

กำหนดการ  
กิจกรรมการฝึกอบรมรู้ทันจิต ชีวิตเป็นสุข ปีที่ ๒ ครั้งที่ ๕  
เรื่อง “ความเพียรและหลักการปฏิบัติตามรอยพระมหาชนก ณ วัดโสมนัสราชวรวิหาร”  
วันพฤหัสบดีที่ ๑๙ กันยายน ๒๕๖๒  
ณ วัดโสมนัสราชวรวิหาร

\*\*\*\*\*

๑๒.๓๐ น.	ลงทะเบียนบริเวณหน้าหมวดยานพาหนะ อาคาร ๖ ชั้น ๑ สศช.
๑๒.๔๕ น.	ออกเดินทางจาก สศช.
๑๓.๐๐-๑๔.๓๐ น.	รับฟังธรรมบรรยาย เรื่อง การมีความเพียรและหลักการปฏิบัติธรรมตามรอยพระมหาชนก ตลอดจนเรียนรู้หลักปฏิบัติเพื่อการเจริญสติ ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญต่อการพัฒนาประสิทธิภาพ ในการปฏิบัติงานและดำเนินชีวิตของบุคลากร โดย พระวิทยากร ณ วัดโสมนัสราชวรวิหาร
๑๔.๓๐ - ๑๖.๐๐ น.	รับฟังบรรยายและร่วมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง แนวปฏิบัติการทำสมาธิ เจริญสติ และศึกษาดูงาน เยี่ยมชมสถานที่ประวัติศาสตร์ในวัดโสมนัสราชวรวิหาร โดย พระวิทยากร ณ วัดโสมนัสราชวรวิหาร
๑๖.๓๐ น.	เดินทางกลับถึง สศช.

หมายเหตุ : กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม  
รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม ระหว่างเวลา ๑๔.๐๐-๑๔.๑๕ น.