

กำหนดการโครงการพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและประสิทธิภาพการทำงาน
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๑ รุ่นที่ ๑๗
ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา

วันอาทิตย์ที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

- เวลา ๑๑.๐๐-๑๒.๐๐ น. เริ่มลงทะเบียน (ปิดรับลงทะเบียน ๑๒.๐๐ น.)
เวลา ๑๑.๐๐-๑๒.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน
เวลา ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น. เข้าที่พัก เปลี่ยนเครื่องแต่งกายให้พร้อมเข้ารับการฝึกอบรม
เวลา ๑๓.๐๐-๑๔.๐๐ น. ผู้เข้ารับการฝึกอบรมพร้อมกันที่ศาลาปฏิบัติธรรมและ
เจ้าหน้าที่ชี้แจงโครงการ
พิธีเปิดโครงการและพิธีรับศีล ๘ สมาทานพระกัมมัฏฐาน
เวลา ๑๔.๐๐-๑๗.๐๐ น. การปฏิบัติธรรมที่ศาลาปฏิบัติธรรม
เวลา ๑๗.๐๐-๑๙.๐๐ น. พักผ่อนตามอัธยาศัย ทำกิจส่วนตัว
เวลา ๑๙.๐๐-๒๐.๐๐ น. สวดมนต์ทำวัตรเย็นที่ศาลาปฏิบัติธรรม
เวลา ๒๐.๐๐-๒๒.๐๐ น. ฟังเทศน์ ปฏิบัติธรรม และบูชา-วิปัสสนา

วันจันทร์ที่ ๕ - วันพฤหัสบดีที่ ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

- เวลา ๐๓.๐๐ น. ตื่นนอน ปฏิบัติกิจส่วนตัว
เวลา ๐๔.๐๐ น. พร้อมกันที่ศาลาปฏิบัติธรรม
เวลา ๐๔.๐๐-๐๕.๐๐ น. สวดมนต์ทำวัตรเช้า
เวลา ๐๕.๐๐-๐๖.๐๐ น. กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ ทำความสะอาดบริเวณวัด ปิดกวาด
ศาลา กวาดถนน ทำความสะอาดห้องน้ำ ทำความสะอาดโรงครัว
เวลา ๐๖.๐๐-๐๗.๐๐ น. ใส่บาตร
เวลา ๐๗.๐๐-๐๘.๓๐ น. กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ ทำความสะอาดบริเวณวัด ปิดกวาด
ศาลา กวาดถนน ทำความสะอาดห้องน้ำ ทำความสะอาดโรงครัว
เวลา ๐๘.๓๐-๑๐.๓๐ น. ฟังพระธรรมเทศนา
เวลา ๑๐.๓๐-๑๒.๐๐ น. รับประทานอาหารมังสวิรัต
เวลา ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น. พักผ่อน ปฏิบัติกิจส่วนตัว ทำความสะอาดบริเวณวัดและสถานที่พัก
เวลา ๑๓.๐๐-๑๗.๐๐ น. การปฏิบัติธรรมที่ศาลาปฏิบัติธรรม
เวลา ๑๗.๐๐-๑๙.๐๐ น. พักผ่อนตามอัธยาศัย
เวลา ๑๙.๐๐-๒๐.๐๐ น. สวดมนต์ทำวัตรเย็นที่ศาลาปฏิบัติธรรม
เวลา ๒๐.๐๐-๒๒.๐๐ น. ฟังเทศน์ ปฏิบัติธรรม และบูชา-วิปัสสนา

วันศุกร์ที่ ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

- เวลา ๐๓.๐๐ น. ตื่นนอน ปฏิบัติกิจส่วนตัว
- เวลา ๐๔.๐๐ น. ร่วมกันที่ศาลาปฏิบัติธรรม
- เวลา ๐๔.๐๐-๐๕.๐๐ น. สวดมนต์ทำวัตรเช้า
- เวลา ๐๕.๐๐-๐๖.๐๐ น. กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ ทำความสะอาดบริเวณวัด ปัดกวาด
ศาลา กวาดถนน ทำความสะอาดห้องน้ำ ทำความสะอาดโรงครัว
- เวลา ๐๖.๐๐-๐๗.๐๐ น. ใส่บาตร
- เวลา ๐๗.๐๐-๐๘.๐๐ น. กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ ทำความสะอาดบริเวณวัด ปัดกวาด
ศาลา กวาดถนน ทำความสะอาดห้องน้ำ ทำความสะอาดโรงครัว
- เวลา ๐๘.๐๐-๐๙.๐๐ น. ฟังพระธรรมเทศนา
- เวลา ๐๙.๐๐-๑๐.๓๐ น. รับประทานอาหารมังสวิรัต
- เวลา ๑๐.๓๐-๑๒.๐๐ น. ลาศีล ๘ ให้โอวาท และปิดโครงการ
- เวลา ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น. ทำความสะอาดบริเวณวัดและสถานที่พัก พร้อมเก็บสัมภาระ
- เวลา ๑๓.๐๐ น. ออกเดินทางกลับบ้านโดยสวัสดิภาพ

หมายเหตุ : กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม