



บันทึกข้อความ

กองสำรวจดินและวิจัยทรัพยากรดิน
 เลขที่รับ..... C ๑๕๐๕
 วันที่..... ๑๙ พ.ย. ๒๕๖๑
 เวลา..... ๙:๒๕ น.

ส่วนราชการ กลุ่มพัฒนาบุคคล กองการเจ้าหน้าที่ โทร.๑๒๑๓

ที่ กษ ๐๘๐๒/๓๕๗๗

วันที่ ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๑ กลุ่มพัฒนาและวิเคราะห์สถานการณ์ทรัพยากรดิน

เรื่อง ขอเชิญส่งข้าราชการเข้ารับการฝึกอบรม

เลขรับ.....
 วันที่..... ๑๙ พ.ย. ๒๕๖๑
 เวลา..... ๑๐:๑๕ น.

เรียน ผอ.กสด.

ตามที่กรมฯ อนุมัติให้กองการเจ้าหน้าที่ดำเนินการจัดโครงการฝึกอบรม หลักสูตร “การพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อผลสัมฤทธิ์ของงาน” ในวันศุกร์ที่ ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๑ ให้แก่ข้าราชการและพนักงานราชการสังกัดส่วนกลาง จำนวน ๒๖๐ คน ณ ห้องประชุม ๘๐๑ กรมพัฒนาที่ดิน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม ๑) เข้าใจถึงความสุข และกระบวนการสร้างสุข ๒) เกิดแรงจูงใจในการทำงานมุ่งพัฒนาตนเอง และงานในความรับผิดชอบให้มีคุณภาพ ๓) มีความสุขในชีวิตและการทำงาน และมีดุลยภาพระหว่างการทำงานกับชีวิตส่วนตัว ๔) สร้างความสัมพันธ์ สร้างความร่วมมือร่วมใจในการทำงานเพื่อสร้างให้องค์กรสู่ความเป็นหนึ่ง นั้น

ในการนี้ กกก. ขอให้ท่านส่งข้าราชการ จำนวน ๑๕ คน และพนักงานราชการ จำนวน ๙ คน รวม ๒๔ คน เข้ารับการฝึกอบรมหลักสูตรดังกล่าว และขอให้แจ้งรายชื่อพร้อมแบบตอบรับส่งกลับไปยังกลุ่มพัฒนาบุคคล กองการเจ้าหน้าที่ ภายในวันที่ ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๑

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการต่อไป

(ลายเซ็น)

(นางปวีณา แสงเดือน)

ผู้อำนวยการกองการเจ้าหน้าที่

แจ้งให้ทุกกลุ่มทราบ

เรียน ผอ.กสด.

(นายสถาพร ใจอารีย์)

ผู้อำนวยการกองสำรวจดินและวิจัยทรัพยากรดิน
๑๙ พ.ย. ๒๕๖๑

กลุ่มพัฒนาฯ กษ๐๘๐๕๑๐

๑. น.ส.จิ๊ใจลักขณ์ สรรพบริเวงโย
๒. นายธงชัย ดนขณสถาน
๓. นายโกศล เดนทะ
๔. น.ส.จิฏภรณ์ ธีธรรมบุตร
๕. นายจรูญ ภูคา

เรียน ผอ.กลุ่ม มฐ., วณ., สร., พป., ศว.
 เพื่อไปเร่งส่งรายชื่อข้าราชการดิน
 พนักงานราชการ ๒๓๕ ในฝ่ายบริหาร
 ภายในวันที่ ๑๙ พ.ย. ๒๕๖๑

(ลายเซ็น)

๑๙ พ.ย. ๒๕๖๑

(ลายเซ็น)

(นางวัลลภรี ระมัน)
 เจ้าพนักงานธุรการอาวุโส
 หัวหน้าฝ่ายบริหารทั่วไป

โครงการฝึกอบรมหลักสูตร “การพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อผลสัมฤทธิ์ของงาน”

