

โครงการ

การพาจิตมาอยู่กับปัจจุบันขณะ (MRP: Mind Retreat Program)



อยู่กับปัจจุบัน เข้าใจตนเอง เชื่อมโยงผู้อื่น
สร้างสังคมการศึกษาที่มีความสุข

ความเป็นมา



มูลนิธิปิยโปฎก พัฒนาหลักสูตร
การเรียนรู้ ที่จะช่วยสร้าง "ภูมิคุ้มกันทางจิตใจ"
และ "ชีวิตให้สมดุล" ด้วยการ "มีสติ"

หลักสูตรแนะนำ

ระดับที่ ๑ : รหัสแห่งจิต (๑๒ ชม.)



รู้จัก จุดปัจจุบันทั้ง ๔ เพื่อสร้างสมดุลชีวิตเบื้องต้น

รูปแบบการเรียนรู้

Onsite ๔ คาบ ๆ ละ ๒ ชม. หรือ Online ผ่านระบบ Zoom
วันละ ๑ ชม. รวม ๑๒ วัน



ตัวอย่างเนื้อหาที่น่าสนใจ

- สติ สร้างพฤติกรรมสู่สังคมใหม่
- แสงแห่งปัญญา เพื่อการศึกษาไทย
- ครอบครัวยุคใหม่ อ่อน สมดุล มีความสุข
- พลังแห่งสติ สรรสร้างเส้นทางสู่นาคตที่สดใส

๑๒๙



การลงทะเบียน

สแกนเพื่อ ลงทะเบียน เข้าร่วมโครงการ



- ✓ บ่มเพาะทักษะชีวิตด้วย "สติ"
- ✓ สร้างแรงกระตุ้นเชิงบวกในทุกมิติ
- ✓ แผลงศาสตร์การพัฒนาสติเป็นคู่มือการใช้ชีวิต
- ✓ ถักทอวัฒนธรรมแห่งการอยู่ร่วมกันอย่างมีสติ

หลักสูตรต่อเนื่อง



ระดับที่ ๒ : เทคนิคแห่งสติ

(๖๐ ชม.) ฝึกฝน ๑๓ เทคนิค
การใช้รหัสแห่งสติ เพื่อรับมือ
ทุกการเปลี่ยนแปลง

รูปแบบการเรียนรู้

Onsite ๘ วัน หรือ Online ผ่านระบบ
Zoom วันละ ๑ ชม. รวม ๖๐ วัน



ตัวอย่างเนื้อหาที่น่าสนใจ

- การออกกำลังกายจิต
- การตื่นรู้อยู่กับ B อันเป็นที่รัก
- การสลายพลังงานขยะ
- การทำสมาธิเบื้องต้น

๑๒๙

หลักสูตรระดับสูง



ระดับที่ ๓ - ๔

โปรดศึกษารายละเอียดเพิ่มเติม
ได้ที่เว็บไซต์มูลนิธิปิยโปฎก



<https://piyapodok.org>



๐๙ ๗๕๖๐ ๙๘๓๑
(จ - ศ ๘.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.)



