

# Training Program Course Outline

## "Mindfulness and Stressful management: The Silva Method"

### การฝึกสมาธิ จัดการกับความเครียด ด้วย The Silva Method

### วิทยาศาสตร์ทางจิต อันดับ1 ของโลก

### In-House Course

ตัวอย่างการสอนทำสมาธิแบบกลุ่ม <https://youtu.be/a6CLOyhbdS4>  
ความประทับใจจากผู้เรียนคอร์สสมาธิ  
<https://youtube.com/shorts/frzxwNRkpmQ?si=HxFiodM5c2EoE8mG>  
[https://youtu.be/zk9f\\_AhmlhA?si=SHLOiVJ4NcodlorL](https://youtu.be/zk9f_AhmlhA?si=SHLOiVJ4NcodlorL)  
<https://youtu.be/fNoRKoMIYAc>

---

คอร์สนี้ออกแบบมาเพื่อให้ผู้เข้าเรียนให้รู้จักเทคนิคและแนวทางปฏิบัติในการเจริญสติ การผ่อนคลายความเครียดที่สามารถใช้ใน  
ชีวิตประจำวันเข้ากับวันทำงานได้อย่างราบรื่น เพื่อปรับปรุงการโฟกัสในการทำงาน ลดความเครียด และส่งเสริมสภาพแวดล้อม  
การทำงานเชิงบวกอย่างมีประสิทธิภาพ ผ่าน Silva Mind Method ซึ่งเป็นวิธีการจากฝั่งอเมริกาที่ได้รับการพิสูจน์มาแล้วมากกว่า  
1 ล้านคนว่าใช้ได้ผลในการเจริญสติในการทำงาน และผ่อนคลายลดความเครียด

เข้าไปดูข้อมูลเพิ่มเติม และหลักฐานพิสูจน์ความสำเร็จได้ที่ <https://silvamethodthailand.com/>

#### ผู้เข้าเรียน

พนักงานที่ทำงานได้ในทุกตำแหน่ง ไปถึงผู้จัดการ ผู้บริหาร โดยเฉพาะผู้ทำงานต้องใช้สมอง ใช้ความคิดเยอะที่ต้องการวิธีที่จะ  
บริหารจัดการความเครียด และผ่อนคลายมากขึ้นในการทำงาน ในขณะที่ยังคงมีประสิทธิภาพการทำงานในระดับที่สูง

จำนวนผู้เรียนไม่ควรเกิน 30 คนต่อคลาส เพื่อให้ได้ประสิทธิภาพสูงสุดในการสอน

#### จุดประสงค์

เมื่อเรียนจบหลักสูตรแล้วผู้เข้าเรียนควรจะได้ในสิ่งต่อไปนี้

- เรียนรู้กฎพื้นฐานของการทำงานของสมองและจิตใจ เพื่อที่จะนำไปใช้ในเจริญสติ และการผ่อนคลายความเครียด
- ขั้นตอนการฝึกฝนด้านจิตใจในการเจริญสติ การทำสมาธิตามแนวทางของ Silva Mind Method
- เรียนรู้วิธีการบริหารความเครียด ซึ่งจะมีผลต่อการนำไปใช้ในการทำงาน เช่น การแก้ปัญหาและการตัดสินใจ

- เรียนรู้วิธีการนอนหลับให้ได้มีประสิทธิภาพ ซึ่งคุณภาพการนอนหลับจะมีผลโดยตรงกับความเครียดในการทำงาน
- เรียนรู้วิธีการบรรเทาอาการการปวดหัวที่เกิดจากความเครียด โดยการใช้วิธีนั่งสมาธิแบบ Silva Mind Method
- ลดการ burn out ซึ่งเป็นสภาวะที่มีโอกาสเกิดขึ้นในการทำงานยุคปัจจุบัน ซึ่งถ้าลดได้ จะทำให้ประสิทธิภาพการทำงานโดยรวมของพนักงานดีขึ้น ลดการลาออก ลดการลาป่วยของพนักงานได้
- การส่งเสริมสภาพแวดล้อมการทำงานเชิงบวกอย่างมีประสิทธิภาพ

