่ศาลาปฏิบัติธรรม ฝึกปฏิบัติสมาธิภาวนา และเดินจงกรม
รับฟังการบรรยาย หัวข้อ หลักธรรมที่ทำให้การปฏิบัติงานประสบผลสำเร็จ
(อริยสัจ ๔ และอิทธิบาท ๔)
เวลา ๑๑.๐๐-๑๒.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน
เวลา ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น. พักผ่อนตามอัธยาศัย
เวลา ๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น. รวมที่ศาลาปฏิบัติธรรม กิจกรรม : ฝึกปฏิบัติสมาธิภาวนา และเดินจงกรม
รับฟังการบรรยาย หัวข้อ หลักธรรมที่ทำให้การปฏิบัติงานประสบผลสำเร็จ
(อริยสัจ ๔ และอิทธิบาท ๔) (ต่อ)
สนทนาธรรม (ถาม - ตอบ : ปุจฉา – วิสัชนา)
เวลา ๑๖.๐๐-๑๘.๐๐ น. กิจกรรมจิตอาสาพัฒนาวัดฯ และผ่อนคลายอิริยาบถตามอัธยาศัย
เวลา ๑๘.๐๐-๑๙.๐๐ น. กิจกรรม : สวดมนต์ทำวัตรเย็น
เวลา ๑๙.๐๐-๒๒.๐๐ น. รวมที่ศาลาปฏิบัติธรรม กิจกรรม : เจริญสติภาวนา และนั่งสมาธิ
รับฟังการบรรยาย หัวข้อ กฎแห่งกรรม (สังสารวัฏ และโลกธรรม ๘ ประการ)
เวลา ๒๒.๐๐ น. เป็นต้นไป พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันศุกร์ที่ ๒๓ มกราคม ๒๕๖๙

เวลา ๐๕.๐๐ น. ตื่นนอน ทำภารกิจส่วนตัว
เวลา ๐๕.๑๕ น. กิจกรรม : สวดมนต์ทำวัตรเช้า ฝึกปฏิบัติสมาธิภาวนา
เวลา ๐๕.๔๐ น. ทำบุญตักบาตร ข้าวสาร อาหารแห้ง (พระภิกษุ จำนวน ๕-๘ รูป)
เวลา ๐๗.๐๐-๐๘.๐๐ น. รับประทานอาหารเช้า
เวลา ๐๙.๐๐-๑๒.๐๐ น. รวมที่ศาลาปฏิบัติธรรม กิจกรรม : ฝึกปฏิบัติสมาธิภาวนา และเดินจงกรม
รับฟังการบรรยาย หัวข้อ กฎแห่งกรรม (สังสารวัฏ และโลกธรรม ๘ ประการ) (ต่อ)
สนทนาธรรม (ถาม - ตอบ : ปุจฉา – วิสัชนา)
สรุปผลการฝึกอบรม ประเมินโครงการ และพิธีลาสิกขาศีล ๘

เวลา ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน
เวลา ๑๓.๐๐-๑๔.๐๐ น. พักผ่อนตามอัธยาศัย และเก็บของสัมภาระขึ้นรถยนต์ตู้
เวลา ๑๔.๐๐-๑๕.๐๐ น. ออกเดินทางจากวัดพระธาตุพนมวรมหาวิหาร อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม ด้วยรถยนต์ตู้ไปท่าอากาศยานนครพนม
เวลา ๑๕.๐๐-๑๕.๕๕ น. คณะเดินทางถึงท่าอากาศยานนครพนม ลงทะเบียนขึ้นเครื่องบินชั้นประหยัด (Check in) และโหลดสัมภาระ
เวลา ๑๖.๕๕-๑๘.๐๕ น. ออกเดินทางจากท่าอากาศยานนครพนม ไปท่าอากาศยานดอนเมือง
เวลาประมาณ ๑๘.๐๕ น. ถึงกรุงเทพฯ โดยสวัสดิภาพ

หมายเหตุ : - กำหนดการนี้อาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม
- ช่วงเช้าพักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่มหรือน้ำปานะ เวลา ๐๙.๓๐ น.
ช่วงบ่ายพักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่มหรือน้ำปานะ เวลา ๑๕.๓๐ น.

รายละเอียดเพิ่มเติมสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการฝึกอบรม

๑. เป็นผู้ที่เคารพระเบียบวินัยในการปฏิบัติ มีความสำรวมในกาย วาจา ใจ
๒. ไม่ชวนผู้อื่นคุย
๓. ระหว่างการอบรมงดการใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่
๔. ไม่ออกนอกสถานที่ อยู่ปฏิบัติจนครบกำหนดตามหลักสูตร ยกเว้นกรณีมีเหตุจำเป็น ขอให้แจ้งเจ้าหน้าที่
๕. เป็นผู้ที่พร้อมรักษาศีล ๘ ได้ตลอดการฝึกอบรม
๖. สถานที่พักเป็น ศาลาพักรวมแยกสำหรับผู้ชายและผู้หญิง
๗. ผู้ที่มีโรคประจำตัวขอให้นำยาที่ใช้รักษาประจำไปด้วย
๘. ไม่ควรนำของมีค่าติดตัวไปสถานปฏิบัติธรรม หากมีการสูญหายสถานปฏิบัติธรรมจะไม่รับผิดชอบ
๙. เป็นผู้ว่าง่าย อยู่ง่าย กินง่าย สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้โดยง่าย

การเตรียมตัว ของใช้ และการแต่งกาย

๑. เตรียมของใช้ส่วนตัวที่จำเป็นระหว่างการเข้าอบรม เช่น สบู่ ยาสีฟัน แปรงสีฟัน ผ้าเช็ดตัว กระดาษทิชชู ขวดน้ำดื่ม ถุงผ้า (แทนถุงพลาสติกที่อาจเกิดเสียงรบกวนเพื่อนร่วมห้องได้) ยากันยุง ไฟฉาย น้ำยาซักผ้าร่ม และรองเท้าแตะ เป็นต้น
๒. ควรเตรียมเสื้อผ้าให้เพียงพอที่จะใช้ตลอดการอบรม (กรณีจำเป็นต้องการซักผ้าสามารถทำได้ แต่มีพื้นที่จำกัด)
๓. ผู้รักษาศีล ๘ ไม่แต่งหน้า ไม่สวมใส่เครื่องประดับ ยกเว้นนาฬิกาข้อมือ
๔. ที่นอน เครื่องนอน หมอน และชุดแต่งกายปฏิบัติธรรม (สีขาว)

หมายเหตุ : สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ ส่วนพัฒนาบุคคล สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล
หมายเลขโทรศัพท์ ๐ ๒๑๒๖ ๕๘๐๐ ต่อ ๒๖๘๕ (ยุติธรรม)