



หลักสูตร

The Happiness Mindset

การฝึกสติเพิ่มความสุขในการทำงาน
และการใช้ชีวิต - ปลุกจิตสำนึกต่อต้านการทุจริต

ครั้งที่ 1

การฝึกสติ

เพิ่มความสุขในการทำงานและการใช้ชีวิต

วันศุกร์ที่ 1 เมษายน 2565 เวลา 09.00 - 12.00 น.

ครั้งที่ 2

การฝึกสติ

เพิ่มความสุขในการทำงานและการใช้ชีวิต - ปลุกจิตสำนึกต่อต้านการทุจริต

วันจันทร์ที่ 2 พฤษภาคม 2565 เวลา 09.00 - 12.00 น.

โดย ดร. ณัชร สยามวาลา

- นักเขียน/นักแปล
- อาจารย์พิเศษ/วิทยากร/Keynote Speaker
- 1 ใน 6 โค้ช Designing Your Life ของ ASEAN



การฝึกอบรมแบบผสมผสาน
(Hybrid Training)

รูปแบบออนไลน์ สำหรับบุคลากรกระทรวงพาณิชย์





ด่วนที่สุด

บันทึกข้อความ

รองอธิบดี สค. (2)
รับเลขที่ 1337
วันที่ 8/3/65
เวลา 15:44

กลุ่มงานส่งเสริม
สำนักบริหารกลาง
รับเลขที่ 1415
วันที่ 7 มี.ค. 2565
เวลา 15:45 น.

ส่วนราชการ สำนักบริหารกลาง กลุ่มงานพัฒนาบุคลากรและคุ้มครองจริยธรรม โทร. ๘๑๓๒, ๘๑๑๒, ๘๑๓๔

ที่ ๐๙๐๑.๕/๑๒๖๗ วันที่ ๗ มีนาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขออนุมัติโครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ “The Happiness Mindset” หลักสูตร “การฝึกสติ
เพิ่มความสุขในการทำงานและการใช้ชีวิต - ปลุกจิตสำนึกต่อต้านการทุจริต”

เรียน อธิบดี

ตามบันทึกคณะกรรมการจริยธรรมประจำกรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ
ที่ ๐๙๐๑.๕/๑๒๖๕ ลงวันที่ ๑๔ ธันวาคม ๒๕๖๔ และตามบันทึกคณะทำงานดำเนินงาน
ตามมาตรการป้องกันและปราบปรามการทุจริต ด่วนที่สุด ที่ ๐๙๐๑.๖/๗๐๔ ลงวันที่
๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕ กรมได้ให้ความเห็นชอบแผนปฏิบัติการส่งเสริมคุณธรรมของ
กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕ และแผนป้องกันและ
ปราบปรามการทุจริตประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕ ซึ่งได้บรรจุโครงการฝึกอบรม
เชิงปฏิบัติการ “The Happiness Mindset” หลักสูตร “การฝึกสติ เพิ่มความสุขใน
การทำงานและการใช้ชีวิต - ปลุกจิตสำนึกต่อต้านการทุจริต” ในแผนข้างต้น นั้น

ในการส่งเสริมและพัฒนาบุคลากรกรมให้มีความสุขกับการทำงานและ
การใช้ชีวิต รวมทั้งสร้างวัฒนธรรมต่อต้านการทุจริตให้เกิดขึ้นในองค์กรนั้น “การฝึกสติ”
มีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากการฝึกสติจะช่วยเสริมประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานอย่าง
เป็นรูปธรรม สามารถทำงานได้เร็วขึ้น แม่นยำขึ้น ตัดสินใจได้อย่างเป็นเหตุผลมากขึ้น
มีความคิดสร้างสรรค์ ทำงานเป็นทีมได้ดี และสร้างความสัมพันธ์อันดีกับเพื่อนร่วมงาน
รวมทั้งใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข ด้วยสติที่ได้รับการฝึกมาแล้วนั้นจะช่วยลด Fixed Mindset
ที่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาตนเอง และเสริมสร้าง Happiness Mindset ให้แก่ผู้ที่ฝึกจิตอยู่
เสมอได้ นอกจากนี้ ผู้มีสติจะสามารถควบคุมกาย วาจา ใจ ของตนได้ดี มีความยับยั้งชั่งใจต่อ
การกระทำความผิด หลักการฝึกสติจึงสามารถนำมาใช้เป็นเครื่องมือป้องกันการทุจริต และ
สร้างจิตสำนึกต่อต้านการทุจริตทุกรูปแบบได้เป็นอย่างดี เป็นการป้องกันปัญหาที่ตรงต้นตอ
ของปัญหานั้นคือการขาดสติ

เพื่อให้บุคลากรกรมเรียนรู้และเข้าใจแนวปฏิบัติในการฝึกสติที่ถูกต้องและ
สามารถนำไปฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้นั้น สำนักบริหารกลาง โดยกลุ่มงานพัฒนา
บุคลากรและคุ้มครองจริยธรรม และกลุ่มงานนิติการ จึงขอเสนอโครงการฝึกอบรมเชิง
ปฏิบัติการ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

- ๑. ชื่อโครงการ : โครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ “The Happiness Mindset” หลักสูตร “การฝึกสติ เพิ่มความสุขในการทำงาน และการใช้ชีวิต - ปลุกจิตสำนึกต่อต้านการทุจริต” (เอกสารแนบ ๑)

ความเห็น/คำสั่ง

อนุมัติ ตามข้อ ๑-๗ /
ลงนามแล้ว
โปรดดำเนินการตาม
ระเบียบฯต่อไป

10 มี.ค. 65
(นายเอกอัคร ศีตวรรัตน์)
รองอธิบดี ปฏิบัติราชการแทน
อธิบดีกรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ

รองอธิบดีกรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ
สบ.-ออกเลขภายนอกกรม
เลขที่ ๕๕๗
วันที่ ๑๐ มี.ค. ๒๕๖๕

/วัตถุประสงค์...

๑๐ มี.ค. ๒๕๖๕

ประกอบ :

ที่ 0901.5/1217

1 ค่าใช้จ่ายดังกล่าว เบิกจ่ายจากเงินงบประมาณ 2565

ลว 7/3/2565

ทั้งนี้ ค่าใช้จ่ายในส่วนของเงินงบประมาณเบิกจาก

ผลผลิต การพัฒนาและส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ

กิจกรรมหลัก 130091000 Q 1908 พัฒนาระบบการบริหารจัดการภายในองค์กร

กิจกรรมย่อย พัฒนาบุคลากร

รหัสศูนย์ต้นทุน 1300900008 สำนักบริหารกลาง (กลุ่มงานพัฒนาบุคลากรและคุ้มครองจริยธรรม)

รหัสงบประมาณ 1300929004000000 แหล่งเงิน 6511220 ใช้สอย จำนวน 33,850.00 บาท

(ค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม)

รหัส 2565-010201-002(1) จำนวน 1,440 บาท

รหัส 2565-010201-002(2) จำนวน 8,365 บาท

รหัส 2565-010201-003(1) จำนวน 22,380 บาท

รหัส 2565-010201-003(2) จำนวน 1,665 บาท

2 ค่าสมนาคุณวิทยากร กรณีสูงกว่าระเบียบกำหนด ให้อยู่ในดุลยพินิจของหัวหน้าส่วนราชการ

(นางสาวอรไท เล็กสกุลชัย)
ผู้อำนวยการสำนักบริหารกลาง

เสนอรองอธิบดี

กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ
สบ. - ประธานสามัญบดี (สอธ.)
เลขที่ ๑๐๓๕
วันที่ ๒๕ มี.ค. ๒๕๖๕

กลุ่มงานพัฒนาบุคลากร
รับเลขที่ ๒๖๕
วันที่ ๑๐ / ๐๓ / ๖๕
เวลา ๑๑:๕๐ น.

๒๕ มี.ค. ๒๕๖๕

เรียน คุณดลดา, คุณพรนรินทร์

- ใบเสนอเงินค่าตอบแทนวิทยากร

- ทบทวน

1๓๓๓ มี.ค.๖๕

๒. **วัตถุประสงค์ :** เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมทราบถึงประโยชน์ของการฝึกสติและเรียนรู้การฝึกสติให้นำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันและในการทำงาน เพื่อให้ทำงานอย่างมีความสุข มีประสิทธิภาพ รวมทั้งใช้การฝึกสติเพื่อปลูกจิตสำนึกให้ปฏิบัติงานด้วยความซื่อสัตย์ สุจริต และสร้างวัฒนธรรมการต่อต้านการทุจริตในทุกรูปแบบ

๓. **กำหนดการอบรม :** วันที่ ๑ เมษายน ๒๕๖๕ เวลา ๐๙.๐๐ – ๑๒.๐๐ น. และวันที่ ๒ พฤษภาคม ๒๕๖๕ เวลา ๐๙.๐๐ – ๑๒.๐๐ น. ณ ห้องพาดิพย์สัมพันธ์ ชั้น ๑๑ กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ (เอกสารแนบ ๒)

๔. **กลุ่มเป้าหมาย :** ข้าราชการ พนักงานราชการ ลูกจ้างประจำและบุคลากรของกรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ จำนวน ๕๐ ราย

๕. **รูปแบบการฝึกอบรม :** ดำเนินการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการรูปแบบ In-Person และ Online ผ่านการจัดการบรรยายให้ความรู้และฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับการฝึกสติ และร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างผู้เข้าร่วมอบรมกับวิทยากร โดยแบ่งการฝึกอบรมออกเป็น ๒ ครั้ง ดังนี้

ครั้งที่ ๑ หลักสูตร “การฝึกสติ – เพิ่มความสุขในการทำงานและการใช้ชีวิต
วันศุกร์ที่ ๑ เมษายน ๒๕๖๕ เวลา ๐๙.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.

ครั้งที่ ๒ หลักสูตร “การฝึกสติ เพิ่มความสุขในการทำงานและการใช้ชีวิต –
ปลูกจิตสำนึกต่อต้านการทุจริต”
วันจันทร์ที่ ๒ พฤษภาคม ๒๕๖๕ เวลา ๐๙.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.

๖. **ค่าสมนาคุณวิทยากร :** เนื่องจากวิทยากร (ดร.ณัชร สยามวาลา) เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการฝึกสติและวิทยาศาสตร์ทางสมองเพื่อพัฒนาตนเองสู่ความสุขที่ยั่งยืน มีประสบการณ์ในการเป็นอาจารย์พิเศษและวิทยากรด้านสติระดับนานาชาติ รวมถึงมีประสบการณ์การเรียนและทำงานทั้งในไทยและต่างประเทศ ผ่านการฝึกโค้ชสากลและโค้ชด้านสมองจากหลายสถาบัน และเป็น ๑ ใน ๘ Certified Designing Your Life Coaches ของภูมิภาคอาเซียน จึงเห็นควรขออนุมัติค่าสมนาคุณวิทยากรในอัตราพิเศษ ชั่วโมงละ ๕,๐๐๐ บาท จำนวน ๖ ชั่วโมง รวมเป็นเงิน ๓๐,๐๐๐ บาท (ประวัติวิทยากรตามเอกสารแนบ ๓)

๗. **ประมาณการค่าใช้จ่าย :** ประมาณการค่าใช้จ่าย รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๓๓,๘๕๐ บาท (สามหมื่นสามพันแปดร้อยห้าสิบบาทถ้วน) โดยเบิกจ่ายจากเงินงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕ ดังนี้

แหล่งเงิน	จำนวนเงิน
รหัส ๒๕๖๕ - ๐๑๐๒๐๑ - ๐๐๒ โครงการส่งเสริมองค์กรคุณธรรมนำสุจริต	
๑. หลักสูตรเสริมสร้างการเป็นข้าราชการที่ดี มีคุณธรรมนำสุจริต	๑,๔๔๐
๒. หลักสูตรเกี่ยวกับการปรับปรุงการปฏิบัติงานให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น”	๘,๓๖๕
รหัส ๒๕๖๕ - ๐๑๐๒๐๑ - ๐๐๓ โครงการเสริมสร้างความรู้เพื่อตอบสนองและบรรลุวิสัยทัศน์พันธกิจ เป้าหมาย และกลยุทธ์ของกรม	
๑. หลักสูตร Content creator	๒๒,๓๘๐
๒. หลักสูตรวิธีการจัดงานแสดงสินค้าออนไลน์ (Online Marketing)	๑,๖๖๕
รวม	๓๓,๘๕๐

/รายละเอียด...

รายละเอียดประมาณการค่าใช้จ่าย ดังนี้

ลำดับ	ประมาณการค่าใช้จ่าย	จำนวน (บาท)
๑	ค่าตอบแทนวิทยากรภาคเอกชน จำนวน ๑ ราย วันที่ ๑ : ๕,๐๐๐ บาท x ๓ ชม. วันที่ ๒ : ๕,๐๐๐ บาท x ๓ ชม.	๓๐,๐๐๐
๒	ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม สำหรับผู้เข้าอบรม วิทยากร และเจ้าหน้าที่ในการจัดฝึกอบรม จำนวน ๕๕ ราย x ๓๕ บาท x ๒ วัน	๓,๘๕๐
รวมเป็นเงินทั้งสิ้น (บาทถ้วน)		๓๓,๘๕๐

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(๑) อนุมัติรายละเอียดโครงการ และประมาณการค่าใช้จ่าย ตามข้อ ๑ - ๗

(๒) ลงนามในหนังสือเชิญวิทยากร (เอกสารแนบ ๔)



(นางสาวอรไท เล็กสกุลชัย)
ผู้อำนวยการสำนักบริหารกลาง



บันทึกข้อความ

อธิบดี สก. 3331
 รัชชเลขที่.....
 วันที่ 15 ธ.ค. ๖๔
 เวลา 11:12 น.

รองอธิบดี สก. (2)
 รัชชเลขที่ 6712
 วันที่ 14/12/64
 เวลา 16.04

ส่วนราชการ คณะกรรมการจริยธรรมประจำกรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ กลุ่มงาน พบ.สภก.โทร.๘๑๑๒

ที่ ๐๙๐๑.๕ / ๑๒๒๕ วันที่ ๑๔ ธันวาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอบความเห็นชอบแผนปฏิบัติการส่งเสริมคุณธรรม ของกรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ
 ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕

เรียน อธิบดี

ความเห็น/คำสั่ง

ตามประกาศคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน เรื่องแต่งตั้งคณะกรรมการจริยธรรมประจำกรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ ประกาศ ณ วันที่ ๑๘ สิงหาคม ๒๕๖๓ รายละเอียดดังเอกสารแนบ ๑ ประกอบด้วยคณะกรรมการจริยธรรมประจำกรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ มีอำนาจหน้าที่ควบคุม กำกับ ส่งเสริม และให้คำแนะนำในการบังคับใช้ประมวลจริยธรรมในส่วนราชการ และดำเนินกิจกรรมด้านการส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมในส่วนราชการตามแนวทางการดำเนินงานด้านการส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมสำหรับส่วนราชการจากสำนักงาน ก.พ. (เอกสารแนบ ๒) โดยมีนางเพ็ญวีย์ สุขมาก เป็นประธานคณะกรรมการจริยธรรมประจำกรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ และหัวหน้ากลุ่มงานพัฒนาบุคลากรและคุ้มครองจริยธรรม เป็นเลขานุการคณะกรรมการฯ นั้น

กลุ่มงานพัฒนาบุคลากรและคุ้มครองจริยธรรม ในฐานะเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมฯ จึงได้จัดประชุมคณะกรรมการจริยธรรมประจำกรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ ครั้งที่ ๑/๒๕๖๕ เมื่อวันที่ ๓ ธันวาคม ๒๕๖๔ เวลา ๑๐.๐๐ ถึง ๑๒.๐๐ น. ณ ห้องประชุม ๗๐๑ เพื่อพิจารณาร่างแผนปฏิบัติการส่งเสริมคุณธรรม กรม (นายภูสิต รัตนกุล เสรีเริงฤทธิ์) อธิบดีกรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ ส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕ ทั้งนี้ กลุ่มงานพัฒนาบุคลากรและคุ้มครองจริยธรรม ได้จัดทำรายงานการประชุมฯ (เอกสารแนบ ๓) ซึ่งผ่านการเห็นชอบจากคณะทำงานจริยธรรมประจำกรมฯ และคณะกรรมการจริยธรรมทุกท่านแล้ว ในการนี้ กลุ่มงานฯ จึงใคร่ขอเสนอกรม พิจารณาแผนปฏิบัติการส่งเสริมคุณธรรม กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕ ซึ่งบรรจุในแผนปฏิบัติราชการของกรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศแล้ว (เอกสารแนบ ๔)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความเห็นชอบแผนปฏิบัติการส่งเสริมคุณธรรมกรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕ เพื่อกลุ่มงานพัฒนาบุคลากรและคุ้มครองจริยธรรม จะได้ดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป

เห็นชอบ
 15/12/64

[Signature]

(นางสาวอุษาศรี เขียวระยับ)
 หัวหน้ากลุ่มงานพัฒนาบุคลากรและคุ้มครองจริยธรรม
 สำนักบริหารกลาง

1450164

(นายเอกฉัตร ศีตารัตน์)
 รองอธิบดีกรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ

เลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมประจำกรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ นายเอก: มีข้อเสนอ

(ขอ: สำนักมีข้อข้อเสนอนี้มาแนบนี้
 ของหากมีมาส่งตรงต่อโปรดส่งทพ
 ด้วยดริบ 1450164

ลว นบ.

กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ
 เบ. - ประธานทานอธิบดี (สอธ.)
 เลขที่ 3695
 นที่ ๑.๖ น.ศ. ศสจ

แผนปฏิบัติการส่งเสริมคุณธรรม กรม/หน่วยงาน ..กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ... ปีงบประมาณ ๒๕๖๕

โครงการ/กิจกรรม	วัตถุประสงค์ของโครงการ	หน่วยงานที่รับผิดชอบ	เป้าหมาย		งบประมาณที่ใช้ (บาท)	ปีงบประมาณ ๒๕๖๕				หมายเหตุ
			ผลลัพธ์เชิงปริมาณ	ผลลัพธ์เชิงคุณภาพ		ไตรมาสที่ ๑ (ต.ค. - ธ.ค.๖๕)	ไตรมาสที่ ๒ (ม.ค. - มี.ค.๖๕)	ไตรมาสที่ ๓ (เม.ย. - มิ.ย.๖๕)	ไตรมาสที่ ๔ (ก.ค. - ก.ย.๖๕)	
<p>ยุทธศาสตร์ที่ ๑</p> <p>วางระบบรากฐานการเสริมสร้างคุณธรรมในกระทรวงพาณิชย์</p> <p>โครงการ/กิจกรรม</p> <p>- การปลูกฝังคุณธรรมและจริยธรรมของบุคลากรทุกระดับในรูปแบบต่างๆ</p> <p>๑. โครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ “The Happiness Mindset” ครั้งที่ ๑ หลักสูตร “การฝึกสติ เพิ่มความสุขในการทำงาน และการใช้ชีวิต”</p> <p>ณ กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ</p>	<p>- เป็นหลักสูตรการฝึกสติ ที่จัดขึ้นเพื่อเพิ่มพลังกาย พลังใจ พลังสติปัญญา ให้บุคลากรกรมมีความสุขกับการทำงาน และการใช้ชีวิตได้มากขึ้น ในแบบได้ผลทันทีและยั่งยืน โดยวิธีการสติจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานอย่างเป็นรูปธรรม ทำให้ทำงานเร็วขึ้น แม่นยำขึ้น ผิดพลาดน้อยลง มีความคิดสร้างสรรค์มากขึ้น สามารถทำงานเป็นทีมดีขึ้น ตัดสินใจได้อย่างมีเหตุผลมากขึ้น พัฒนากภาวะผู้นำที่มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น และสามารถวางแผนงานต่างๆ ได้ดีขึ้น และสามารถรับมือกับความเปลี่ยนแปลงตลอดจนวิกฤติต่างๆ ได้ดีขึ้น ทั้งนี้ สติที่ได้รับการฝึกฝนอย่างดีแล้ว จะช่วยให้บุคลากรของกรมสามารถพัฒนา</p>	<p>กลุ่มงานพัฒนาบุคลากรและคุ้มครองจริยธรรม</p> <p>สำนักบริหารกลาง</p>	<p>- ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐ ของกลุ่มเป้าหมาย (๕๐ราย)</p>	<p>- ความพึงพอใจของผู้เข้ารับการฝึกอบรม (ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐)</p>	๒๕,๙๒๕ บาท	<p>ไตรมาสที่ ๑ (ต.ค. - ธ.ค.๖๕)</p>	<p>ไตรมาสที่ ๒ (ม.ค. - มี.ค.๖๕)</p>	<p>ไตรมาสที่ ๓ (เม.ย. - มิ.ย.๖๕)</p>	<p>ไตรมาสที่ ๔ (ก.ค. - ก.ย.๖๕)</p>	

<p>๒. โครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ “The Happiness Mindset” ครั้งที่ ๒ หลักสูตร “การฝึกสติ เพิ่มความสุขในการทำงาน และการใช้ชีวิต - ปลูกจิตสำนึกต่อต้านทุจริต”</p> <p>ณ กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ</p>	<p>กรอบความคิดแบบ Growth Mindset ของตนเองด้วย</p> <p>- เป็นหลักสูตรการฝึกสติ (ต่อเนื่องจาก ครั้งที่ ๑) พัฒนาการอบความคิด Growth Mindset เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของบุคลากรของกรม รวมทั้งใช้การฝึกสติ ปลูกจิตสำนึกให้ ปฏิบัติงานด้วยความซื่อสัตย์ สุจริต และต่อต้านทุจริต และมีความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติหน้าที่เพื่อส่วนรวม และปฏิบัติตนเป็นตัวอย่างที่ดีของผู้ร่วมงาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบทบาทของการป้องกันทุจริตและการประพฤติมิชอบ เพื่อสร้างค่านิยมในการต่อต้านการทุจริตทุกรูปแบบ</p>	<p>กลุ่มงานพัฒนา บุคลากรและคุ้มครอง จริยธรรม สำนักบริหารกลาง</p>	<p>- ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐ ของกลุ่มเป้าหมาย (๕๐ราย)</p>	<p>- ความพึงพอใจของผู้เข้ารับ การฝึกอบรม (ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐)</p>	<p>๒๕,๙๒๕ บาท</p>	<p style="text-align: center;">↕</p>	
<p>๓. โครงการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ป้องกันการทุจริตและสร้างค่านิยมต่อต้านทุจริต หัวข้อ “คดีเด็ด”</p> <p>ณ กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ</p>	<p>- เป็นกิจกรรมการบรรยายในลักษณะ แลกเปลี่ยนความรู้ และแบ่งปัน ประสบการณ์ โดยการนำกรณีศึกษา ขยายกระทำได้เรื่องการทุจริต มาเป็นกรณีศึกษา เพื่อให้บุคลากรของกรม รับทราบ และตระหนักถึงผลลัพธ์ด้านลบที่เกิดขึ้นตามมา และเพื่อปลูกจิตสำนึกในการต่อต้านทุจริต และปฏิบัติงานราชการด้วยความซื่อสัตย์ สุจริต</p>	<p>กลุ่มงานพัฒนา บุคลากรและคุ้มครอง จริยธรรม สำนักบริหารกลาง</p>	<p>- ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐ ของกลุ่มเป้าหมาย (๕๐ราย)</p>	<p>- ความพึงพอใจของผู้เข้ารับ การฝึกอบรม (ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐)</p>	<p>๑,๙๙๕ บาท</p>	<p style="text-align: center;">↕</p>	

<p>๔. โครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ หลักสูตร “การบริหารกาย+จิต พิชิตโรค” กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ</p>	<p>- เป็นหลักสูตร สำหรับเสริมสร้าง ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการทำงาน ที่สัมพันธ์กันระหว่างจิตและกาย เน้น การฝึกพัฒนาจิตไปพร้อมๆกับการ ออกกำลังกายในขณะทำงาน และ สามารถฝึกปฏิบัติได้ภายในชีวิตการ ทำงานประจำวัน รวมทั้ง เป็น ประโยชน์ต่อบุคลากรของกรมในด้าน การเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน และ พิชิตโรค อาทิ ออฟฟิศซินโดรม และ โรคมึนตรา</p>	<p>กลุ่มงานพัฒนา บุคลากรและ คุ้มครอง จริยธรรม สำนักบริหาร กลาง</p>	<p>- ไม่น้อย กว่าร้อยละ ๘๐ ของกลุ่ม เป้าหมาย (๕๐ราย)</p>	<p>- ความพึง พอใจของ ผู้เข้ารับ การฝึก อบรม (ไม่ น้อยกว่า ร้อยละ ๘๐)</p>	<p>๑๐,๙๒๕ บาท</p>	<p>↔</p>	<p>↔</p>
<p>๕. โครงการส่งเสริมองค์กรคุณธรรมนำ สุจริตหลักสูตร “เสริมสร้างการเป็น ข้าราชการที่ดี มีคุณธรรมนำสุจริต” (ศึกษาดูงานศาลอาญาคดีทุจริตและ ประพฤติมิชอบกลาง)</p>	<p>- เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้คดีทุจริตและ ประพฤติมิชอบ โดยการนำกรณีการ กระทำผิดเรื่องการทุจริตต่างๆ มาบอก เล่าเป็นกรณีศึกษาให้แก่ข้าราชการ ดูจ้างประจำ พนักงานราชการของ กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ เพื่อนำความรู้ที่ได้รับมาประยุกต์ใช้ใน การปฏิบัติงาน ที่ต้องปฏิบัติตาม กฎระเบียบของทางราชการอย่าง ถูกต้อง โปร่งใส ไร้ทุจริต และ ตรวจสอบได้</p>	<p>กลุ่มงานพัฒนา บุคลากรและ คุ้มครอง จริยธรรม สำนักบริหาร กลาง</p>	<p>- ไม่น้อย กว่าร้อยละ ๘๐ ของกลุ่ม เป้าหมาย (๕๐ราย)</p>	<p>- ความ พึงพอใจ ของผู้เข้า รับการฝึก อบรม (ไม่น้อย กว่าร้อยละ ๘๐)</p>	<p>๒๑,๖๕๐ บาท</p>	<p>↔</p>	<p>↔</p>

<p>ยุทธศาสตร์ที่ ๒</p> <p>สร้างความเข้มแข็งในระบบการบริหารจัดการด้านส่งเสริมคุณธรรมของกระทรวงพาณิชย์ให้เป็นเอกภาพ</p> <p>๑. สร้างและพัฒนาาระบบบริหารจัดการงานด้านส่งเสริมคุณธรรมให้มีความเข้มแข็งและเป็นเอกภาพ</p> <p>- โครงการ/กิจกรรม : กิจกรรมทำบุญบำรุงพระศาสนา/บำเพ็ญประโยชน์ให้แก่องค์กรและสังคม</p>	<p>-เป็นการเข้าร่วม/จัดกิจกรรมทำบุญบำรุงพระศาสนา/บำเพ็ญประโยชน์ให้แก่องค์กรและสังคม เพื่อปลูกฝังให้มีจิตสาธารณะ</p>	<p>กลุ่มงานพัฒนาบุคลากรและคุ้มครองจริยธรรมสำนักบริหารกลาง</p>	<p>- ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐ ของกลุ่มเป้าหมาย (๓๐ ราย)</p>	<p>ไม่ใช่งบประมาณ</p>					<p style="text-align: center;">↕</p>	
--	---	---	---	-----------------------	--	--	--	--	--------------------------------------	--

ประมาณการค่าใช้จ่าย

โครงการ/กิจกรรม ที่ ๑ : โครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ “The Happiness Mindset”
ครั้งที่ ๑ หลักสูตร : “การฝึกสติ เพิ่มความสุขในการทำงาน และการใช้ชีวิต”
ณ กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ

วัตถุประสงค์ : เป็นหลักสูตรการฝึกสติ ที่จัดขึ้นเพื่อเพิ่มพลังกาย พลังใจ พลังสติปัญญา ให้บุคลากรกรมมีความสุขกับการทำงาน และการใช้ชีวิตได้มากขึ้น ในแบบได้ผลทันทีและยั่งยืน โดยการฝึกสติจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานอย่างเป็นรูปธรรม ทำให้ทำงานเร็วขึ้น แม่นยำขึ้น ผิดพลาดน้อยลง มีความคิดสร้างสรรค์มากขึ้น สามารถทำงานเป็นทีมดีขึ้น ตัดสินใจได้อย่างมีเหตุผลมากขึ้น พัฒนาภาวะผู้นำที่มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น และสามารถวางแผนงานต่างๆ ได้ดีขึ้น และสามารถรับมือกับความเปลี่ยนแปลงตลอดจนวิกฤติต่างๆ ได้ดีขึ้น ทั้งนี้ สติที่ได้รับการฝึกฝนอย่างดีแล้ว จะช่วยให้บุคลากรของกรมสามารถพัฒนากรอบความคิดแบบ Growth Mindset ของตนเองด้วย

กำหนดจัดฝึกอบรมภายในไตรมาสที่ ๒ (ม.ค. - มี.ค.๖๕)

ตามยุทธศาสตร์ที่ ๑ วางระบบรากฐานการเสริมสร้างคุณธรรมในกระทรวงพาณิชย์ โครงการ/กิจกรรม (การปลูกฝังคุณธรรมและจริยธรรมของบุคลากรทุกระดับในรูปแบบต่างๆ)

เป้าหมาย : ข้าราชการ ลูกจ้างประจำ พนักงานราชการของกรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ
จำนวน ๕๐ ราย (ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐)