## Agenda กำหนดการ 1 วัน

---

9.00 – 9.30 น.	แนะนำหลักสูตร กฎพื้นฐานของการใช้งานสมองและจิตใจ การทำสมาธิกับ Mindfulness
9.30 – 10.30 น.	ประโยชน์ และขั้นตอนของการทำสมาธิตามแนวทางของ Silva Mind Method Workshop: วิธีบริหารจัดการความเครียด ลดการ burn out เข้าใจเกี่ยวกับการบริหารจัดการความเครียดผ่านการทำสมาธิ
10.30 – 10.45 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
10:45 – 12:00 น	Workshop: ฝึกการทำสมาธิพื้นฐานแบบ Silva Mind Control เรียนรู้วิธีการนอนหลับอย่างมีประสิทธิภาพ เรียนรู้วิธีการบรรเทาอาการการปวดหัวที่เกิดจากความเครียด
12.00 – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 14:30 น.	เรียนรู้วิธีการที่จะมี Mindset สำหรับคนที่ประสบความสำเร็จสูงสุด วิธีในการโฟกัสในการทำงาน และการโฟกัสในเป้าหมายการทำงาน Workshop: การฝึกสมาธิที่ช่วยในการสร้างนิสัยที่ประสบความสำเร็จ
14.30 – 14.45 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
14.45 – 16.15 น.	ปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นในระหว่างทำงาน ขั้นตอนการแก้ไขปัญหา Workshop: วิธีแก้ปัญหา และการตัดสินใจ โดยใช้สมาธิ การฝึกเจริญสติ
16:15 – 16:30 น.	สรุปการเรียนรู้และตอบข้อซักถาม

### หัวข้อเนื้อหาที่จะได้เรียน :

#### Step1: Learn Stress management Mindfulness & Art of controlled relaxation

- กฎพื้นฐานของการใช้งานสมองและจิตใจให้ได้ดีที่สุด
- เรื่องของจิตใจกับการบริหารด้านความเครียด
  - ถ้ามีความเครียดแล้วจะแก้ไขปัญหาคิดไม่ออก ตัดสินใจไม่ได้ วิธีการปลดปล่อยจิตใจให้คลายออก
  - การนอนหลับพักผ่อน จะมีผลต่อการตัดสินใจ เรียนรู้วิธีการควบคุมความเครียดอย่างรวดเร็ว

- การใช้พลังของการใช้การทำงานในระดับคลื่นสมอง Alpha ซึ่งเป็นจัดที่จิตใจผ่อนคลายและสงบที่สุด
- เข้าใจในภาษาของสมอง เพื่อนำไปใช้ด้านจิตใจ การตัดสินใจ การแก้ปัญหา
- ปรับตัวและเติบโตตามการเปลี่ยนแปลงของโลกยุคใหม่ เพื่อให้สามารถทำงานได้อย่างชาญฉลาดและดีขึ้น
- ฝึกฝนการใช้สมอง และจิตใจ โดยการนั่งสมาธิแบบ Silva Mind Method

### Step2: Defining Mindset Paradigm Empowerment Effectiveness & Goal Setting

- วิธีการสร้างกรอบความคิดจากผู้ที่ประสบความสำเร็จสูงสุด
- กำหนดนิสัยที่ดีและไม่ดี ซึ่งมีผลต่อประสิทธิภาพของการทำงาน และการแก้ไขปัญหา
- วิธีในการควบคุมนิสัยในการทำงานของคนที่เหมาะสมสำเร็จ
- วิธีการกำจัดความคิดในแง่ลบต่อตัวเองที่มีผลต่อพฤติกรรมในการทำงาน
- การสร้างตั้งเป้า สร้างวิสัยทัศน์ในการทำงานของตัวเอง
- เรียนรู้วิธีที่จะโฟกัสในการทำงาน และคุณค่าของการบรรลุเป้าหมาย
- วิธีการใช้จิตใจ เพื่อควบคุม และใช้ในการบรรลุเป้าหมายต่อการแก้ไขปัญหาต่างๆ
- ฝึกฝนการใช้ goal setting จากสิ่งที่ได้เรียนมา

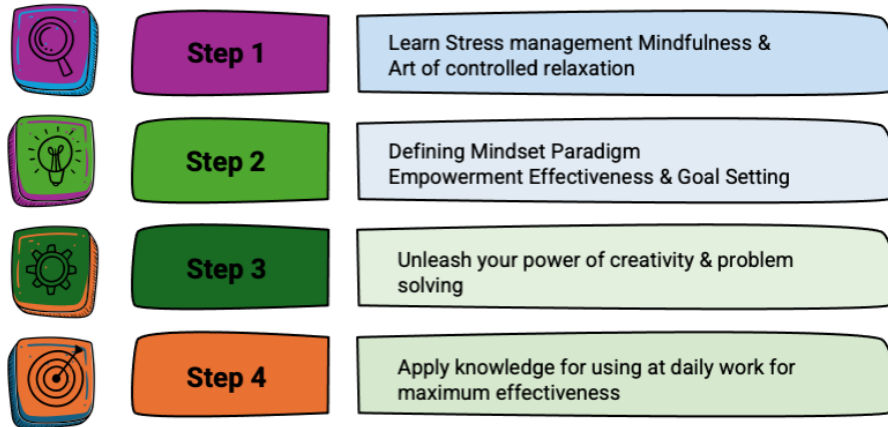
### Step3: Unleash your power of creativity & problem solving

- การแก้ไขปัญหา และการตัดสินใจโดยใช้วิธีอย่างสร้างสรรค์
- การใช้จินตนาการสำหรับการแก้ไขปัญหา
- วิธีฝึกการใช้ญาณหยั่งรู้ (Intuition) ซึ่งมีอยู่ในตัวเราทุกคน เพื่อใช้ในการแก้ไขปัญหา และการตัดสินใจ
- วิธีการพัฒนาความจำ และพัฒนาจิตใจ ให้เชื่อมโยง ประสานสอดคล้องกันมากขึ้น
- เทคนิคกลไกการกระตุ้นและเทคนิคการแก้ปัญหา
- ฝึกฝนการใช้ความคิดสร้างสรรค์ในการแก้ไขปัญหา และการตัดสินใจ

### Step4: Apply knowledge for using at daily work for maximum effectiveness

- การนำไปใช้เทคนิคที่หลากหลายของ Silva Mind Method เพื่อนำไปใช้สำหรับการผ่อนคลาย และการจัดการความเครียดที่เกิดขึ้นจากการทำงาน ลดการ burn out
- การนำไปใช้ของ Mindfulness เหมาะสมสำหรับโลกยุคใหม่
- บทสรุปทั้งหมดของหลักสูตรนี้ ขึ้นตอนถัดไป และการบ้านให้ฝึกปฏิบัติ

# Mindfulness and Stressful management: The Silva Method



By Suppakorn Bunchua (Ajarn Tony)



## Proof of success from Silva Mind Control Method

<https://www.silvamethod.com/about-silva-method>


**ABOUT SILVA METHOD**

**Evolve Over Time.  
Thrive To Transform.  
Achieve Your Dreams.**

The Silva Method firmly believes that the untapped potential residing within each human mind holds the catalyst for our next revolutionary breakthrough.

We have dedicated ourselves to meticulous research and collaboration for over five decades just to understand how to control your mind and thoughts and how mankind will get benefits out of it. Guided by scientists and a legacy of 50 years of collaboration, we strive to ignite the fire of The Silva Method Method in every individual worldwide.

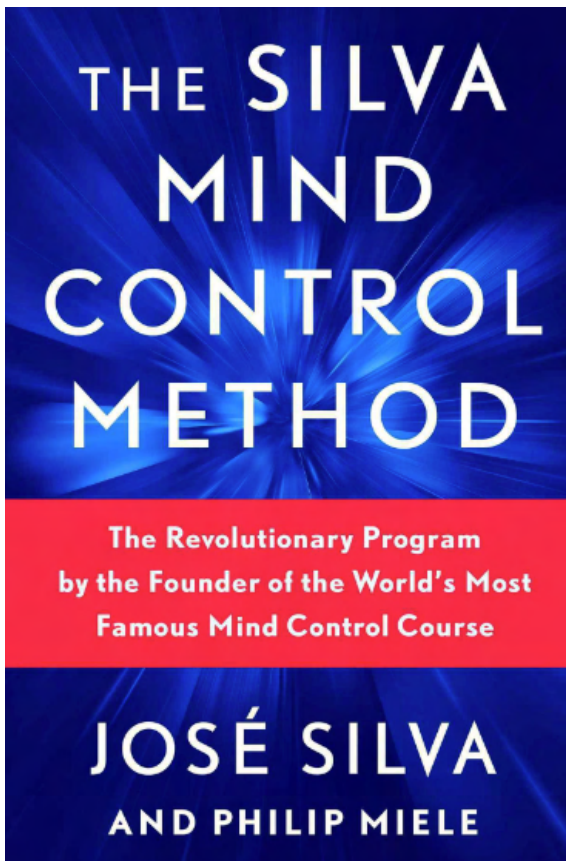
**READY TO START**



  
**1000000+**  
Graduates

  
**500+**  
Instructors

  
**120+**  
Countries



**THE SILVA  
MIND  
CONTROL  
METHOD**

**The Revolutionary Program  
by the Founder of the World's Most  
Famous Mind Control Course**

**JOSÉ SILVA  
AND PHILIP MIELE**

### WHAT MIND CONTROL HAS DONE FOR OTHERS...

- A marketing company used it and created 18 new products.
- 14 Chicago White Sox players used it and boosted their scores.
- Performing artists Vicki Carr, Carol Lawrence, and Loretta Swit have spoken about what Mind Control has done for them.
- Colleges and universities have used it to help students study less but learn more.

### ...MIND CONTROL CAN DO FOR YOU!

“When persons learn to function mentally at this deeper level, creativity is enhanced. Memory is improved and persons are better able to solve problems.”

—Clancy D. McKenzie, M.D., Director, Philadelphia  
Psychiatric Consulting Service

“Highly recommended.”

—*Spiritual Studies Center Newsletter*

## รูปแบบการเรียนรู้

- 30% วิทยาการนำเสนอ และยกตัวอย่าง กรณีศึกษา
- 70% กิจกรรมการเรียนรู้ ให้ฝึกปฏิบัติทำสมาธิ ในระยะเวลาที่กำหนด โดยมีอาจารย์โทนี่ ดูแลให้

ตัวอย่างเสียงนำเสนอจากอาจารย์โทนี่ <https://youtu.be/zh3aGMSGI3M> (ซึ่งในคลาสที่สอนจริง อาจารย์โทนี่จะพูดนำเสนอแบบสวด และสังเกตนักเรียนทุกคนว่าปฏิบัติเป็นอย่างไร)

## ค่าบริการสำหรับฝึกอบรม

กรุณาติดต่อที่เบอร์ 063-598-9799 และ ติดต่อ Line: @mastertony หรือคลิกที่นี่ <https://lin.ee/iAohEAS>

ค่าบริการจะ ไม่รวมค่าสถานที่ ไม่รวมค่าอาหารกลางวัน ไม่รวมค่าเบรก

## สิ่งที่จะได้รับ

- เอกสารประกอบการเรียนลิขสิทธิ์จาก Silva International โดยแปลเป็นภาษาไทยแล้ว
- ใบประกาศนียบัตรให้กับผู้เรียน จาก Silva International รับรองโดยอาจารย์โทนี่
- ตั้ง Line group สำหรับการคำถามของนักเรียน หลังจบคลาสภายใน 30 วัน
- ไฟล์เสียงนำเสนอแบบ soft file ฟังแบบ offline ได้ ให้เสียงโดยอาจารย์โทนี่ ตามหลักของ Silva Method

