



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ งานการเจ้าหน้าที่ สำนักปลัดเทศบาล เทศบาลตำบลเมืองงาย อ.เชียงดาว จ.เชียงใหม่
ที่ ชม ๕๓๕๐๑/ ๐๙๙๗ วันที่ ๑๗ มกราคม ๒๕๖๘

เรื่อง รายงานผลการดำเนินงานโครงการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาและเพิ่มประสิทธิภาพบุคลากร
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘ ระหว่างวันที่ ๒๕-๒๖ ธันวาคม ๒๕๖๗

เรียน นายกเทศมนตรีตำบลเมืองงาย

เรื่องเดิม

ตามที่งานการเจ้าหน้าที่ สำนักปลัดเทศบาล ได้ดำเนินการจัดฝึกอบรมตามโครงการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาและเพิ่มประสิทธิภาพบุคลากร ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘ สำหรับคณะผู้บริหาร, สมาชิกสภาเทศบาล, พนักงานเทศบาล, พนักงานครูเทศบาล, ลูกจ้างประจำ, พนักงานจ้าง และจ้างเหมาบริการ โดยจัดฝึกอบรมระหว่างวันที่ ๒๕-๒๖ ธันวาคม ๒๕๖๗ ณ ริมตอยี่รีสอร์ท ตำบลเมืองงาย อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งมีผู้เข้ารับการฝึกอบรมจำนวน ๙๙ คน โดยมีวัตถุประสงค์ดังนี้

๑. เพื่อเพิ่มพูนความรู้ ความสามารถ และพัฒนาบุคลากรของเทศบาลฯ ให้ดำเนินงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล
๒. เพื่อให้บุคลากรเกิดความกระตือรือร้น เกิดความรัก ความสามัคคี มีการพัฒนาตนเอง อยู่เสมอ อันจะก่อให้เกิดความก้าวหน้าในหน่วยงาน
๓. เพื่อให้บุคลากรภายในองค์กรมีคุณธรรม จริยธรรมในการทำงาน
๔. เพื่อนำความรู้ด้านคุณธรรมและจริยธรรมมาปรับใช้ในการปฏิบัติงานและให้บริการประชาชน
๕. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีแนวทางการปฏิบัติงานที่ถูกต้องเป็นไปตามระเบียบกฎหมายและแนวทางปฏิบัติที่เกี่ยวข้อง เพื่อป้องกันและปราบปรามการทุจริตในการปฏิบัติราชการ
๖. เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การประสานแนวความคิด ระบบการทำงานเป็นทีม ในการขับเคลื่อนองค์กร เพื่อแก้ไขปัญหาในท้องถิ่นและตรงต่อความต้องการของประชาชน

ผลที่ได้รับจากการจัดโครงการฝึกอบรมฯ

๑. ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รับความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับบทบาท ภารกิจและอำนาจหน้าที่ มีวิสัยทัศน์ที่กว้างไกล เกิดการเรียนรู้และมียุทธศาสตร์ใหม่ ๆ ในการพัฒนาท้องถิ่นเพิ่มมากขึ้น
๒. ผู้เข้ารับการฝึกอบรม มีทัศนคติที่ดีต่อการพัฒนาองค์กร และได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ทำให้เกิดความหลากหลายและสร้างสรรค์มากขึ้น
๓. ผู้เข้ารับการฝึกอบรม ได้ประสานแนวความคิดระบบการทำงานเป็นทีมในกระบวนการมีส่วนร่วม ในการขับเคลื่อนองค์กรเพื่อสนองต่อความต้องการของประชาชน
๔. ผู้เข้ารับการฝึกอบรม สามารถนำความรู้ที่ได้รับนำมาใช้ในการพัฒนาท้องถิ่น และแก้ไขปัญหาให้กับประชาชนตรงต่อความต้องการได้อย่างถูกต้อง ยุติธรรมและมีความเท่าเทียมกัน
๕. เป็นการเพิ่มพูนวิสัยทัศน์และสมรรถนะ เพื่อการบริหารจัดการที่เกี่ยวกับบริการสาธารณะ ที่เป็นประโยชน์ต่อประชาชนผู้รับบริการและผู้ให้บริการ
๖. ผู้เข้ารับการฝึกอบรม ได้รับการเสริมสร้างคุณธรรมจริยธรรม เพื่อนำมาใช้ในการปฏิบัติงาน การอยู่ร่วมกัน การทำงานเป็นทีม การให้อภัย นำไปสู่การเป็นองค์กรที่น่าอยู่
๗. ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รับความรู้ และดำเนินงานตามระเบียบ หนังสือสั่งการที่เกี่ยวข้องได้อย่างถูกต้อง ตามขั้นตอนและกระบวนการ เพื่อลดข้อผิดพลาดในการปฏิบัติงาน และเป็นการป้องกันการทุจริตที่อาจจะเกิดจากผลประโยชน์ทับซ้อน ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย

/๘. เป็นการ...

๘. เป็นการเพิ่มพูนวิสัยทัศน์และสมรรถนะ เพื่อการบริหารจัดการที่เกี่ยวกับบริการสาธารณะ ที่เป็นประโยชน์ต่อประชาชนผู้รับบริการและผู้ให้บริการ

ทั้งนี้ เทศบาลตำบลเมืองงาย ได้จัดทำการประเมินผลการดำเนินงานของโครงการฝึกอบรม การจัดการความรู้ในการพัฒนาองค์กรฯ มีรายละเอียดดังนี้

ความคุ้มค่าของการจัดฝึกอบรมตามโครงการฯ

จากการฝึกอบรมได้มีการประเมินผลโครงการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาและเพิ่มประสิทธิภาพ บุคลากร ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘ โดยการประเมินความคิดเห็นของผู้เข้ารับการฝึกอบรมจาก แบบสอบถามความพึงพอใจ โดยมีรายละเอียดดังนี้

๑. การประเมินสภาวะแวดล้อม

เป็นการประเมินสภาวะแวดล้อมของโครงการฝึกอบรมฯ ในด้านความคิดเห็นของผู้เข้ารับการ ฝึกอบรมเกี่ยวกับหลักการและเหตุผลของโครงการฝึกอบรม, หลักสูตรการฝึกอบรม, เนื้อหาสาระของหลักสูตร การฝึกอบรม และผลการฝึกอบรมที่คาดหวัง ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความเห็นว่าหลักการและเหตุผลของ โครงการฯ มีความชัดเจนมาก และนำไปสู่การปฏิบัติได้จริง และสอดคล้องกับสถานการณ์ในการปฏิบัติงาน ปัจจุบัน และผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถนำไปถ่ายทอดความรู้ เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติได้จริงและทำได้อย่าง ถูกต้อง และเป็นไปในทิศทางเดียวกัน

๒. การประเมินเพื่อพิจารณาถึงความเป็นไปได้ของโครงการ

เป็นการประเมินเกี่ยวกับวิทยากร สถานที่ฝึกอบรมและระยะเวลา อุปกรณ์ที่ใช้ในการ ฝึกอบรม เอกสารประกอบการฝึกอบรม เจ้าหน้าที่ดำเนินการฝึกอบรม และงบประมาณในการจัดโครงการ โดย มีรายละเอียด ดังนี้

๑. วิทยากร ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความเห็นว่า วิทยากรที่ได้บรรยายความรู้ทางวิชาการ ตามหลักสูตรของการฝึกอบรม ซึ่งหลักสูตรดังกล่าวมาจากความต้องการของพนักงานที่ต้องการจะฝึกอบรม รวมถึงระเบียบต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องในการปฏิบัติงานที่ได้มีการปรับปรุง เพื่อนำไปใช้กับภารกิจของงาน ที่รับผิดชอบและเพื่อเป็นการประสานงานร่วมกันเกี่ยวกับงานที่เกี่ยวข้อง และวิทยากรที่มาถ่ายทอดความรู้ บรรยายได้อย่างชัดเจน เหมาะสม พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะในการปฏิบัติงานเพื่อให้ถูกต้องตามระเบียบและ หนังสือสั่งการนั้น ๆ

๒. สถานที่ฝึกอบรมและระยะเวลา ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความเห็น ดังนี้

๒.๑ สถานที่ฝึกอบรมมีความเหมาะสม เพราะเป็นการฝึกอบรมนอกสถานที่

๒.๒ ระยะเวลาในการฝึกอบรมมีความเหมาะสม เพราะได้จัดให้ความรู้ทางวิชาการ จำนวน ๒ วัน

๒.๓ อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรม ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความเห็นว่า แสงสว่างของ สถานที่ประชุม มีความเหมาะสม แต่วัสดุ-อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรม เช่น เครื่องเสียง มีปัญหาในขณะใช้งาน

๒.๔ เอกสารประกอบการฝึกอบรม มีความเหมาะสม สามารถนำไปใช้เป็นข้อมูล ในการปฏิบัติงานได้ และยังมีเนื้อหาตรงตามวัตถุประสงค์ของโครงการ

๒.๕ การจัดกิจกรรมนันทนาการร่วมกันของบุคลากรในองค์กร เป็นการเปิดวิสัยทัศน์ ในการทำงานเป็นทีม แลกเปลี่ยนความคิดเห็นไปสู่การเรียนรู้ร่วมกัน มีการประสานงานร่วมกันเกี่ยวกับภารกิจ งานที่เกี่ยวข้อง ซึ่งจะก่อให้เกิดการพัฒนาในทุก ๆ ด้าน และมีความสัมพันธ์อันดีภายในองค์กร ตลอดจนการ มีส่วนร่วมในการพัฒนาท้องถิ่น

๒.๖ เจ้าหน้าที่ดำเนินการโครงการฝึกอบรม เจ้าหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายในการปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอบรม สามารถดำเนินการจัดฝึกอบรมเป็นไปตามกำหนดการได้อย่างเหมาะสม

๒.๗ งบประมาณในการดำเนินโครงการฝึกอบรมมีความเหมาะสม เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการดำเนินงานตามโครงการฯ

ทั้งนี้ ผู้บริหารได้ส่งเสริมและสนับสนุนในการจัดฝึกอบรมนอกสถานที่ในครั้งนี้เป็นอย่างยิ่ง เป็นการเปลี่ยนสถานที่ฝึกอบรมจากที่เคยฝึกอบรมทำให้บรรยากาศในการฝึกอบรมสำเร็จลุล่วงเป็นอย่างดี สำหรับงบประมาณที่ดำเนินงานได้คำนึงถึงความจำเป็นและเหมาะสม

๓. การประเมินกระบวนการ

เป็นการประเมินเกี่ยวกับการจัดการฝึกอบรมและการติดตามและประเมินผลของการฝึกอบรม ซึ่งผู้เข้ารับการฝึกอบรม มีความเห็นว่า การจัดฝึกอบรมมีความเหมาะสม มีการสร้างแรงจูงใจ หลักสูตรการฝึกอบรมมุ่งส่งเสริมให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้ ความสามารถ และมีศักยภาพในการปฏิบัติงาน มีกิจกรรมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และกระบวนการมีส่วนร่วม

การจัดทำโครงการฝึกอบรมฯ มีการวางแผนการจัดฝึกอบรม เพื่อให้การจัดทำหลักสูตร ได้ตรงต่อความต้องการของผู้เข้ารับการฝึกอบรม ในการนำความรู้ ประสบการณ์ที่ได้รับมาใช้ในการปฏิบัติงาน ตามภารกิจอำนาจหน้าที่ของเทศบาลตำบลเมืองงาย เพื่อแก้ไขปัญหาได้ตรงต่อความต้องการของประชาชน รวมถึงการนำความรู้ที่ได้รับมาพัฒนาท้องถิ่น

๔. การประเมินผลผลิต

การนำความรู้ไปใช้ในการปฏิบัติงานของผู้เข้ารับการฝึกอบรม และความคิดเห็นที่มีต่อโครงการฝึกอบรมตลอดระยะเวลาของการจัดโครงการฝึกอบรมฯ

ผลของการฝึกอบรม ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความเห็นว่า หลักสูตรของการฝึกอบรมมีความสอดคล้องกับการปฏิบัติงาน เนื่องจากเป็นระเบียบที่ได้มีการปรับปรุงใหม่ ตลอดจนวิธีการติดต่อประสานงาน ในการเสนอขอรับการสนับสนุนจากรัฐบาล เพื่อนำมาพัฒนาท้องถิ่นตามหลักเกณฑ์และวิธีการที่เกี่ยวข้อง รวมถึงการได้รับความรู้ แนวคิด ทักษะ หลักคุณธรรมจริยธรรมเพื่อใช้ในการปฏิบัติงานรวมถึงประสบการณ์ใหม่ ๆ จากการฝึกอบรม เป็นการเพิ่มประสบการณ์เพื่อนำไปใช้ในการปฏิบัติงาน มีการแบ่งกลุ่มสำหรับการฝึกอบรม รวมกลุ่มหลากหลายตำแหน่ง พนักงานจ้างเข้าร่วมกลุ่มของพนักงานเทศบาล กลุ่มผู้บริหาร และกลุ่มสมาชิกสภา จึงเกิดการแลกเปลี่ยน และเห็นควรจัดให้มีการฝึกอบรมเพราะเป็นการสร้างจิตสำนึกเกี่ยวกับการป้องกันทุจริตในการปฏิบัติงานเป็นประจำทุก ๆ ปี และต่อเนื่อง เพราะกลุ่มเป้าหมายเป็นผู้ปฏิบัติงานตามข้อระเบียบ กฎหมายและตามอำนาจหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายได้รับทราบ ถึงวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องให้เป็นปัจจุบันและทันต่อเหตุการณ์ เนื่องจากระเบียบต่าง ๆ มีการปรับเปลี่ยนหรือแก้ไขเป็นประจำ

จากผลการประเมินพบว่า ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รับความรู้เพิ่มขึ้น และนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติงาน เข้าใจกฎระเบียบและมีการปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้องมากยิ่งขึ้น ช่วยแก้ปัญหาบางประการในการปฏิบัติงาน ทำให้เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน แต่สำหรับการนำความรู้ไปใช้ก็ขึ้นอยู่กับตัวบุคคลและสภาพแวดล้อมว่ามีความพร้อมมากน้อยเพียงใด

ปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะ ของการฝึกอบรมตามโครงการ
ปัญหาและอุปสรรค

๑. ความหลากหลายของตำแหน่งและสายงานของผู้เข้ารับการฝึกอบรม วิทยากรต้องใช้เวลาในการบรรยายและถ่ายทอดความรู้เป็นเวลาพอสมควร เพราะแต่ละคนมีองค์ความรู้และการปฏิบัติงานตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายไม่เหมือนกัน

๒. เนื่องจากปัจจุบัน การดำเนินงานต่าง ๆ หรือการขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากส่วนราชการ ต้องรายงานผ่านระบบที่เกี่ยวข้องและส่วนกลางได้มีการปรับปรุงระบบอยู่ตลอดเวลาเพื่อให้มีความเหมาะสมและความชัดเจน และเชื่อมโยงข้อมูลผ่านระบบข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ดังนั้น วิทยากรจึงแนะนำให้เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบได้มีการศึกษาข้อมูลตามหนังสือสั่งการ และวิธีการที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ทันต่อการรายงานภายในระยะเวลาที่กำหนดและเร่งด่วน

ข้อเสนอแนะ

๑. มีการปรับเปลี่ยนและสวดแทรกกิจกรรมตลอดเวลาในระหว่างการฝึกอบรม เพื่อลดความตึงเครียดและความสับสนเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติงาน เช่น การตอบข้อซักถามเพื่อนำไปใช้ในการปฏิบัติงาน

๒. ควรกำหนดระยะเวลาการฝึกอบรมที่เหมาะสม โดยจัดฝึกอบรมตามโครงการฯ ในช่วงต้นปีงบประมาณ (ช่วงเดือน ธันวาคม-มกราคม)

๓. ควรมีการตรวจเช็คเครื่องมือเครื่องใช้ในการฝึกอบรมให้พร้อมต่อการใช้งาน เช่น เครื่องเสียง ไมโครโฟน โปรเจคเตอร์ และแสงสว่างในห้องประชุม

๔. เนื่องจากกลุ่มเป้าหมายของการฝึกอบรม มีความหลากหลายของตำแหน่งและสายงาน ควรเน้นในระเบียบที่ต้องปฏิบัติร่วมกัน ซึ่งเกี่ยวข้องกับการดำเนินงานตามกิจกรรมร่วมกัน และงานที่เกี่ยวข้องกับการบริการประชาชน เพื่อให้ได้รับความสะดวกและรวดเร็วต่อผู้รับบริการ

๕. การตอบข้อซักถาม เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้สอบถามขั้นตอนการปฏิบัติหรือการดำเนินงาน เพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติร่วมกัน ซึ่งผู้ปฏิบัติงานแต่ละคนอาจจะเข้าใจวิธีการตามข้อระเบียบไม่ตรงกัน

สรุป

จากการประเมินโครงการฝึกอบรมฯ โดยการประเมินความคิดเห็นของผู้เข้ารับการฝึกอบรม จากแบบสอบถามความพึงพอใจ สามารถสรุปได้ ดังนี้

๑. ระยะเวลาในการฝึกอบรมทางวิชาการใช้เวลาในการฝึกอบรมจำนวน ๒ วัน มีความเหมาะสม เพราะต้องใช้ระยะเวลาในการทำความเข้าใจของผู้เข้ารับการฝึกอบรมของแต่ละคน ซึ่งมีพื้นฐานทางความรู้และการปฏิบัติไม่เหมือนกัน

๒. วิทยากรในการบรรยายให้ความรู้ เน้นในเนื้อหาของหลักสูตรในการฝึกอบรม และเห็นภาพชัดเจนในการปฏิบัติงาน

๓. การฝึกอบรมมีความเหมาะสม จึงเสนอให้มีการฝึกอบรมเกี่ยวกับการถ่ายทอดความรู้ให้แก่บุคลากรขององค์กรเป็นประจำทุก ๆ ปี เพื่อเพิ่มพูนความรู้ให้แก่บุคลากรในองค์กร สามารถทำให้มีประสิทธิภาพ มีความถูกต้อง และเกิดประสิทธิผลต่อประชาชนผู้รับบริการจากหน่วยงานภาครัฐ

/ข้อเสนอ...

ข้อเสนอเพื่อพิจารณา

การจัดฝึกอบรมฯ ในครั้งนี้ ได้สำเร็จไปได้ด้วยดี โดยได้รับความร่วมมือจากทุกภาคส่วน และผู้เข้ารับการฝึกอบรมฯ สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปถ่ายทอดและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพื่อนำไปใช้ในการปฏิบัติงานร่วมกันได้ถูกต้องตามระเบียบและหนังสือสั่งการ ดังนั้น เห็นควรนำรายงานผลการดำเนินงานโครงการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาและเพิ่มประสิทธิภาพบุคลากร ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘ และเพื่อนำข้อเสนอแนะไปปรับใช้ในการจัดฝึกอบรมในครั้งต่อไป รายละเอียดปรากฏตามเอกสารที่แนบมาพร้อมบันทึกฉบับนี้ด้วยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา


พรทิพย์

(นางสาวพรทิพย์ พรหมปัน)
นักทรัพยากรบุคคลปฏิบัติการ

ความเห็นของหัวหน้าฝ่ายบริหารงานทั่วไป
- เพื่อโปรดพิจารณา

.....

.....

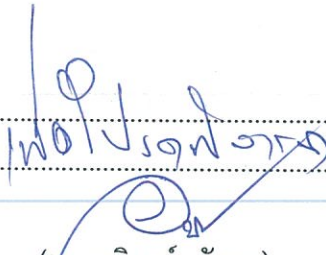


(นางนุชนาด ค้าออน)
หัวหน้าฝ่ายบริหารงานทั่วไป

ความเห็นของหัวหน้าสำนักปลัด

.....

.....