ลำดับ	ประมาณการค่าใช้จ่าย	จำนวน (บาท)
๑.	ค่าตอบแทนวิทยากร (ไม่ใช่บุคลากรของรัฐ) จำนวน ๑ ราย x ๘,๐๐๐ x ๓ ชม. x ๑ วัน = ๒๔,๐๐๐ บาท	๒๔,๐๐๐
๒.	ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม สำหรับวิทยากร และเจ้าหน้าที่ในการจัดฝึกอบรม จำนวน ๕๕ ราย x ๓๕ x ๓ ชม. x ๑ วัน = ๑,๙๒๕ บาท	๑,๙๒๕
รวมเป็นเงินทั้งสิ้น (สองหมื่นห้าพันเก้าร้อยยี่สิบห้าบาทถ้วน)		๒๕,๙๒๕

โครงการ/กิจกรรม ที่ ๒ : โครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ “The Happiness Mindset”

ครั้งที่ ๒ หลักสูตร “การฝึกสติ เพิ่มความสุขในการทำงาน และการใช้ชีวิต –
ปลูกจิตสำนึกต่อต้านทุจริต”

ณ กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ

วัตถุประสงค์ : เป็นหลักสูตรการฝึกสติ (ต่อเนื่องจากครั้งที่ ๑) พัฒนากรอบความคิด Growth Mindset เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของคุณลักษณะของกรม รวมทั้งใช้การฝึกสติ ปลูกจิตสำนึกให้ปฏิบัติงานด้วยความซื่อสัตย์ สุจริต และต่อต้านทุจริต รวมถึงมีความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติหน้าที่เพื่อส่วนรวม และปฏิบัติตนเป็นตัวอย่างที่ดีของผู้ร่วมงาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบทบาทของการป้องกันทุจริตและการประพฤติมิชอบ เพื่อสร้างค่านิยมในการต่อต้านการทุจริตทุกรูปแบบ กำหนดจัดฝึกอบรมภายในไตรมาสที่ ๒ (ม.ค. - มี.ค.๖๕) ตามยุทธศาสตร์ที่ ๑ วางระบบรากฐานการเสริมสร้างคุณธรรมในกระทรวงพาณิชย์ โครงการ/กิจกรรม (การปลูกฝังคุณธรรมและจริยธรรมของคุณลักษณะทุกระดับในรูปแบบต่างๆ)

เป้าหมาย : ข้าราชการ ลูกจ้างประจำ พนักงานราชการของกรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ

จำนวน ๕๐ ราย (ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐)

ลำดับ	ประมาณการค่าใช้จ่าย	จำนวน (บาท)
๑.	ค่าตอบแทนวิทยากร (ไม่ใช่บุคลากรของรัฐ) จำนวน ๑ ราย x ๘,๐๐๐ x ๓ ชม. x ๑ วัน = ๒๔,๐๐๐ บาท	๒๔,๐๐๐
๒.	ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม สำหรับวิทยากร และเจ้าหน้าที่ในการจัดฝึกอบรม จำนวน ๕๕ ราย x ๓๕ x ๓ ชม. x ๑ วัน = ๑,๙๒๕ บาท	๑,๙๒๕
รวมเป็นเงินทั้งสิ้น (สองหมื่นห้าพันเก้าร้อยยี่สิบห้าบาทถ้วน)		๒๕,๙๒๕



ด่วนที่สุด

บันทึกข้อความ

กลุ่มงานนิติการ
รับเลขที่... ๑๕๖
วันที่... ๑๑ ก.พ. ๒๕๖๕
เวลา... ๑๑.๑๓ น.

อธิบดี ศก.
รับเลขที่... ๔๖๕
วันที่... ๑ ก.พ. ๖๕
เวลา... 15:46:14

ส่วนราชการ... คณะทำงานดำเนินงานตามมาตรการป้องกันและปราบปรามการทุจริต... โทร. ๘๒๕๖
ที่ ๐๘๑๑.๖/ ๗๐๔... วันที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕
เรื่อง... ขอลความเห็นชอบแผนป้องกันและปราบปรามการทุจริต ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๕

เรียน อธิบดี

ความเห็น/คำสั่ง

ตามคำสั่งกรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศที่ ๖๑/๒๕๕๘ ลงวันที่ ๒๖ มีนาคม พ.ศ.๒๕๕๘ แต่งตั้งคณะทำงานดำเนินงานตามมาตรการป้องกันและปราบปรามการทุจริต เพื่อศึกษา วิเคราะห์ข้อมูล ใช้เป็นแนวทางดำเนินการจัดทำแผนป้องกันและปราบปรามการทุจริต พร้อมทั้งกำหนดเป้าหมายและตัวชี้วัดในแต่ละปีที่สะท้อนผลสัมฤทธิ์ ได้อย่างชัดเจนและเป็นรูปธรรมของกรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ นั้น

ในการนี้ คณะทำงานดำเนินงานตามมาตรการป้องกันและปราบปรามการทุจริตได้ร่วมกันจัดทำแผนปฏิบัติการป้องกันและปราบปรามการทุจริตภาครัฐ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๕ (ตามเอกสารแนบ ๑) ซึ่งสอดคล้องตามแผนปฏิบัติการป้องกันและปราบปรามการทุจริตและประพฤติมิชอบ กระทรวงพาณิชย์ ระยะ ๕ ปี (พ.ศ.๒๕๖๐ - ๒๕๖๔) (ตามเอกสารแนบ ๒) ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการตามมาตรการป้องกันและปราบปรามการทุจริตและการจัดทำแผนปฏิบัติการป้องกันและปราบปรามการทุจริตของกรมฯ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๕ เป็นไปด้วยความเรียบร้อย คณะทำงานฯ จึงขอเสนอแผนปฏิบัติการป้องกันและปราบปรามการทุจริตของกรม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๕ รวมจำนวน ๔ ยุทธศาสตร์ ๑๐ โครงการ เพื่อโปรดพิจารณาให้ความเห็นชอบดังกล่าว และกรมต้องดำเนินการจัดส่งแผนฯ ไปยังศูนย์ปฏิบัติการต่อต้านการทุจริต สำนักงานปลัดกระทรวงพาณิชย์ พร้อมทั้งเผยแพร่บนเว็บไซต์กรม และจัดทำรายละเอียดโครงการ/กิจกรรมในระบบการติดตามและประมวลผลของศูนย์ประมวลผลข้อมูลสำนักงาน ป.ป.ช. ต่อไป ทั้งนี้ได้ดำเนินการจัดทำหนังสือถึงศูนย์ปฏิบัติการต่อต้านการทุจริตมาด้วยแล้ว (เอกสารแนบ ๓)

เห็นชอบ/ลงนามแล้ว

(นายสุจิต รัตนกุล เสรีเริงฤทธิ์) อธิบดีกรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ

๑) ๑๖ ก.พ. ๖๕
ดำเนินการต่อไป

๗ ก.พ. ๖๕

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาให้ความเห็นชอบแผนปฏิบัติการป้องกันและปราบปรามการทุจริตภาครัฐ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๕ หากเห็นชอบโปรดลงนามในหนังสือถึงหัวหน้าศูนย์ปฏิบัติการต่อต้านการทุจริตที่แนบมาด้วยนี้ (เอกสารแนบ ๓) จะขอขอบคุณยิ่ง

(นายเอกฉัตร ศีตวรรัตน์)

รองอธิบดีกรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ

ประธานคณะทำงานดำเนินงานตามมาตรการป้องกันและปราบปรามการทุจริต

อธิบดีเห็นชอบ + ลงนาม / คำวินิจฉัย

กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ
สพ.-ออกเลขภายนอกกรม
เลขที่... ๒๕๖
วันที่ ๑๐ ก.พ. ๒๕๖๕

๑๐ ก.พ. ๒๕๖๕

ตามแผนปฏิบัติการป้องกันและปราบปรามการทุจริตภาครัฐ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔
 แผนปฏิบัติการป้องกันและปราบปรามการทุจริตภาครัฐ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔
 กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ

ยุทธศาสตร์ที่ ๑ : สร้างค่านิยมและวัฒนธรรมองค์กรในการทุจริตทุกรูปแบบ

เป้าประสงค์ : บุคลากรทุกระดับมีจิตสำนึกและพฤติกรรมที่สมควรแก่ระหว่างผลประโยชน์ส่วนตนและผลประโยชน์ส่วนรวม กระทั่งเกิดเป็นพลเมืองดี มีคุณธรรม จริยธรรม สู่การเป็นบุคคลต้นแบบ

กลยุทธ์	โครงการ/กิจกรรม	ตัวชี้วัด	เป้าหมาย	งบประมาณ	ระยะเวลา	ผู้รับผิดชอบ
กลยุทธ์ที่ ๑ : การประกาศเจตนารมณ์บริหารงานด้วยความซื่อสัตย์สุจริต และกำหนดนโยบายคุณธรรม	๑. ประกาศเจตนารมณ์สุจริตในการปฏิบัติงานตามหลักธรรมาภิบาลของกรมบริหารกิจการบ้านเมืองที่ดี	ระดับความสำเร็จของการดำเนินการประกาศเจตนารมณ์สุจริตในการปฏิบัติงานของผู้บริหารกรม	ผู้บริหารได้ประกาศเจตนารมณ์สุจริตในการปฏิบัติงานเพื่อต่อต้านการทุจริต โดยประกาศผ่านให้สาธารณชนรับรู้อ่านช่องทางต่างๆ ของกรม อาทิ บอร์ดประชาสัมพันธ์, เว็บไซต์ของกรม, วิทยุเผยแพร่ในช่องทางต่าง ๆ ของกรม เป็นต้น		ปีงบประมาณ ๒๕๖๔	สำนักบริหารกลาง กลุ่มงานนิติการ
กลยุทธ์ที่ ๒ สร้างจิตสำนึกให้บุคลากรตระหนักถึงปัญหาและผลกระทบของการทุจริตต่อหน้าที่และค่านิยมคุณธรรม	๒) การกำหนดนโยบายคุณธรรม ไม่รับของขวัญในทุกๆ เทศกาล (No Give Policy)	ระดับความสำเร็จของการดำเนินการกำหนดนโยบายคุณธรรม ไม่รับของขวัญในทุกๆ เทศกาล (No Give Policy)	กรมดำเนินการกำหนดนโยบายคุณธรรม ไม่รับของขวัญในทุกๆ เทศกาล (No Give Policy) โดยประกาศผ่านให้สาธารณชนรับรู้อ่านช่องทางต่างๆ ของกรม อาทิ บอร์ดประชาสัมพันธ์, เว็บไซต์ของกรม, วิทยุเผยแพร่ในช่องทางต่าง ๆ ของกรม เป็นต้น		ปีงบประมาณ ๒๕๖๔	สำนักบริหารกลาง กลุ่มงานนิติการ, กลุ่มงานพัฒนาบุคลากร และคุ้มครองจริยธรรม
กลยุทธ์ที่ ๒ สร้างจิตสำนึกให้บุคลากรตระหนักถึงปัญหาและผลกระทบของการทุจริตต่อหน้าที่และค่านิยมคุณธรรม	๓. กิจกรรมยกย่องเจตสุจริตข้าราชการดีเด่นที่ประพฤติปฏิบัติดีและปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดี -ข้าราชการดีเด่นและข้าราชการผู้ประพฤติดีตามหลักประมวลจริยธรรมดีเด่น" ด้วยการจัดทำ การเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ให้สาธารณชนรับรู้อ่าน	ระดับความสำเร็จของการดำเนินการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ให้สาธารณชนรับรู้อ่านรับทราบ เพื่อเป็นแบบอย่างที่ดี	ความสำเร็จของการดำเนินการเผยแพร่ ประชาสัมพันธ์ให้กับสาธารณชนรับรู้อ่านรับทราบ เพื่อเป็นแบบอย่างที่ดี		ปีงบประมาณ ๒๕๖๔	สำนักบริหารกลาง กลุ่มงานการเจ้าหน้าที่ กลุ่มงานพัฒนาบุคลากร และคุ้มครองจริยธรรม และกลุ่มงานนิติการ

กลยุทธ์ กลยุทธ์ที่ ๔ : ส่งเสริม การสร้างคุณธรรมและ จริยธรรมในการ ปฏิบัติงาน เพื่อต่อต้าน การทุจริต	โครงการ/กิจกรรม ๔. โครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ The Happiness Mindset หลักสูตร “ การฝึกสติ เพิ่มความซื่อซื่อในการทำงานและการใช้ชีวิต - ปลูกจิตสำนึกต่อต้านการทุจริต ”	ตัวชี้วัด ๑.๑ ร้อยละของจำนวนบุคลากรกรมา มีส่วนร่วมในกิจกรรม ๑.๒ ความพึงพอใจของผู้เข้ารับการ ฝึกอบรมที่มีต่อการจัดโครงการ ของกลุ่มเป้าหมาย (๕๐ ราย)	เป้าหมาย ๑.๑ ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐ ๑.๒ ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐	งบประมาณ ๒๕,๖๒๕ บาท	ระยะเวลา ไตรมาส ๒ ปี ๒๕๖๕	ผู้รับผิดชอบ สำนักบริหารกลาง กลุ่มงานพัฒนาบุคลากร และคุ้มครองจริยธรรม และกลุ่มงานนิติการ
	๕.โครงการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ป้องกันการทุจริต และสร้างค่านิยมต่อต้านทุจริต หัวข้อ “ คติเด็ด ”	๑.๑ ร้อยละของจำนวนบุคลากรกรมา มีส่วนร่วมในกิจกรรม ๑.๒ ความพึงพอใจของผู้เข้ารับการ ฝึกอบรมที่มีต่อการจัดโครงการ ของกลุ่มเป้าหมาย (๕๐ ราย)	๑.๑ ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐ ๑.๒ ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐	๑,๕๕๕ บาท	ไตรมาส ๓ ปี ๒๕๖๕	สำนักบริหารกลาง กลุ่มงานพัฒนาบุคลากร และคุ้มครองจริยธรรม และกลุ่มงานนิติการ

ยุทธศาสตร์ที่ ๒ : พัฒนาระบบบริหาร และการบริการอย่างมีประสิทธิภาพ โปร่งใส ตรวจสอบได้

เป้าประสงค์ : ระบบบริหารและการบริการประชาชนโปร่งใส และเปิดโอกาสให้ผู้รับบริการและผู้มีส่วนได้เสียสามารถเข้ามาส่วนร่วมในการตรวจสอบการดำเนินงานขององค์กร

กลยุทธ์ กลยุทธ์ที่ ๑ : เสริมสร้าง ระบบบริหารจัดการงาน ให้มีมาตรฐานและมีการ กำกับดูแลองค์กรที่ดี ตามหลักธรรมาภิบาล	โครงการ/กิจกรรม การดำเนินงานภายใต้มาตรการกำกับดูแล องค์กรที่ดีของกรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ	ตัวชี้วัด ความสำเร็จในการดำเนินงาน ระดับ ๑ จัดทำแผนภายใต้นโยบาย การกำกับดูแลองค์กรที่ดี ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕ ระดับ ๓ ดำเนินงานตามแผนนโยบาย การกำกับดูแลองค์กรที่ดี ระดับ ๕ รายงานผลการดำเนินงาน ตามแผนฯ	เป้าหมาย ระดับ ๕	งบประมาณ	ระยะเวลา ปีงบประมาณ ๒๕๖๕	ผู้รับผิดชอบ สำนักยุทธศาสตร์การค้า ระหว่างประเทศ
--	---	---	---------------------	----------	--------------------------------	--

ยุทธศาสตร์ที่ ๓: พัฒนากลไกและกระบวนการป้องกันและปราบปรามการทุจริตในองค์กร

เป้าประสงค์ : ๑. ภาคประชาชนเข้ามามีส่วนร่วมเป็นเครือข่ายในการเฝ้าระวังการทุจริต และประพฤติมิชอบ และได้รับการคุ้มครอง ในกรณีที่มีความเสี่ยงจากการเป็นแนวร่วมเฝ้าระวังการทุจริต

๒. มีระบบและกลไกปฏิบัติงานที่มีประสิทธิภาพ และมีความเป็นมืออาชีพเพื่อสนับสนุนการป้องกันและปราบปรามการทุจริตขององค์กร

กลยุทธ์	โครงการ/กิจกรรม	ตัวชี้วัด	เป้าหมาย	งบประมาณ	ระยะเวลา	ผู้รับผิดชอบ
กลยุทธ์ที่ ๓ : เสริมสร้างองค์ความรู้ด้านการป้องกันและปราบปรามการทุจริตให้บุคลากรมีความรู้ความสามารถทัศนคติ พฤติกรรม และฐานคิดที่เหมาะสมต่อการปฏิบัติงาน	๑. โครงการเสริมสร้างองค์การคุณธรรมนำสุจริตหลักสูตร "เสริมสร้างการเป็นข้าราชการที่ดี มีคุณธรรมนำสุจริต" (ศึกษาคุณาศาตราจารย์สุจริตและประพฤติมิชอบกลาง)	๑.๑ ร้อยละของจำนวนบุคลากรกรมมีส่วนร่วมในกิจกรรม ๑.๒ ความพึงพอใจของผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่มีต่อการจัดโครงการของกลุ่มเป้าหมาย (๕๐ ราย)	๑.๑ ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐ ๑.๒ ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐	๒๑,๖๕๐ บาท	ไตรมาสที่ ๔ ปีงบประมาณ ๒๕๖๕	สำนักบริหารกลาง กลุ่มงานพัฒนาบุคลากร และคุ้มครองจริยธรรม และกลุ่มงานนิติการ
	๒. เผยแพร่องค์ความรู้ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการซักถามระหว่างผลประโยชน์ส่วนตัวกับประโยชน์ส่วนรวมหรือเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันและปราบปรามการทุจริต จำนวน ๔ เรื่อง	ระดับความสำเร็จของการจัดทำแผนประชาสัมพันธ์ ระดับ ๑ เสนอกรมเห็นชอบ ระดับ ๓ จัดทำแผนประชาสัมพันธ์ ระดับ ๕ เผยแพร่ประชาสัมพันธ์	ระดับ ๕			ปีงบประมาณ ๒๕๖๕

โครงการฝึกอบรม

“The Happiness Mindset”

หลักสูตร “การฝึกสติ เพิ่มความสุขในการทำงานและการใช้ชีวิต – ปลุกจิตสำนึกต่อต้านการทุจริต”

วันศุกร์ที่ ๑ เมษายน ๒๕๖๕ และวันจันทร์ที่ ๒ พฤษภาคม ๒๕๖๕

เวลา ๐๙.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.

