

รายงานผลการดำเนินงาน
โครงการส่งเสริมการฝึกสมาธิ
วัน เสาร์ ที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓
ณ สถาบันพัฒนาพลังจิตตานุภาพ สาขา ๑๕๖
วัดมณีไพโรสถ์ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก



งานการเจ้าหน้าที่ ฝ่ายอำนวยการ
สำนักปลัดเทศบาล เทศบาลนครแม่สอด
กรมส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่น
กระทรวงมหาดไทย

รายงานผลการดำเนินงาน
โครงการส่งเสริมการฝึกสมาธิ
วัน เสาร์ ที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓
ณ สถาบันพัฒนาพลังจิตตานุภาพ สาขา ๑๕๖
วัดมณีไพรสณฑ์ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก



งานการเจ้าหน้าที่ ฝ่ายอำนวยการ
สำนักปลัดเทศบาล เทศบาลนครแม่สอด
กรมส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่น
กระทรวงมหาดไทย

รายงานผลการดำเนินงาน
โครงการส่งเสริมการฝึกสมาธิ
วัน เสาร์ ที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓
ณ สถาบันพัฒนาพลังจิตตานุภาพ สาขา ๑๕๖
วัดมณีไพรสณฑ์ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก

ส่วนที่ ๑

โครงการที่ดำเนินการ

ชื่อโครงการ	โครงการส่งเสริมการฝึกสมาธิ
ผู้รับผิดชอบ	งานการเจ้าหน้าที่ ฝ่ายอำนวยการ สำนักปลัดเทศบาล นางสาวศตพร ประเทืองเกียรติ/นายอภิชา ศรีวิเชียร/นายณพล วัฒนศิริ
ระยะเวลาดำเนินการ	กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓

๑. หลักการและเหตุผล

สมาธิ คือกระบวนการฝึกอบรมบ่มจิตใจให้ดำรงอยู่ในสภาวะอันสงบ สุขใส กว้างใหญ่ เบาสบาย เป็นความเฉพาะตนที่น่าภาคภูมิใจของประชาชนชาวพุทธ และมีประโยชน์หลายประการ ได้แก่ ส่งเสริมให้คุณภาพของจิตใจดีขึ้น กล่าวคือ ทำให้จิตใจผ่องใส สะอาด บริสุทธิ์ สงบเยือกเย็น ปลอดโปร่ง โล่ง เบา สบาย มีความจำและสติปัญญาดีขึ้น อันจะส่งผลให้การดำเนินชีวิตประจำวันและการทำงานมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากขึ้น

เทศบาลนครแม่สอด ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญและประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติสมาธิ จึงส่งพนักงานเทศบาลและพนักงานจ้างที่บรรจุใหม่ สังกัดเทศบาลนครแม่สอด เข้ารับการฝึกอบรมหลักสูตร ชินนสาสมาธิ ทั้งนี้ เพื่อให้ พนักงานเทศบาลและพนักงานจ้างที่บรรจุใหม่ สังกัดเทศบาลนครแม่สอด ได้มีโอกาสเรียนรู้และฝึกปฏิบัติสมาธิ เพื่อสามารถนำไปปฏิบัติอันจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตัวผู้ฝึกอบรมและเทศบาลนครแม่สอดต่อไป

๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อให้พนักงานเทศบาลและพนักงานจ้างบรรจุใหม่ สังกัดเทศบาลนครแม่สอด มีความรู้ความเข้าใจ ในจุดประสงค์ หลักการ และประโยชน์ของการฝึกสมาธิ

๒.๒ เพื่อให้พนักงานเทศบาลและพนักงานจ้างบรรจุใหม่ สังกัดเทศบาลนครแม่สอด สามารถนำหลักธรรมะ และการปฏิบัติสมาธิไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันและการทำงานของตนได้

๒.๓ เพื่อสืบสานพระพุทธศาสนา

๓. เป้าหมาย

๓.๑ เชิงปริมาณ

พนักงานเทศบาลและพนักงานจ้างที่บรรจุใหม่ สังกัดเทศบาลนครแม่สอด จำนวน ๒๗ คน

๓.๒ เชิงคุณภาพ

พนักงานเทศบาลและพนักงานจ้างที่บรรจุใหม่ ได้นำหลักธรรมและประโยชน์จากการฝึกปฏิบัติสมาธิ ไปปรับใช้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและการทำงานของตนได้อย่างเหมาะสม

๔. วิธีการดำเนินการ/ขั้นตอนการดำเนินการ

ที่	กิจกรรมหลัก	ระยะเวลา	หมายเหตุ
๑	จัดทำโครงการและเสนอโครงการ	มกราคม ๒๕๖๓	
๒	ส่งตัวบุคลากรเข้าร่วมโครงการหลักสูตร”ชินนสาสมาธิ”	กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓	
๓	สรุปผลการดำเนินงาน	กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓	

๕. ระยะเวลาและสถานที่ในการดำเนินงาน

วัน เสาร์ ที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓

สถานที่ดำเนินการ ณ สถาบันพัฒนาพลังจิตตานุภาพ สาขา ๑๕๖ วัดมณีไพรสณฑ์ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก

๖. งบประมาณ

เป็นโครงการที่ไม่ใช้งบประมาณในการดำเนินการ

๗. การติดตามและประเมินผล

จากการสังเกตการณ์การดำเนินงาน โดยงานเจ้าหน้าที่ ฝ่ายอำนวยการ สำนักปลัดเทศบาล

๘. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๘.๑ พนักงานเทศบาลและพนักงานจ้างที่บรรจุใหม่ สังกัดเทศบาลนครแม่สอด มีจิตสำนึกที่ดี มีพัฒนาการด้านอารมณ์ และรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

๘.๒ พนักงานเทศบาลและพนักงานจ้างบรรจุใหม่ สังกัดเทศบาลนครแม่สอด มีคุณภาพชีวิตที่ดีและปฏิบัติงานของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๘.๓ พนักงานเทศบาลและพนักงานจ้างบรรจุใหม่ สังกัดเทศบาลนครแม่สอด มีความสัมพันธ์อันดีต่อเพื่อนร่วมงานและผู้บริหาร

