



รายละเอียดของรายวิชา (มคอ.3)

หลักสูตรบริหารธุรกิจ สาขาการบริการลูกค้า  
คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต  
ประจำภาคเรียนที่ 1/2563

รหัสวิชา 3561104 ชื่อรายวิชา

สติและการจัดการความเครียด

Mindfulness and Stress Management

อาจารย์ผู้สอน

ดร.สิรินาถ แพทย์งกุล

## คำนำ

รหัสวิชา 3561104 ชื่อรายวิชา (ภาษาไทย สติและการจัดการความเครียด จัดทำสำหรับนักศึกษา สาขาวิชาการบริการลูกค้า เพื่อเข้าใจองค์ประกอบของกาย ใจ และการคิด ที่จะทำให้เกิดสุข หรือ ทุกข์ และ ผลพวงของความเครียดที่มีต่อสุขภาพ การดำรงชีวิต งาน และคนรอบข้าง โดยเฉพาะในวิชาชีพการ ให้บริการกับลูกค้า ผู้ให้บริการจึงต้องรักษาอารมณ์ให้คงสติไว้ เรียนรู้ที่มาและการขจัดความเครียดจากสิ่ง ต่างๆ ที่เข้ามากระทบความรู้สึกนึกคิดในแต่ละวัน

ผู้เรียนจะได้มองเห็นถึงความสำคัญของการมีสติ ซึ่งเป็นเรื่องที่ฝึกได้ ไม่ได้มีความยากลำบาก หรือ พาตัวเองปลื้กวีเวก การขจัดความเครียดและการคงสติอยู่กับปัจจุบันแต่ทุกคนจะมีวิธีการที่หลากหลายและ เลือกให้ตรงกับจริตของตัวเองได้ เมื่อกายใจ สติสมบูรณ์พร้อม การให้บริการและทำการงานใด จะผ่านไป ด้วยดี

ดร.สิรินาถ แพทย์งกุล  
ผู้สอน

## สารบัญ

หมวด	หน้า
หมวดที่ 1 ข้อมูลทั่วไป -----	4
หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ -----	5
หมวดที่ 3 ลักษณะและการดำเนินการ -----	6
หมวดที่ 4 การพัฒนาการเรียนรู้ของนักศึกษา -----	8
หมวดที่ 5 แผนการสอนและการประเมินผล -----	10
หมวดที่ 6 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน -----	17
หมวดที่ 7 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา -----	19

## รายละเอียดของรายวิชา

ชื่อสถาบันอุดมศึกษา                      มหาวิทยาลัยสวนดุสิต  
คณะ    คณะวิทยาการจัดการ

### หมวดที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

#### 1. รหัสและชื่อรายวิชา

รหัสวิชา 3561104 ชื่อรายวิชา (ภาษาไทย สติและการจัดการความเครียด  
(ภาษาอังกฤษ Mindfulness and Stress Management

#### 2. จำนวนหน่วยกิต

3 หน่วยกิต

#### 3. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา

วิชาเฉพาะด้าน

#### 4. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน

อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา และผู้สอน ดร.สิรินาถ แพทย์งกุล

#### 5. ภาคการศึกษา/ชั้นปีที่เรียน

ภาคการศึกษาที่ 1 / ชั้นปีที่ 1

#### 6. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (Pre-requisite)

-

#### 7. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน (Co-requisites)

-

#### 8. สถานที่เรียน

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต หรือนอกสถานที่ตามความเหมาะสมของกิจกรรม โดยการพิจารณาของผู้สอน

#### 9. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด

18 เมษายน 2563

## หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

### 1. จุดมุ่งหมายของรายวิชา

ผู้เรียนมองเห็นเรื่องของความคิด กาย ใจ สติ สมาธิ เป็นสิ่งที่มีอยู่ในธรรมชาติของตนเอง ไม่ได้ยากที่จะเข้าถึง สามารถเข้าใจ เรียนรู้ ฝึกฝนได้ และใช้สิ่งเหล่านี้เพื่อขัดเกลา “อารมณ์” และบริหาร จัดการชีวิตได้อย่างราบรื่น

### 2. วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา

เพื่อให้มีวิธีการใหม่ๆ ง่าย และหลากหลาย ที่ผู้เรียนจะเข้าใจ เข้าถึงได้ง่ายขึ้น ตามจริตของแต่ละคน

