



ที่ ศธ ๐๔๓๑๘/๒๐๖๘

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา  
พระนครศรีอยุธยา โรงเรียนอยุธยาวิทยาลัย  
๕๓ หมู่ที่ ๒ ถนนป่าไทน์ ตำบลประตูลี้  
อำเภอพระนครศรีอยุธยา  
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๐๐๐

๔ กรกฎาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์โครงการอบรม "การดูแลพลังงานในห้องเรียนและสร้างความมั่นคง  
ภายในให้ครูผู้สอน"

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนในสังกัด

สิ่งที่ส่งมาด้วย หนังสือคณะกรรมการเรียนรู้และศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ที่ อว ๖๗.๓๙/๖๔๓  
ลงวันที่ ๑ กรกฎาคม ๒๕๖๗

ด้วย คณะกรรมการเรียนรู้และศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มีกำหนดจัดโครงการอบรม  
"การดูแลพลังงานในห้องเรียนและสร้างความมั่นคงภายในให้ครูผู้สอน" โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้าร่วม  
เรียนรู้เทคนิควิธีการสัมผัสรับรู้พลังงาน และการดูแลพลังงานภายในห้องเรียน และทักษะการมีสติรับรู้และ  
สร้างความมั่นคงภายในสำหรับครูผู้สอน ในวันที่ ๒๗ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๗ เวลา ๐๙.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.  
ณ อาคารสิริวิทย์ลักษณ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต โดยสามารถลงทะเบียนได้ตั้งแต่บัดนี้ - ถึงวันที่  
๒๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๗ ผู้เข้าร่วมอบรมจากส่วนราชการต่าง ๆ สามารถเบิกค่าลงทะเบียนจากต้นสังกัดได้  
ตามหนังสือกระทรวงการคลังที่ กค ๐๔๐๙.๖/ว ๙๕ ลงวันที่ ๒ ตุลาคม ๒๕๔๙ เรื่องระเบียบกระทรวงการคลัง  
ว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรมของส่วนราชการ

ในการนี้ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาพระนครศรีอยุธยา ขอแจ้งประชาสัมพันธ์  
โรงเรียนในสังกัดทราบ รายละเอียดดังสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นายสายัน ปองไป)

รองผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาพระนครศรีอยุธยา  
ปฏิบัติราชการแทน ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาพระนครศรีอยุธยา

เรียน ผู้อำนวยการเพื่อ

๑. ทราบ

๒. สมควรมอบฝ่ายบุคคล

พิจารณา/ดำเนินการ

๓. ....

5 ก.ค. 2567

กลุ่มพัฒนาครูและบุคลากรทางการศึกษา  
โทร ๐๘๒-๖๖๓-๕๗๘๐ ยุติเทพ กวริเทพ

"เรียนดี มีความสุข"

5 ก.ค. ๖๗

ทราบ  อนุมัติ  อนุมัติ  
 บริหารวิชาการ  
 บริหารงานบุคคล  
 บริหารงบประมาณ  
 บริหารทั่วไป  
 สำนักงานผู้อำนวยการ

5 ก.ค. ๖๗

ที่ อว ๖๗.๓๙/๒๕๗



|                         |
|-------------------------|
| สพม. พระนครศรีอยุธยา    |
| เลขที่รับ.....          |
| วันที่รับ - 4 ก.ค. 2567 |
| ผู้รับผิดชอบ.....       |

คณะวิทยาการการเรียนรู้และศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต  
๙๙ ตำบลคลองหนึ่ง อำเภอคลองหลวง  
จังหวัดปทุมธานี ๑๒๑๒๑

๑ กรกฎาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์โครงการอบรม “การดูแลพลังงานในห้องเรียนและสร้างความมั่นคงภายในให้ครูผู้สอน”

เรียน ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาพระนครศรีอยุธยา

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. รายละเอียดการอบรมและโปสเตอร์ประชาสัมพันธ์

ด้วย คณะวิทยาการการเรียนรู้และศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มีกำหนดจัดโครงการอบรม “การดูแลพลังงานในห้องเรียนและสร้างความมั่นคงภายในให้ครูผู้สอน” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเรียนรู้เทคนิควิธีการสัมผัสรับรู้พลังงาน และการดูแลพลังงานภายในห้องเรียน และทักษะการมีสติรับรู้และสร้างความมั่นคงภายในสำหรับครูผู้สอน ในวันที่ ๒๗ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๗ เวลา ๐๙.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. ณ อาคารสิริวิทยลักษณ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต

ในการนี้ คณะวิทยาการการเรียนรู้และศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จึงขอความอนุเคราะห์ให้ทางสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาพระนครศรีอยุธยาประชาสัมพันธ์โครงการดังกล่าวให้แก่โรงเรียนในสังกัด โดยผู้ที่สนใจสามารถลงทะเบียนได้ตั้งแต่วันที่ - ถึงวันที่ ๒๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๗ โดยผู้เข้าร่วมอบรมจากส่วนราชการต่าง ๆ สามารถเบิกค่าลงทะเบียนจากต้นสังกัดได้ตามหนังสือกระทรวงการคลังที่ กค ๐๔๐๙.๖/ว ๙๕ ลงวันที่ ๒ ตุลาคม ๒๕๕๙ เรื่องระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรมของส่วนราชการ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

กิตติ คชตุก

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กิตติ คชตุก)

รองคณบดีฝ่ายกิจการนักศึกษาและกิจกรรมพิเศษ  
รักษาการแทนคณบดีคณะวิทยาการการเรียนรู้และศึกษาศาสตร์

ผู้ประสานงาน นางสาวณัฐริกา ปฐวีไพสิฐ  
โทร. ๐๒ ๖๕๔ ๔๔๔๐ ต่อ ๖๗๑๓  
อีเมล research\_center@lsed.tu.ac.th



รายละเอียด



ช่องทางการสมัคร



## โครงการอบรมการดูแลพลังงานในห้องเรียนและสร้างความมั่นคงภายในให้ครูผู้สอน

### 1. หลักการและเหตุผล

การจัดการห้องเรียนที่สำคัญที่สุดนอกจากจะเป็นเรื่องของการจัดการทางกายภาพ เช่น จำนวนของผู้ใช้สถานที่หรือพื้นที่แห่งนั้น พื้นที่ทางกายภาพ ขนาดของห้อง การจัดวางโต๊ะหรือที่นั่ง ข้าวของเครื่องใช้และวัสดุอุปกรณ์ ยังมีการจัดการในมิติที่ละเอียดอ่อนมากยิ่งขึ้น อาทิ กฎเกณฑ์ ข้อตกลงของการอยู่ร่วมกัน บรรยากาศ สีสัน ที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ และที่สำคัญที่สุดที่มักจะไม่มีการกล่าวถึงมากนักคือมิติในเชิงพลังงาน ซึ่งแท้จริงแล้วมีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากสนามพลังหรือบรรยากาศในเชิงพลังงานของห้องเรียนนั้นเป็นสิ่งที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ของนักเรียน เสริมสร้างความรู้สึกลดตึง ผ่อนคลาย และสนใจที่จะร่วมเรียนรู้ในเนื้อหาและกระบวนการของครูผู้สอน การดูแลพลังงานเป็นเทคนิคและทักษะที่จะช่วยให้ครูผู้สอนเนรมิตพื้นที่เรียนรู้ที่เปี่ยมพลัง โอบอ้อมและปลอดภัย ทั้งนี้หัวใจสำคัญของเทคนิคและทักษะนี้มีได้อยู่ภายนอกหรืออยู่ที่ความพร้อมของวัสดุอุปกรณ์เท่านั้น หากเป็นความมั่นคงภายในหรือพลังงานในตัวของครูผู้สอนนั่นเอง

ทางศูนย์วิจัยและพัฒนาการเรียนและการสอน คณะวิทยาการการเรียนรู้และศึกษาศาสตร์ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการดูแลพลังงานในห้องเรียนและสร้างความมั่นคงภายในให้ครูผู้สอน เพื่อให้ครูผู้สอนได้เรียนรู้เทคนิควิธีการสัมผัสรับรู้พลังงาน และการดูแลพลังงานภายในห้องเรียน และเรียนรู้ทักษะการมีสติรับรู้และสร้างความมั่นคงภายในสำหรับครูผู้สอน ซึ่งครูผู้สอนสามารถนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและการสอน

### 2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อเรียนรู้เทคนิควิธีการสัมผัสรับรู้พลังงาน และการดูแลพลังงานภายในห้องเรียน
2. เพื่อเสริมทักษะการมีสติรับรู้และสร้างความมั่นคงภายในสำหรับครูผู้สอน

