หลักสูตรอบรม

****

1. ชื่อหลักสูตร "วิถีธรรม วิถีพุทธ กับการพัฒนาคุณภาพชีวิต"

2. วัตถุประสงค์ของหลักสูตร

2.1 เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับเทคนิคแนวคิดใหม่ในการปฏิบัติงาน เพื่อปรับใช้ในการทำงานให้เกิดผลสัมฤทธิ์ต่อภารกิจขององค์กร

2.2 เพื่อเรียนรู้วิธีการสร้างสุขภาพแบบบูรณการด้วยวิธีธรรมชาติ พร้อมการปฏิบัติจริงเพื่อการดูแลรักษาสุขภาพกายและจิตด้วยตนเอง มีวิธีการปฏิบัติที่กะทัดรัด เรียบง่าย สะดวก ได้ผลอย่างชัดเจน เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางด้านจิตใจ พร้อมทั้งเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงสามารถต้านทานโรคภัยไข้เจ็บได้

2.3 เพื่อเพิ่มพูนความรู้ ความเข้าใจหลักธรรมะให้ลึกซึ้ง โดยใช้หลักคุณธรรม จริยธรรมพัฒนาตนให้สมบูรณ์ นำสู่คุณภาพชีวิตที่มีความสุข และสร้างมนุษยสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้ร่วมงานและคนรอบข้างให้เกิดความสุข สามัคคีปรองดอง

2.4 เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีทักษะเบื้องต้น ในการฝึกสมาธิพัฒนาศักยภาพด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สติปัญญา และสังคม

2.5 เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้มีโอกาสอภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ที่ได้จากการเรียนรู้ และนำเทคนิคนี้ไปปรับใช้ในการทำงานให้ประสบผลสำเร็จ และการดำรงชีวิตรอบด้าน อีกทั้งนำไปช่วยเหลือผู้อื่นได้อีกด้วย

3. เนื้อหาของหลักสูตร

1. เคล็ดลับการประสบผลสำเร็จในการทำงาน โดยนำแนวคิดการบริหาร การปกครองตามหลักปรัชญาตะวันออกมาประยุกต์ใช้ในการบริหารงาน ให้เกิดผลสัมฤทธิ์ต่อภารกิจขององค์กร

2. การสร้างสุขภาพกายและจิตแบบองค์รวมและการฝึกปฏิบัติ โดยเรียนรู้ ให้เข้าใจถึงบทบาทและประสิทธิภาพของแต่ละกิจกรรม ที่มีผลประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจ ประกอบด้วยกิจกรรมดังนี้

* กิจกรรมบริหารสมองซีกขวา ช่วยให้ผ่อนคลายความตึงเครียด กระตุ้นสติปัญญาให้เฉลียวฉลาด มีความจำดี มีชีวิตชีวา

* กิจกรรมเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ช่วยให้โลหิต 9 ระบบใหญ่ไหลเวียนสะดวก เสริมร่างกายให้สดชื่น แข็งแรง และอ่อนกว่าวัย

* กิจกรรมขจัดพิษ จากอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้คนเราเกิดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ เช่น เนื้องอก โรคหัวใจ มะเร็ง ความแก่ก่อนวัย

3. เทคนิคการฝึกสมาธิ พัฒนาศักยภาพด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สติปัญญาและสังคม ช่วยให้จิตใจสงบ สะอาด สว่าง ผ่องใส เพิ่มความมีสติในการทำงาน สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดี โดยวิธีการฝึกสมาธิด้วยการฟังธรรมบรรยายและมีดนตรีประกอบ เพื่อเสริมแรงกระตุ้นจิตสำนึกในด้านคุณธรรม จริยธรรมให้มีสติ

จิตสงบในสภาวะสับสนวุ่นวาย และปรับธาตุต่างๆในร่างกาย (ธาตุโลหะ ไม้ น้ำ ไฟ และดิน) ปรับหยินและหยางให้เกิดความสมดุล กระตุ้นเซลล์ต่างๆ ในร่างกายให้ทำงานตามธรรมชาติ และปรับเปลี่ยนยีนส์ในร่างกายให้มีคุณภาพยอดเยี่ยม

4. เทคนิคการพัฒนาบริหารจิต เสริมสร้างคุณธรรม จริยธรรม โดยเรียนรู้ ทำความเข้าใจกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ (เต้า) กับคุณธรรม (เต๋อ)ประจำจิตใจของมนุษย์ บ่มเพาะคุณธรรม จริยธรรม ยกระดับจิตและพัฒนาจิต ให้ตนเองมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุข และเพื่อนำมาใช้ในการบริหารงาน และดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง

5. เคล็ดลับสร้างสติปัญญาและวิธีฟื้นฟูสุขภาพตามธรรมชาติ เรียนรู้หลักทฤษฎีและฝึกใช้เทคนิคพัฒนาศักยภาพร่างกายคน ในการฟื้นฟูสุขภาพ ขจัดโรค และเสริมภูมิต้านทานให้กับตนเองและผู้อื่น และเพื่อพัฒนาศักยภาพสติปัญญา

4. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

4.1 ผู้ได้รับการอบรมจะเข้าใจถึงหลักคุณธรรม จริยธรรม ในการพัฒนาจิตใจให้สงบ และมีความสุข สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต และใช้ในการทำงานด้วยความซื่อสัตย์ รับผิดชอบ กระทำในสิ่งที่ถูกต้องตามครรลองครองธรรม

4.2 ผู้ได้รับการอบรมจะได้รับความรู้ ความเข้าใจถึงวิธีการฟื้นฟูและเสริมสร้างสุขภาพกายและจิตแบบองค์รวม โดยวิธีธรรมชาติในการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง

4.3 ผู้ได้รับการอบรมสามารถบริหารกายและจิตได้ และสามารถพัฒนาตนเองให้สมบูรณ์ เข้าใจในคุณค่าของชีวิตตนเองและผู้อื่น ใช้ชีวิตแบบเรียบง่าย สมถะ ด้วยความไม่ประมาท เห็นความสำคัญของการดูแลและรักษาสุขภาพร่างกายและจิตให้แข็งแรง

4.4 ผู้ได้รับการอบรมจะเป็นผู้ที่มีสมาธิในการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีสติในการดำรงชีวิต

4.5 ผู้ได้รับการอบรมสามารถนำเทคนิคที่ได้ศึกษาไปปรับใช้ในการปฏิบัติตน ในด้านการทำงานให้ประสบผลสำเร็จด้วยดีบรรลุผลสัมฤทธิ์ขององค์กร ในด้านการรักษาสุขภาพของตนเองและผู้อื่น ในด้านการช่วยเหลือสังคม