(นายอนิรุตม์ กันทา)
หัวหน้าสำนักปลัด

ความเห็นของปลัดเทศบาลตำบลเมืองงาย

.....

.....

เพื่อโปรดทราบ



(นางสาวนงนุช อินตะแก้ว)
รองปลัดเทศบาล รักษาการแทน
ปลัดเทศบาลตำบลเมืองงาย

ความเห็นของนายกเทศมนตรีตำบลเมืองงาย

.....

.....



(นายชัยรัตน์ คำมูล)
นายกเทศมนตรีตำบลเมืองงาย

รายงานโครงการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาและเพิ่มประสิทธิภาพบุคลากร
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘
ระหว่างวันที่ ๒๕-๒๖ ธันวาคม ๒๕๖๗
ณ ริมดอยรีสอร์ท ตำบลเมืองงาย อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่
โดยเทศบาลตำบลเมืองงาย อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่

วิทยากร โดย นายเจ็ด เมืองแก้ว หัวหน้างานประชาสัมพันธ์ โรงพยาบาลแม่สรวย จังหวัดเชียงราย



ความสุขพื้นฐานแปดประการ (Happy ๘)
การสร้าง Happy Workplace หรือองค์กรแห่งความสุข อาจลองสำรวจความสุขพื้นฐานแปดประการที่คนทำงานต้องการเพื่อทำความเข้าใจและปรับเปลี่ยนนโยบายหรือสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับองค์กรต่อไป

ความสุขพื้นฐานแปดประการ ได้แก่

๑. Happy Body (สุขภาพดี) การมีสุขภาพดีทั้งทางกายและทางใจจะช่วยลดความกังวลและทำให้คนทำงานมีประสิทธิภาพในการทำงานอย่างเต็มที่

๒. Happy Heart (น้ำใจงาม) ความมีน้ำใจหรือการใจดีต่อคนรอบข้างจะช่วยให้เกิดปฏิสัมพันธ์ที่ดีในที่ทำงานและได้รับความสุขทั้งผู้ให้และผู้รับ

๓. Happy Relax (ผ่อนคลาย) เพราะการทำงานหนักเกินไปทำให้เรารู้สึกเหนื่อยล้าได้ง่าย เกิดความเครียดสะสม ความผ่อนคลายจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพราะทำให้เราได้ลองใช้ชีวิตในแง่มุมอื่น ๆ และเติมเต็มความสุข

๔. Happy Brain (หาความรู้) ทุกการเรียนรู้ใหม่ ๆ นำไปสู่การเติบโตและภาคภูมิใจ การหาความรู้จึงช่วยเติมเต็มความสุขได้ และยังส่งผลให้การงานก้าวหน้า เสริมความมั่นคงให้ชีวิตไปพร้อม ๆ กัน

๕. Happy Soul (ทางสงบ) การสร้างพื้นที่สงบนิ่งในใจช่วยทำให้ความรู้สึกของเรามั่นคงยิ่งขึ้น รับมือกับปัญหาได้ดี และไม่สั่นไหวกับเรื่องร้าย ๆ หรือความกังวล ซึ่งเป็นทักษะสำคัญที่จะช่วยให้ทำงานได้อย่างเป็นสุข

๖. Happy Family (ครอบครัวดี) การมีครอบครัวที่ดีส่งผลให้เราได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เป็นกำลังใจให้กัน ส่งต่อความสุขให้กันและกัน และยังทำให้รู้สึกสบายใจกับการมีคนคอยซัพพอร์ต ไม่โดดเดี่ยว นำไปสู่ความมั่นคงทางจิตใจและเป็นสุขในใจ

๗. Happy Money (ปลอดภัย) เพราะเรื่องเงินเป็นเรื่องที่ส่งผลกระทบต่อชีวิตคนทำงานมากที่สุด การมีเงินรู้จักเก็บ รู้จักใช้ ไม่มีหนี้ ก็จะทำให้ไม่มีความกังวล และทำให้เกิดความสบายใจ

๘. Happy Society (สังคมดี) เพราะสภาพแวดล้อมส่งผลกระทบต่อจิตใจของมนุษย์ การมีสังคมแวดล้อมที่ดี เข้าใจกันและกัน และพร้อมช่วยเหลือกันด้วยความจริงใจ ไม่ตัดสิน จะช่วยให้คนในสังคมรู้สึกเป็นสุขไปพร้อมกัน

กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์



สัมพันธ์ภาพเชื่อมโยงเพื่อสร้างสุขตนเอง และคนใกล้ขีด



เสริมพลัง สร้างการเรียนรู้ สู่องค์กรสร้างสุข(การทำงานเป็นทีม)



Happy Workplace & Work-Life Balance



- กล้าตัดสินใจ ยืนหยัดในสิ่งที่ถูกต้อง ปฏิบัติหน้าที่ด้วยความถูกต้องชอบธรรม ตามกฎหมายและทำนองครองธรรมปฏิบัติตามคำสั่งที่ชอบด้วยกฎหมายและกล้าคัดค้านหรือโต้แย้งคำสั่งที่ไม่ถูกต้องหรือไม่ชอบด้วยกฎหมาย

- คิดถึงประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน ไม่มีผลประโยชน์ทับซ้อน เสียสละ มีจิตสาธารณะสามารถแยกเรื่องส่วนตัวออกจากหน้าที่การงาน ไม่กระทำการอันมีลักษณะเป็นการขัดกันระหว่างประโยชน์ส่วนบุคคลและประโยชน์ส่วนรวม และไม่ประกอบกิจการหรือเข้าไปเกี่ยวข้องกับผลประโยชน์อันเกิดจากการปฏิบัติหน้าที่ของตน

- มุ่งผลสัมฤทธิ์ คุณภาพของงาน ปฏิบัติงานด้วยความรวดเร็ว ทันต่อเวลาและสถานการณ์ คำนึงถึงประโยชน์และความคุ้มค่าในการใช้ทรัพยากรของรัฐ รักษามาตรฐานการทำงานที่ดี พัฒนาศักยภาพอย่างต่อเนื่อง ใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสม เชื่อมมั่นในระบบการทำงานเป็นทีม ให้บริการแก่ประชาชนด้วยความเต็มใจ และเปิดเผยข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้อง

- ปฏิบัติหน้าที่ด้วยความเที่ยงธรรม ปราศจากอคติและไม่เลือกปฏิบัติโดยการใช้ความรู้สึกหรือความสัมพันธ์ส่วนตัวหรือเหตุผลของความแตกต่างทางเชื้อชาติศาสนา เพศ อายุสภาพร่างกาย สถานะทางเศรษฐกิจสังคม และต้องรักษาความเป็นกลางทางการเมืองโดยไม่อาศัยตำแหน่งหน้าที่ ซึ่งอาจมีลักษณะเป็นการให้คุณให้โทษแก่นักการเมืองและพรรคการเมือง

- ดำรงตนเป็นข้าราชการที่ดี และรักษาภาพลักษณ์ของทางราชการ พึงปฏิบัติตนให้เป็นที่ยึดถือศรัทธาแก่ประชาชน ปฏิบัติต่อประชาชนด้วยความสุภาพ อ่อนน้อมถ่อมตน ไม่อ้างหรือใช้อำนาจ โดยปราศจากเหตุผล ดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่ายโดยน้อมนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง พระบรมราโชวาท หลักคำสอนทางศาสนามาปรับใช้และปฏิบัติตนเป็นพลเมืองดีด้วยการเคารพกฎหมายและมีวินัย



การบรรยายเรื่อง สุขภาพจิต สุขภาวะทางอารมณ์ ทางกาย
โดย นางสาวประกายแก้ว แสนดวงดี พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
(งานจิตเวชและยาเสพติด) โรงพยาบาลเชียงดาว



๑. สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบตัว

หมั่นใช้เวลาในการกระชับความสัมพันธ์กับคนใกล้ชิด ไม่ว่าจะเป็นครอบครัว เพื่อน เพื่อนร่วมงาน หรือแม้แต่เพื่อนบ้าน

๒. ดูแลสุขภาพร่างกายของตัวเอง

ออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อย ๓๐ นาทีทุกวัน ไม่ว่าจะเป็นการวิ่ง เดิน โยคะ เต้น ซี่งักรยาน หรือแม้แต่การทำสวน จะช่วยเสริมอารมณ์และปรับสุขภาพให้ดีขึ้นได้ รวมถึงรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ดื่มน้ำให้เพียงพอ อีกทั้งนอนหลับอย่างเพียงพอด้วย

๓. เรียนรู้สิ่งใหม่ตลอดเวลา

ทักษะความสามารถหรือความรู้ใหม่ ๆ จะช่วยให้รู้สึกว่าคุณประสบความสำเร็จในการทำสิ่งนั้น ๆ และเกิดความเชื่อมั่นในตัวเอง โดยอาจเริ่มจากการทำงานอดิเรกหรือศาสตร์ที่ตนสนใจ เช่น ทำอาหาร เล่นดนตรี เย็บปักถักร้อย เป็นต้น ซึ่งเทคโนโลยีในปัจจุบันก็ช่วยให้เข้าถึงความรู้ต่าง ๆ ได้ง่ายขึ้น และมีหลักสูตรอบรมออนไลน์ที่คอยอำนวยความสะดวกให้เลือกมากมาย



๔. หลีกเลี่ยงสารที่เป็นอันตราย

อย่าใช้สารที่เป็นอันตราย เช่น ยาเสพติด แอลกอฮอล์ บุหรี่ เพื่อรับมือกับความรู้สึก แม้ว่าสิ่งเหล่านี้ดูเหมือนว่าจะช่วยให้รู้สึกดีขึ้นในระยะสั้น แต่มันก็สามารถทำให้รู้สึกแย่ลงในระยะยาว อีกทั้งสารเหล่านี้ยังเป็นอันตรายที่ทำให้ทั้งตัวเราและคนรอบข้างเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยเป็นโรคร้ายหรือบาดเจ็บได้

๕. กำหนดเป้าหมายและลำดับความสำคัญ

ตั้งเป้าหมายในชีวิต การใช้ชีวิตอย่างไรแผนการและไร้จุดมุ่งหมายอาจทำให้เกิดความเครียดและความวิตกกังวลต่อชีวิตในอนาคต จึงควรตั้งเป้าหมายในระยะยาว เพื่อช่วยให้ตระหนักว่าสิ่งที่กำลังทำในปัจจุบันนั้นมีความหมาย และมีกำลังใจที่จะทำต่อไปเพื่อบรรลุในสิ่งที่มุ่งหวัง ซึ่งอาจเขียนเป้าหมายต่าง ๆ ลงบนกระดาษ เช่น การพัฒนาทางการศึกษา อาชีพ หรือบุคลิกภาพ เป็นต้น และจัดสรรเวลาเพื่อฝึกฝนหรือทำตามเป้าหมายในแต่ละวันอย่างพอดี เพื่อไม่ให้กดดันตัวเองมากเกินไป

๖. เน้นคิดในเชิงบวกและฝึกขอบคุณตัวเอง

พยายามคิดในแง่บวก ยิ้มและบอกขอบคุณตัวเองทุกวัน ปฏิบัติกับตัวเองอย่างเคารพและเมตตา เห็นคุณค่าในตัวเอง หลีกเลี่ยงการวิจารณ์หรือด้อยค่าตัวเอง

๗. ขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อจำเป็น

หากมีปัญหาควรบอกเล่าให้เพื่อนหรือคนในครอบครัวฟัง เพื่อระบายความรู้สึก เปิดโอกาสให้ตัวเองได้ฟังความคิดเห็นจากผู้อื่น และเพื่อให้สามารถหาทางแก้ไขไปด้วยกัน โดยไม่ควรแบกรับปัญหาไว้คนเดียว แต่หากไม่อยากจะเล่าให้คนรอบข้างฟัง อาจเลือกปรึกษานักจิตวิทยาหรือผู้เชี่ยวชาญผ่านการโทรศัพท์ไปยังสายด่วนสุขภาพจิต ๑๓๒๓