### 3. ประเภทของโครงการ

- โครงการริเริ่มขึ้นใหม่ เน้นการบริการวิชาการ

### 4. เนื้อหาการอบรม

1. การฝึกเปิดผัสสะและอายตนะเพื่อรับรู้พลังงานละเอียด
2. ฝึกสร้างความมั่นคงภายในด้วยเทคนิค Grounding, Rooting
3. ฝึกเทคนิคการสังเกตและวิเคราะห์บรรยากาศและพลังงานภายในห้องเรียน
4. การชำระล้างพลังงานตกค้างภายในห้องเรียน
5. การชำระล้างพลังงานภายในตนเอง
6. การตั้งเจตนาหรือเจตจำนงในการดูแลพื้นที่
7. การกำหนดอาณาบริเวณ (Boundaries) ที่เหมาะสมสำหรับผู้เรียน ผู้สอน และสถานที่
8. การมีสติรับรู้และดำรงอยู่อย่างมั่นคงภายในห้องเรียน

### 5. ขั้นตอนการดำเนินงาน

1. วางแผนการอบรม
2. ขออนุมัติโครงการ
3. ประชาสัมพันธ์การอบรมก่อนกำหนดการจัดอบรมในแต่ละหลักสูตร 1-2 เดือน
4. ดำเนินการจัดอบรม
5. ประเมินผลการจัดอบรม



6. วิธีการฝึกอบรม

- การบรรยายให้ความรู้/ การฝึกปฏิบัติ (Workshop)
- แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ / กรณีศึกษา (Case Study) / ให้คำปรึกษาระหว่างการอบรม

7. รูปแบบการจัด

รูปแบบการจัดอบรมแบบ on-site โดยจัดที่ คณะวิทยาการเรียนรู้และศึกษาศาสตร์

8. แผนงานและปริมาณงาน (Plans of Action)

ขั้นเตรียมการ ระหว่างเดือน มิถุนายน 2567 ถึง กรกฎาคม 2567

ขั้นปฏิบัติงาน จัดฝึกอบรม 1 วัน ช่วงวันที่ 27 กรกฎาคม 2567

ขั้นประเมินผล แล้วเสร็จภายใน 3 สัปดาห์ หลังการจัดฝึกอบรม

▪ วัน / เวลาดำเนินการ

- วันที่ 27 กรกฎาคม 2567

- เวลา 09.30 – 16.30 น.

- สถานที่ ห้องสัมมนา 2 (202) อาคารสิริวิทยลักษณ์ คณะวิทยาการเรียนรู้และศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

กลุ่มเป้าหมาย

- กลุ่มเป้าหมายหลัก ประกอบด้วย บุคลากรทางการศึกษา ระดับมัธยมศึกษาและอุดมศึกษา
- กลุ่มเป้าหมายรอง ได้แก่ บุคลากรที่สนใจในการดูแลพลังงานภายในห้องเรียน

วิทยากร โดย อาจารย์ ดร.อันธิมา แสงชัย

- ค่าลงทะเบียน 2,000 บาท

9. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เข้าร่วมสามารถเรียนรู้เทคนิควิธีการสัมผัสรู้พลังงาน และการดูแลพลังงานภายในห้องเรียน
2. ผู้เข้าร่วมสามารถเสริมทักษะการมีสติรับรู้และสร้างความมั่นคงภายใน
3. ผู้เข้าร่วมสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการสอนและในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

10. ค่าลงทะเบียนการอบรม

คณะวิทยาการเรียนรู้และศึกษาศาสตร์ เก็บค่าลงทะเบียนจากผู้สมัครเข้ารับการอบรม ดังนี้

- ค่าลงทะเบียนคนละ 2,000 บาท (รวมเอกสาร ใบรับรองผ่านการอบรม อาหารว่าง/อาหารกลางวัน)
- ผู้เข้ารับการอบรมจากส่วนราชการของกระทรวงและกรมต่าง ๆ สามารถเบิกค่าลงทะเบียนจากต้นสังกัดได้ตามหนังสือกระทรวงการคลังที่ กค 0409.6/ว 95 ลงวันที่ 2 ตุลาคม 2549
- สำหรับพนักงานรัฐวิสาหกิจและองค์การบริหารส่วนท้องถิ่น สามารถเบิกค่าลงทะเบียนจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบของแต่ละหน่วยงาน

หมายเหตุ :

- กรณีผู้สมัครเข้ารับการอบรมต้องการยกเลิกการเข้ารับการอบรม ต้องทำหนังสือแจ้งให้คณะวิทยาการเรียนรู้และศึกษาศาสตร์ทราบเป็นลายลักษณ์อักษรอย่างน้อย 14 วันทำการ มิฉะนั้นขอสงวนสิทธิ์ในการคืนค่าลงทะเบียน
- กรณีผู้สมัครเข้ารับการอบรมชำระค่าลงทะเบียนเรียบร้อยแล้วและไม่เข้ารับการอบรมตามวันที่กำหนดโดยไม่มีแจ้งให้คณะทราบตามเงื่อนไขข้อ 1 คณะขอสงวนสิทธิ์ไม่คืนเงินค่าลงทะเบียน



**มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์**  
คณะวิทยาการการเรียนรู้และศึกษาศาสตร์

- ผู้สมัครเข้ารับการอบรมต้องได้รับการยืนยันการจัดอบรมจากคณะอย่างเป็นทางการก่อน (1 สัปดาห์ก่อนวันจัดอบรม)
- คณะวิทยาการการเรียนรู้และศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เป็นสถาบันการศึกษาในกำกับของรัฐบาลจึงไม่อยู่ในข่ายที่ต้องถูกหักภาษีมูลค่าเพิ่ม (VAT) 7% และภาษีหัก ณ ที่จ่าย 3%

**11. การประเมินผล**

แบบสอบถามเพื่อประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมอบรม

**12. กำหนดการอบรมเชิงปฏิบัติการ**

**กำหนดการ**

โครงการอบรมการดูแลพลังงานในห้องเรียนและสร้างความมั่นคงภายในให้ครูผู้สอน

วันเสาร์ที่ 27 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2567 เวลา 09.30 - 16.30 น.

ณ ห้องสัมมนา 2 (202) อาคารสิริวิทยลักษณ์ คณะวิทยาการการเรียนรู้และศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

**วิทยากร**

อาจารย์ ดร.อันธิมา แสงชัย

| วันเสาร์ที่ 27 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2567 |   |                                      |
|--|---|--------------------------------------|
| เวลา 09.00 - 09.30 น.                  | ลงทะเบียน   |                                      |
| เวลา 09.30 - 10.00 น.                  | กิจกรรมแนะนำตัว<br>- แนะนำเนื้อหาเบื้องต้น<br>- การสร้างข้อตกลงในการอยู่ร่วมกัน                               | วิทยากร<br>อาจารย์ ดร.อันธิมา แสงชัย |
| เวลา 10.00 - 12.00 น.                  | การสัมผัสรับรู้พลังงานรอบ ๆ ตัว การฝึกเปิดผัสสะและอายตนะเพื่อรับรู้พลังงานละเอียด                             | วิทยากร<br>อาจารย์ ดร.อันธิมา แสงชัย |
| เวลา 12.00 - 13.00 น.                  | พักรับประทานอาหารกลางวัน  |                                      |
| เวลา 13.00 - 14.30 น.                  | กิจกรรมการเรียนรู้เทคนิควิธีการชำระล้างพลังงานของสถานที่ การกำหนดเจตจำนงของสถานที่                            | วิทยากร<br>อาจารย์ ดร.อันธิมา แสงชัย |
| เวลา 14.30 - 16.30 น.                  | การสร้างสนามพลังเพื่อโอบอุ้มดูแลผู้เรียน และวิธีฝึกความมั่นคงภายในเพื่อดำรงอยู่ในห้องเรียนอย่างเปี่ยมความหมาย | วิทยากร<br>อาจารย์ ดร.อันธิมา แสงชัย |

**หมายเหตุ** กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม /มีอาหารว่างระหว่างการอบรม

การดูแล

# ผลงาน ในห้องเรียน

และสร้าง  
**ความมั่นคง**  
ภายในให้ครูผู้สอน

**วันที่อบรม** วันเสาร์ที่ 27 กรกฎาคม 2567  
09.30 - 16.30 น.

**สถานที่** ณ อาคารสิริวิทยลักษณ์  
คณะวิทยาการการเรียนรู้และศึกษาศาสตร์

**ค่าสมัคร** 2,000 บาท  
(รวมค่าอาหารกลางวันและอาหารว่าง)

**หัวข้อ  
การอบรม**

1. การฝึกเปิดผัสสะและอายตนะเพื่อรับรู้พลังงานละเอียด
2. การฝึกสร้างความมั่นคงภายในด้วยเทคนิค Grounding, Rooting
3. การกำหนดอาณาบริเวณ (Boundaries) ที่เหมาะสมสำหรับผู้เรียน  
ผู้สอน และสถานที่

- วิทยากร -



ดร.อันริณา แสงชัย

คณะวิทยาการการเรียนรู้และศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

**เปิดรับสมัครตั้งแต่วันที่  
- 21 กรกฎาคม 2567**

ได้รับ Certificate หลังจบการอบรม

ลิงก์ลงทะเบียน ▼