ส่วนที่ ๒

การดำเนินการตามกำหนดการจัดโครงการ

กำหนดการ

โครงการส่งเสริมการฝึกสมาธิ

วันที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓

ณ สถาบันพัฒนาพลังจิตตานุภาพ สาขา ๑๕๖

วัดมณีไพรสณฑ์ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก

เวลา ๐๘.๐๐ น. – ๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน
เวลา ๐๘.๓๐ น. – ๐๘.๕๐ น.	กล่าวบูชาพระรัตนตรัย นำโดย อ.พนิดา กาวินา
เวลา ๐๘.๕๐ น. – ๐๙.๒๐ น.	ชมวีดิทัศน์ประวัติพระอาจารย์ฯและมอบตัวเป็นศิษย์
เวลา ๐๙.๒๐ น. – ๑๐.๒๐ น.	อ.พนิดา กาวินา บรรยาย เรื่อง “จุดประสงค์การทำสมาธิ/อิริยาบถ” และชมวีดิทัศน์การเดินจงกรมและการนั่งสมาธิ
เวลา ๑๐.๒๐ น. – ๑๑.๐๐ น.	อ.มานอช เตือนจันทร์ฉาย บรรยายเรื่อง การบริการ/ประโยชน์ของสมาธิ
เวลา ๑๑.๐๐ น. – ๑๑.๑๐ น.	พัก ๑๐ นาที
เวลา ๑๑.๑๐ น. – ๑๑.๕๐ น.	ปฏิบัติเดินจงกรม – นั่งสมาธิ
เวลา ๑๑.๕๐ น. – ๑๒.๕๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
เวลา ๑๒.๕๐ น. – ๑๓.๓๐ น.	อ.ระพีพรรณ อ้ายจุ่ม บรรยายเรื่อง สมาธิกับการควบคุมอารมณ์/วิทิสมาธิ
เวลา ๑๓.๓๐ น. – ๑๔.๐๐ น.	อ.ประดับ เตือนจันทร์ฉาย บรรยายเรื่อง “สมาธิกับการงาน”
เวลา ๑๔.๐๐ น. – ๑๔.๑๕ น.	พัก ๑๕ นาที
เวลา ๑๔.๑๕ น. – ๑๔.๕๕ น.	ปฏิบัติเดินจงกรม – นั่งสมาธิ
เวลา ๑๔.๕๕ น. – ๑๕.๐๐ น.	กล่าวสรุปและปิดพิธีการอบรม นำโดย อ.พนิดา กาวินา
	ปิดพิธี

โดยสรุปการบรรยายตามรายละเอียด ดังนี้

๑. บรรยายเรื่อง จุดประสงค์การทำสมาธิ/อิริยาบถ ๔ โดย อ.พนิดา กาวินา เวลา ๐๙.๒๐ น. – ๑๐.๒๐ น.

การฝึกสมาธิช่วยให้จิตสงบลงชั่วคราว และลดความเครียดที่สะสมอยู่ในจิตใต้สำนึก แต่เมื่อออกจากสมาธิมาอยู่กับชีวิตจริง เราก็จะเริ่มสะสมอารมณ์เชิงลบและความเครียดใหม่ การจะทำงานได้อย่างสงบจึงต้องอาศัยสติเข้าช่วย ซึ่งวิธีการฝึกก็จะเหมือนกับการฝึกสมาธิ ดังนี้

๑.) ฝึกมีฐานสติอยู่ที่รู้ลมหายใจเล็กน้อย

โดยใช้วิธีที่เรียนรู้มาจากสมาธิคือ การรู้ลมหายใจเบาๆ ที่ปลายจมูกข้างที่รู้สึกชัดกว่า แต่รู้ไว้เพียงบางส่วน ไม่ใช่ทั้งหมด เพราะเราจะต้องอยู่กับการทำงานตรงหน้า นั่นก็คือเราทำงานหรือทำกิจกรรมควบคู่ไปกับการรู้ลมหายใจ เช่น ฟัง (ได้ยินเสียงที่ได้ยิน) นั่ง (รู้ส่วนที่ร่างกายสัมผัสพื้นผิว) หรือ ยืน (รู้สัมผัสของเท้ากับพื้นและความตึงของต้นขา) เป็นต้น

ช่วงแรกๆ จะรู้สึกขัดๆ แต่เมื่อชำนาญก็จะมีสติกับอริยาบถที่ซับซ้อนขึ้นได้ เช่น การขับรถ ซึ่งจะมีสัมผัสหลายชนิด เช่น รู้ว่าเท้าเหยียบสัมผัสคันเร่ง รู้ว่าตามองถนนหรือเลี้ยวมองกระจก เป็นต้น

๒.) ฝึกจัดการความคิดที่เข้ามาสอดแทรกเพื่อให้จิตสงบ

ในชีวิตจริงเราสามารถฝึกสติไปตามกิจกรรมที่แตกต่างกันได้ ซึ่งกิจที่เราทำอาจแบ่งได้เป็น ๒ ประเภท คือ กิจภายนอก (การทำกิจกรรมต่างๆ) และกิจภายใน (ความรู้สึกนึกคิดต่างๆ)

เริ่มต้นฝึก ด้วยการเดินขึ้นลงบันได ขณะที่เดินขึ้นให้อยู่กับลมหายใจให้มากและอยู่กับความรู้สึกที่เท้าเล็กน้อย ส่วนในขณะที่เดินลงบันไดให้ลองฝึกสติอยู่กับเท้าที่สัมผัสพื้นให้มากและอยู่กับลมหายใจเพียงเล็กน้อย โดยไม่จับราวบันได (หากไม่ใช่ผู้สูงวัย) หรือฝึกมีสติในกิจกรรมที่ตั้งใจ เช่น ล้างจาน กวาดบ้าน วิ่ง หรือออกกำลังกาย เพราะกิจกรรมเหล่านี้จะใช้เวลา ๑๐-๒๐ นาทีที่จะฝึกให้เรามีสติโดยรู้ลมหายใจตัวเอง

เมื่อมาถึงจุดนี้เราจะเริ่มเห็นความแตกต่างของสมาธิกับสติว่า การฝึกสมาธิช่วยในการพักผ่อนแต่การฝึกสติใช้ในการทำงาน ทำให้เราอยู่กับงานตรงหน้าได้โดยไม่วอกแวก ในขณะเดียวกันเราก็เรียนรู้จัดการความเครียดที่เกิดขึ้นในจิตใจ

๓.) ฝึกพัฒนาสติสู่ปัญญาภายใน

เมื่อฝึกสติจนชำนาญแล้วจะช่วยให้เราจัดการกับปัญหาภายในใจที่จะสามารถปล่อยวางได้ เพราะเราเข้าใจในธรรมชาติที่ต้องเปลี่ยนแปลงได้ โดยไม่ต้องไปยึดติดหรือตอบโต้ สิ่งนี้จะส่งผลไปถึงสติในการทำงานร่วมกันหรือสติในการสื่อสารกับเพื่อนร่วมงานด้วย

๒. บรรยายเรื่อง บรรยายเรื่อง การบริการ/ประโยชน์ของสมาธิ โดย อ.มาโนช เตือนจันทร์ฉาย เวลา ๑๐.๒๐ น. - ๑๑.๐๐ น.

ประโยชน์ของสมาธิพอแบ่งออกได้ ดังนี้

๑. ประโยชน์ที่เป็นจุดมุ่งหมายหรืออุดมคติทางศาสนา
๒. ประโยชน์ในด้านการสร้างความพิเศษเหนือสามัญวิสัย
๓. ประโยชน์ด้านสุขภาพจิตและพัฒนาบุคลิกภาพ
๔. ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

๓. บรรยายเรื่อง สมาธิกับการควบคุมอารมณ์/วิทิสมาธิ โดย อ.ระพีพรรณ อ้ายจุ่ม เวลา ๑๒.๕๐ น.- ๑๓.๓๐ น.
สมาธิจะทำให้เรามีสติ ซึ่งสติจะทำให้เรารู้เท่าทันจิตใจของเราในทุกวัน เราก็จะรู้จักปล่อยวางและยอมรับที่จะอยู่กับสิ่งต่างๆ รอบตัวได้อย่างกลมกลืนสอดคล้อง จิตใจเราก็จะสงบ ไม่เรียกร้องและไม่ยึดติด

๔. บรรยายเรื่อง ”สมาธิกับการงาน” โดย อ.ประดับ เตือนจันทร์ฉาย เวลา ๑๓.๓๐ น.- ๑๔.๐๐ น.

