



ข่าวกิจกรรม

คณะ ICT ม.มหิดล (ICT Mahidol) จัดกิจกรรมบรรยายและเจริญจิตตภาวนาเนื่องในสัปดาห์แห่งวันขึ้นปีใหม่ ในหัวข้อ “เหนือใจตน บนหลักสมาธิ”



วันที่ 23 ธันวาคม 2563 คณะทำงานทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม คณะเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร (ICT) มหาวิทยาลัยมหิดล จัดกิจกรรมบรรยายและเจริญจิตตภาวนาเนื่องในสัปดาห์แห่งวันขึ้นปีใหม่ ในหัวข้อ “เหนือใจตน บนหลักสมาธิ” ซึ่งเป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับสมาธิ และฝึกปฏิบัติ นั่ง – เดิน สมาธิ อย่างถูกวิธี ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อการควบคุมอารมณ์และเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน ซึ่งบรรยายและนำปฏิบัติโดย อาจารย์สิทธิพล วงษ์ดนตรี ครูสมาธิ จากสถาบันพลังจิตตานุภาพ ศูนย์พุทธศาสนศึกษาญาณสังวร มูลนิธิ 100 พระชันษา สมเด็จพระญาณสังวรญาณุสรณ์ ในพระสังฆราชูปถัมภ์ โดยในครั้งนี้มีบุคลากรเข้าร่วมอบรมจำนวนทั้งหมด 78 คน แบ่งเป็นผู้เข้าร่วม Onsite จำนวน 20 คน และผู้เข้าร่วมในรูปแบบ Online จำนวน 58 คน ณ ห้อง Grand Auditorium ชั้น 4 อาคารคณะ ICT มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา และผ่านโปรแกรม Webex Meetings

ที่มา: <https://www.ict.mahidol.ac.th/thai/meditation-in-workplace/>