

กำหนดการฝึกอบรมหลักสูตร
หลักสูตร "คุณธรรม จริยธรรม และธรรมาภิบาล" รุ่นที่ ๑/๖๗
ระหว่างวันที่ ๑๘ - ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๖ เลขที่รุ่นหลักสูตร ๐๓๓๑๙๐๒๓
ณ กองฝึกอบรมภูมิภาค ๓

วันที่ / เวลา	วิชา	วิทยากร	สังกัด
๑๘ ธ.ค. ๖๖			
๐๘.๐๐ - ๐๘.๔๕ น.	ลงทะเบียน / แนะนำหลักสูตร	งานฝึกอบรมภูมิภาค	กองฝึกอบรมภูมิภาค ๓
๐๘.๔๕ - ๐๙.๐๐ น.	พิธีเปิดการฝึกอบรม	นายอัญญา รุสสิน	ผู้อำนวยการการประสานภูมิภาคเขต ๔/ผู้แทน
๐๙.๐๐ - ๑๐.๓๐ น.	พิธีขอกรรมฐาน สติคืออะไร ? ทำไมถึงต้องเจริญสติ ?	พระครูโสภณคุณาทรและคณะ	เจ้าอาวาสวัดคลองเปล อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา
๑๐.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.	ฝึกเดินจงกรม/นั่งสมาธิ		
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารเที่ยง		
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	อุปสรรคในการปฏิบัติธรรมกับการแก้ไข		
๑๔.๓๐ - ๑๕.๓๐ น.	กายบริหารแบบนั่ง		
๑๕.๓๐ - ๑๗.๐๐ น.	ฝึกเดินจงกรม/นั่งสมาธิ		
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น		
๑๘.๐๐ - ๑๙.๓๐ น.	ทำวัตรเย็น/นั่งสมาธิ		
๑๙.๓๐ - ๒๐.๓๐ น.	ธรรมาภิบาลกับการทำงาน ถาม - ตอบปัญหาธรรมะประจำวัน		
๑๙ ธ.ค. ๖๖			
๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	ทำวัตรเช้า - นั่งสมาธิ/กายบริหารตามวิถีพุทธ	พระครูโสภณคุณาทรและคณะ	เจ้าอาวาสวัดคลองเปล อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา
๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า		
๐๘.๓๐ - ๑๐.๓๐ น.	การลำดับอารมณ์กรรมฐาน/การเจริญสติ หลักธรรมตามพระพุทธศาสนา		
๑๐.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.	ธรรมะสอนใจจากพระอริยะเจ้า		
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารเที่ยง		
๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	การปฏิบัติธรรมกับการดำเนินชีวิตประจำวัน/วิธี อุเบกขา		
๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	ฝึกเดินจงกรม/นั่งสมาธิ/สออารมณ์		
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น		
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	ทำวัตรเย็น/นั่งสมาธิ		
๑๙.๐๐ - ๒๐.๓๐ น.	ถาม - ตอบปัญหาธรรมะประจำวัน		
๒๐ ธ.ค. ๖๖			
๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	ทำวัตรเช้า - นั่งสมาธิ/ทำบุญตักบาตร	พระครูโสภณคุณาทรและคณะ	เจ้าอาวาสวัดคลองเปล อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา
๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า		
๐๘.๓๐ - ๐๙.๓๐ น.	หลักธรรมในการปฏิบัติงาน และการครองตน		
๐๙.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	วิธีดับสังขารชั้นอันเป็นทุกข์/ธรรมารมณ์		
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	ฝึกเดินจงกรม/นั่งสมาธิ		
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารเที่ยง		
๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ น.	จิตสำนึกในการรู้จักดำเนินชีวิต		
๑๔.๐๐ น.	พิธีปิดการฝึกอบรม	นายประเสริฐ มุคตาสา	ผู้อำนวยการกองฝึกอบรมภูมิภาค ๓

- หมายเหตุ :
- นายพงศ์ภพ ขนานแก้ว หัวหน้างาน ๘ งานฝึกอบรมภูมิภาค ผู้ประสานงาน มือถือ ๐๘ ๙๒๙๖ ๓๒๙๖
 - นางสิริมาศ รัตนรังษี บุคลากร ๗ ผู้ประสานงาน มือถือ ๐๘ ๓๖๘๗ ๓๗๓๗
 - ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทุกท่านแต่งกายชุดขาวตลอดการฝึกอบรม
 - ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถติดต่อสื่อสารเกี่ยวกับการฝึกอบรมผ่านทางแอปพลิเคชันไลน์ ตามคิวอาร์โค้ด (QR code) นี้ หรือทาง Facebook : กองฝึกอบรมภูมิภาค ๓ การประสานภูมิภาค



/