

หลักสูตรอบรม **ร.ม.น.ย.**

Mindfulness Organization รุ่นที่ 13

(สำหรับผู้บริหารระดับสูงที่ต้องการสร้างพลังบวกให้กับองค์กร ผู้บริหารที่รับผิดชอบด้านการเปลี่ยนแปลงองค์กร)

วันที่ 6-8 ตุลาคม 2568 (3 วัน - ไปเช้าเย็นกลับ)

ณ หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ-สวนโมกข์ กรุงเทพฯ



ดร.วิโรท สันติประภพ

ประธานกรรมการบริหาร
หอจดหมายเหตุพุทธทาสฯ



ดร.อนุชิต เกตนวิมุต

ประธานเครือข่ายชีวิตศึกษา
เครือข่ายเพื่อการเรียนรู้
และเข้าใจชีวิต



ดร.พจนารถ ชิบังเกิด

ประธานกรรมการและผู้จัดการ
Jimi The Coach Group



ดร.ณัฐวุฒิ กุลนิเทศ

กรรมการผู้จัดการ
และผู้ก่อตั้ง ADGES

6 ตุลาคม 2568

Part 1

Introduction to
Mindfulness
Organization
(องค์กร 'ร.ม.น.ย')

7 ตุลาคม 2568

Part 2

The Self and Mindful
Relationship
(เข้าใจตน เข้าใจคน
เป็นต้นทางแห่งร.ม.น.ย)

8 ตุลาคม 2568

Part 3

Mindfulness
Leadership
(ผู้นำร.ม.น.ย)

รับสมัคร 20-25 ท่าน

ค่าธรรมเนียม 25,000 บาท (ไม่รวมภาษีมูลค่าเพิ่ม)

รายได้ทั้งหมดหลังหักค่าใช้จ่ายมอบให้มูลนิธิหอจดหมายเหตุ พุทธทาส อินทปัญโญ

พิเศษ ค่าธรรมเนียม 45,000 บาท (ต่อ 2 ท่าน) สำหรับองค์กรที่สมัครเข้าร่วมทั้งผู้บริหารระดับสูงและผู้บริหารด้านทรัพยากรบุคคล/วัฒนธรรม เพื่อขับเคลื่อนองค์กร'ร.ม.น.ย.' ให้เกิดผลเป็นรูปธรรม

สอบถามเพิ่มเติม

คุณกิตติศักดิ์ พรหมเดช (เจมส์)

โทร. 095-042-9327



ลงทะเบียนหลักสูตร

หลักสูตรองค์กร **ร.ม.ณ.ย.**

Mindfulness Organization รุ่นที่ 13

องค์กร ร.ม.ณ.ย. คือ องค์กรที่พนักงานทำงาน ด้วยความสุขเกิด "พลังการทำงานเชิงบวก" ลดความกลัว มีความคิดสร้างสรรค์ สามารถปรับเปลี่ยนองค์กรได้อย่างรวดเร็ว เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลง โดยอาศัยหลักคิดเรื่องการสร้าง **สติ และ สมาธิ** ในการพัฒนา และขับเคลื่อนบุคลากร ใน 3 ระดับ ได้แก่ **"บุคคล-ทีม-องค์กร"** ที่เริ่มตั้งแต่หลักคิดของผู้บริหาร การบริหารจัดการ และการผลักดันให้เกิดวัฒนธรรมองค์กร

ผู้บริหารองค์กร **ร.ม.ณ.ย.** เริ่มจากการตระหนักและเห็นความสำคัญของ **"สติ"** สามารถฝึกตนให้มีสติและนำมาใช้ในการบริหารจัดการองค์กร เพื่อทำให้องค์กรเป็นองค์กรที่มีพลังบวก บุคลากรมีความสุข ทำงานร่วมกันและมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างเห็นอกเห็นใจ เข้าใจกันอย่างแท้จริง มีใจเป็นกลาง รับรู้สภาพการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างเป็น โดยปราศจากอคติ อันจะนำไปสู่การเพิ่มผลิตภาพและนวัตกรรมในองค์กร

คณงาม ชุมชนงาม ถิ่นงาม ธรรมชาติเป็น "ร.ม.ณ.ย."

องค์กร ร.ม.ณ.ย. เป็นองค์กรที่ผู้บริหารตั้งอยู่บนพื้นฐานของการมีสติ + เข้าใจตนเอง + ตระหนักรู้ตนเอง + ความเกี่ยวข้องกับผู้อื่น นำไปสู่การปรับการมีปฏิสัมพันธ์เชิงบวก

ถิ่นงาม

Lead your organization

L3: การตระหนักผู้อื่น / ทีม (Awareness of Others / Team)

สามารถนำเอาสติมาใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติต่อผู้อื่น สร้างทีม เพื่อส่งเสริมความสุขในการปฏิบัติที่ต่อกัน และส่งเสริมการทำงานเป็นทีมให้ดียิ่งขึ้น เกิดรมณีย์

- Empathy
- Emotional Intelligence
- Aware of Team Members' Emotions
- Inter-connectedness
- สติในการรับฟังอย่างตั้งใจ
- สติในการสื่อสาร

L4: การนำผู้อื่น / ทีม (Leading Others / Team)

การใช้ประโยชน์จากสติในการมุ่งไปสู่เป้าหมายและสิ่งที่น่าสนใจ ความสามารถจัดการกับความเครียด

- Compassion
- มีเป้าหมายและมีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจน
- Empathy
- Decision Making
- People-centric Culture
- Strategy Process

ชุมชนงาม

Lead your team

L1: การตระหนักตนเอง (Self Awareness)

การฝึกสติและสมาธิของบุคคลเพื่อให้เกิดปัญญาและนำไปสู่การปฏิบัติที่ต่อตนเองและผู้อื่น

- Thoughts
- Sensations
- Emotions Awareness
- Compassion
- Behavior
- Value & Goal

L2: ก้าวหน้าตนเอง (Self Leadership)

สามารถนำเอาสติมาใช้ประโยชน์ในการมุ่งไปสู่เป้าหมายและสิ่งที่น่าสนใจ ความสามารถจัดการกับความเครียด

- การเรียนรู้ที่จะปรับตัวและเพิ่มคุณภาพชีวิตด้านต่าง ๆ
- Focus
- Self-regulation
- Creativity
- Self-care

คณงาม

Lead yourself

Awareness (Training)

Pressure (Practice)

Present (Transformed Behavior)

Sustainable mindfulness Organization

6

ต.ค.

PART 1

INTRODUCTION OF MINDFULNESS ORGANIZATION

องค์กร...รมณีย์



ดร.วิโรท สันติประภว
ประธานกรรมการบริหาร
หอจดหมายเหตุพุทธทาสฯ

09.00–10.00 น. รู้จักกับ “องค์กร...รมณีย์”

“องค์กร...รมณีย์” เป็นองค์กรที่ผู้บริหารดำรงตนอย่างมีสติเข้าใจตนเอง ตระหนักรู้ตนเอง เข้าใจความเกี่ยวข้องกับผู้อื่น อันนำไปสู่การปรับและสร้างปฏิสัมพันธ์เชิงบวก และสามารถถ่ายทอดคุณสมบัตินี้ดังกล่าวไปสู่ทีมงานทุกระดับในองค์กรในที่สุด



- องค์กร...รมณีย์ คืออะไรและสำคัญอย่างไร
- แนวคิดเกี่ยวกับองค์กรกรรมณีย์
- เส้นทางการเรียนรู้สู่การสร้างองค์กรกรรมณีย์



ดร.ชุลล อนุวัชร เกตนวีบุตร
ประธานเครือข่ายชีวิตศึกษา
เครือข่ายเพื่อการเรียนรู้
และเข้าใจชีวิต

10.00–12.00 น. และ 13.00–14.15 น. สติเพื่อการตระหนักรู้

สร้างการตระหนักรู้ (Awareness) ความสำคัญและประโยชน์ของสติ เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าอบรมมีความรู้เกี่ยวกับการฝึกสติและสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่นในการใช้ชีวิตและการทำงาน