ณ ห้องพณิชยสัมพันธ์ ชั้น ๑๑ อาคาร ๑ กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ

๑. หลักการและเหตุผล :

ตามที่กรมได้ให้ความเห็นชอบแผนปฏิบัติการส่งเสริมคุณธรรมของกรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕ และแผนป้องกันและปราบปรามการทุจริตประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕ ซึ่งได้บรรจุโครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ “The Happiness Mindset” หลักสูตร “การฝึกสติ เพิ่มความสุขในการทำงานและการใช้ชีวิต – ปลุกจิตสำนึกต่อต้านการทุจริต” ในแผนข้างต้นเพื่อส่งเสริมการสร้างความคุณธรรมและจริยธรรมในการปฏิบัติงานเพื่อต่อต้านการทุจริตของบุคลากรกรมในทุกระดับ นั้น

ในการส่งเสริมและพัฒนาบุคลากรกรมให้มีความสุขกับการทำงานและการใช้ชีวิต รวมทั้งสร้างวัฒนธรรมต่อต้านการทุจริตให้เกิดขึ้นในองค์กรนั้น “การฝึกสติ” มีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากการฝึกสติจะช่วยเสริมประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานอย่างเป็นรูปธรรม สามารถทำงานได้เร็วขึ้น แม่นยำขึ้น ตัดสินใจได้อย่างเป็นเหตุผลมากขึ้น มีความคิดสร้างสรรค์ ทำงานเป็นทีมได้ดี และสร้างความสัมพันธ์อันดีกับเพื่อนร่วมงาน รวมทั้งใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข ด้วยสติที่ได้รับการฝึกมาแล้วนั้นจะช่วยลด Fixed Mindset ที่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาตนเอง และเสริมสร้าง Happiness Mindset ให้แก่ผู้ที่ฝึกจิตอยู่เสมอได้ นอกจากนี้ ผู้มีสติจะสามารถควบคุมกาย วาจา ใจ ของตนได้ดี มีความยับยั้งชั่งใจต่อการกระทำผิด หลักการฝึกสติจึงสามารถนำมาใช้เป็นเครื่องมือป้องกันการทุจริต และสร้างจิตสำนึกต่อต้านการทุจริตทุกรูปแบบได้เป็นอย่างดี เป็นการป้องกันปัญหาที่ตรงต้นตอของปัญหานั้นคือการขาดสติ

ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้น สำนักบริหารกลางพิจารณาแล้วเห็นว่า เพื่อให้บุคลากรกรมเรียนรู้และเข้าใจแนวปฏิบัติในการฝึกสติที่ถูกต้องและสามารถนำไปฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้นั้น สำนักบริหารกลาง โดยกลุ่มงานพัฒนาบุคลากรและคุ้มครองจริยธรรม และกลุ่มงานนิติการ จึงขอเสนอโครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ “The Happiness Mindset” หลักสูตร “การฝึกสติ เพิ่มความสุขในการทำงานและการใช้ชีวิต – ปลุกจิตสำนึกต่อต้านการทุจริต” เพื่อเพิ่มพลังบวกในการทำงานและสามารถรับมือกับความเปลี่ยนแปลงตลอดจนวิกฤติต่างๆ ได้อย่างมีสติ รวมถึงตระหนักถึงการมีจิตสำนึกมุ่งมั่นที่จะต่อต้านการทุจริตทุกรูปแบบ

๒. วัตถุประสงค์ :

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมสามารถทราบถึงประโยชน์ของสติและผลกระทบต่อความคิด เรียนรู้การฝึกสติขั้นพื้นฐานสำหรับชีวิตประจำวัน พัฒนาทักษะด้านการสื่อสารอย่างมีสติ เพื่อชีวิตการทำงานที่มีความสุข และมีประสิทธิภาพ รวมทั้งประยุกต์ใช้การฝึกสติเพื่อปลุกจิตสำนึกให้ปฏิบัติงานด้วยความซื่อสัตย์ สุจริต และต่อต้านทุจริตในทุกรูปแบบ

๓. วิธีการดำเนินการ :

ดำเนินการฝึกอบรมรูปแบบ In-Person และ Online ผ่านการจัดการบรรยายให้ความรู้และฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับการฝึกสติขั้นพื้นฐาน การพัฒนาทักษะด้านการสื่อสาร และร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างผู้เข้าร่วมอบรมกับวิทยากร

๔. วิทยากร :

ดร. ณัฏฐ์ สยามวาลา วิทยากรผู้เชี่ยวชาญด้านการฝึกสติและวิทยาศาสตร์ทางสมองเพื่อพัฒนาตนเองสู่ความสุขที่ยั่งยืน มีประสบการณ์ในการเป็นอาจารย์พิเศษและวิทยากรด้านสติระดับนานาชาติ รวมถึงมีประสบการณ์การเรียนและทำงานทั้งในไทยและต่างประเทศ ผ่านการฝึกโค้ชสากลและโค้ชด้านสมองจากหลายสถาบัน และเป็น ๑ ใน ๘ Certified Designing Your Life Coaches ของภูมิภาคอาเซียน

๕. กลุ่มเป้าหมาย :

ข้าราชการ พนักงานราชการ ลูกจ้างประจำและบุคลากรกรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ
จำนวน ๕๐ คน

๖. กำหนดการ :

ครั้งที่ ๑ หลักสูตร “การฝึกสติ - เพิ่มความสุขในการทำงานและการใช้ชีวิต”
วันศุกร์ที่ ๑ เมษายน ๒๕๖๕ เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.

ครั้งที่ ๒ หลักสูตร “การฝึกสติ เพิ่มความสุขในการทำงานและการใช้ชีวิต -
ปลูกจิตสำนึกต่อต้านการทุจริต”
วันจันทร์ที่ ๒ พฤษภาคม ๒๕๖๕ เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.

๗. งบประมาณ :

๓๓,๘๕๐ บาท (สามหมื่นสามพันแปดร้อยห้าสิบบาทถ้วน) โดยเบิกจ่ายจากเงินงบประมาณ
ของสำนักบริหารกลาง กลุ่มงานพัฒนาบุคลากรและคุ้มครองจริยธรรม พ.ศ. ๒๕๖๕

๘. ผลที่คาดว่าจะได้รับ :

บุคลากรของกรมมีความรู้และเข้าใจเกี่ยวกับประโยชน์และวิธีการในการฝึกสติ เพื่อชีวิตและ
การทำงานที่มีความสุขและมีประสิทธิภาพมากขึ้น รวมทั้งส่งเสริมให้บุคลากรกรมมีจิตสำนึกมุ่งมั่นที่จะต่อต้านการ
ทุจริตทุกรูปแบบ

๙. วิธีการประเมินผล :

การประเมินความพึงพอใจและความรู้ความเข้าใจก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ จากแบบ
ประเมินผลโครงการ ผู้เข้าร่วมอบรมสามารถนำความรู้ที่ได้รับจากการฝึกอบรมไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๑๐. ผู้รับผิดชอบ : กลุ่มงานพัฒนาบุคลากรและคุ้มครองจริยธรรม สำนักบริหารกลาง โดยมีเจ้าหน้าที่โครงการ ดังนี้

- | | | |
|------|----------------------------|--|
| ๑๐.๑ | นางสาวอุษาศรี เขียวระยับ | หัวหน้ากลุ่มงานพัฒนาบุคลากรและคุ้มครองจริยธรรม |
| ๑๐.๒ | นางสาวพรนรินทร์ มีกลิ่นหอม | นักวิชาการพาณิชย์ปฏิบัติการ |
| ๑๐.๓ | นางสาวนาถยา หงษ์สุวรรณ | เจ้าพนักงานธุรการปฏิบัติงาน |

(ร่าง)

กำหนดการ

โครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ

“The Happiness Mindset”

หลักสูตร “การฝึกสติ – เพิ่มความสุขในการทำงานและการใช้ชีวิต”

วันศุกร์ที่ ๑ เมษายน ๒๕๖๕ เวลา ๐๙.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.

ณ ห้องพณิชยสัมพันธ์ ชั้น ๑๑ อาคารริมน้ำ กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ

๐๘.๓๐-๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน
๐๙.๐๐-๑๑.๓๐ น.	กิจกรรมบรรยายเชิงปฏิบัติการ หลักสูตร “การฝึกสติ – เพิ่มความสุขในการทำงานและการใช้ชีวิต” (๑) Benefits of Mindfulness & Impact on Mindset (๒) Basic Mindfulness How-To for Daily Life (๓) Mindful Communication for Happier and More Productive Work Life (๔) Happiness Shortcut บรรยายโดย ดร.ณัชร สยามวาลา วิทยากร/นักคิด/นักเขียน ผู้เชี่ยวชาญด้านการเจริญสติ การพัฒนาสมอง และการพัฒนาจิตใจ
๑๑.๓๐-๑๒.๐๐ น.	ถาม-ตอบแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างวิทยากรและผู้เข้าร่วมอบรม

หมายเหตุ : กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

(ร่าง)

เอกสารแนบ ๒

กำหนดการ

โครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ

“The Happiness Mindset”

หลักสูตร “การฝึกสติ เพิ่มความสุขในการทำงานและการใช้ชีวิต – ปลุกจิตสำนึกต่อต้านการทุจริต”

วันจันทร์ที่ ๒ พฤษภาคม ๒๕๖๕ เวลา ๐๙.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.

ณ ห้องพณิชยสัมพันธ์ ชั้น ๑๑ อาคารริมน้ำ กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ

-
- ๐๘.๓๐-๐๙.๐๐ น. ลงทะเบียน
- ๐๙.๐๐-๑๑.๓๐ น. กิจกรรมบรรยายเชิงปฏิบัติการเรื่อง “การฝึกสติ เพิ่มความสุขในการทำงานและการใช้ชีวิต – ปลุกจิตสำนึกต่อต้านการทุจริต”
- (๑) Discuss ความหมายของแบบฝึกหัดที่ให้เป็นการบ้าน แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ของการทำแบบฝึกหัด
- (๒) The Happiness Advantage: เพราะสุขจริงภายใน จึงสำเร็จ
- (๓) หัวใจโพธิสัตว์: สุขอันประณีตจากหัวใจของผู้ให้ ผู้ไม่เบียดเบียน
- บรรยายโดย ดร.ณัชร สยามวาลา
วิทยากร/นักคิด/นักเขียน ผู้เชี่ยวชาญด้านการเจริญสติ การพัฒนาสมอง และการพัฒนาจิตใจ
- ๑๑.๓๐-๑๒.๐๐ น. ถาม-ตอบแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างวิทยากรและผู้เข้าร่วมอบรม
-

หมายเหตุ : กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม



ประวัติวิทยากร

ดร. ณัชร สยามวาลา Nash Siamwalla, Ph.D.

ปัจจุบัน

นักเขียน/นักแปล, อาจารย์พิเศษ, วิทยากร/ Keynote Speaker ระดับนานาชาติด้านสติ สมอง และการพัฒนาตนเอง, โค้ชสากลระดับ ACC ของ International Coach Federation (ICF), Brain-Based Coach จาก NeuroLeadership Institute และ 1 ใน 70 โค้ช Designing Your Life ของโลก (บินไปเรียนกับอาจารย์ ม. สแตนฟอร์ด ที่สหรัฐอเมริกา)

* ปฏิบัติธรรมแนวสติปัฏฐาน 4 มาแล้ว 76 คอร์ส ครั้งละ 8 วัน ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2545 แนวหมู่บ้านพลัม 1 ครั้ง

การศึกษา

* โครงการปรัชญาดุขฎิบัณฑิตทางสังคมศาสตร์ (สังคมวิทยา) มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ปรัชญาดุขฎิบัณฑิต (2556) หัวข้อวิทยานิพนธ์: “การศึกษาเชิงสัญวิทยาใน “บุชิตโศสำหรับชาวมูโรมือใหม่” ยุคโตกุกาว่า ว่าด้วยบทบาทของการเจริญสติในการพัฒนาภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลง”

ทุนการศึกษา: ได้รับทุนวิจัยระดับปริญญาเอกจากองค์การส่งเสริมวิชาการแห่งประเทศญี่ปุ่น (Japan Society for the Promotion of Science) ให้ไปทำวิจัยเป็นเวลา 3 เดือนที่มหาวิทยาลัยวาเซดะ กรุงโตเกียว ประเทศญี่ปุ่น

* มหาวิทยาลัยอ็อกซฟอร์ด, สหราชอาณาจักร

สัมมนาพิเศษภาคฤดูร้อน 2544 กับผู้รับทุนจากทั่วโลก เป็นตัวแทนคนเดียวจากประเทศไทยจากการคัดเลือก ของ English Speaking Union ภายใต้พระบรมราชินูปถัมภ์ของสมเด็จพระบรมราชินีอลิซาเบธที่ 2

* มหาวิทยาลัยทัฟท์ส และ มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด แมสซาชูเซตส์, สหรัฐอเมริกา

บัณฑิตวิทยาลัย The Fletcher School of Law and Diplomacy

M.A.L.D. 2535 ปริญญาโทด้านกฎหมายและการทูต วิชาเอก: กฎหมายระหว่างประเทศ การค้าและการลงทุนระหว่างประเทศ โดยได้ลงทะเบียนเรียนกับทั้ง Harvard Law School และ Harvard Business School

* จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

นิเทศศาสตร์บัณฑิต (สื่อสารมวลชน) 2532. หัวหน้าชั้นปี 2528-2529. ประธานฝ่ายกิจกรรมนอกสถานที่ชมรมภาษาอังกฤษจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2529-2530

* มหาวิทยาลัยโซเฟีย กรุงโตเกียว, ญี่ปุ่น

ทุนการศึกษา Japan Airline เพื่อการศึกษาภาคฤดูร้อนด้านเอเชียศึกษาร่วมกับนักศึกษาจากทั่วโลก (2530)

ตัวอย่างวิดีโอการสอนเรื่องการศึกษาฝึกจิต



การฝึกสติสมาธิแบบง่ายๆ เพิ่มความสุขให้สมองและใจ กับ ดร. ณัชร สยามวาลา

ประสบการณ์ทำงาน

- นักแปล, นักเขียน 2553 - ปัจจุบัน
 - เขียน “Read to Lead อ่านอย่างผู้นำ” (2561) (รายได้ทั้งหมด 515,000 บาทมอบให้มูลนิธิชัยพัฒนา) (ล่าสุดขึ้นอันดับ 1 หนังสือขายดีร้านนายอินทร์ และติดอันดับหนังสือขายดีทั้งที่ซีเอ็ด และ B2S)
 - เขียน “ยิ่งให้ ยิ่งสุข” (2561) ติดอันดับหนังสือขายดีที่ร้านนายอินทร์
 - แปล “สมองสร้างสุข” (2561) “Hardwiring Happiness”
 - เขียน “รักที่สุด ณ จุดที่เป็น” สำนักพิมพ์อมรินทร์ธรรมะ (2560) (เขียนร่วมกับคุณ “เกตุวดี Marumura”) ขึ้นอันดับ 1 หนังสือขายดีของร้านนายอินทร์
 - เขียน “วิถีดาบ วิถีเซน” สำนักพิมพ์อมรินทร์ธรรมะ (2556), ได้รับรางวัลเชว่น บู้ค อวอร์ด, ขึ้นอันดับ 1 ร้านนายอินทร์ ได้รับเลือกเป็น 1 ใน 2 หนังสือหมวดธรรมะ/ปรัชญาจากประเทศไทยไปร่วมงานหนังสือโลกที่กรุงแฟรงค์เฟิร์ต, เยอรมนี (2558)
 - เขียน “ออกกำลังใจ” สำนักพิมพ์อมรินทร์ธรรมะ (2558), ขึ้นอันดับ 1 ร้านนายอินทร์
 - เขียน “Zenwise” หนังสือธรรมะภาษาอังกฤษ ร่วมกับพระอาจารย์สุมน์ พระอมริกันลูกศิษย์หลวงพ่ocha (2559)
 - เขียน “สำเร็จทางโลก เพราะสุขทางธรรม” สำนักพิมพ์อมรินทร์ธรรมะ (2559), ขึ้นอันดับ 1 ร้านนายอินทร์
 - แปล(จากภาษาญี่ปุ่น) “สมองปิ้ง Writing Revolution!” (2553)
 - แปล (จากภาษาอังกฤษ) “ผู้นำอุดมสติ” (Mindful Leadership) (2557)
 - แปล “สมองแห่งพุทธะ” (Buddha’s Brain) (ก.ย. 2557) (Best-Seller), ขึ้นอันดับ 1 ร้านนายอินทร์
 - แปล “ทำทีละอย่าง” (Just One Thing) (ธ.ค. 2557)
- โค้ชด้านการฝึกสติและฝึกสมอง และศิลปะป้องกันตัว เพื่อความสุขความสำเร็จที่ยั่งยืน (Mindfulness, Brain-Based and Designing Your Life Coach) อาจารย์พิเศษ และวิทยากร (2560)
- อาจารย์พิเศษตามมหาวิทยาลัยและวิทยากรในองค์กรต่าง ๆ / Keynote Speaker ในงานประชุมนานาชาติ 2545 - ปัจจุบัน
- รับเชิญไปพูดเรื่องการเจริญสติในแง่มุมต่าง ๆ ที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล, สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, มหาวิทยาลัยหอการค้า, มหาวิทยาลัยนเรศวร ฯลฯ รับเชิญไปสอนที่สิงคโปร์และฮ่องกง, เดินทางไปบรรยายที่ The Fletcher School of Law and Diplomacy สหรัฐอเมริกาในฐานะศิษย์เก่า
- ผลงานแปล, ล่ามและงานค้นคว้าต่าง ๆ ให้พระอาจารย์ว.วชิรเมธี 2547-2550
- ผลงานแปลธรรมบรรยายให้กับพระอาจารย์สุมน์ พระอมริกันลูกศิษย์หลวงพ่ocha 2553-ปัจจุบัน
- คอลัมน์นิสตันสพ. บางกอก โปสต์ 2551-2553 เจ้าของคอลัมน์ *Zen Sense* เขียนเรื่องการนำการเจริญสติมาใช้ในชีวิตประจำวัน
- ครูสอนศิลปะป้องกันตัวดาบญี่ปุ่น 2549-2551 สอนวิชาดาบซามูไรญี่ปุ่น sports chanbara ให้กับเด็กนักเรียนญี่ปุ่นในประเทศไทย
- อาจารย์พิเศษประจำโครงการปริญญาโทนานาชาติด้านการบริหารจัดการวัฒนธรรม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2546-2549
- วิทยากรประจำมูลนิธิศูนย์วีปีสสนาเชียงใหม่ 2545-2549
- นำการเดินทางกรรม นั่งสมาธิ เป็นโค้ชสอบอารมณ์ผู้ปฏิบัติธรรม ตลอดจนแปลธรรมบรรยายให้กับผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างประเทศ
- เขียนและเรียบเรียงธรรมบรรยายในคอลัมน์ *Dhamma Moments* ในนสพ.บางกอกโปสต์ 2545-2546 รับผิดชอบเนื้อหาในคอลัมน์ธรรมะทุกวันศุกร์
- วางแผนเชิงกลยุทธ์งานวิจัยผู้บริโภคให้เอเยนซีโฆษณาต่าง ๆ เช่น McCann-Erickson, J. Walter Thompson และ TWBA Thailand 2536 - 2545

รางวัลและเกียรติประวัติอื่น ๆ

- ได้รับเลือกจากโครงการ New Heart New World ให้เป็น 1 ใน 12 ผู้ต้นรู้ 2559
- หนังสือ “วิถีดาบ วิถีเซน” ได้รับเลือกให้เป็นหนังสือตัวแทนประเทศไทยในหมวดปรัชญา/ศาสนา ในงานมหกรรมหนังสือนานาชาติที่เมืองแฟรงค์เฟิร์ต ประเทศเยอรมนี 2558
- ได้รับเลือกเป็น 1 ใน 23 นักคิดเขียนบทความลงในนิตยสารฉบับทดลอง 23 ปีของนิตยสาร GM 2552
- ชนะเลิศการประกวดสุนทรพจน์ภาษาญี่ปุ่นประจำปีครั้งที่ 25 ของสถาบันส่งเสริมเทคโนโลยีไทย-ญี่ปุ่น (ส.ส.ท.) ประเภทบุคคลทั่วไป 2549
- ได้รับเลือกเป็นตัวแทนประเทศไทยเข้าร่วมโครงการพัฒนาผู้นำเยาวชนอาเซียนของรัฐบาลสหรัฐ ได้เดินทางไปดูงานในภาครัฐและเอกชนในรัฐต่าง ๆ 7 รัฐเป็นเวลา 2 เดือน ในปี 2531
- ได้รับเลือกเป็นผู้นำเยาวชน พาเยาวชนไทยเข้าค่ายนานาชาติที่ประเทศสวีเดน 1 เดือน ในปี 2531
- ได้รับเลือกเป็นตัวแทนเยาวชนไทยเข้าร่วมโครงการ “เรือเยาวชนเอเชียอาคเนย์” ของรัฐบาลญี่ปุ่น 2529
- ชนะเลิศรายการตอบปัญหาความรู้ทั่วไปเป็นภาษาอังกฤษของบ.เซลล์แห่งประเทศไทย 2527
- ได้รับเชิญจากสสส.ไปให้ความรู้และแรงบันดาลใจในการดูแลสุขภาพผ่าน podcast “ดีแน่แค่กินผัก” ของ ส.ส.ส.

