

-ร่าง-

ตารางการอบรม

โครงการพัฒนาบุคลากรสาธารณสุขให้เกิดปัญญาและสันติสุข ด้วยหลักสูตร ศิล สมาธิ ปัญญา (ไตรสิกขา)

ณ วัดวังหิน ตำบลพลายชุมพล อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก

ระหว่างวันที่ ๖ - ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

วันจันทร์ที่ ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

เวลา ๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	ลงทะเบียน / เข้าที่พัก / เปลี่ยนเสื้อผ้า
เวลา ๑๗.๐๐ - ๑๗.๓๐ น.	รับประทานอาหารเย็น (ตามอัธยาศัย)
เวลา ๑๗.๓๐ - ๑๘.๓๐ น.	พร้อมกันที่ศาลาปฏิบัติธรรม / ปฐมนิเทศ
เวลา ๑๘.๓๐ - ๑๙.๓๐ น.	สวดมนต์ / ทำวัตรเย็น

วันอังคารที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

เวลา ๐๔.๐๐ - ๐๔.๓๐ น.	ตื่นนอน / บริหารสรีระกิจด้วยสติตามอัธยาศัย
เวลา ๐๔.๓๐ - ๐๗.๐๐ น.	สวดมนต์ทำวัตรเช้า / เจริญสติ / ศึกษาจริยวัตรแห่งสงฆ์
เวลา ๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
เวลา ๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน (ต่อ)
เวลา ๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	พิธีเปิดการอบรมและกล่าวต้อนรับ โดย นายรุ่งฤทัย มวลประสิทธิ์พร ผู้อำนวยการสถาบันพระบรมราชชนก
เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๑.๐๐ น.	บรรยายธรรมเรื่อง “ศิล สมาธิ ปัญญา” โดย พระมหาวิเชียร ชินวิโส
เวลา ๑๑.๐๐ - ๑๒.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
เวลา ๑๒.๓๐ - ๑๔.๓๐ น.	บรรยายธรรมเรื่อง “ศิล สมาธิ ปัญญา” (ต่อ) โดย พระมหาวิเชียร ชินวิโส
เวลา ๑๔.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.	บรรยายธรรมเรื่อง “ศิล สมาธิ ปัญญาและการนำไปประยุกต์ ใช้ในการปฏิบัติงานและในชีวิตประจำวัน” โดย พระมหาวิเชียร ชินวิโส
เวลา ๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	ดื่มน้ำปานะ / บริหารสรีระกิจด้วยสติตามอัธยาศัย
เวลา ๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	สวดมนต์ทำวัตรเย็น / ตอบปัญหาธรรมะ
เวลา ๑๙.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	บรรยายธรรมเรื่อง “ศิล สมาธิ ปัญญาและการนำไปประยุกต์ ใช้ในการปฏิบัติงานและในชีวิตประจำวัน” (ต่อ) โดย พระมหาวิเชียร ชินวิโส
เวลา ๒๑.๐๐ น.	เข้าที่พัก

วันพุธที่ ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

เวลา ๐๔.๐๐ - ๐๔.๓๐ น.	ตื่นนอน / บริหารสรีระกิจด้วยสติตามอัธยาศัย
เวลา ๐๔.๓๐ - ๐๗.๐๐ น.	สวดมนต์ทำวัตรเช้า / บริหารกาย / บริหารจิต / ศึกษาจริยวัตรแห่งสงฆ์
เวลา ๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
เวลา ๐๘.๐๐ - ๐๙.๓๐ น.	บรรยายธรรม เรื่อง เรียนรู้กิจกรรมเพื่อให้จิตเป็นกุศลด้วย “ทาน ศีล ภาวนา” โดย พระมหาวิเชียร ชินวิโส
เวลา ๐๙.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	บรรยายธรรม เรื่อง เรียนรู้กิจกรรมเพื่อให้จิตเป็นกุศลด้วย “ทาน ศีล ภาวนา” โดย พระมหาวิเชียร ชินวิโส
เวลา ๑๑.๐๐ - ๑๒.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
เวลา ๑๒.๓๐ - ๑๔.๓๐ น.	บรรยายธรรมเรื่อง เรียนรู้กิจกรรมเพื่อให้จิตเป็นกุศลด้วย “ทาน ศีล ภาวนา” โดย พระมหาวิเชียร ชินวิโส
เวลา ๑๔.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.	บรรยายธรรมเรื่อง เรียนรู้กิจกรรมเพื่อให้จิตเป็นกุศลด้วย “ทาน ศีล ภาวนา” โดย พระมหาวิเชียร ชินวิโส
เวลา ๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	ดื่มน้ำปานะ / บริหารสรีระกิจด้วยสติตามอัธยาศัย
เวลา ๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	สวดมนต์ทำวัตรเย็น / ตอบปัญหาธรรมะ
เวลา ๑๙.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	บรรยายธรรมเรื่อง “เทคนิคการใช้กิจกรรมทบทวนใจ” โดย พระมหาวิเชียร ชินวิโส
เวลา ๒๑.๐๐ น.	เข้านอน