การพัฒนาจิตโดยการฝึกสติและสมาธิส่งผลต่อสมองโดยตรง จะช่วยให้สมองส่วนหน้าพัฒนามากขึ้น และแม้ว่าจะเข้าสู่ผู้ใหญ่อแล้ว แต่สมองส่วนนี้ก็ยังสามารถพัฒนาให้ทำงานดีขึ้นได้

๓. พนักงานเทศบาล พนักงานจ้างบรรจุใหม่ สังกัดเทศบาลนครแม่สอด ได้นำหลักธรรมและ ประโยชน์จากการฝึกสมาธิ ไปใช้เพื่อพัฒนา คุณภาพชีวิตและนำมาประยุกต์ใช้ในการทำงาน ของตน ได้อย่างเหมาะสม	เป้าหมาย ร้อยละ ๑๐๐	ผลที่ได้ ร้อยละ ๑๐๐ %
---	------------------------	--------------------------

๖. ปัญหา/อุปสรรค

- ไม่มี

๗. แนวทางแก้ไข/ข้อเสนอแนะ

- ควรสื่อสารให้กลุ่มเป้าหมายได้รับรู้ถึงวัตถุประสงค์และความสำคัญของโครงการพร้อมทั้งกำชับการเข้าร่วมโครงการอย่างเคร่งครัด

สรุปผลการประเมินก่อนและหลังเข้าร่วม
โครงการส่งเสริมการฝึกสมาธิ
ณ สถาบันพัฒนาพลังจิตตานุภาพ สาขา ๑๕๖
วัดมณีไพรสณฑ์ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก
วันที่ ๑ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๓

การประเมินคิดเห็นแบบสุ่มจาก ผู้เข้าร่วมโครงการ จำนวน ๑๕ คน
ความคิดเห็นก่อนเข้าร่วมโครงการ

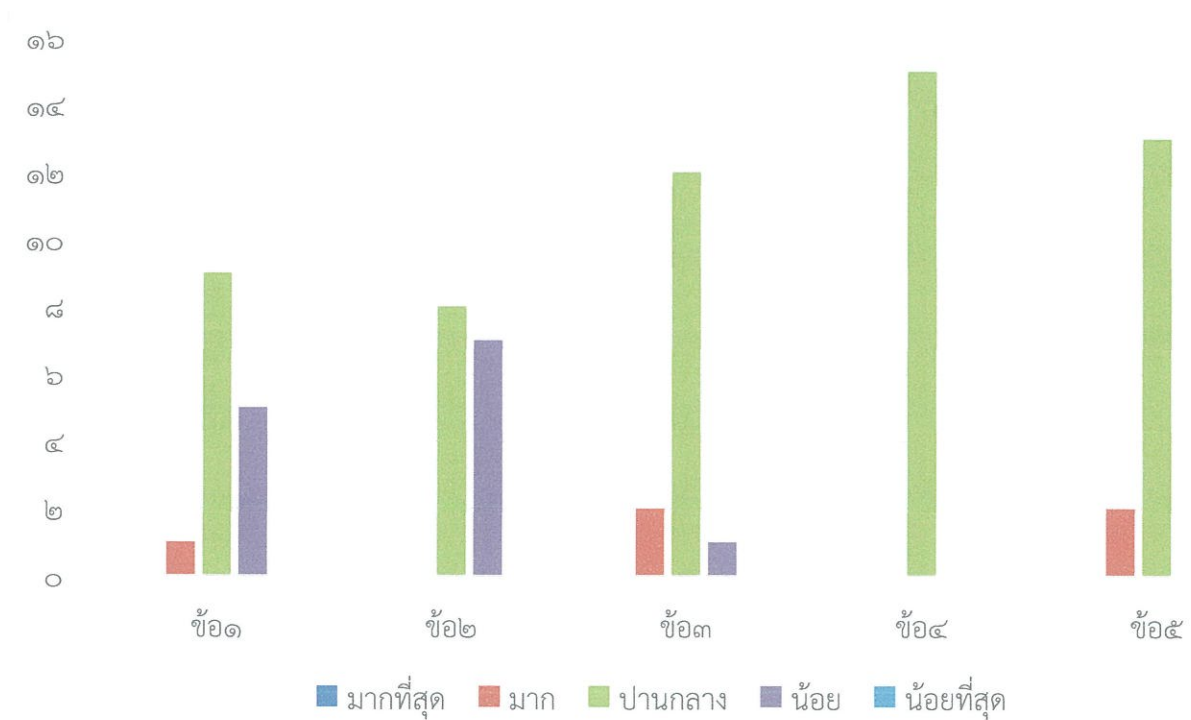
คำชี้แจง

โปรดแสดงความคิดเห็นของท่าน โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

๕ = มากที่สุด ๔ = มาก ๓ = ปานกลาง ๒ = น้อย ๑ = น้อยที่สุด

รายการ	ระดับความคิดเห็น					รวม
	๕	๔	๓	๒	๑	
๑. ก่อนอบรมท่านมีความรู้ในเรื่องหลักการของการฝึกสมาธิ	-	๑	๙	๕	-	๑๕
๒. ก่อนอบรมท่านมีความรู้ในเรื่องหลักอิริยาบถ ๔	-		๘	๗		๑๕
๓. ก่อนอบรมท่านมีความรู้ในเรื่องความสำคัญของการฝึกสมาธิ กับการดำรงชีวิตประจำวันและการปฏิบัติงาน	-	๒	๑๒	๑	-	๑๕
๔. ความเหมาะสมของสถานที่จัดโครงการ	-		๑๕	-	-	๑๕
๕. ความเหมาะสมของเวลาในการจัดอบรม	-	๒	๑๓	-	-	๑๕
รวม	-	๙	๕๗	๑๓	-	๗๙
คิดเป็น ร้อยละ	-	๑๒	๗๖	๑๗	-	๑๐๐

แผนภูมิแสดงผลการประเมินความคิดเห็นก่อนเข้าร่วมโครงการโดยแยกเป็นรายข้อโครงการผู้บริหารมอบ
โครงการส่งเสริมการฝึกสมาธิ



หมายเหตุ

ข้อ ๑. ก่อนอบรมท่านมีความรู้ในเรื่องหลักการของการฝึกสมาธิ

ข้อ ๒. ก่อนอบรมท่านมีความรู้ในเรื่องหลักอริยาบท ๔

ข้อ ๓. ก่อนอบรมท่านมีความรู้ในเรื่องความสำคัญของการฝึกสมาธิกับการดำรงชีวิตประจำวันและการปฏิบัติงาน

ข้อ ๔. ความเหมาะสมของสถานที่จัดและอุปกรณ์

ข้อ ๕. ความเหมาะสมของเวลาในการจัดอบรม

การประเมินความคิดเห็นแบบสุ่มจาก ผู้เข้าร่วมโครงการ จำนวน ๑๕ คน

ความคิดเห็นหลังเข้าร่วมโครงการ

คำชี้แจง

โปรดแสดงความคิดเห็นของท่าน โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