## ตัวอย่างรีวิวจากนักเรียนที่ได้เรียนคอร์สสมาธิแบบ Silva Method

คุณธนศ สีลาภรณ์ เจ้าของกิจการเจ้าของธุรกิจส่วนตัว

<https://youtube.com/shorts/frzxwNRkpmQ?si=16KedhZJHz0R5WG->

คุณปัทมพร จีระศิริ ผู้บริหารสว.เดอะโกลเดนเทก [https://youtu.be/zk9f\\_AhmlhA?si=vQoPebLRkTB3tgNN](https://youtu.be/zk9f_AhmlhA?si=vQoPebLRkTB3tgNN)

คุณ Parinda Talabpech และคุณ Krailert Kittisuwana <https://youtu.be/fNoRkoMIYAc>

## ประวัติวิทยากร

อ.ศุภกร บุญเรือง (อ.โทนี่)

[Certified Silva Method Instructor in Thailand](#)



[Silva Method Meditation](#) training offer dynamic meditation courses that will change the way you feel, think, and live. Now, It can be delivered by Thai instructor in Thai language and Thai student manual.

อ.โทนี่ จบการศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิศวกรรมศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และในระดับปริญญาโท คณะการจัดการเทคโนโลยี สาขาสหเทศ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ (ABAC)

อ.โทนี่ มีประสบการณ์ในการทำงานกับบริษัทข้ามชาติอย่างเช่น IBM , Schneider Electric , Huawei Technologies, Veeam software , Zendesk, Infobip เป็นระยะเวลา 20 ปี ในตำแหน่งพนักงานขาย และผู้บริหารด้านการขาย ปัจจุบัน อ.โทนี่เป็นกรรมการผู้จัดการของบริษัท ทีม ซัคเซส จำกัด <https://teamsuccess.co.th/> บริษัทแรกในไทยที่เป็น B2B Sales Agency ที่ให้บริการด้านการขายครบวงจร (End to End Solution) ตั้งแต่การหาสืด บริการทำนัดประชุม บริการ outsource tele sales จัดฝึกอบรม Soft skill ด้านการขายและด้านธุรกิจ รวมถึงเป็นที่ปรึกษาด้านธุรกิจ

อ.โทนี่ มีประสบการณ์การทำสมาธิแบบเจริญสติในพุทธศาสนามากกว่า 10 ปี และได้ตัดสินใจเป็น "**Certified Silva Method Instructor in Thailand**" เมื่อปี พ.ศ. 2567 เนื่องจากอ.โทนี่ต้องการใช้ความรู้นี้เพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงเพื่อชีวิตที่ดีขึ้นของคนไทยในการใช้สมาธิในสายของงานวิชาชีพ และการใช้ญาณหยั่งรู้ (Intuition) เพื่อใช้ในการแก้ไขปัญหา การตัดสินใจในหน้าที่การงาน อ.โทนี่มีเป้าหมายการสอนด้านสมาธินี้ ให้กับคนไทยมากกว่า 10,000 คนภายในไม่กี่ปีข้างหน้า

### หลักสูตรฝึกอบรมหลักที่อ.โทนี่ได้ฝึกอบรม In-house เช่น

- Mindfulness and Stressful management: The Silva Method
- Unlock 10X Sales Success : ปลดล๊อคยอดขายทะยาน 10 เท่า
- Unlock your Problem Solving & Decision Making ปลดล๊อคการแก้ไขปัญหา และการตัดสินใจ
- Secret of Millionaire Consultative Sales Closure : ความลับของนักปิดการขายเชิงที่ปรึกษารายได้หลักล้าน
- Unlocking Your Full Potential for Infinity Money: ปลดล๊อคศักยภาพสู่รายได้แบบไร้ขีดจำกัด

### Platform คอร์สออนไลน์ ที่เชิญอาจารย์โทนี่ไปถ่ายทำวีดีโอคอร์สการสอน

SkillLane ปลดล๊อคยอดขาย ทะยาน 10 เท่า <https://www.skilllane.com/courses/Unlock-10x-Sales-Success>