วันพฤหัสบดีที่ ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

เวลา ๐๔.๐๐ - ๐๔.๓๐ น.	ตื่นนอน / บริหารสรีระกิจด้วยสติตามอัธยาศัย
เวลา ๐๔.๓๐ - ๐๗.๐๐ น.	สวดมนต์ทำวัตรเช้า / บริหารกาย / บริหารจิต / ศึกษาจริยวัตรแห่งสงฆ์
เวลา ๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
เวลา ๐๘.๐๐ - ๐๙.๓๐ น.	บรรยายธรรม เรื่อง “สุขง่ายๆ แค่ปลายจมูก” โดย พระมหาวิเชียร ชินวิโส
เวลา ๐๙.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	บรรยายธรรม เรื่อง “สุขง่ายๆ แค่ปลายจมูก” (ต่อ) / ฝึกบริหารจิต โดย พระมหาวิเชียร ชินวิโส
เวลา ๑๑.๐๐ - ๑๒.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
เวลา ๑๒.๓๐ - ๑๔.๓๐ น.	บรรยายธรรมเรื่อง “สุขง่ายๆ แค่ปลายจมูก” (ต่อ) / ฝึกบริหารจิต โดย พระมหาวิเชียร ชินวิโส

เวลา ๑๔.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.	บรรยายธรรมเรื่อง “สุขง่ายๆ แค่ปลายจมูก” (ต่อ) / ฝึกบริหารจิต โดย พระมหาวิเชียร ชินวิโส
เวลา ๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	ดื่มน้ำปานะ / บริหารสรีระกิจด้วยสติตามอัธยาศัย
เวลา ๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	สวดมนต์ทำวัตรเย็น / ตอบปัญหาธรรมะ
เวลา ๑๙.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	บรรยายธรรมเรื่อง “เทคนิคการใช้กิจกรรมทบทวนใจ” โดย พระมหาวิเชียร ชินวิโส
เวลา ๒๑.๐๐ น.	เข้าที่พัก

วันศุกร์ที่ ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

เวลา ๐๔.๐๐ - ๐๔.๓๐ น.	ตื่นนอน / สวดมนต์ทำวัตรเช้า / บริหารกาย / บริหารจิต / ศึกษาจริยวัตร แห่งสงฆ์
เวลา ๐๔.๓๐ - ๐๗.๓๐ น.	บรรยายธรรม เรื่อง การปฏิบัติตนก่อนปฏิบัติธรรมก่อนปฏิบัติงาน โดย พระมหาวิเชียร ชินวิโส
เวลา ๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
เวลา ๐๘.๓๐ - ๐๙.๓๐ น.	ฝึกบริหารจิต
เวลา ๐๙.๓๐ - ๑๑.๓๐ น.	บรรยายธรรม เรื่อง การปฏิบัติตนก่อนปฏิบัติธรรมก่อนปฏิบัติงาน โดย พระมหาวิเชียร ชินวิโส
เวลา ๑๑.๓๐ - ๑๒.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน / จัดเตรียมสัมภาระกลับบ้าน
เวลา ๑๒.๓๐ - ๑๔.๓๐ น.	แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ในการอบรมระหว่างผู้เข้ารับการอบรม / พิธีปิด การอบรม

หมายเหตุ

- กำหนดการอบรมอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม