



สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ กทม. ๑๐๓๐๐

งานช่วยอำนวยความสะดวก สพป.ศก.
ที่ ศธ ๐๔๐๐๘/ ๑๙๕๑๘
เรื่อง 1877
วันที่ 22 พ.ค. 69

๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๙

เรื่อง โครงการการพาจิตมาอยู่กับปัจจุบันขณะ (Mind Retreat Program: MRP)

เรียน ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาทุกเขต

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. เอกสารประชาสัมพันธ์โครงการ จำนวน ๑ ฉบับ
- ๒. ขั้นตอนการลงทะเบียนเข้ารับการอบรม จำนวน ๑ ชุด

ด้วยมูลนิธิปิยโปฏก ดำเนินโครงการการพาจิตมาอยู่กับปัจจุบันขณะ (Mind Retreat Program: MRP) เพื่อสร้างสมดุลและภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้แก่ประชาชน โดยใช้องค์ความรู้ด้านการเจริญสติที่มีรากฐานจากหลักมหาสติปัฏฐานสูตร (สติปัฏฐาน ๔) ควบคู่กับองค์ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์ทางจิตซึ่งผู้ที่มีความสนใจและสมัครใจ สามารถเข้าร่วมโครงการได้ในรูปแบบออนไลน์หรือออนไลน์ตามความสะดวก

ในการนี้ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ขอให้แจ้งสถานศึกษาในสังกัดทราบโดยผู้ที่มีความสนใจและสมัครใจ สามารถลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการการพาจิตมาอยู่กับปัจจุบันขณะ (Mind Retreat Program: MRP) ผ่านเว็บไซต์ <https://piyapodok.org> รายละเอียดดังสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นางชาติทยา ปัญญา)

ผู้อำนวยการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ปฏิบัติราชการแทน
เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

สำนักพัฒนานวัตกรรมการจัดการศึกษา

โทร. ๐ ๒๒๘๘ ๕๘๗๙

เรียน ผอ. สพป.ศรีสะเกษ เขต ๑

ด้วยมูลนิธิปิยโปฏก ดำเนินโครงการพาจิตมาอยู่กับปัจจุบันขณะ (Mind Retreat Program : MRT) เพื่อสร้างสมดุลทางจิตให้แก่ประชาชน โดยใช้องค์ความรู้ด้านการเจริญสติที่มีรากฐานจากหลักมหาสติปัฏฐานสูตร (สติปัฏฐาน ๔) ควบคู่กับองค์ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์ทางจิตซึ่งผู้ที่มีความสนใจและสมัครใจ สามารถเข้าร่วมโครงการได้ในรูปแบบออนไลน์หรือออนไลน์ตามความสะดวก

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและขออนุญาติใช้หนังสือฉบับที่ประชาสัมพันธ์บนเว็บไซต์

กม
แจ้ง
นางสาว...

(นายลิขิต เพ็งประสิทธิ์พงศ์)

ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาศรีสะเกษ เขต ๑

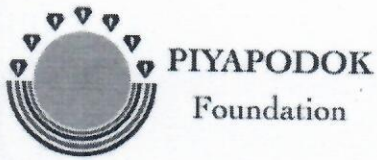
นางชานันท์ เป้าทอง
ผอ. กลุ่มพัฒนาครูและบุคลากรทางการศึกษา

การพำจิตมาอยู่กับปัจจุบันขณะ (MRP: Mind Retreat Program)



อยู่กับปัจจุบัน เข้าใจตนเอง เชื่อมโยงผู้อื่น
สร้างสังคมการศึกษาที่มีความสุข

ความเป็นมา



มูลนิธิปิยโปดก พัฒนาหลักสูตร
การเรียนรู้ ที่จะช่วยสร้าง "ภูมิคุ้มกันทางจิตใจ"
และ "ชีวิตให้สมดุล" ด้วยการ "มีสติ"

ลงทะเบียน

สแกนเพื่อ ลงทะเบียน เข้าร่วมโครงการ



- ✓ บ่มเพาะทักษะชีวิตด้วย "สติ"
- ✓ สร้างแรงกระเพื่อมเชิงบวกในทุกมิติ
- ✓ แปลงศาสตร์การพัฒนาศติเป็นคู่มือการใช้ชีวิต
- ✓ ถักทอวัฒนธรรมแห่งการอยู่ร่วมกันอย่างมีสติ

หลักสูตรแนะนำ

ระดับที่ ๑ : รหัสแห่งจิต (๑๒ ชม.)



รู้จัก จุดปัจจุบันทั้ง ๔ เพื่อสร้างสมดุลชีวิตเบื้องต้น
รูปแบบการเรียนรู้

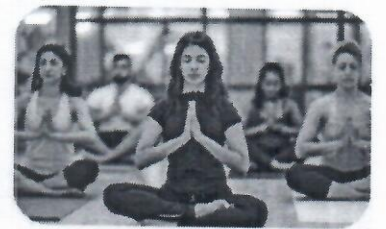
Onsite ๔ คาบ ๆ ละ ๒ ชม. หรือ Online ผ่านระบบ Zoom
วันละ ๑ ชม. รวม ๑๒ วัน



ตัวอย่างเนื้อหาที่น่าสนใจ
• สติ สร้างพฤติกรรมสู่สังคมใหม่
• แสวงหาปัญญา เพื่อการศึกษาไทย

- ครอบครัวยุคใหม่ อ่อนแอ สุขภาพไม่ดี
- พลิกแห่งสติ สรรสร้างเส้นทางสู่อาคตที่สดใส

๑๒๙



หลักสูตรต่อเนื่อง



ระดับที่ ๒ : เทคนิคแห่งสติ
(๖๐ ชม.) ฝึกฝน ๑๓ เทคนิค
การใช้รหัสแห่งสติ เพื่อรับมือ

ทุกการเปลี่ยนแปลง

รูปแบบการเรียนรู้

Onsite ๘ วัน หรือ Online ผ่านระบบ
Zoom วันละ ๑ ชม. รวม ๖๐ วัน



ตัวอย่างเนื้อหาที่น่าสนใจ
• การออกกำลังกายจิต
• การตื่นรู้อยู่กับ B อันเป็นที่รัก

- การสลายพลังงานขยะ
- การทำสมาธิเบื้องต้น

๑๒๙

หลักสูตรระดับสูง



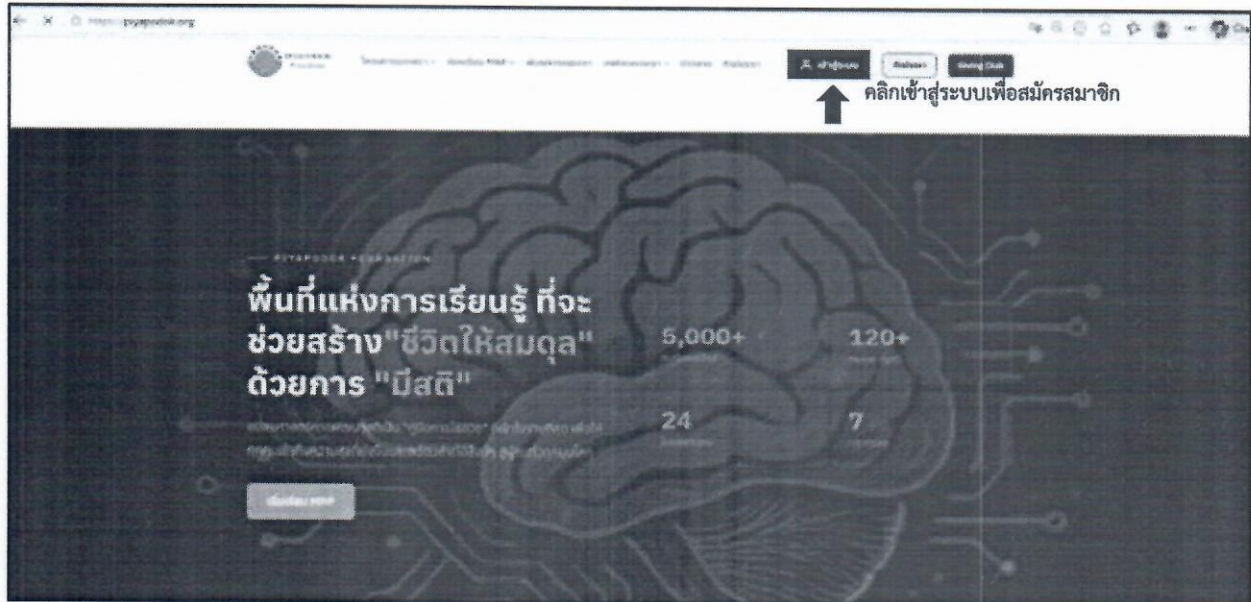
ระดับที่ ๓ - ๔

โปรดศึกษารายละเอียดเพิ่มเติม
ได้ที่เว็บไซต์มูลนิธิปิยโปดก

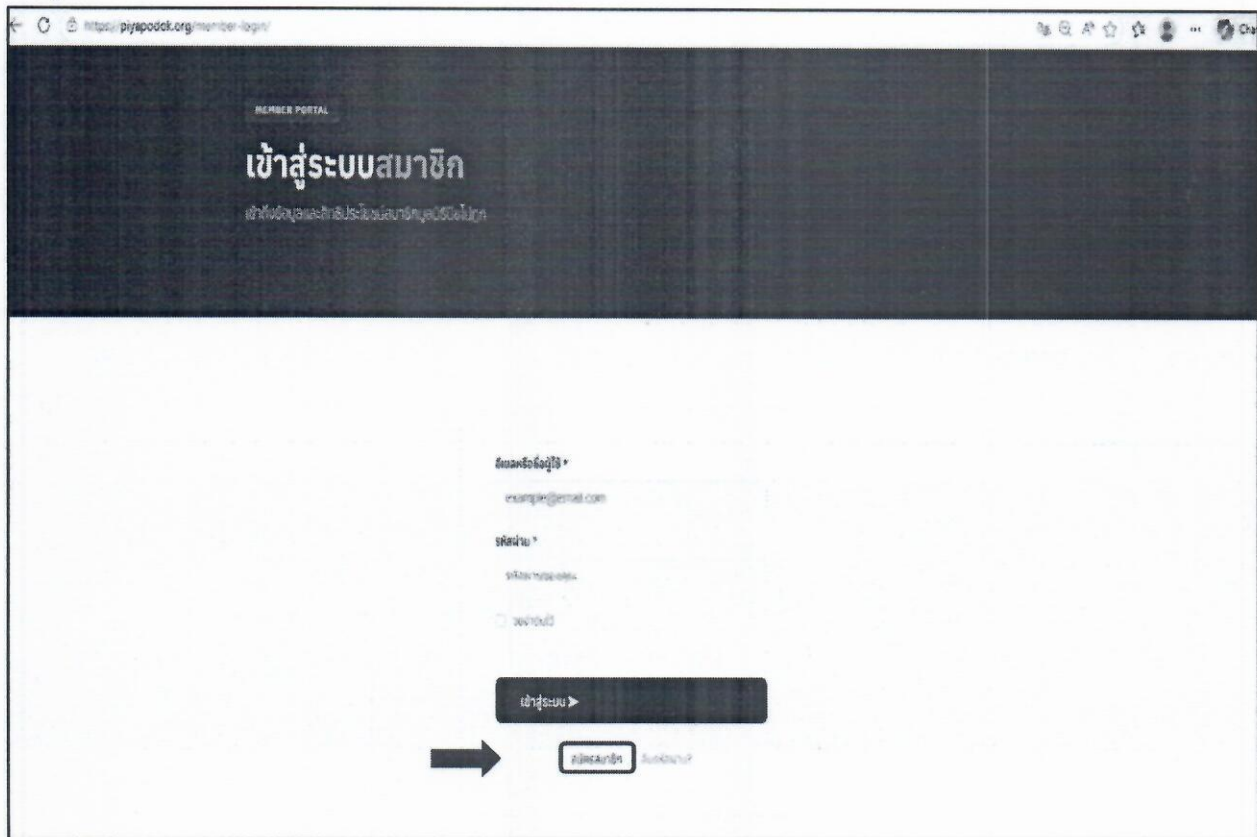


ขั้นตอนการลงทะเบียนเข้ารับการอบรม
Mind Retreat Program (MRP) สำหรับหลักสูตร สพร.

ส่วนที่ ๑ การสมัครสมาชิก



๑. เข้าสู่หน้าเว็บไซต์หลักของโครงการที่ <https://piyapodok.org/> หรือคลิกที่คำว่า “สมัครสมาชิก” จากหน้าเข้าสู่ระบบ



๒. กรอกรายละเอียดในแบบฟอร์มให้ครบถ้วน ได้แก่ ข้อมูลส่วนตัว ข้อมูลสุขภาพ (เพื่อสิทธิประโยชน์ในการดูแลระหว่างการรักษา กรณีสอนไซต์) และช่องทางที่รู้จักโครงการ

๓. ในส่วนเงื่อนไขทางกฎหมาย โปรดเลือกสถานะการสูบบุหรี่ และทำเครื่องหมายถูก (✓) เพื่อรับรองข้อมูล

เงื่อนไขทางกฎหมาย (เวลา ๑ นาที) *

สถานะการสูบบุหรี่ *

ไม่สูบบุหรี่

สูบบุหรี่ (ทราบและยอมรับว่าห้ามสูบบุหรี่ในบริเวณวัด)

ข้าพเจ้าขอรับรองว่าไม่มีประวัติอาชญากรรม และยอมรับเงื่อนไขทางกฎหมายของมูลนิธิ * ←

๔. ตั้งรหัสผ่านสำหรับการเข้าสู่ระบบ (ความยาวอย่างน้อย ๘ ตัวอักษร) และพิมพ์ยืนยันรหัสผ่านอีกครั้ง

ตั้งรหัสผ่าน

รหัสผ่าน *	ยืนยันรหัสผ่าน *
อย่างน้อย 8 ตัวอักษร	กรอกรหัสผ่านอีกครั้ง

๕. ตรวจสอบความถูกต้อง จากนั้นคลิกปุ่ม “สมัครสมาชิก” (ปุ่มสีเขียวเข้มด้านล่างสุด)

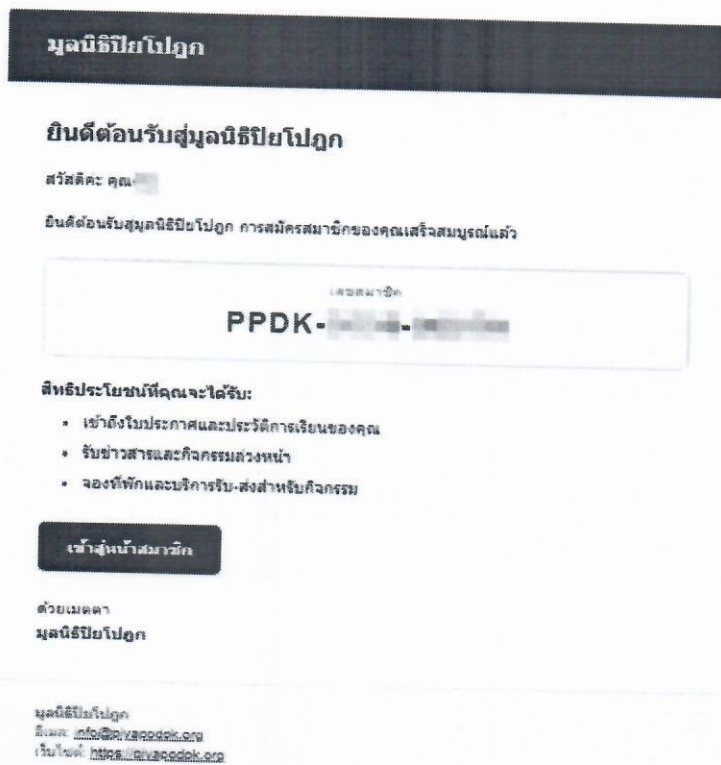
สมัครสมาชิก ▶

ส่วนที่ ๒ การตรวจสอบอีเมลยืนยัน และการเข้าสู่ระบบ

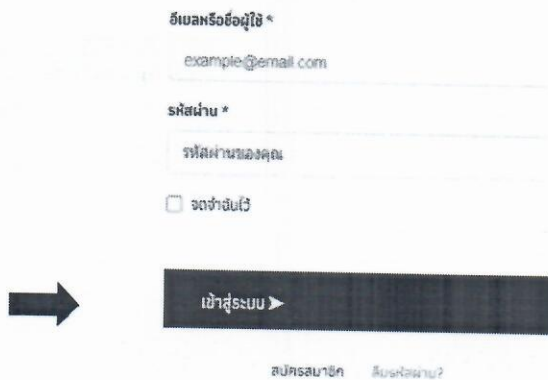
๑. ระบบจะส่งอีเมลหัวข้อ “ยินดีต้อนรับสู่มูลนิธิปิยโปฏก - เลขสมาชิก...” ไปยังอีเมลที่ท่านได้ลงทะเบียนไว้



๒. ภายในอีเมลจะระบุ “เลขสมาชิก” ของท่าน (เช่น PPDK-๒๐๒๖-XXXXX) ให้ท่านคลิกปุ่ม “เข้าสู่หน้าสมาชิก” จากในอีเมล

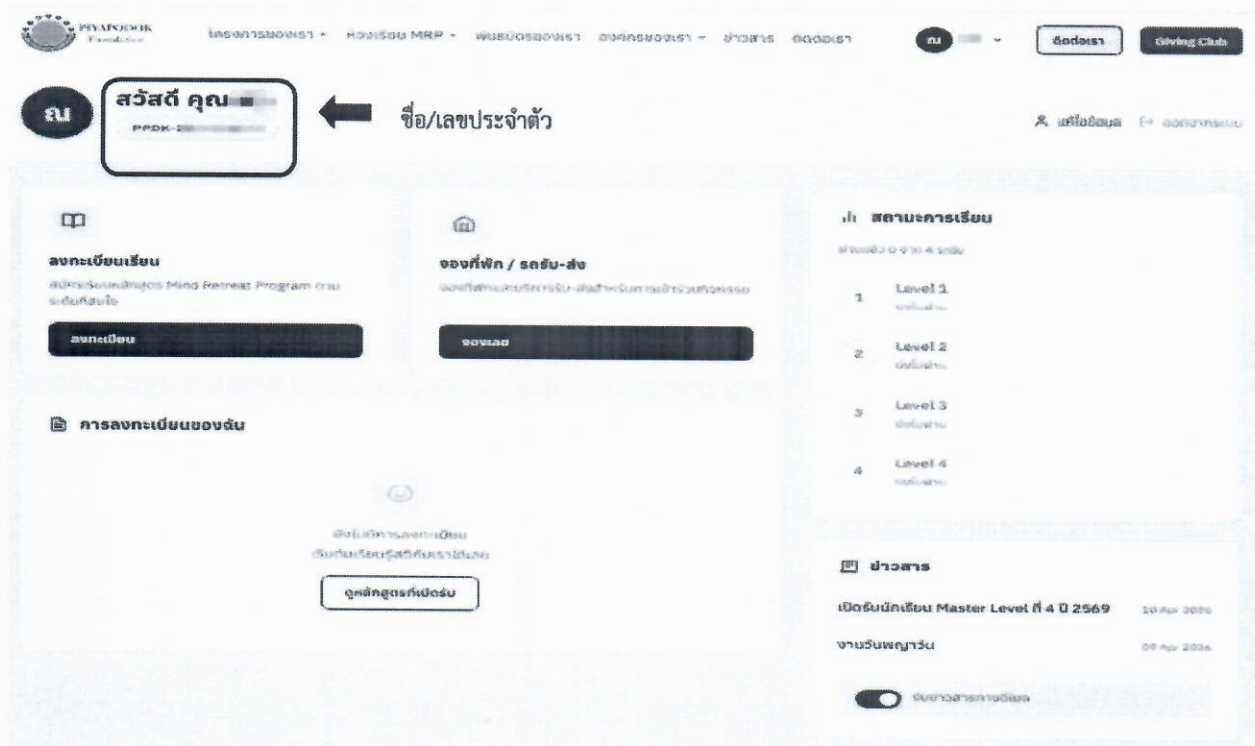


๓. ที่หน้าเว็บไซต์ ให้กรอกอีเมล (หรือชื่อผู้ใช้งาน) และรหัสผ่านที่ตั้งไว้ แล้วกดปุ่ม “เข้าสู่ระบบ”

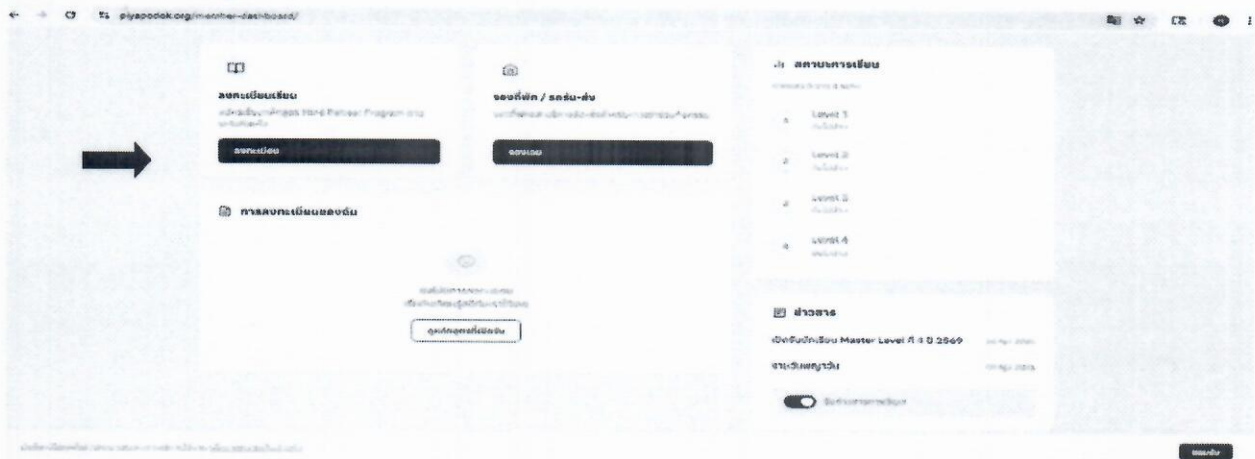


ส่วนที่ ๓ หน้าแรกสมาชิก (Member Dashboard) และเริ่มต้นลงทะเบียน

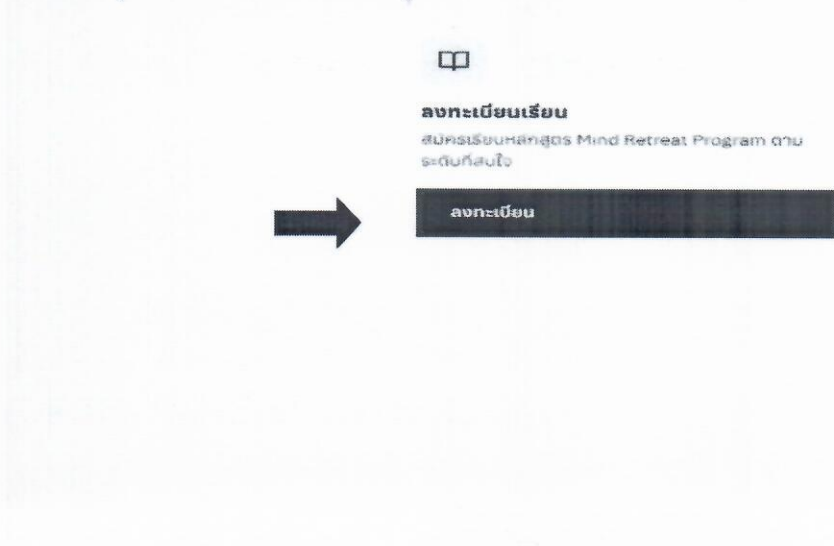
๑. เมื่อเข้าสู่ระบบสำเร็จ ระบบจะแสดงหน้า Dashboard พร้อมชื่อและเลขประจำตัวสมาชิก



๒. สังเกตที่กล่องเมนูทางด้านซ้ายบน หัวข้อ “ลงทะเบียนเรียน”



๓. คลิกที่ปุ่ม “ลงทะเบียน” เพื่อเข้าสู่กระบวนการ



ส่วนที่ ๔ การเลือกรูปแบบการเรียน (ขั้นตอนที่ ๑)

๑. ในหน้าต่างลงทะเบียนเรียน ภายใต้หัวข้อ “เลือกรูปแบบการเรียน”

ลงทะเบียนเรียน

เลือกรูปแบบการเรียนและการออกใบอนุยของกรมเพื่อลงทะเบียนเรียน



เลือกรูปแบบการเรียน

Four rectangular buttons representing learning modes. The first three are light blue with a thin border, and the fourth is dark blue with a thick border. Each button contains an icon and text. A 'ถัดไป >' button is located at the bottom right.

- เรียนกับ Master ครูผู้สอน (Onsite)**
เรียนที่สถานศึกษา
- เรียนกับ Master ครูผู้สอน (Online)**
เรียนผ่าน Zoom (กลุ่มสอน)
- เรียนด้วยตนเอง**
เรียนกับคอร์สวิดีโอ
- หลักสูตร สพฐ.**
หลักสูตรสำนักงานคณะกรรมการ
การศึกษาขั้นพื้นฐาน

๒. ให้คลิกเลือกที่กล่องตัวเลือกวิชาสุด ที่ระบุว่า “หลักสูตร สพฐ.” (กรอบของตัวเลือกจะเปลี่ยนเป็นสีเขียวเพื่อยืนยัน)

The 'หลักสูตร สพฐ.' option is highlighted with a dark blue border and a light green background. The text inside is: 'หลักสูตร สพฐ.', 'หลักสูตรสำนักงานคณะกรรมการ', 'การศึกษาขั้นพื้นฐาน'.

๓. กดปุ่ม “ถัดไป”



ส่วนที่ ๕ การเลือก Master ผู้สอน (ขั้นตอนที่ ๒)

๑. ระบบจะเข้าสู่หัวข้อ “เลือก Master ครูผู้สอน”

เลือก Master ครูผู้สอน



๒. คลิกเลือก Master ผู้สอนตามที่ท่านสนใจ หรือตามที่โครงการกำหนดไว้ (เช่น สติ สร้าง พุทธิกรรมสู่สังคมใหม่ โดย พระอาจารย์เก่งกาจ)

เลือก Master ครูผู้สอน



๓. เลื่อนหน้าจอลงมาด้านล่างสุด แล้วคลิกปุ่ม “ถัดไป”



ส่วนที่ ๒ การเลือกระดับการเรียนรู้ (ขั้นตอนที่ ๓)

๑. ระบบจะแสดงหัวข้อ “เลือกระดับการเรียนรู้”

เลือกระดับการเรียนรู้

<p>1</p> <p>Level 1 – Trial (ทดลอง) (12 ชั่วโมง)</p> <p>สร้างสมรรถภาพและใจ: จุดเริ่มต้นการ จัดระเบียบชีวิตให้เหมาะสมและสมดุล</p>	<p>2</p> <p>Level 2 – Essential Level (60 ชม.)</p> <p>ทักษะการอยู่กับตนเองทั้ง 13 ทักษะ ที่ปรับเปลี่ยนให้เป็นพลังที่ใช้ได้จริงในทุก วัน</p>	<p>3</p> <p>Level 3 – Standard Level (720 ชม.)</p> <p>ยกระดับคุณภาพชีวิต: ฝึกฝนดูแล ตนตามมาตรฐานสติปัญญาเพื่อความ สดชื่นกับคน</p>	<p>4</p> <p>Level 4 – Master Level (1,684 ชม.)</p> <p>ระดับของความสมบูรณ์: ตระลึกความดี ความเข้าใจ เข้าถึงความสุขที่ยั่งยืน ฝ่าฟันแห่งรัก อดทนจึงชนะ</p>
--	---	---	--

– ย้อนกลับ

๒. คลิกเลือกระดับการเรียนรู้ที่ต้องการลงทะเบียน เช่น Level ๑ - Trial (ทดลอง) (๑๒ ชั่วโมง)

ถัดไป ►

เลือกระดับการเรียนรู้

1

Level 1 – Trial (ทดลอง) (12 ชั่วโมง)

สร้างสมรรถภาพและใจ: จุดเริ่มต้นการ จัดระเบียบชีวิตให้เหมาะสมและสมดุล

๓. กดปุ่ม “ถัดไป”

ถัดไป ►

ส่วนที่ ๗ การเลือกวัน - เวลาและยืนยันข้อมูล (ขั้นตอนที่ ๔)

๑. ระบบจะเข้าสู่หน้า “เลือกวัน-เวลาและกรอกข้อมูล” โดยจะแสดงสรุปรูปแบบ, Master และ Level ที่ท่านได้เลือกไว้ในขั้นตอนก่อนหน้า

เลือกวัน-เวลาและกรอกข้อมูล

รูปแบบ Master Level
สรุป สติ สร้าง พุทธิกรรมสู่สังคมใหม่ Level 1 – Trial (ทดลอง) (12 ชั่วโมง)

๒. ในหัวข้อ “เลือกรุ่น/เวลาที่ต้องการ” ให้ท่านคลิกเลือกรอบการอบรมที่สะดวก ซึ่งอาจมีทั้งรูปแบบ Onsite (ลงพื้นที่จริง) และ Online (เรียนผ่านระบบออนไลน์) ตามกำหนดการของแต่ละหลักสูตร

เลือกรุ่น/เวลาที่ต้องการ *

Level 1

Onsite พ.ศ. ถึงเดือน – กิจกรรมศิลปะ

* สถานที่ Vanna Cafe หาดงูย (Vegan Lanna Cuisine)

หมายเหตุ กิจกรรมศิลปะเพื่อความผ่อนคลายและเจริญสติ

Online

🕒 เวลาเรียน 10:00-12:00 น.

* สถานที่ 15 พ.ค. 69 - 24 พ.ค. 69 (เรียนทุกวัน)

Online

🕒 เวลาเรียน 13:30-15:30 น.

* สถานที่ 15 พ.ค. 69 - 24 พ.ค. 69 (เรียนทุกวัน)

๓. หากท่านมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติม สามารถพิมพ์ระบุลงในช่อง “หมายเหตุเพิ่มเติม (ไม่บังคับ)”

หมายเหตุเพิ่มเติม (ไม่บังคับ)

เช่น ต้องการเรียนเฉพาะวันเสาร์-อาทิตย์

หมายเหตุ ข้อมูลส่วนบุคคลของท่านในส่วนล่างสุด ระบบจะดึงมาจากประวัติที่ท่านกรอกไว้ในขั้นตอนการสมัครสมาชิกโดยอัตโนมัติ เพื่อลดขั้นตอนการกรอกข้อมูลซ้ำ

ข้อมูลด้านล่างดึงมาจากโปรไฟล์ของคุณโดยอัตโนมัติ (แก้ไขได้ที่หน้า "โปรไฟล์ของฉัน")

คำนำหน้าชื่อ	เพศ
นาย	ชาย
ชื่อ *	นามสกุล *
ชื่อเล่น	เบอร์โทรศัพท์ *
LINE ID	อีเมล *
ข้อความเพิ่มเติม (ไม่บังคับ)	
บอกเราเกี่ยวกับเป้าหมายและความคาดหวังของคุณ...	

๔. ตรวจสอบความถูกต้องและรับรองข้อมูลทั้งหมดอีกครั้ง จากนั้นกดยืนยันการลงทะเบียนเรียน ที่ปุ่มด้านล่างสุดของหน้าจอ เป็นอันเสร็จสิ้นขั้นตอน

- ข้าพเจ้าไม่อยู่ระหว่างการดำเนินคดีอาญา (หากเคยมีประวัติทางคดีอาญา ผู้สมัครยินดีให้ทางมูลนิธิพิจารณาความเหมาะสมเป็นรายกรณี)
- ข้าพเจ้าเป็นผู้มีสุขภาพจิตสมบูรณ์ และมีความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรม โดยไม่มีอาการทางจิตอันเป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้

← ย้อนกลับ

ลงทะเบียน ▶