

กำหนดการ

หลักสูตร ๒ วัน ๑ คืน (ศีล ๘)

**การอบรมวิปัสสนากรรมฐานผู้บริหาร ครูและบุคลากร**

**โรงเรียน.................................................................................**

**ระหว่างวันที่ .........................................................................**

**ณ ............................................................................................................**

**โดย ส่วนวางแผนและพัฒนาการอบรม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**

**-----------------**

**วันที่ ๑ ของการอบรม**

เวลา ๐๗.๓๐-๐๘.๓๐ ลงทะเบียนรายงานตัว

เวลา ๐๘.๓๐-๐๙.๐๐ พิธีเปิด - ประธานในพิธีจุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย/กล่าวบูชาพระรัตนตรัย

 - ผู้จัดโครงการกล่าวรายงาน

 - ประธานในพิธีกล่าวให้โอวาท และกล่าวเปิดโครงการ

 - ประธานนำรายชื่อบุคลากรครู ผู้บริหาร มอบถวายแด่พระวิปัสสนาจารย์

 - อาราธนาศีล รับศีล (ศีล ๘)

 - สมาทานพระกรรมฐาน

เวลา ๐๙.๐๐-๑๐.๐๐ บรรยาย “การพัฒนาครูด้วยวิปัสสนากรรมฐานใน โรงเรียนวิถีพุทธ” โดย พระวิปัสสนาจารย์

เวลา ๑๐.๐๐-๑๑.๓๐ ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

เวลา ๑๑.๓๐-๑๓.๐๐ รับประทานอาหารกลางวัน/พัก

เวลา ๑๓.๐๐-๑๔.๐๐ บรรยาย “วิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้น”

เวลา ๑๔.๐๐-๑๖.๐๐ ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

เวลา ๑๖.๐๐-๑๗.๐๐ พัก ทำภารกิจส่วนตัว

เวลา ๑๗.๐๐-๑๘.๐๐ รับน้ำปานะ / พัก

เวลา ๑๘.๐๐-๑๙.๐๐ สวดมนต์ทำวัตรเย็น/

เวลา ๑๙.๐๐-๒๐.๐๐ บรรยายธรรม เรื่อง บุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ในโรงเรียนวิถีพุทธ

เวลา ๒๐.๐๐-๒๑.๐๐ ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

เวลา ๒๑.๐๐ ดื่มน้ำปานะ/พัก

**วันที่ ๒ ของการอบรม**

เวลา ๐๔.๓๐-๐๕.๐๐ สัญญาณปลุกให้ตื่น / ทำภารกิจส่วนตัว

เวลา ๐๕.๐๐-๐๗.๐๐ สวดมนต์ทำวัตรเช้า / ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

เวลา ๐๗.๐๐-๐๘.๐๐ รับประทานอาหารเช้า / พัก

เวลา ๐๘.๐๐-๐๙.๐๐ บรรยาย การมีชีวิตอยู่ด้วยปัจจุบันขณะ

เวลา ๐๙.๐๐-๑๑.๓๐ ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

เวลา ๑๑.๓๐-๑๓.๐๐ รับประทานอาหารกลางวัน/พัก

เวลา ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ บรรยาย บูรณาการการฝึกสติสู่การพัฒนาผู้เรียน

เวลา ๑๕.๐๐-๑๖.๐๐ ทำแบบสอบถาม/พิธีปิด

 - ประธานในพิธีจุดเทียนธูป / บูชาพระรัตนตรัย

 - ตัวแทนผู้เข้ารับการอบรมกล่าวสรุปผลโครงการ

 - ประธานให้โอวาท/กล่าวปิดโครงการ

 - บูชาพระรัตนตรัย

 - เสร็จสิ้นการอบรม

 - ถ่ายภาพร่วม เป็นที่ระลึก

 - เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

**หมายเหตุ** : - กำหนดการปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสมกับสภาพธรรม

 - โปรดตรงต่อเวลา

 - ปิดโทรศัพท์มือถือขณะปฏิบัติธรรม

 - สงบสำรวม กาย วาจา ใจ

 - ใส่ชุดขาวในการอบรม