- สติคืออะไร? : ทำความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิดของการฝึกสติ
- สติสำคัญอย่างไร? : เรียนรู้ประโยชน์และผลลัพธ์จากการนำสติมาใช้มีติของชีวิต
- ฝึกสติอย่างไร? : ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการฝึกสติ สมาริสำหรับผู้เริ่มต้นและการต่อยอดในอนาคต



ดร.วิโรท สันติประภว
ประธานกรรมการบริหาร
หอจดหมายเหตุพุทธทาสฯ



ดร.ชุลล อนุวัชร เกตนวีบุตร
ประธานเครือข่ายชีวิตศึกษา
เครือข่ายเพื่อการเรียนรู้
และเข้าใจชีวิต

14.30–16.30 น. การแลกเปลี่ยนเรียนรู้

สติกับการนำองค์กรในมุมมองของปัจเจก

รับฟังมุมมองการนำสติมาใช้ในการบริหารจากผู้นำองค์กร การจัดการตนเอง ผู้บริหารเพื่อฝึกสติ และ การนำมาใช้ประโยชน์เพื่อการบริหารองค์กร การจัดการกับข้อจำกัดและสิ่งที่ต้องเผชิญในบทบาทของการเป็นผู้บริหาร ทั้งการจัดการกับความรับผิดชอบ ความเครียด การวางใจให้เป็นกลางในฐานะผู้นำทีมและองค์กร



ดร.พจนารท ชัยบังเกิด
ประธานกรรมการและผู้ก่อตั้ง
Jimi The Coach Group



ดร.นิรุฒม์ กุลนิเทศ
กรรมการผู้จัดการ
และผู้ก่อตั้ง ADGES

16.30–17.00 น.

เพลินธรรมนำชมสวนโมกข์ : ภาพปริศนาธรรม

7

ต.ค.

PART 2

THE SELF AND MINDFUL
RELATIONSHIP

เข้าใจตน เข้าใจคน เป็นต้นทางแห่งรสมณีย์

09.00–16.30 น.



ดร.พจนารถ ชีบังเกิด

ประธานกรรมการและผู้อํานวยการ
Jimi The Coach Group

การเข้าใจตนเองและผู้อื่นในระดับลึกอย่างแท้จริง ด้วยการนำทางของสติ

ผสมผสานการฝึกสติให้เป็นธรรมชาตินิสัยอย่างต่อเนื่อง ควบคู่ไปกับการเรียนรู้เพื่อให้เข้าใจและยอมรับที่มาของพฤติกรรม อุปนิสัยและพื้นฐานอารมณ์ของตนเอง และของผู้อื่นที่แตกต่างจากตนเอง บ่มเพาะวิธีการมองโลกอย่างเป็นจริง อันเป็นจุดเริ่มต้นของความเมตตา การให้อภัย ความกรุณา การยอมรับและชื่นชมทั้งตนเองและผู้อื่น ตลอดจนการส่งเสริมให้มองเห็นทางเลือกในการดำรงตนอย่างมีความสุขและเป็นประโยชน์ต่อครอบครัว องค์กร และสังคม

- o Inner Self Journey การเดินทางสู่โลกภายในเพื่อการแสวงหาตนเอง
- o การรู้จักตัวตนอย่างแท้จริง
 - ท่านเป็นคนอย่างไร
 - คนอื่นอธิบายว่าท่านเป็นคนอย่างไร
- o ที่มาของความเป็นตัวตน และการบริหารจัดการตนเอง
 - 5 แรงแพลกคั้นของปัจเจกบุคคล (What makes me 'ME' today)
- o Mindfulness from Inside Out การฝึกสติจากภายในสู่การสร้างพฤติกรรมรสมณีย์
 - การสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อการดำรงตนในสภาวะความขัดแย้ง
 - การรู้เท่าทันเพื่อการบริหารจัดการอย่างสงบเย็น มั่นคง และสร้างสรรค์
- o ปรากฏการณ์ที่มีต่อ 'รสมณีย์วัฒนธรรม' และ 'อสมณีย์วัฒนธรรม'
 - กรณีศึกษาจากประสบการณ์จริง
 - การสร้างวัฒนธรรมรสมณีย์ที่เริ่มต้นจากภายในตัวตน



ครูคล ธนวัชร เกตน์วิมุต

ประธานเครือข่ายชีวิตศึกษา
เครือข่ายเพื่อการเรียนรู้
และเข้าใจชีวิต

16.30–17.00 น.