ประกาศนียบัตรและทักษะอื่น ๆ

- Designing Your Life Certified Coach, San Francisco, CA, USA (2019)
- Associated Certified Coach, (ACC) International Coach Federation (2017)
- Brain-Based Coaching Training, NeuroLeadership Institute, Singapore (2017-2018)
- Neuro-Linguistic Programming Coaching Certificate (American Board of NLP) (2017)
- Certificate, Positive Psychology, University of Pennsylvania (2017)
- Certificate, Positive Neuroplasticity Program & Professional Training (2016)
- Certificate, The Science of Happiness (UC Berkeley, 2015)
- ประกาศนียบัตรธรรมศึกษาเอก (นักธรรมเอก) แม่กองบาลีสนามหลวง 2014
- ประกาศนียบัตรสายดำและครูผู้ฝึกสอน Class A วิชาดาบซามูไร sports chanbara (2006)
- ประกาศนียบัตรขั้นต้นศิลปะป้องกันตัวโบราณของซามูไรญี่ปุ่น Batto jutsu (2006)
- รางวัลการแข่งขันดาบซามูไรประเภทต่าง ๆ ในการแข่งขันระดับประเทศของญี่ปุ่น รวมทั้งตำแหน่งชนะเลิศประเภทดาบสั้น (2006)
- ทีมชาติไทยเข้าร่วมแข่งขันดาบซามูไรชิงแชมป์โลก 2006 ที่โยโกฮาม่า ประเทศญี่ปุ่น
- ชนะเลิศการแข่งขันต่อสู้ด้วยดาบซามูไรประเภทดาบสั้น โตเกียว ทัวร์นาเม้นท์ 2006 ประเทศญี่ปุ่น
- สายน้ำดาลขั้น 1 ศิลปะป้องกันตัวเทควันโด 1999

ข้อเสนอโครงการฝึกอบรม “The Happiness Mindset” สำหรับบุคลากรกรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ

Overview:

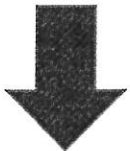
สถานการณ์โควิดในปัจจุบันส่งผลให้คนทำงานทั่วโลกต้องมีการปรับตัวรับการเปลี่ยนแปลงที่ไม่สามารถคาดเดาได้ล่วงหน้าอยู่ตลอดเวลาอย่างไม่เคยเป็นมาก่อน



สมองมนุษย์มีวิวัฒนาการมาให้กลัวการเปลี่ยนแปลง การต้องอยู่ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงที่ต้องปรับตัวตลอดเวลาจึงทำให้เกิดความเครียดและเหนื่อยล้ากายใจมากกว่าเดิมหลายเท่าตัว



ยิ่งเหนื่อยล้ากายใจมาก สมองส่วนที่ทำหน้าที่มองภาพรวมและคิดด้วยตรรกะเหตุผลก็ยิ่งทำงานได้น้อยลง จึงมักเกิดความเข้าใจผิดและด่วนตัดสินใจว่า “งานทำให้เราไม่มีความสุข (เนื้องาน/เพื่อนร่วมงาน/การต้องทำงาน)”



เมื่อสมองส่วนเหตุผลทำงานได้น้อยลง สมองส่วนสัญชาตญาณจะเข้ามามีบทบาทแทนด้วยการตัดสินใจตามความรู้สึกว่า “งานนี้ทำให้ทุกข์ ดังนั้นควรหางานอื่นแทน” หรือ “การทำงานทำให้ทุกข์ ดังนั้นความสุขเดียวคือช่วงเวลาในวันหยุด”

ตราบิตที่สมองยังมองไม่เห็นทางออก ความคิดดังกล่าวก็จะวนกลับมาซ้ำ ๆ ไม่รู้จบ เกิดเป็นวงจรอุบาทว์ที่ทำให้ไม่ลดประสิทธิภาพการทำงานลงไปอีก และส่งผลต่อความสัมพันธ์กับคนรอบข้างด้วยทั้งในบริบทการทำงานและชีวิตส่วนตัว



คำถาม → มีทักษะ ความรู้ และความเข้าใจอะไรบ้าง ที่จะช่วยเพิ่มพลังกาย พลังใจ พลังสติปัญญา ให้ทุกคนมีความสุขกับการทำงานและการใช้ชีวิตได้มากขึ้น ที่ได้ผลทันทีและยั่งยืน?

Solution:

งานวิจัยจำนวนมากจากทั่วโลกทั้งสาขาแพทยศาสตร์, วิทยาศาสตร์ทางสมอง, จิตวิทยา, ตลอดจนศาสตร์ด้านการพัฒนาตนเองในทุกบริบทรับรองว่าการฝึกสติ (Mindfulness Practice) ที่มีที่มาจากพุทธศาสนา สามารถส่งผลต่อสุขภาพกายสุขภาพใจของผู้ฝึก ส่งผลดีต่อความอยู่เย็นเป็นสุข พัฒนาทุกส่วนของสมอง เพิ่มพลังบวกในการรับมือกับความท้าทายของชีวิต และสามารถรับมือกับความเปลี่ยนแปลงตลอดจนวิกฤติต่าง ๆ ได้ดีขึ้น

นอกจากนี้ งานวิจัยต่าง ๆ ยังระบุว่า การฝึกสติเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานอย่างเป็นรูปธรรม ทำให้ทำงานเร็วขึ้น แม่นยำขึ้น ผิดพลาดน้อยลง ตัดสินใจได้อย่างเป็นเหตุผลมากขึ้น มีความคิดสร้างสรรค์มากขึ้น ทำงานเป็นทีมดีขึ้น พัฒนาภาวะผู้นำที่มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น และยังทำให้สามารถวางแผนงานต่าง ๆ ได้ดีขึ้นอีกด้วย เพราะศักยภาพในการมองภาพรวมดีขึ้นอีกด้วย

สติที่ได้รับการฝึกมาดีแล้ว สามารถช่วยให้แต่ละคนตระหนักถึง Mindset ต่าง ๆ ที่ตนมีต่อแต่ละเรื่องได้ ไม่ว่าจะ เป็น Growth Mindset หรือ Fixed Mindset ยิ่งไปกว่านั้น สติยังจะไปช่วยให้แต่ละบุคคลสามารถพัฒนา Growth Mindset ของตนเองให้เติบโตยิ่งขึ้นไป และช่วยให้สามารถลด ละ เลิก Fixed Mindset ที่เคยมีได้อีกด้วย

ที่สำคัญที่สุดคือ สติเป็น Happiness Mindset ในตัวของมันเอง เพราะผลของการฝึกสติที่มีที่มาจากพระพุทธศาสนาจะทำให้ทุกข์น้อยลงและสุขมากขึ้นในสิ่งแวดล้อมเดิม

งานวิจัยของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดยังพบอีกด้วยว่า ผู้ที่สามารถพัฒนาความสุข/ พลังบวกขึ้นมาได้ในปัจจุบัน จะเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จต่อไปในอนาคตมากกว่าผู้ที่มีมองโลกในแง่ลบอย่างเห็นได้ชัด

อนึ่ง การฝึกสติในบริบทเชื่อมโยงแก่นแท้จากพุทธศาสนากับการปรับใช้ที่อิงกับหลักการวิทยาศาสตร์ในปัจจุบันเป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายและแพร่หลายไปแล้วทั่วโลก ลักษณะการฝึกเหมือนเป็น Workshop การพัฒนาตนเองทั่วไป

Session I: คอร์สและกิจกรรมความยาว 3 ชั่วโมง

1. Benefits of Mindfulness & Impact on Mindset
2. Basic Mindfulness How-To for Daily Life
3. Mindful Communication for Happier and More Productive Work Life
4. Happiness Shortcut

Bonus! → แบบฝึกหัดมีประโยชน์จริงและเพิ่มความสุขทุกวัน ติดต่อกัน 21 วัน ผู้ฝึกอบรมท่านใดสามารถส่งการบ้านสรุปลึ้น ๆ อย่างน้อยสองสามประโยคทุกสัปดาห์ จะได้รับสัญลักษณ์แทนความขอบคุณจากทางโครงการฝึกอบรมและจากวิทยากร

Session II: คอร์สและกิจกรรมความยาว 3 ชั่วโมง

1. ทบทวนเนื้อหาสำคัญจาก Session I
2. Discuss ความหมายของแบบฝึกหัดที่ทำให้เป็นการบ้าน แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ของการทำแบบฝึกหัด
3. The Happiness Advantage: เพราะสุขจริงภายใน จึงสำเร็จ
4. หัวใจโพสิตีฟ: สุขอันประณีตจากหัวใจของผู้ให้ ผู้ไม่เบียดเบียน

วิธีการฝึกอบรม:

In-Person & Online เพราะการนำฝึกและกิจกรรมเชิงปฏิบัติการ มีผลมากที่จะทำให้ผู้เรียนเข้าใจ และสามารถนำไปใช้ในการทำงานและใช้ชีวิตอย่างมีความสุขได้อย่างแท้จริง สามารถถ่ายทอดผ่านสื่อ Online ให้บุคลากรอื่น ๆ ในองค์กรได้

ประวัติวิทยากร:

ดร. ณิชร สยามวาลา เป็นผู้สนใจเรื่องสติและวิทยาศาสตร์ทางสมองเพื่อพัฒนาตนเองสู่ความสุขความสำเร็จที่ยั่งยืน เป็นนักเขียน, นักแปล, อาจารย์พิเศษ, และวิทยากรด้านสติระดับนานาชาติ มีประสบการณ์การเรียนและทำงานทั้งในประเทศไทย, ญี่ปุ่น, อังกฤษ, ฝรั่งเศส, อเมริกา, สวีเดน และสิงคโปร์ ผ่านการฝึกโค้ชสากลและโค้ชด้านสมองจากหลายสถาบัน และเป็น 1 ใน 8 Certified Designing Your Life Coaches ของภูมิภาคอาเซียนทั้งหมด