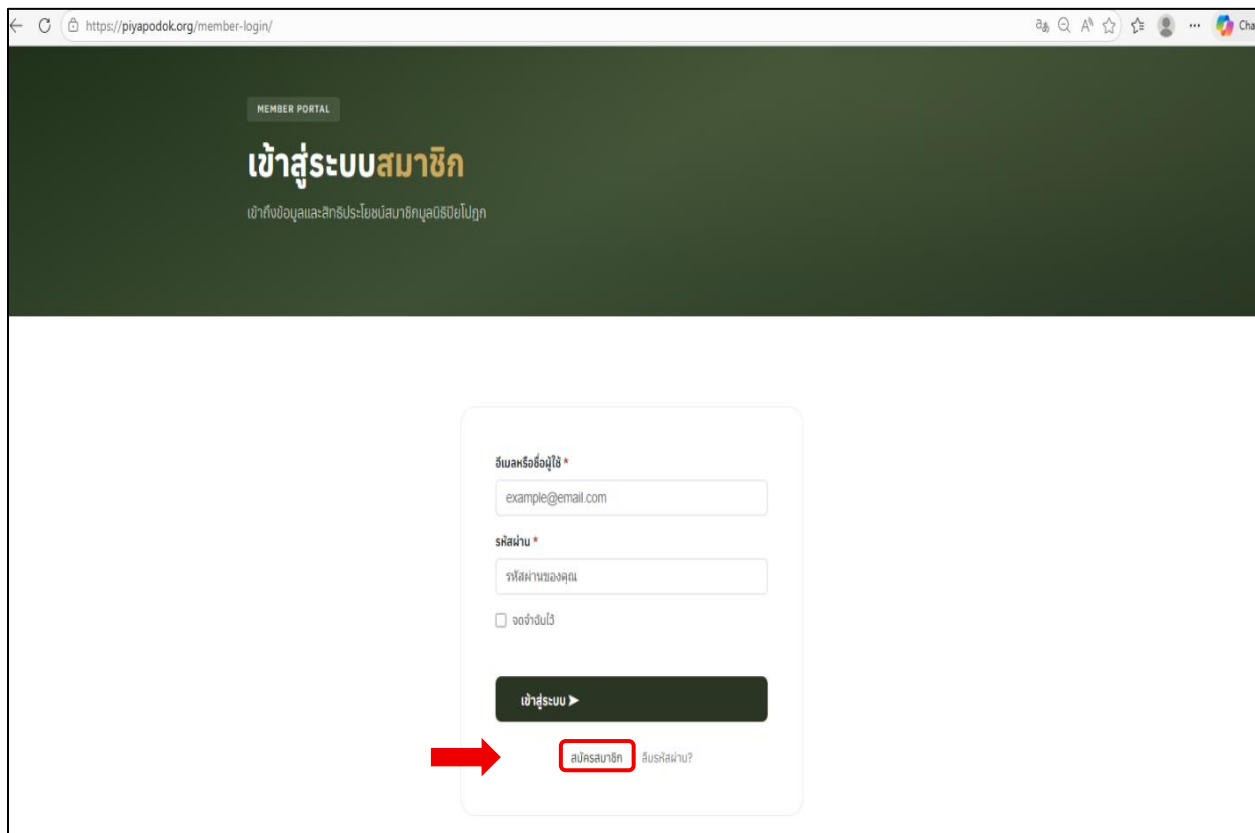
สำหรับ ครู
และบุคลากรทางการศึกษา
สังกัด สพฐ.

ขั้นตอนการลงทะเบียนเข้ารับการอบรม
Mind Retreat Program (MRP) สำหรับหลักสูตร สพร.

ส่วนที่ ๑ การสมัครสมาชิก



๑. เข้าสู่หน้าเว็บไซต์หลักของโครงการที่ <https://piyapodok.org/> หรือคลิกที่คำว่า “สมัครสมาชิก” จากหน้าเข้าสู่ระบบ



๒. กรอกรายละเอียดในแบบฟอร์มให้ครบถ้วน ได้แก่ ข้อมูลส่วนตัว ข้อมูลสุขภาพ (เพื่อสิทธิประโยชน์ในการดูแลระหว่างการรักษา กรณีออนไลน์) และช่องทางที่รู้จักโครงการ

แบบฟอร์มสมัครสมาชิก
กรุณารายละเอียดของคุณเพื่อสมัครสมาชิก

ข้อมูลส่วนตัว

คำนำหน้าชื่อ: เลือกคำนำหน้า, เพศ: เลือกเพศ

ชื่อ: ชื่อจริง, นามสกุล: นามสกุล

ชื่อเล่น: ชื่อเล่น, วันเกิด: mm/dd/yyyy

เลขบัตรประจำตัวประชาชน: X-XXXX-XXXX-XX-X, เบอร์โทรศัพท์: 08X-XXX-XXXX

LINE ID: your.line.id, อีเมล: example@email.com

อายุ: 0

ข้อมูลสุขภาพ (กับเป็นความลับ - ใช้สำหรับประโยชน์การดูแลท่าน)

ปัญหาสุขภาพ / โรคประจำตัว: เช่น ความดันสูง, เบาหวาน, แพ้ยา ... (ไม่ต้องวางหากไม่มี)

อาหารที่แพ้: เช่น กุ้ง, ไข่, แอลกอฮอล์ ... (ไม่ต้องวางหากไม่มี)

ช่องทางที่รู้จักเรา

ผู้แนะนำ: เลือกผู้แนะนำ (ถ้ามี), ผู้ที่เราผ่านช่องทาง: เลือกช่องทาง

๓. ในส่วนเงื่อนไขทางกฎหมาย โปรดเลือกสถานะการสูบบุหรี่ และทำเครื่องหมายถูก (✓) เพื่อรับรองข้อมูล

เงื่อนไขทางกฎหมาย (ความลับ) *

สถานะการสูบบุหรี่ *

ไม่สูบบุหรี่

สูบบุหรี่ (ทราบและยอมรับว่าห้ามสูบบุหรี่ในบริเวณ)

ข้าพเจ้าขอรับรองว่าไม่มีประวัติอาชญากรรม และยอมรับเงื่อนไขทางกฎหมายของมูลนิธิฯ *

๔. ตั้งรหัสผ่านสำหรับการเข้าสู่ระบบ (ความยาวอย่างน้อย ๘ ตัวอักษร) และพิมพ์ยืนยันรหัสผ่านอีกครั้ง

ตั้งรหัสผ่าน

รหัสผ่าน *
อย่างน้อย 8 ตัวอักษร

ยืนยันรหัสผ่าน *
กรอกรหัสผ่านอีกครั้ง

๕. ตรวจสอบความถูกต้อง จากนั้นคลิกปุ่ม “สมัครสมาชิก” (ปุ่มสีเขียวเข้มด้านล่างสุด)

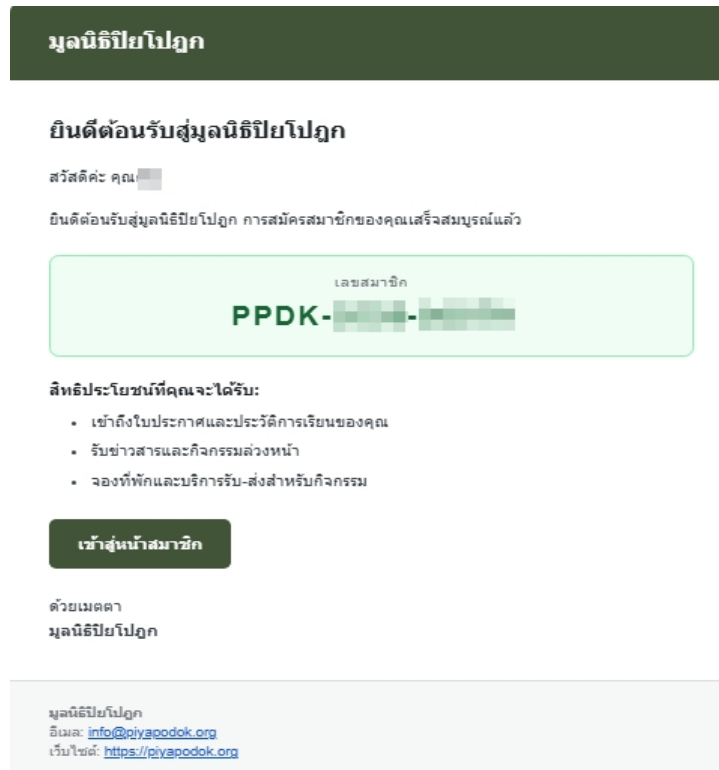
สมัครสมาชิก ▶

ส่วนที่ ๒ การตรวจสอบอีเมลยืนยัน และการเข้าสู่ระบบ

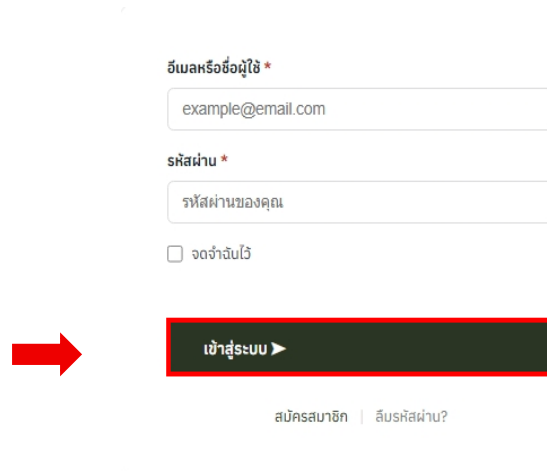
๑. ระบบจะส่งอีเมลหัวข้อ “ยินดีต้อนรับสู่มูลนิธิปิยโปฏก - เลขสมาชิก...” ไปยังอีเมลที่ท่านได้ลงทะเบียนไว้



๒. ภายในอีเมลจะระบุ “เลขสมาชิก” ของท่าน (เช่น PPDK-๒๐๒๖-XXXXX) ให้ท่านคลิกปุ่ม “เข้าสู่หน้าสมาชิก” จากในอีเมล

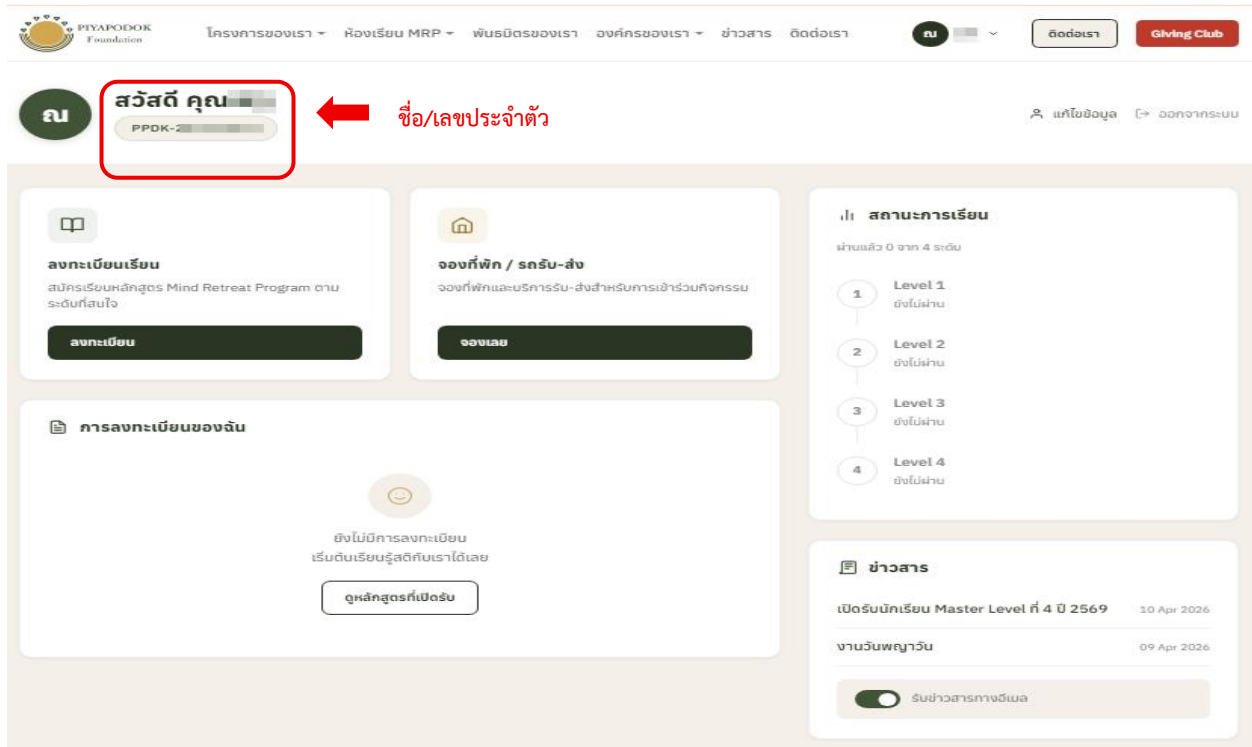


๓. ที่หน้าเว็บไซต์ ให้กรอกอีเมล (หรือชื่อผู้ใช้งาน) และรหัสผ่านที่ตั้งไว้ แล้วกดปุ่ม “เข้าสู่ระบบ”

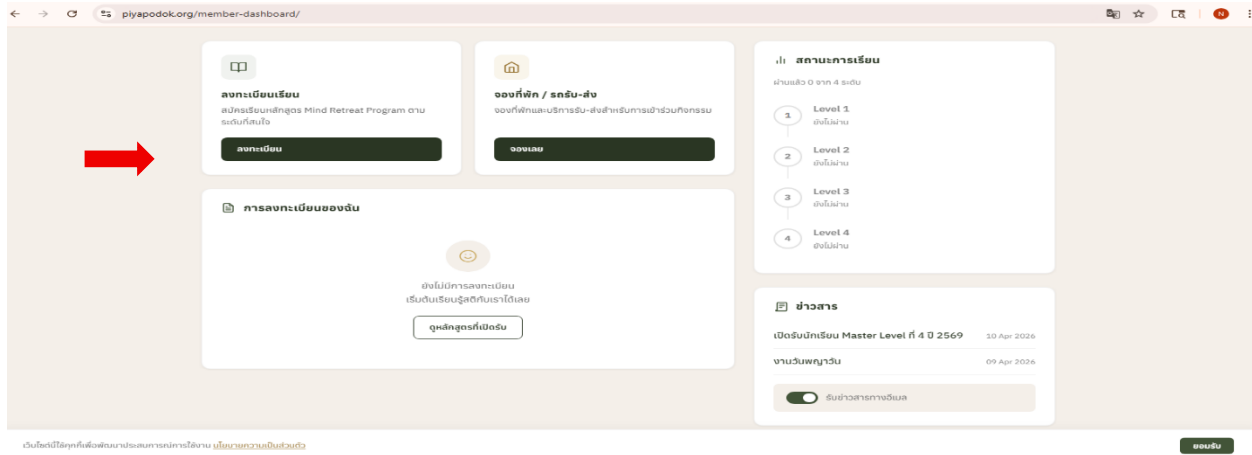


ส่วนที่ ๓ หน้าแรกสมาชิก (Member Dashboard) และเริ่มต้นลงทะเบียน

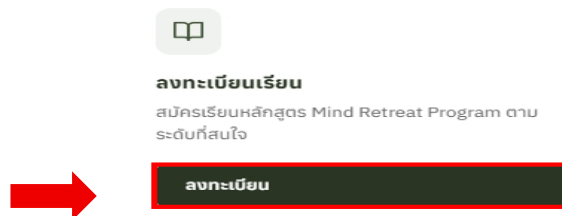
๑. เมื่อเข้าสู่ระบบสำเร็จ ระบบจะแสดงหน้า Dashboard พร้อมชื่อและเลขประจำตัวสมาชิก



๒. สังเกตที่กล่องเมนูทางด้านซ้ายบน หัวข้อ “ลงทะเบียนเรียน”



๓. คลิกที่ปุ่ม “ลงทะเบียน” เพื่อเข้าสู่กระบวนการ



ส่วนที่ ๔ การเลือกรูปแบบการเรียน (ขั้นตอนที่ ๑)

๑. ในหน้าต่างลงทะเบียนเรียน ภายใต้หัวข้อ “เลือกรูปแบบการเรียน”

ลงทะเบียนเรียน

เลือกรูปแบบการเรียนและกรอกข้อมูลของคุณเพื่อลงทะเบียน

1 รูปแบบ

2 Master

3 Level

4 ข้อมูล

เลือกรูปแบบการเรียน

เรียนกับ Master ครูผู้สอน (Onsite)
เรียนที่สถานกึ่งจริง

เรียนกับ Master ครูผู้สอน (Online)
เรียนผ่าน Zoom (สอนสด)

เรียนด้วยตนเอง
เรียนกับคลิปวิดีโอ

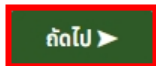
หลักสูตร สพฐ.
หลักสูตรสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

ถัดไป >

๒. ให้คลิกเลือกที่กล่องตัวเลือกขวาสุด ที่ระบุว่า “หลักสูตร สพฐ.” (กรอบของตัวเลือกจะเปลี่ยนเป็นสีเขียวเพื่อยืนยัน)

หลักสูตร สพฐ.
หลักสูตรสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน









๓. กดปุ่ม “ถัดไป”



ส่วนที่ ๕ การเลือก Master ผู้สอน (ขั้นตอนที่ ๒)








๑. ระบบจะเข้าสู่หัวข้อ “เลือก Master ครูผู้สอน”