๕ = มากที่สุด

๔ = มาก

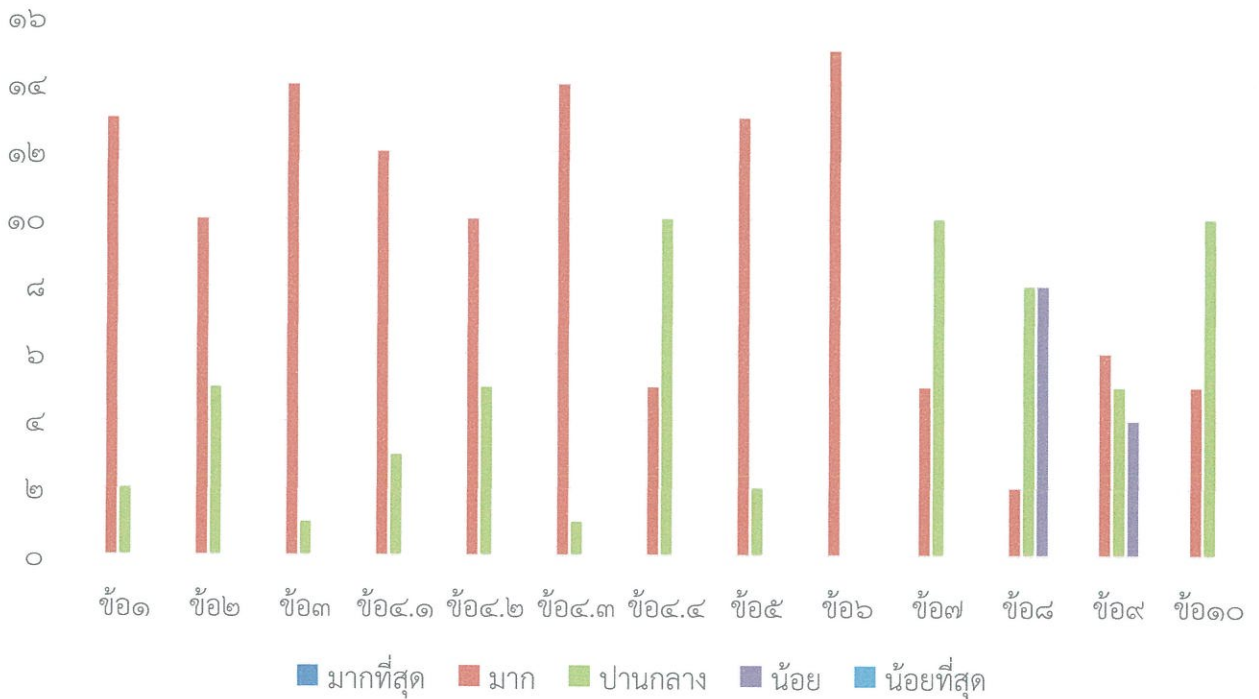
๓ = ปานกลาง

๒ = น้อย

๑ = น้อยที่สุด

รายการ	ระดับความคิดเห็น					รวม
	๕	๔	๓	๒	๑	
๑. หลังอบรมท่านมีความรู้ในเรื่องหลักการของการฝึกสมาธิ	-	๑๓	๒	-	-	๑๕
๒. ความรู้ในเรื่องหลักอิริยาบถ ๔	-	๑๐	๕	-	-	๑๕
๓. หลังอบรมมีความรู้ในเรื่องความสำคัญของการฝึกสมาธิกับการดำรงชีวิตประจำวันและการปฏิบัติงาน	-	๑๔	๑	-	-	๑๕
๔. ความคิดเห็นที่เกี่ยวกับวิทยากร	-	-	-	-	-	-
๔.๑ ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้แก่ผู้อบรม	-	๑๒	๓	-	-	๑๕
๔.๒ การจัดลำดับความสำคัญของเนื้อหา	-	๑๐	๕	-	-	๑๕
๔.๓ ความรู้ของวิทยากรหัวข้อที่บรรยาย	-	๑๔	๑	-	-	๑๕
๔.๔ การใช้สื่อในการถ่ายทอดความรู้	-	๕	๑๐	-	-	๑๕
๕. เนื้อหาการอบรมสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงาน	-	๑๓	๒	-	-	๑๕
๖. ความเหมาะสมของสถานที่จัดและอุปกรณ์	-	๑๕	-	-	-	๑๕
๗. ความเหมาะสมของอุปกรณ์โสตทัศนูปกรณ์	-	๕	๑๐	-	-	๑๕
๘. อาหาร/อาหารว่าง	-	๒	๘	๕	-	๑๕
๙. ความเหมาะสมของเวลาในการจัดอบรม	-	๖	๕	๔	-	๑๕
๑๐. ความหลากหลายของกิจกรรมการฝึกอบรม	-	๕	๑๐	-	-	๑๕
รวม	-	๑๒๔	๖๒	๙	-	๑๙๕
คิดเป็น ร้อยละ	-	๖๔	๓๒	๕	-	๑๐๐

แผนภูมิแสดงผลการประเมินความคิดเห็นหลังเข้าร่วมโครงการโดยแยกเป็นรายชื่อ
โครงการส่งเสริมการฝึกสมาธิ



หมายเหตุ

ข้อ ๑. ก่อนอบรมท่านมีความรู้ในเรื่องหลักการของการฝึกสมาธิ

ข้อ ๒. ก่อนอบรมท่านมีความรู้ในเรื่องหลักอิริยาบถ ๔

ข้อ ๓. ก่อนอบรมท่านมีความรู้ในเรื่องความสำคัญของการฝึกสมาธิกับการดำรงชีวิตประจำวันและการปฏิบัติงาน

ข้อ ๔. ความคิดเห็นเกี่ยวกับวิทยากร

ข้อ ๔.๑ ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้แก่ผู้อบรม

ข้อ ๔.๒ การจัดลำดับความสำคัญของเนื้อหา

ข้อ ๔.๓ ความรู้ของวิทยากรหัวข้อที่บรรยาย

ข้อ ๔.๔ การใช้สื่อในการถ่ายทอดความรู้

ข้อ ๕. เนื้อหาการอบรมสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงาน

ข้อ ๖. ความเหมาะสมของสถานที่จัดและอุปกรณ์

ข้อ ๗. ความเหมาะสมของอุปกรณ์โสตทัศนูปกรณ์

ข้อ ๘. อาหาร/อาหารว่าง

ข้อ ๙. ความเหมาะสมของเวลาในการจัดอบรม

ข้อ ๑๐. ความหลากหลายของกิจกรรมการฝึกอบรม

ลงชื่อ



(นายอภิชา ศรีวิเชียร)

นักทรัพยากรบุคคลปฏิบัติการ

ผู้รับผิดชอบโครงการ

ลงชื่อ

นายณพล วัฒนศิริ

(นายณพล วัฒนศิริ)

นักทรัพยากรบุคคลปฏิบัติการ

ผู้รับผิดชอบโครงการ

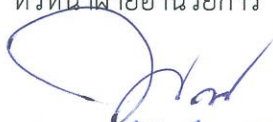
ลงชื่อ



(นางสาวศตพร ประเทืองเกียรติ)

หัวหน้าฝ่ายอำนวยการ

ผู้รับผิดชอบโครงการ



(นายพงศ์พัฒน์ พยอมยนต์)

หัวหน้าสำนักปลัดเทศบาล

ท. นริรักษ์

(นางสาวกัญจน์ณัฐ นริรักษ์)
ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม
รักษาราชการแทน ปลัดเทศบาล



(นายบรรเจ็ด ตาวัลย์รัตนากุล)

รองนายกเทศมนตรี ปฏิบัติราชการแทน

นายกเทศมนตรีนครแม่สอด

ภาคผนวก

ภาคผนวก



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักปลัดเทศบาล/งานกาารเจ้าหน้าที่

ที่ ตก.๕๒๑๐๑/๒๖๑

วันที่ ๓๐ มกราคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอบความเห็นชอบอนุมัติโครงการส่งเสริมการฝึกสมาธิ

เรียน นายกเทศมนตรีนครแม่สอด

เรื่องเดิม -

ข้อเท็จจริง ด้วยเทศบาลนครแม่สอดจะดำเนินการจัดโครงการส่งเสริมการฝึกสมาธิขึ้น เพื่อให้พนักงานเทศบาลและพนักงานจ้างที่บรรจุใหม่ ได้มีความรู้ความเข้าใจถึง หลักการ วัตถุประสงค์และประโยชน์ของการฝึกสมาธิ และสามารถประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันและการทำงานของตนให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากขึ้น โดยดำเนินการส่งพนักงานเทศบาลและพนักงานจ้างที่บรรจุใหม่ เข้ารับการฝึกอบรมหลักสูตร ชินนสาสมาธิ ณ สถาบันพัฒนาพลังจิตตานุภาพ สาขา ๑๕๖ วัดมณีไพรสณฑ์ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก

ข้อกฎหมาย -

ข้อเสนอแนะ เห็นควรอนุมัติโครงการส่งเสริมการฝึกสมาธิ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(นายพงศ์พัฒน์ พยอมยนต์)

หัวหน้าสำนักปลัดเทศบาล

ก. ๕๒๑๐๑/๒๖๑

(นางสาวกัญจน์กัญญ์ หริรักษ์)

ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม

รักษาราชการแทน ปลัดเทศบาล

ก.๒๖.

ก.๕.

(นายเทอดเกียรติ ชินสรนันท์)

นายกเทศมนตรีนครแม่สอด

แนบท้ายบันทึกข้อความ งานกาารเจ้าหน้าที่/สำนักปลัดเทศบาล ที่ ตก ๕๒๑๐๑/

ลงวันที่ มกราคม ๒๕๖๓ เรื่อง แจ้งเข้าร่วมโครงการส่งเสริมการฝึกสมาธิ

พนักงานเทศบาล

๑.นางสาวปางกรีย์ สมเงิน	ตำแหน่ง นักวิชาการตรวจสอบภายในปฏิบัติการ	สังกัด -
๒.นายนพดล ดีประดิษฐ์	ตำแหน่ง วิศวกรโยธาปฏิบัติการ	สังกัด กองช่าง
๓.นางสาวลัดดาวลัย หมีขุน	ตำแหน่ง เจ้าพนักงานจัดเก็บรายได้ปฏิบัติงาน	สังกัด กองคลัง
๔.นางสาวกชพรรณ มีชัย	ตำแหน่ง เจ้าพนักงานจัดเก็บรายได้ปฏิบัติงาน	สังกัด กองช่างสุขาภิบาล
๕.นางสาวสุรีรัตน์ พุสกุล	ตำแหน่ง เจ้าพนักงานพัสดุปฏิบัติงาน	สังกัด กองคลัง
๖.นางสาวรัชยาพร จีวีคำ	ตำแหน่ง เจ้าพนักงานพัสดุปฏิบัติงาน	สังกัด กองการศึกษา
๗.นายอัศวิน ศรีโยธา	ตำแหน่ง เจ้าพนักงานธุรการปฏิบัติงาน	สังกัด กองช่าง
๘.สิบเอกจักรเพชร ยะภักดี	ตำแหน่ง เจ้าพนักงานป้องกันและบรรเทา	สังกัด สำนักปลัดเทศบาล

พนักงานจ้างตามภารกิจและพนักงานจ้างทั่วไป

๑.นางสาวทิพวรรณ หล้ามะโน	ตำแหน่ง นักการ	สังกัด กองสวัสดิการสังคม
๒.นายสมคิด คำใส	ตำแหน่ง คนงาน	สังกัด กองสวัสดิการสังคม
๓.นางสาวพัชรนันท์ สุรินทร์สอน	ตำแหน่ง นักการ	สังกัด สำนักปลัดเทศบาล
๔.นางสาวชุตติกาญจน์ คงศรี	ตำแหน่ง นักการ	สังกัด สำนักปลัดเทศบาล
๕.นายคณิศร ศรีชัย	ตำแหน่ง พนักงานดับเพลิง	สังกัด สำนักปลัดเทศบาล
๖.นายทองศักดิ์ ใจกัน	ตำแหน่ง พนักงานดับเพลิง	สังกัด สำนักปลัดเทศบาล
๗.นางสาวศรีัญญา นาคสิริกุลชัย	ตำแหน่ง คนงาน	สังกัด กองคลัง
๘.นายณัฐวิทย์ พิมพ์อักษร	ตำแหน่ง คนงาน	สังกัด กองคลัง
๙.นางสาวชนกนันท์ วงษ์ศรีวิชัย	ตำแหน่ง ผู้ช่วยเจ้าพนักงานธุรการ	สังกัด กองวิชาการและแผนงาน
๑๐.นางสาวภาสินี วุฒิสาร	ตำแหน่ง คนงาน	สังกัด สำนักปลัดเทศบาล
๑๑.นางสาวกชกร เตือนจันทร์ฉาย	ตำแหน่ง นักการ	สังกัด สำนักปลัดเทศบาล
๑๒.นางสาวธัญสินี หัสแดง	ตำแหน่ง นักการ	สังกัด กองสาธารณสุขฯ
๑๓.นางสาวอนันตชัย แสนสุข	ตำแหน่ง นักการ	สังกัด กองสาธารณสุขฯ
๑๔.นายสุริยา เลี้ยวไพโรจน์	ตำแหน่ง ผู้ช่วยนายช่างไฟฟ้า	สังกัด กองช่าง
๑๕.นางสาวอรพรรณ ศรีจันทร์	ตำแหน่ง นักการ	สังกัด กองช่าง
๑๖.นางสาวนันทิศา รินมุกดา	ตำแหน่ง ผู้ช่วยนักพัฒนาชุมชน	สังกัด กองสวัสดิการสังคม
๑๗.นางสาวสุกัญญา กาวีใจ	ตำแหน่ง ผู้ช่วยเจ้าพนักงานธุรการ	สังกัด กองการศึกษา
๑๘.นางสาวอวิษฐา แสงทอง	ตำแหน่ง นักการ	สังกัด กองช่างสุขาฯ
๑๙.นางสาวจุฑามาศ ปัญญา	ตำแหน่ง นักการ	สังกัด กองช่าง
๒๐.นางสาววิษฐา ฉันทิกุล	ตำแหน่ง นักการ	สังกัด กองการศึกษา
๒๑.นางสาวพิมพ์พิชญา นาละตะ	ตำแหน่ง นักการ	สังกัด กองสวัสดิการสังคม

13 ส.ค. 2563



สำนักงานเทศบาลนครแม่สอด
สำนักปลัดเทศบาลที่ 404
รับที่ 65 วันที่ ๑๕ ม.ค. ๒๕๖๓
วันที่ 15 ม.ค. 2563
เวลา

ที่ ๐๐๒/๖๓

สถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา ๑๕๖

วัดมณีไพรสณฑ์ อ.แม่สอด จังหวัดตาก

วันที่ ๑๑ มกราคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมอบรมหลักสูตรชินนสาสมาธิและขอความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์หลักสูตร

เรียน นายกเทศมนตรีนครแม่สอด

สิ่งที่ส่งมาด้วย ตารางอบรม จำนวน ๑ ฉบับ

สถาบันพลังจิตตานุภาพ โดยพระธรรมมงคลญาณ (หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินุชโร) ประธานผู้ก่อตั้ง
สถาบันพลังจิตตานุภาพ จะจัดการอบรมหลักสูตรชินนสาสมาธิ ๑ (สมาธิชนะใจตนเอง) โดยมีวัตถุประสงค์
เพื่อให้ทุกคนได้มีโอกาสปฏิบัติสมาธิ ทำให้จิตใจมีพลัง ช่วยพัฒนาการทำงานให้มีประสิทธิภาพและเกิด
ประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ให้แก่ประชาชนทั่วไปประมาณ ๑๐๐ คน โดยจะจัดขึ้นในเสาร์
วันที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓ ณ สถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา ๑๕๖ วัดมณีไพรสณฑ์ อ.แม่สอด จังหวัดตาก

ทางคณะกรรมการของสถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา ๑๕๖ วัดมณีไพรสณฑ์ อ.แม่สอด
จังหวัดตาก ขอเชิญเข้าร่วมอบรมหลักสูตรชินนสาสมาธิ และใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการ
ประชาสัมพันธ์หลักสูตรชินนสาสมาธิ ไปยังข้าราชการ เจ้าหน้าที่และพนักงานในหน่วยงานของท่าน
ในการนี้ขอความกรุณาท่านได้ส่งรายชื่อผู้ที่เข้าร่วมอบรม ภายใน วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๓ รายละเอียด
ตามตารางอบรมที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ


(อ.พนิดา กาวินา)

ผู้ดูแลสถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา ๑๕๖

ติดต่อผู้ประสานงาน โทรศัพท์ ๐๙๑-๕๗๓๐๗๖๗

3. ราชบัณฑิตยสถาน

- ราชบัณฑิตยสถาน

- ราชบัณฑิตยสถาน ราชบัณฑิตยสถาน 156

ราชบัณฑิตยสถาน 156 ราชบัณฑิตยสถาน

ราชบัณฑิตยสถาน ราชบัณฑิตยสถาน ราชบัณฑิตยสถาน

ราชบัณฑิตยสถาน ราชบัณฑิตยสถาน ราชบัณฑิตยสถาน

ราชบัณฑิตยสถาน ราชบัณฑิตยสถาน ราชบัณฑิตยสถาน

ราชบัณฑิตยสถาน

ราชบัณฑิตยสถาน ราชบัณฑิตยสถาน

ราชบัณฑิตยสถาน

(นางสาวเจษฎาพร ศิริมาตย์) นักจัดการงานทั่วไปปฏิบัติการ

15/1/63

(นางสาวศศพร ประเทืองเกียรติ) หัวหน้าฝ่ายอำนวยการ

ราชบัณฑิตยสถาน

(นายพงศ์พัฒน์ พยอมยนต์) หัวหน้าสำนักปลัดเทศบาล

ท. ธีระภรณ์ (นางสาวกัญจนณัฐ หริรักษ์) ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม รักษาการแทน ปลัดเทศบาล

ราชบัณฑิตยสถาน

(นายบรรเจิด ลาวัณย์รัตนากุล) รองนายกเทศมนตรี ปฏิบัติราชการแทน นายกเทศมนตรีนครแม่สอด



สมาชิ ๑ (สมาชิชนะเลิศตนเอง)

พรสมณ์ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก

มณีไพโรจน์ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก

	ผู้รับผิดชอบ
รม ลงทะเบียน	นางสาวสุปราณี อินหลวง และคณะทำงาน
	อ.พนิดา กาวินา
	อ.ประดับ เดือนจันทร์ฉาย
และ	อ.ระพีพรรณ อ้ายจุ่ม พิธีกร อ.กรรณิการ์ กาญจนคงคา
าธิ/อิริยาบถ ๕๖ นาที)	อ. พนิดา กาวินา และคณะพี่เลี้ยง
ชนของสมาชิ	อ. มาโนช เดือนจันทร์ฉาย
อย่างละ๒๐นาที)	อ.เจ็ดชัย พัทธวารरण
อารมณ/วิทิตาสมาชิ	อ.ระพีพรรณ อ้ายจุ่ม
	อ.ประดับ เดือนจันทร์ฉาย
อย่างละ๒๐นาที)	อ.เจ็ดชัย พัทธวารरण
	อ.พนิดา กาวินา



กำหนดการอบรมหลักสูตร ชินสาสมาธิ ๑ (สมาธิชนะใจตนเอง)
วันเสาร์ที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓ วัดมณีไพโรสถ์ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก
จัดโดย สถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา ๑๕๖ วัดมณีไพโรสถ์ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก

เวลา	นาที	กำหนด	ผู้รับผิดชอบ
๐๘.๐๐ น.		คณะอาจารย์ ครูพี่เลี้ยงและผู้อบรม ลงทะเบียน	นางสาวสุปราณี อินหลวง และคณะทำงาน
๐๘.๓๐ - ๐๘.๕๐ น.	๒๐	กล่าวบูชาพระรัตนตรัย	อ.พนิดา กาวินา
		นำสวดดักขี ๓ จบ	อ.ประดัด เดือนจันทร์ฉาย
๐๘.๕๐ - ๐๙.๒๐ น.	๓๐	ชมวีดิทัศน์ประวัติพระอาจารย์ฯและ มอบตัวเป็นศิษย์	อ.ระพีพรรณ อ้ายจุ่ม พิธิกร อ.กรรณิการ์ กาญจนคงคา
๐๙.๒๐ - ๑๐.๒๐ น.	๖๐	บรรยาย๑ จุดประสงค์การทำสมาธิ/อิริยาบถ๔ ชมวีดิทัศน์ การเดินจงกรม (๓.๔๖ นาที) และการนั่งสมาธิ(๓.๕๒ นาที)	อ.พนิดา กาวินา และคณะพี่เลี้ยง
๑๐.๒๐ - ๑๑.๐๐ น.	๔๐	บรรยาย๒ การบริการกรม/ประโยชน์ของสมาธิ	อ. มาโนช เดือนจันทร์ฉาย
๑๑.๐๐ - ๑๑.๑๐ น.	๑๐	พัก ๑๐ นาที	
๑๑.๑๐ - ๑๑.๕๐ น.	๔๐	ปฏิบัติเดินจงกรม - นั่งสมาธิ (อย่างละ๒๐นาที)	อ.เชิดชัย พัทธาวรรณ
๑๑.๕๐ - ๑๒.๕๐ น.	๖๐	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
๑๒.๕๐ - ๑๓.๓๐ น.	๔๐	บรรยาย ๓ สมาธิกับการควบคุมอารมณ์/วิทิสมาธิ	อ.ระพีพรรณ อ้ายจุ่ม
๑๓.๓๐ - ๑๔.๐๐ น.	๓๐	บรรยาย ๔ สมาธิกับการงาน	อ. ประดัด เดือนจันทร์ฉาย
๑๔.๐๐ - ๑๔.๑๕ น.	๑๕	พัก ๑๕ นาที	
๑๔.๑๕ - ๑๔.๕๕ น.	๔๐	ปฏิบัติเดินจงกรม - นั่งสมาธิ (อย่างละ๒๐นาที)	อ.เชิดชัย พัทธาวรรณ
๑๔.๕๕ - ๑๕.๐๐ น.	๕	กล่าวสรุปและปิดการอบรม	อ.พนิดา กาวินา

หน่วยงาน เทศบาลนครแม่สอด
ชื่อโครงการ โครงการส่งเสริมการฝึกสมาธิ
ผู้รับผิดชอบ งานกาชาดเจ้าหน้าที่ ฝ่ายอำนวยการ สำนักปลัดเทศบาล