เพลินธรรมนำชมสวนโมกข์ : มรดกธรรม
เอกสารขอเขียนต้นฉบับของท่านพุทธทาส อินทปัญโญ



8

ต.ค.

PART 3 MINDFULNESS LEADERSHIP ผู้นำรเมณีย์

09.00 – 15.30 น.

บทบาทของผู้นำแห่งสติที่สามารถสร้างการตื่นตัว และแรงบันดาลใจ

สร้างความรู้ ความเข้าใจ แนวทางปฏิบัติเกี่ยวกับภาวะผู้นำสติ เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมี
เครื่องมือในการจัดการสติในบริหารงาน บริหารทีมและการสร้างความพันธ์กับ
คนรอบข้าง ให้มีความสุขและผลลัพธ์ที่ดีขององค์กร



ดร.นิจุตม์ กุลนิเทศ
กรรมการผู้จัดการ
และผู้ก่อตั้ง ADGES

- o บทบาทของผู้นำแห่งสติ ที่สามารถสร้างการตระหนักรู้และแรงบันดาลใจ
 - ผู้นำแห่งสติกับภาวะผู้นำในยุคสมัยใหม่ ความสมดุลทางอารมณ์ ความยืดหยุ่น
 - บทบาทผู้นำแห่งสติ
 - ความฉลาดทางอารมณ์และการตัดสินใจบนพื้นฐานของสติ
- o วิธีการบริหารจัดการทีมและสร้างวัฒนธรรมองค์กร 'รเมณีย์'
 - ความเมตตาและความเป็นผู้นำ
 - การสื่อสารด้วยความเข้าใจ
 - โมเดลการสร้างทีม : สร้างพลังแห่งความรัก ความสามัคคี
บรรยากาศการทำงานที่มีพลังงานเชิงบวก
 - การบริหารให้ "คนสำราญ งานสำเร็จ" ด้วยการเรียนรู้เกี่ยวกับภาวะผู้นำ
 - มองเห็นภาพรวมกลยุทธ์ได้อย่างยืดหยุ่น
- o แผนพัฒนาความเป็นผู้นำของคุณ

15.45 – 17.00 น. การแลกเปลี่ยนเรียนรู้

การบูรณาการสติกับการสร้างองค์กร 'รเมณีย์'

การอภิปรายร่วมจากวิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ แนวทางในการบูรณาการสติกับการสร้างองค์กร
รเมณีย์ โดยการบริหารกระบวนการภายใน ทั้งเรื่องงานทรัพยากรมนุษย์ การจัดโครงสร้าง
องค์กร การออกแบบและสร้างวัฒนธรรมองค์กร 'รเมณีย์' การจัดการกับแรงต้านในองค์กร และ
การรับมือกับสถานการณ์และสามารถแก้ไขปัญหาค่าต่าง ๆ ได้อย่างยืดหยุ่น และมีประสิทธิภาพ



ดร.วิโรต สันติประภว
ประธานกรรมการบริหาร
หอจดหมายเหตุพุทธทาสฯ



ดร.นิจุตม์ กุลนิเทศ
ประธานเครือข่ายชีวิตศึกษา
เครือข่ายเพื่อการเรียนรู้
และเข้าใจชีวิต



ดร.พจนารถ ชัยบังเกิด
ประธานกรรมการและผู้ก่อตั้ง
Jimi The Coach Group



ดร.นิจุตม์ กุลนิเทศ
กรรมการผู้จัดการ
และผู้ก่อตั้ง ADGES