เลือก Master ครูผู้สอน

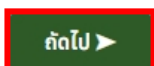
 <p>MODEL หลวงแม่พรณี ธรรมาโศก อโรคา Master หลวงแม่ พรณี</p>	 <p>MODEL เกษณสาราย Master แม่ชีพวงทิพย์ (แม่ชีโก)</p>	 <p>MODEL สติ สร้าง พุทธิกรรมสู่สังคมใหม่ Master พระอาจารย์เก่งกาจ (หลวงพี่ เก่ง)</p>	 <p>MODEL 3 แสงแห่งปัญญา เพื่อการศึกษาไทย Master แม่ชีเอื้อนพร (แม่ชีมหาาน)</p>
 <p>MODEL วัฒนธรรมาของผู้มีสติ สอนาคคที่งดงาม Master แม่ชีอนุพร (แม่ชีแก้ว)</p>	 <p>MODEL 05 ปทุมรัตนวิทย์ ตื่นรู้ อยู่อย่างมีสติ บนวิถีแห่งปัญญา Master ปทุมรัตน สาวิกาโพธิ์ (แม่ชีเอ)</p>	 <p>MODEL เซอร์วิส บริการดูแลสติด้วย MRP แม่ติง</p>	 <p>MODEL ชีวิตสมดุ Master แม่ชีณัญญาณ (แม่ชีอุ้งอึ้ง)</p>

๒. คลิกเลือก Master ผู้สอนตามที่ท่านสนใจ หรือตามที่โครงการกำหนดไว้ (เช่น สติ สร้าง พุทธิกรรมสู่สังคมใหม่ โดย พระอาจารย์เก่งกาจ)

เลือก Master ครูผู้สอน

 <p>MODEL หลวงแม่พรณี ธรรมาโศก อโรคา Master หลวงแม่ พรณี</p>	 <p>MODEL เกษณสาราย Master แม่ชีพวงทิพย์ (แม่ชีโก)</p>	 <p>MODEL สติ สร้าง พุทธิกรรมสู่สังคมใหม่ Master พระอาจารย์เก่งกาจ (หลวงพี่ เก่ง)</p>	 <p>MODEL 3 แสงแห่งปัญญา เพื่อการศึกษาไทย Master แม่ชีเอื้อนพร (แม่ชีมหาาน)</p>
 <p>MODEL วัฒนธรรมาของผู้มีสติ สอนาคคที่งดงาม Master แม่ชีอนุพร (แม่ชีแก้ว)</p>	 <p>MODEL 05 ปทุมรัตนวิทย์ ตื่นรู้ อยู่อย่างมีสติ บนวิถีแห่งปัญญา Master ปทุมรัตน สาวิกาโพธิ์ (แม่ชีเอ)</p>	 <p>MODEL เซอร์วิส บริการดูแลสติด้วย MRP แม่ติง</p>	 <p>MODEL ชีวิตสมดุ Master แม่ชีณัญญาณ (แม่ชีอุ้งอึ้ง)</p>

๓. เลื่อนหน้าจอลงมาด้านล่างสุด แล้วคลิกปุ่ม “ถัดไป”



ส่วนที่ ๒ การเลือกระดับการเรียนรู้ (ขั้นตอนที่ ๓)

๑. ระบบจะแสดงหัวข้อ “เลือกระดับการเรียนรู้”

เลือกระดับการเรียนรู้

<p>1</p> <p>Level 1 – Trial (ทดลอง) (12 ชั่วโมง)</p> <p>สร้างสมดุลกายและใจ: จุดเริ่มต้นการจัดระเบียบชีวิตให้เบาสบายและสมดุล</p>	<p>2</p> <p>Level 2 – Essential Level (60 ชม.)</p> <p>ทักษะการอยู่กับตนเองทั้ง 13 เทคนิคที่จะเปลี่ยนให้เป็นพลังที่ใช้ได้จริงในทุกวัน</p>	<p>3</p> <p>Level 3 – Standard Level (720 ชม.)</p> <p>ยกระดับคุณภาพจิต: ผิดแผกผู้แก้แค้นตามมาตรฐานสติปัญญาเพื่อความสงบที่มั่นคง</p>	<p>4</p> <p>Level 4 – Master Level (1,684 ชม.)</p> <p>วิถีแห่งความสมบูรณ์: ดกผลึกความรู้ความเข้าใจ เข้าถึงความสุขที่ยั่งยืนอย่างแท้จริง</p> <p>ยังไม่เปิดสอน</p>
---	--	---	--

๒. [← ย้อนกลับ](#) คลิกเลือกระดับการเรียนรู้ที่ต้องการลงทะเบียน เช่น Level ๑ - Trial (ทดลอง) (๑๒ ชั่วโมง)

[ถัดไป >](#)

เลือกระดับการเรียนรู้

1

Level 1 – Trial (ทดลอง) (12 ชั่วโมง)

สร้างสมดุลกายและใจ: จุดเริ่มต้นการจัดระเบียบชีวิตให้เบาสบายและสมดุล

๓. กดปุ่ม “ถัดไป”

[ถัดไป >](#)

ส่วนที่ ๗ การเลือกวัน - เวลาและยืนยันข้อมูล (ขั้นตอนที่ ๔)

๑. ระบบจะเข้าสู่หน้า “เลือกวัน-เวลาและกรอกข้อมูล” โดยจะแสดงสรุปรูปแบบ, Master และ Level ที่ท่านได้เลือกไว้ในขั้นตอนก่อนหน้า

เลือกวัน-เวลาและกรอกข้อมูล

รูปแบบ Master Level
สพฐ. สติ สร้าง พฤติกรรมสู่สังคมใหม่ Level 1 – Trial (ทดลอง) (12 ชั่วโมง)

๒. ในหัวข้อ “เลือกรุ่น/เวลาที่ต้องการ” ให้ท่านคลิกเลือกรอบการอบรมที่สะดวก ซึ่งอาจมีทั้งรูปแบบ Onsite (ลงพื้นที่จริง) และ Online (เรียนผ่านระบบออนไลน์) ตามกำหนดการของแต่ละหลักสูตร

เลือกรุ่น/เวลาที่ต้องการ *

Level 1

Onsite พ.ศ. ถึงเดือน – กิจกรรมศิลปะ

📍 สถานที่ Vanna Cafe หางดง (Vegan Lanna Cuisine)
📄 หมายเหตุ กิจกรรมศิลปะเพื่อความผ่อนคลายและเจริญสติ

Online

🕒 เวลาเรียน 10:00-12:00 น.
📍 สถานที่ 15 พ.ค. 69 - 24 พ.ค. 69 (เรียนทุกวัน)

Online

🕒 เวลาเรียน 13:30-15:30 น.
📍 สถานที่ 15 พ.ค. 69 - 24 พ.ค. 69 (เรียนทุกวัน)

๓. หากท่านมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติม สามารถพิมพ์ระบุลงในช่อง “หมายเหตุเพิ่มเติม (ไม่บังคับ)”

หมายเหตุเพิ่มเติม (ไม่บังคับ)

เช่น ต้องการเรียนเฉพาะวันเสาร์-อาทิตย์

หมายเหตุ ข้อมูลส่วนบุคคลของท่านในส่วนล่างสุด ระบบจะดึงมาจากประวัติที่ท่านกรอกไว้ในขั้นตอนการสมัครสมาชิกโดยอัตโนมัติ เพื่อลดขั้นตอนการกรอกข้อมูลซ้ำ

ข้อมูลด้านล่างดึงมาจากโปรไฟล์ของคุณโดยอัตโนมัติ (แก้ไขได้หน้า "โปรไฟล์ของฉัน")

คำนำหน้าชื่อ	เพศ
นาย	ชาย
ชื่อ *	นามสกุล *
ชื่อเล่น	เบอร์โทรศัพท์ *
LINE ID	อีเมล *
ข้อความเพิ่มเติม (ไม่บังคับ)	
บอกเราเกี่ยวกับเป้าหมายและความคาดหวังของคุณ...	

๔. ตรวจสอบความถูกต้องและรับรองข้อมูลทั้งหมดอีกครั้ง จากนั้นกดยืนยันการลงทะเบียนเรียน ที่ปุ่มด้านล่างสุดของหน้าจอ เป็นอันเสร็จสิ้นขั้นตอน

- ข้าพเจ้าไม่อยู่ระหว่างการดำเนินคดีอาญา (หากเคยมีประวัติทางคดีอาญา ผู้สมัครยินดีให้ทางมูลนิธิพิจารณาความเหมาะสมเป็นรายกรณี)
- ข้าพเจ้าเป็นผู้มีสุขภาพจิตสมบูรณ์ และมีความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรม โดยไม่มีอาการทางจิตอันเป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้

← ย้อนกลับ

ลงทะเบียน ▶