### หมวดที่ 3 ลักษณะและการดำเนินการ

#### 1. คำอธิบายรายวิชา

##### สติและการจัดการความเครียด

ความสำคัญของการใช้สติกับการดำรงชีวิต เพื่อรู้จักวิธีคิดที่คลายจากความเครียดจากการทำงาน ชีวิตส่วนตัว เรียนรู้เป็นผู้เท่าทันความคิด และอารมณ์ของตน การให้ความสำคัญกับปัจจุบันขณะ เรียนรู้หลักของไตรลักษณ์: อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพื่อให้เห็นความจริงที่มีในธรรมชาติ เข้าใจธรรมชาติของมนุษย์และความคิดผ่านการรู้จัก ชั้น 5: รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ आयตนะ ภายในและภายนอกทั้ง 6 อัน เป็นองค์ประกอบของมนุษย์ และอริยสัจ 4 แนวทางการหาที่มาของทุกข์ และการดับเหตุแห่งทุกข์

##### Mindfulness and Stress Management

Importance of the moment of now using Sa-ti or being mindful to direct one's life. To learn the way of thinking keeping one's from stress in work and personal life and learning to be keep up with one's flow of thoughts and feelings. To focus on the moment of now. Learning Trinity-law of nature characteristics: impermanence, suffering, non-self. Understand nature of human being and his mind through the five aggregates: corporeality, feeling, memory, thought, and consciousness. 6 Senses: internal sense organs, external sense objects. Find cause of suffering and way out learning the four noble truths: suffering, cause of suffering, end of suffering, path to the end of suffering.

## 2. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา

บรรยาย การฝึก	สอนเสริม	ปฏิบัติ/งาน ภาคสนาม/การฝึกงาน	การศึกษาด้วยตนเอง
บรรยายและฝึกตลอด 45 ชั่วโมง	-	-	6 ชั่วโมง/สัปดาห์

## 3. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษาเป็น

รายบุคคล

3 ชั่วโมง/สัปดาห์

## หมวดที่ 4 การพัฒนาการเรียนรู้ของนักศึกษา

### 1. คุณธรรม จริยธรรม

#### 1.1 คุณธรรม จริยธรรมที่

- 1.1.4 มีจิตสำนึก และพฤติกรรมที่คำนึงถึงประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตัวอย่างมีคุณธรรม ให้ความร่วมมือต่อกิจกรรมและงานกลุ่มที่ต้องมุ่งเน้นความรับผิดชอบเป็นสำคัญ

#### 1.2 วิธีการสอน

- ให้นักศึกษามีส่วนร่วมในการกิจกรรมต่าง ๆ
- ให้งานที่นักศึกษาจะมีส่วนร่วมในการทำงานเป็นทีม และพัฒนาด้านภาวะผู้นำ
- ให้นักศึกษามีส่วนร่วมในการออกกฎระเบียบ ข้อบังคับต่าง ๆ

#### 1.3 วิธีการประเมินผล

- ประเมินผลการเข้าเรียน ความตรงต่อเวลา ฯลฯ ที่ได้ตกลงร่วมกัน
- ประเมินผลจากการสังเกต

### 2. ความรู้

#### 2.1 ความรู้ที่ต้องได้รับ

- 2.1.4 มีความรู้เกี่ยวกับความก้าวหน้าทางวิชาการและวิชาชีพด้านบริหารธุรกิจ รวมทั้งมีความเข้าใจอย่างเท่าทันในผลกระทบในสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงของประเทศและสังคมโลก

#### 2.2 วิธีการสอน

- บรรยายประกอบการยกกรณีศึกษา
- การทำงานเป็นทีมและการนำเสนองาน

#### 2.3 วิธีการประเมินผล

- ประเมินผลจากงานที่มอบหมาย
- ประเมินผลจากการสังเกตการณ์ตอบข้อซักถาม ความสนใจในการเรียน



### 3. ทักษะทางปัญญา

#### 3.1 ทักษะทางปัญญาที่ต้องพัฒนา

- 3.1.3 สามารถคิดค้นทางเลือก วิเคราะห์ทางเลือกและผลกระทบจากทางเลือกอย่างรอบด้าน มีความสามารถในการตัดสินใจเลือกทางเลือกที่สอดคล้องกับสถานการณ์ทางธุรกิจ ทำให้เกิดการได้เปรียบทางการแข่งขันทางธุรกิจ

#### 3.2 วิธีการสอน

- ให้นักศึกษาได้มีส่วนร่วมในการนำเสนอความคิด การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ได้
- สอนโดยฝึกปฏิบัติตามหัวข้อที่ผู้สอนกำหนด

#### 3.3 วิธีการประเมินผล

- นำเสนองาน และให้คะแนนตามข้อตกลง
- ประเมินผลจากการเข้าร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น

### 4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ

#### 4.1 ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบที่ต้องพัฒนา

- 4.1.3 มีความรับผิดชอบในการทำงานกับผู้อื่นและรับผิดชอบในการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง เพื่อพัฒนาตนเองและอาชีพ สามารถสร้างสัมพันธ์ภาพอันดีกับผู้อื่น รวมทั้งมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือเพื่อนร่วมงานและแก้ไขปัญหากลุ่ม

#### 4.2 วิธีการสอน

- สืบเสาะจากการให้งาน
- ให้นักศึกษามีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น กิจกรรมกลุ่ม

#### 4.3 วิธีการประเมินผล

- ดูจากผลงานที่นักศึกษาทำกิจกรรม

### 5. ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

#### 5.1 ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศที่ต้องพัฒนา

- 5.1.3 สามารถสื่อสารเพื่ออธิบายและสร้างความเข้าใจในรูปแบบการพูด การเขียนที่เหมาะสม สำหรับ

กลุ่มบุคคลที่แตกต่างกันตามสถานการณ์และวัฒนธรรม ทั้งที่เป็นข้อมูลธุรกิจและข้อมูลอื่น

#### 5.2 วิธีการสอน

- บรรยายและกำหนดงานให้นักศึกษาไปปฏิบัติ

#### 5.3 วิธีการประเมินผล

- ประเมินผลจากงานที่มอบหมายให้

## หมวดที่ 5 แผนการสอนและการประเมินผล

## 1. แผนการสอน

สัปดาห์ที่	หัวข้อการสอน / Learning Outcome	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	สอดคล้องกับ จุดมุ่งหมายรายวิชา	ผู้สอน (ระบุ ลำดับ)
1.	<b>ความหมายของสติ และ ความสำคัญของสติกับการดำเนินชีวิต</b> - Learning Outcome เห็นความสำคัญของการมีสติในกา ดำเนินชีวิต	3	บรรยาย สนทนา ชมวิดีโอทัศน์ สอนแบบบรรยาย (online) โดยผ่าน ระบบ WBSC ร่วมกับโปรแกรมอื่นที่ นักศึกษาสะดวก	บรรยายโดยผู้สอน คลิปวิดีโอ เกมส์ กิจกรรมกลุ่ม discussion	1.1.4, 2.1.4, 3.1.3, 4.1.3, 5.1.3	ดร.สิรินาถ
2.	<b>สติ กับ สมาธิ</b> - Learning Outcome เข้าใจความต่างของสติ สมาธิ และ การอาศัยกันและกันระหว่างสองสิ่ง	3	คลิปวิดีโอ โดยทันตแพทย์สม สุจิรา และ กิจกรรม body percussion สอนแบบบรรยาย (online) โดยผ่าน ระบบ WBSC ร่วมกับโปรแกรมอื่นที่ นักศึกษาสะดวก	บรรยายโดยผู้สอน คลิปวิดีโอ เกมส์ กิจกรรมกลุ่ม discussion	1.1.4, 2.1.4, 3.1.3, 4.1.3, 5.1.3	ดร.สิรินาถ
3.	<b>ปัจจุบันขณะ..the moment of now</b> Learning Outcome	3	Clip สอนแบบบรรยาย (online) โดยผ่าน ระบบ WBSC ร่วมกับโปรแกรมอื่นที่	บรรยายโดยผู้สอน คลิปวิดีโอ เกมส์	1.1.4, 2.1.4, 3.1.3, 4.1.3, 5.1.3	ดร.สิรินาถ

	การมีประสบการณ์กับ “ปัจจุบัน”		นักศึกษาสะดวก	กิจกรรมกลุ่ม discussion		
4.	<b>ความสัมพันธ์ของ สติ และ ความเครียด</b> <b>ความเครียดและผลกระทบจากความเครียด</b> Learning Outcome บอกได้ว่า เมื่อมีสติ ความเครียด/ กังวล หายไปได้อย่างไร และเห็นผลลัพธ์อะไร	3	สอนแบบบรรยาย (online) โดยผ่านระบบ WBSC ร่วมกับโปรแกรมอื่นที่นักศึกษาสะดวก	บรรยายโดยผู้สอน คลิปวิดีโอ เกมส์ กิจกรรมกลุ่ม discussion	1.1.4, 2.1.4, 3.1.3, 4.1.3, 5.1.3	ดร.สิรินาถ
5.	<b>การจัดการตนเอง (Self management)</b> <b>3 อุปนิสัยเพื่อการจัดการตนเอง</b> Learning Outcome สามารถลำดับความสำคัญก่อน/หลังของสิ่งที่ต้องทำ เพื่อลดความกังวล/เครียดจากการงาน	3	Google calendar Brainstorming: อะไรที่เป็นปัญหาที่มาจากตัวเอง บรรยายอุปนิสัย ทั้ง 3 เพื่อการจัดการตนเอง Eisenhower Time Management Matrix สอนแบบบรรยาย (online) โดยผ่านระบบ WBSC ร่วมกับโปรแกรมอื่นที่นักศึกษาสะดวก	บรรยาย แนะนำการใช้ แอปพลิเคชัน และ หลักการบริหารเวลา	1.1.4, 2.1.4, 3.1.3, 4.1.3, 5.1.3	

6.	<b>อริยสัจ</b> Learning Outcome รู้หนทางการจัดทุกข์	3	อภิปราย “ความไม่สบายกาย/ใจ หรือทุกข์” และ “เหตุแห่งปัญหา และทางออก” สอนแบบบรรยาย (online) โดยผ่านระบบ WBSC ร่วมกับโปรแกรมอื่นที่นักศึกษาสะดวก	บรรยายโดยผู้สอน คลิปวิดีโอ เกมส์ กิจกรรมกลุ่ม discussion	1.1.4, 2.1.4, 3.1.3, 4.1.3, 5.1.3	ดร.สิรินาถ
7.	<b>ไตรลักษณ์</b> Learning Outcome เข้าใจกฎธรรมชาติถึงความไม่เที่ยงแท้ ยั่งยืน	3	สอนแบบบรรยาย (online) โดยผ่านระบบ WBSC ร่วมกับโปรแกรมอื่นที่นักศึกษาสะดวก/ อภิปราย กฎไตรลักษณ์ นำเสนอ ไตรลักษณ์ ด้วยภาพ สอนแบบบรรยายในชั้นเรียน	บรรยาย Discuss กิจกรรมกลุ่ม	1.1.4, 2.1.4, 3.1.3, 4.1.3, 5.1.3	
8.	<b>อายตนะ 1</b> Learning Outcome	3	สอนแบบบรรยาย (online) โดยผ่านระบบ WBSC ร่วมกับโปรแกรมอื่นที่นักศึกษาสะดวก/ กิจกรรมนอกสถานที่ (เช่น สวนโมกข์กรุงเทพ อาจเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม / สอนแบบบรรยายในชั้นเรียน	กิจกรรมกลุ่ม	1.1.4, 2.1.4, 3.1.3, 4.1.3, 5.1.3	
9.	<b>อายตนะ 2 ฝึกเรื่องสัมผัส</b>	3	สอนแบบบรรยาย (online) โดยผ่าน	กิจกรรมกลุ่ม	1.1.4, 2.1.4, 3.1.3,	

	(senses) Learning Outcome		ระบบ WBSC ร่วมกับโปรแกรมอื่นที่ นักศึกษาสะดวก/ กิจกรรมนอกสถานที่ (มิวเซียม สยาม / สอนแบบบรรยายในชั้นเรียน		4.1.3, 5.1.3	
10.	ขั้นที่ 5 กัมกับการบริการ: เวทนา (Feeling), สัญญา (Perception), สังขาร (Mental Formative), วิญญาณ (Consciousness), รูป (Corporeality) Learning Outcome เข้าใจเรื่องการรับรู้ผ่าน ขั้นที่ 5 ที่มาของสิ่งเร้า และวิธีการละ และ นำไปใช้ในการให้บริการได้	3	บรรยาย เสวนา กิจกรรม “อาหาร การสัมผัส”/ สอนแบบบรรยายในชั้นเรียน		1.1.4, 2.1.4, 3.1.3, 4.1.3, 5.1.3	
11.	ข้อดีของ “ทุกข์” Learning Outcome ทุกข์เป็นเรื่องธรรมดาในชีวิต เราเลือกที่จะทุกข์ หรือ สุขได้	3	บรรยาย สนทนา สอนแบบบรรยายในชั้นเรียน		1.1.4, 2.1.4, 3.1.3, 4.1.3, 5.1.3	
12.	สติ..ฝึกได้ Learning Outcome	3	กิจกรรมนอกสถานที่/ สอนแบบบรรยายในชั้นเรียน		1.1.4, 2.1.4, 3.1.3, 4.1.3, 5.1.3	