SkillLane รายได้หลักล้านด้วยการปิดการขายทางโทรศัพท์ [https://www.skilllane.com/courses/Make-Million-](https://www.skilllane.com/courses/Make-Million-Income-on-the-Phone)

### [Income-on-the-Phone](#)

SkillLane คอร์ส "ความลับของนักปิดการขายเชิงที่ปรึกษา (The Secret of 10x Consultative Sales Closure)"

- <https://www.skilllane.com/courses/the-secret-of-10x-consultative-sales-closure>



ปลดล็อกยอดขาย ทะยาน 10 เท่า  
(Unlock 10x Sales Success)



ศุภกร บุญเจือ (อาจารย์โทนี่)  
กรรมการผู้จัดการ บริษัท Team Success  
จำกัด เชี่ยวชาญด้านการขายที่มี...



สร้างรายได้หลักล้านด้วยการปิดการ  
ขายทางโทรศัพท์ (Make Million...



ศุภกร บุญเจือ (อาจารย์โทนี่)  
กรรมการผู้จัดการ บริษัท Team Success  
จำกัด เชี่ยวชาญด้านการขายที่มี...



ความลับของนักปิดการขายเชิงที่  
ปรึกษา (The Secret of 10x...



ศุภกร บุญเจือ (อาจารย์โทนี่)  
กรรมการผู้จัดการ บริษัท Team Success  
จำกัด เชี่ยวชาญด้านการขายที่มี...



พบกับหนังสือแปลภาษาไทย  
โดย ศุภกร บุญเจือ ภายในปี 2024 นี้



หนังสือขายดีหมวดบริหารที่นักธุรกิจ นักขายทุกคน  
ต้องอ่านเพื่อเพิ่มทักษะด้านการขาย และยอดขาย



Testimonial & Review from students

<https://sellingsuccess.co/testimonial/>

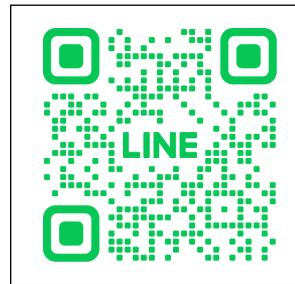
ตัวอย่างของลูกค้าองค์กรที่.โทนี่ได้เข้าไปฝึกอบรม และเป็นที่ปรึกษาทางธุรกิจ



## ช่องทางติดตาม อ.โทนี่

ติดต่อสอบถามรายละเอียดฝึกอบรม 063-598-9799

Email: tony@teamsuccess.co.th



Social Media รวมทุกช่องทางมีผู้ติดตามมากกว่า 40,000 คน

Youtube Silva Method Thailand <https://www.youtube.com/@SilvaMethodThailand>

Facebook page Silva Method Thailand <https://www.facebook.com/silvamethodthai/>

Facebook page สูตรสำเร็จการขาย โดยอาจารย์โทนี่ <https://www.facebook.com/mastertonysellingsuccess>

คลิปของอ.โทนี่ด้านการขายและธุรกิจ <https://www.youtube.com/@thesellingsuccess>

บทความของอ.โทนี่และคอร์สออนไลน์ด้านการขายและธุรกิจ <https://sellingsuccess.co/>

SkillLane คอร์สออนไลน์ ปลดล็อกยอดขาย ทะยาน 10 เท่า <https://www.skilllane.com/courses/Unlock-10x-Sales-Success>

SkillLane คอร์สออนไลน์ สร้างรายได้หลักล้านด้วยการปิดการขายทางโทรศัพท์

<https://www.skilllane.com/courses/Make-Million-Income-on-the-Phone>

Conicle คอร์สออนไลน์ ปลดล็อกยอดขาย ทะยาน 10 เท่า [https://coniclex.com/course/1102/?is\\_coniclex=true](https://coniclex.com/course/1102/?is_coniclex=true)

<https://www.tiktok.com/@sellingsuccess>

