**ตารางอบรมการอบรมธรรมะพัฒนาจิตใจ**

**วันที่ 25 เมษายน 2561**

**ณ ห้องประชุมคชวัตร โรงพยาบาลสมเด็จพระสังฆราชองค์ที่ 19**

08.00 – 08.30 น. ลงทะเบียนผู้เข้าประชุม

08.30 – 09.00 น. เปิดการอบรม โดย นายแพทย์จิรพจน์ วงศ์สัจจาธิติ

 ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสมเด็จพระสังฆราชองค์ที่ 19

09.00 – 09.30น. ธรรมะกับหลักคุณธรรมนำไปใช้

09.30 – 10.00 น. วิธีการนั่งสมาธิและเดินจงกลมเบื้องต้น

10.00 – 10.20 น. พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม

10.20 – 11.00 น. อาการขณะนั่งสมาธิและวิธีการแก้ไข

11.00 – 11.30 น. ฝึกปฏิบัติการเดินจงกลม

11.30 – 12.00 น. ฝึกปฏิบัตินั่งสมาธิ

12.00 – 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน

13.00 – 13.45น. ประโยชน์ของการนั่งสมาธิ

13.45-14.00น. พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม

14.00 – 15.00 น. ฟังธรรมเทศนาอัตลักษณ์โรงพยาบาลคุณธรรมกับหลักนำไปใช้

โดย พระเทพเมธาภรณ์ เจ้าคณะจังหวัดกาญจนบุรีฝ่ายธรรมยุติ (เจ้าอาวาสวัดสิริกาญจนราม)

15.00 – 15.30 น. ฝึกปฏิบัติการเดินจงกลม

15.30 – 16.00 น. ฝึกปฏิบัตินั่งสมาธิ

16.00 - 16.30 น. อภิปราย/ซักถาม