	สามารถเลือกกิจกรรมฝึกสติที่หลากหลายและตรงกับจริตตนเอง					
13.	สติ กับ งานบริการ: คำพูด การกระทำ Learning Outcome รู้วิธีการสื่อสารโดยภาษาพูด ภาษา กายกับลูกคำได้อย่างเหมาะสม	3	บรรยาย กิจกรรม “สื่อสาร ภาษา กับการบริการ” การปฏิเสธ/ตอบรับ สอนแบบบรรยายในชั้นเรียน		1.1.4, 2.1.4, 3.1.3, 4.1.3, 5.1.3	
14.	อะไรคือ “ว่าง” Learning Outcome เข้าใจเรื่องความว่าง และการ นำไปใช้	3	กิจกรรม “ป็น..” สอนแบบบรรยายในชั้นเรียน		1.1.4, 2.1.4, 3.1.3, 4.1.3, 5.1.3	
15.	นำเสนองาน Learning Outcome	3	Reflective นำเสนอสิ่งที่ได้เรียนรู้ มุมมอง การของตนเองหลังจากได้เรียน เพื่อ แลกเปลี่ยนกับเพื่อนชั้น		1.1.4, 2.1.4, 3.1.3, 4.1.3, 5.1.3	

หมายเหตุ : ระบุทุกสัปดาห์ จำนวน 15 สัปดาห์

\*กิจกรรมการเรียนการสอน อาจพานักศึกษาไปทำกิจกรรมนอกสถานที่ สถานที่อาจเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

\*กิจกรรมการเรียนการสอน อาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมขึ้นอยู่กับลักษณะของผู้เรียน โดยการพิจารณาของผู้สอน

## 2. แผนการประเมินผลการเรียนรู้

กิจกรรมที่	ผลการเรียนรู้	วิธีการประเมิน	สัปดาห์ที่ประเมิน	สัดส่วนของการประเมินผล
1	คุณธรรม จริยธรรม 4) มีจิตสำนึก และพฤติกรรมที่คำนึงถึงประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตัวอย่างมีคุณธรรม ให้ความร่วมมือต่อกิจกรรมและงานกลุ่มที่ต้องมุ่งเน้นความรับผิดชอบเป็นสำคัญ	1) ผู้เรียนทำตามกติกาของวงสนทนาได้ 2) ผู้เรียนสะท้อนความคิดตัวเองจากเรื่องที่ได้ฟัง ผู้เรียนสังเกตเห็นความคิดตัวเองขณะฟังเรื่องราวผู้อื่น 3) ผู้เรียนบอกสิ่งที่เรียนรู้จากการรับฟัง และบอกความได้ว่าขณะที่ฟัง มีผลลคิดอะไรไปบ้าง	1-15	10%
2	ความรู้ 4) มีความรู้เกี่ยวกับความก้าวหน้าทางวิชาการและวิชาชีพ ด้านบริหารธุรกิจ รวมทั้งมีความเข้าใจอย่างเท่าทันในผลกระทบในสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงของประเทศและสังคมโลก	1) ผู้เรียนแลกเปลี่ยนสิ่งที่ได้จากการฟัง และประเมินว่าการฟังของตัวเองอยู่ในระดับใด 2) สามารถบอกได้ว่า การฝึกฟังได้ประโยชน์อะไร และเมื่อสมาธิหลุดไปจากสิ่งที่คู่สนทนากำลังพูด จะเกิดข้อเสียอะไรบ้าง	1-15	30%
3	ทักษะทางปัญญา 3) สามารถคิดค้นทางเลือก วิเคราะห์ทางเลือกและผลกระทบจากทางเลือกอย่างรอบด้าน	1) สามารถอธิบาย ความเชื่อมโยงของการคิดเชิงบวกและการฟังเชิงลึกได้ 2) ออกแบบกิจกรรมที่จะสร้าง reward circuit	1-15	30%