๑. หลักการและเหตุผล

สมาธิ คือกระบวนการฝึกอบรมบ่มจิตใจให้ดำรงอยู่ในสภาวะอันสงบ สุขใส กว้างใหญ่ เบาสบาย เป็นความเฉพาตนที่น่าภาคภูมิใจของประชาชนชาวพุทธ และมีประโยชน์หลายประการ ได้แก่ ส่งเสริมให้คุณภาพของใจดีขึ้น กล่าวคือ ทำให้จิตใจผ่องใส สะอาด บริสุทธิ์ สงบเยือกเย็น ปลอดภัย โปร่ง โล่ง เบา สบาย มีความจำและสติปัญญาดีขึ้น อันจะส่งผลให้การดำเนินชีวิตประจำวันและการทำงานมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากขึ้น

เทศบาลนครแม่สอด ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญและประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติสมาธิ จึงส่งพนักงานเทศบาลและพนักงานจ้างที่บรรจุใหม่ สังกัดเทศบาลนครแม่สอด เข้ารับการฝึกอบรมหลักสูตร ขิณนสาสมาธิ ทั้งนี้เพื่อให้ พนักงานเทศบาลและพนักงานจ้างที่บรรจุใหม่ สังกัดเทศบาลนครแม่สอด ได้มีโอกาสเรียนรู้ และฝึกปฏิบัติสมาธิ เพื่อสามารถนำไปปฏิบัติอันจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตัวผู้ฝึกอบรมและเทศบาลนครแม่สอดต่อไป

๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อให้พนักงานเทศบาลและพนักงานจ้างของเทศบาลนครแม่สอด มีความรู้ความเข้าใจ ในจุดประสงค์ หลักการ และประโยชน์ของการฝึกสมาธิ

๒.๒ เพื่อให้พนักงานเทศบาลและพนักงานจ้างบรรจุใหม่ สังกัดเทศบาลนครแม่สอด สามารถ นำหลักธรรมและการปฏิบัติสมาธิไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันและการทำงานของตนได้

๒.๓ เพื่อสืบสานพระพุทธศาสนา

๓. กลุ่มเป้าหมาย

เชิงปริมาณ

พนักงานเทศบาลและพนักงานจ้างที่บรรจุใหม่ สังกัดเทศบาลนครแม่สอด จำนวน ๒๗ คน

เชิงคุณภาพ

พนักงานเทศบาลและพนักงานจ้างที่บรรจุใหม่ ได้นำหลักธรรมและประโยชน์จากการฝึกปฏิบัติสมาธิ ไปปรับใช้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและการทำงานของตนได้อย่างเหมาะสม

๔. วิธีดำเนินการ/ขั้นตอนการดำเนินงาน

ที่	กิจกรรมหลัก	ระยะเวลา	หมายเหตุ
๑	จัดทำโครงการและเสนอขอความเห็นชอบโครงการ ต่อนายกเทศมนตรี	มกราคม ๒๕๖๓	
๒	ดำเนินการส่งพนักงานเทศบาลและพนักงานจ้างที่บรรจุใหม่ เข้ารับการฝึกอบรมหลักสูตร ขิณนสาสมาธิ	กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓	
๓	สรุปผลการดำเนินงาน	กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓	

๕. ระยะเวลาและสถานที่ดำเนินการ

วันที่ ๑ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๓

สถานที่ดำเนินการ ณ สถาบันพัฒนาพลังจิตตานุภาพ สาขา ๑๕๖ วัดมณีไพรสณฑ์ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก

๖. งบประมาณ

-

๗. ตัวชี้วัดและค่าเป้าหมาย

ตัวชี้วัด	ค่าเป้าหมาย
เชิงปริมาณ พนักงานเทศบาล พนักงานจ้างบรรจุใหม่ สังกัดเทศบาลนครแม่สอด	ร้อยละ ๑๐๐
เชิงคุณภาพ ๑. พนักงานเทศบาลและพนักงานจ้างบรรจุใหม่ สังกัดเทศบาลนครแม่สอด มีความรู้ความเข้าใจในหลักการ วัตถุประสงค์และประโยชน์ของการฝึกสมาธิ ตลอดจนสามารถปฏิบัติสมาธิได้อย่างถูกต้อง ๒. พนักงานเทศบาล พนักงานจ้างบรรจุใหม่ สังกัดเทศบาลนครแม่สอด ได้นำหลักธรรมและประโยชน์จากการฝึกสมาธิ ไปใช้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและนำมาประยุกต์ใช้ในการทำงานของตน ได้อย่างเหมาะสม	ร้อยละ ๑๐๐ ร้อยละ ๑๐๐

๘. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๘.๑ พนักงานเทศบาลและพนักงานจ้างที่บรรจุใหม่ สังกัดเทศบาลนครแม่สอด มีจิตสำนึกที่ดี มีพัฒนาการด้านอารมณ์ และรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

๘.๒ พนักงานเทศบาลและพนักงานจ้างบรรจุใหม่ สังกัดเทศบาลนครแม่สอด มีคุณภาพชีวิตที่ดี และปฏิบัติงานของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๘.๓ พนักงานเทศบาลและพนักงานจ้างบรรจุใหม่ สังกัดเทศบาลนครแม่สอด มีความสัมพันธ์อันดี ต่อเพื่อนร่วมงานและผู้บริหาร

(ลงชื่อ)



ผู้เขียนโครงการ

(นายอภิชา ศรีวิเชียร)

นักทรัพยากรบุคคลปฏิบัติการ

(ลงชื่อ)



ผู้ตรวจโครงการ

(นางสาวศตพร ประเทืองเกียรติ)

หัวหน้าฝ่ายอำนวยการ

(ลงชื่อ)



ผู้เห็นชอบโครงการ

(นายพงศ์พัฒน์ พยอมยนต์)

หัวหน้าสำนักปลัดเทศบาล

(ลงชื่อ)



ผู้เห็นชอบโครงการ

(นางสาวกัญจน์จรัส ทธิรักษ์)

ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม

รักษาราชการแทนปลัดเทศบาลนครแม่สอด

(ลงชื่อ)



ผู้อนุมัติโครงการ

(นายเทอดเกียรติ ชินสรนันท์)

นายกเทศมนตรีนครแม่สอด



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ งานกรเจ้าหน้าที่/สำนักปลัดเทศบาล/เทศบาลนครแม่สอด

ที่ ตก ๕๒๑๐๑/๒๖๒ วันที่ ๓๐ มกราคม ๒๕๖๓

เรื่อง แจ้งเข้าร่วมโครงการส่งเสริมการฝึกสมาธิ

เรียน ปลัดเทศบาล/หัวหน้าสำนักปลัดเทศบาล/ผู้อำนวยการกอง

ด้วยเทศบาลนครแม่สอดจะดำเนินการจัดโครงการส่งเสริมการฝึกสมาธิขึ้น เพื่อให้พนักงานเทศบาลและพนักงานจ้างบรรจุใหม่ ได้มีความรู้ความเข้าใจถึงหลักการ วัตถุประสงค์และประโยชน์ของการฝึกสมาธิ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันและการทำงานของตนให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากยิ่งขึ้น โดยการส่งพนักงานเทศบาลและพนักงานจ้างที่บรรจุใหม่ เข้ารับการฝึกอบรมหลักสูตร “ชินนสาสมาธิ” ในวันที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓ เวลา ๐๘.๐๐-๑๕.๐๐ น. ณ สถาบันพัฒนาพลังจิตตานุภาพสาขา ๑๕๖ วัดมณีไพรสณฑ์ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก

ในการนี้ ขอให้ท่านแจ้งบุคลากรในสังกัดของท่านตามรายชื่อที่แนบมาพร้อมนี้ เข้าร่วมโครงการตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น

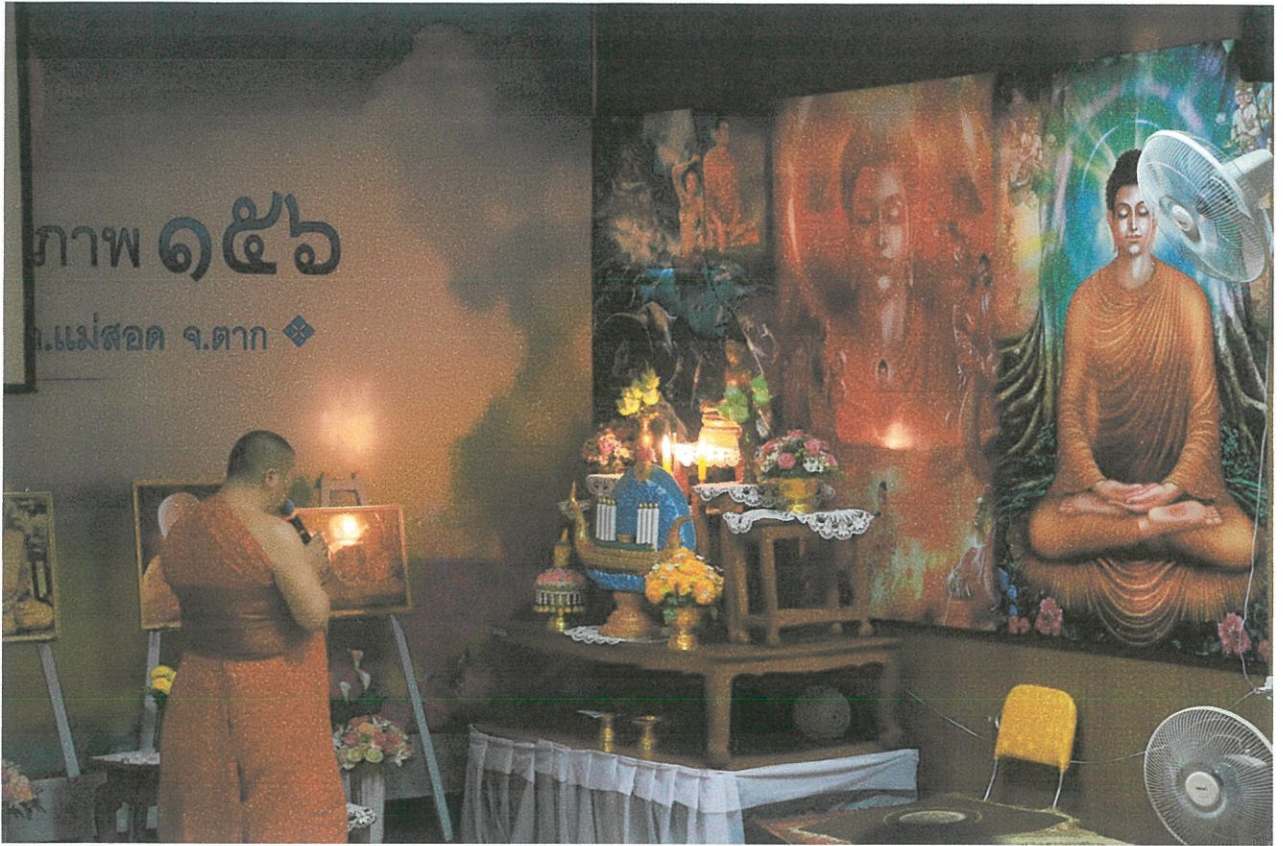
จึงเรียนมาเพื่อทราบ

(นายบรรเจิด ลาวัณย์รัตนากุล)

รองนายกเทศมนตรี ปฏิบัติราชการแทน

นายกเทศมนตรีนครแม่สอด

ภาพประกอบโครงการ





ตัวอย่างแบบประเมินก่อนและหลัง
การเข้าร่วมโครงการ

การประเมินประเมินก่อนการฝึกอบรม
โครงการส่งเสริมการฝึกสมาธิ
วันเสาร์ ที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓
ณ สถาบันพัฒนาพลังจิตตานุภาพ สาขา ๑๕๖
วัดมณีไพรสณฑ์ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก

คำชี้แจง : โปรดแสดงความคิดเห็นของท่าน โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด
๕ = มากที่สุด ๔ = มาก ๓ = ปานกลาง ๒ = น้อย ๑ = น้อยที่สุด

	ระดับความคิดเห็น				
	๕	๔	๓	๒	๑
๑. ก่อนอบรมท่านมีความรู้ในเรื่องหลักการของการฝึกสมาธิ				/	
๒. ก่อนอบรมท่านมีความรู้ในเรื่องหลักอริยาบถ ๔				/	
๓. ก่อนอบรมท่านมีความรู้ในเรื่องความสำคัญของการฝึกสมาธิ กับการดำรงชีวิตประจำวันและการปฏิบัติงาน			/		
๔. ความเหมาะสมของสถานที่จัดโครงการ			/		
๕. ความเหมาะสมของเวลาในการจัดอบรม			/		

ข้อเสนอแนะ/ข้อคิดเห็นอื่นๆ

.....

.....

.....

การประเมินประเมินก่อนการฝึกอบรม
โครงการส่งเสริมการฝึกสมาธิ
วันเสาร์ ที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓
ณ สถาบันพัฒนาพลังจิตตานุภาพ สาขา ๑๕๖
วัดมณีไพรสณฑ์ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก

คำชี้แจง : โปรดแสดงความคิดเห็นของท่าน โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด
๕ = มากที่สุด ๔ = มาก ๓ = ปานกลาง ๒ = น้อย ๑ = น้อยที่สุด

รายการ	ระดับความคิดเห็น				
	๕	๔	๓	๒	๑
๑. หลังอบรมท่านมีความรู้ในเรื่องหลักการของการฝึกสมาธิ		/			
๒. ความรู้ในเรื่องหลักอริยาบถ ๔		/			
๓. หลังอบรมมีความรู้ในเรื่องความสำคัญของการฝึกสมาธิกับการดำรงชีวิตประจำวันและการปฏิบัติงาน			/		
๔. ความคิดเห็นเกี่ยวกับวิทยากร					
๔.๑ ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้แก่ผู้อบรม		/			
๔.๒ การจัดลำดับความสำคัญของเนื้อหา		/			
๔.๓ ความรู้ของวิทยากรหัวข้อที่บรรยาย		/			
๔.๔ การใช้สื่อในการถ่ายทอดความรู้			/		
๕. เนื้อหาการอบรมสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงาน		/			
๖. ความเหมาะสมของสถานที่จัดและอุปกรณ์		/			
๗. ความเหมาะสมของอุปกรณ์โสตทัศนูปกรณ์			/		
๘. อาหาร/อาหารว่าง			/		
๙. ความเหมาะสมของเวลาในการจัดอบรม		/			
๑๐. ความหลากหลายของกิจกรรมการฝึกอบรม		/			

ข้อเสนอแนะ/ข้อคิดเห็นอื่นๆ

.....

.....

.....