	<p>มีความสามารถในการตัดสินใจเลือกทางเลือกที่สอดคล้องกับสถานการณ์ทางธุรกิจ ทำให้เกิดการได้เปรียบทางการแข่งขันทางธุรกิจ</p>	<p>ของตนเองได้</p>		
4	<p>ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ</p> <p>3 มีความรับผิดชอบในการทำงานกับผู้อื่นและรับผิดชอบในการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง เพื่อพัฒนาตนเองและอาชีพ สามารถสร้างสัมพันธภาพอันดีกับผู้อื่น รวมทั้งมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือเพื่อนร่วมงานและแก้ไขปัญหาในกลุ่ม</p>	<p>1) มองเห็นข้อดีของคนต่างประเภทได้</p> <p>2) สามารถวางแผนทางพัฒนาตนเอง เพื่อเข้ากับผู้อื่นได้</p> <p>3) อธิบายได้ว่าคนต่างประเภท จะสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกันได้อย่างไร</p>		20%
5	<p>ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ</p> <p>3 สามารถสื่อสารเพื่ออธิบายและสร้างความเข้าใจในรูปแบบการพูด การเขียนที่เหมาะสมสำหรับกลุ่มบุคคลที่แตกต่างกันตามสถานการณ์และ</p>	<p>1) นำเสนอ และสรุปสาระสำคัญจากสิ่งที่มอบหมายให้ศึกษาค้นคว้าได้</p>		10%



	วัฒนธรรม ทั้งที่เป็น ข้อมูลธุรกิจและข้อมูล อื่น			
--	---	--	--	--

## หมวดที่ 6 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

### 1. เอกสารและตำราหลัก

“จริงตามความเป็นจริง” ฝึกยอมรับความจริงตามวิถีชาวพุทธ

<http://www.secret-thai.com/article/dharma/4616/you-are-what-you-do-20160129/>

### 2. เอกสารและข้อมูลแนะนำ

(The Greater Good Science Center, 2017) [\\_What is Mindfulness?](#)

<http://greatergood.berkeley.edu/topic/mindfulness/definition>

\_(Happify, How Mindfulness Empowers Us: An Animation Narrated by Sharon Salzberg, 2016)

(Happify, How Mindfulness Empowers Us: An Animation Narrated by Sharon Salzberg, 2016)

[http://www.youtube.com/watch?v=UPMY\\_nrV6Wg](http://www.youtube.com/watch?v=UPMY_nrV6Wg)

(สุนทรียสนทนา..for customer service, 2015) <https://www.facebook.com/Dialogue2015/>

(Happify, How Mindfulness Empowers Us: An Animation Narrated by Sharon Salzberg, 2016)

<https://www.youtube.com/watch?v=vzKryaN44ss>

(กรุงเทพธุรกิจ, 2013) [พลังจิตใต้สำนึก พลังสู่ความสำเร็จ](#)

<http://www.youtube.com/watch?v=nqFv--dqR7g>

(เข้มทิศชีวิต, 2012) [พลังของการคิดบวก คิดดี](#)

[https://www.youtube.com/watch?v=mtsdz\\_jhB7c](https://www.youtube.com/watch?v=mtsdz_jhB7c)

**2. เอกสารและข้อมูลสำคัญ**

.....  
.....  
.....  
.....

**3. เอกสารและข้อมูลแนะนำ**

.....  
.....  
.....  
.....

## หมวดที่ 7 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

1. กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนักศึกษา  
นักศึกษาสามารถนำเสนอแนวคิด ตลอดจนมีความแลกเปลี่ยนเรียนรู้ มีความรู้สึกร่วมกัน ด้วยใจที่เปิดกว้าง สามารถปรับและใช้ชีวิตได้อย่างเหมาะสม
3. กลยุทธ์การประเมินการสอน  
สังเกต สอบถามจากผู้เรียนระหว่างสอน และผลการประเมินจากทางมหาวิทยาลัย
4. การปรับปรุงการสอน  
นำข้อสรุปของนักศึกษาที่มีต่อผู้สอนมาปรับปรุงการสอนต่อไป
5. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาในรายวิชา  
ประเมินจากการแบบประเมิน ผลการเรียนรู้ของนักศึกษา เทียบกับเกณฑ์การทวนสอบ
6. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา  
นำผลจากข้อ 2 และข้อ 4 มาปรับปรุงในการเตรียมสอนครั้งต่อไป