วันที่ ๓๐ พฤศจิกายน พ.ศ.๒๕๖๑
ณ ห้องประชุม ๘๐๑ กรมพัฒนาที่ดิน

๑. หลักการและเหตุผล

พ.ร.บ ระเบียบข้าราชการพลเรือน พ.ศ. ๒๕๕๑ มาตรา ๓๕ กำหนดวัตถุประสงค์ของการจัดระเบียบข้าราชการ เพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ต่อภารกิจของรัฐ เพื่อให้ข้าราชการปฏิบัติราชการอย่างมีคุณภาพ คุณธรรม และมีคุณภาพชีวิตที่ดี มาตรา ๑๓(๘) กำหนดให้สำนักงาน ก.พ. มีหน้าที่ส่งเสริม ประสานงาน เผยแพร่ ให้คำปรึกษาแนะนำและดำเนินการเกี่ยวกับการจัดสวัสดิการและการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต มาตรา ๗๒ ให้ส่วนราชการมีหน้าที่เพิ่มพูนประสิทธิภาพและเสริมสร้างแรงจูงใจให้ข้าราชการมีคุณภาพ คุณธรรม จริยธรรม และคุณภาพชีวิต มีขวัญ กำลังใจในการปฏิบัติราชการ

การสร้างเสริมสภาวะสุขของคนในองค์กร (Happy Workplace) เป็นแนวทางและวิธีการในการพัฒนางาน พัฒนาคุณภาพชีวิต โดยใช้เครื่องมือ Happy ๘ เพราะมีความครอบคลุมในทุกมิติของชีวิตของบุคลากรให้เกิด Happy Workplace หรือ องค์กรแห่งความสุข มุ่งสร้างคนในองค์กรให้เป็นคนที่มีความสุข เพราะเชื่อว่า "คน" คือสิ่งสำคัญที่สุดขององค์กร หาก "คน" กลายเป็น "คนทำงานที่มีความสุข" การทำงานก็จะมีประสิทธิภาพ องค์กรก็จะเติบโตอย่างยั่งยืน ดังนั้น เพื่อเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสร้างความสมดุลระหว่างการทำงานและการดำเนินชีวิตให้กับบุคลากรของกรมพัฒนาที่ดิน จึงได้จัดโครงการหลักสูตร “การพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อผลสัมฤทธิ์ของงาน” ขึ้น

๒. วัตถุประสงค์

- ๒.๑ เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเข้าใจถึงความสุข และกระบวนการสร้างสุข
- ๒.๒ เพื่อให้เกิดแรงจูงใจในการทำงาน มุ่งพัฒนาตนเอง และงานในความรับผิดชอบให้มีคุณภาพ
- ๒.๓ เพื่อให้มีความสุขในชีวิตและการทำงานและมีดุลยภาพระหว่างการทำงานกับชีวิตส่วนตัว
- ๒.๔ เพื่อสร้างความสัมพันธ์สร้างความร่วมมือ ร่วมใจในการทำงานเพื่อสร้างให้องค์กรสู่ความเป็นหนึ่ง

๓. กลุ่มเป้าหมาย/จำนวนผู้เข้ารับการฝึกอบรม

ข้าราชการ และพนักงานราชการ จากส่วนกลาง จำนวน ๒๖๐ คน

๔. วัน เวลา สถานที่

วันศุกร์ที่ ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๑ เวลา ๐๘.๓๐ – ๑๗.๐๐ น. ณ ห้องประชุม ๘๐๑ กรมพัฒนาที่ดิน

๕. หัวข้อการฝึกอบรม (บรรยาย/ฝึกปฏิบัติ/กิจกรรม) รวม ๗ ชั่วโมง

๕.๑ ฮอริโมนสมองพลังสุข

- กิจกรรมสุขสำเร็จโตปามีน สุขใจออกซิโทซิน
- กิจกรรมสมองมันใจซีโรโทนิน สบายใจเอ็นดอฟิน
- กิจกรรมสมองพลังสุข แลกเปลี่ยนการเรียนรู้

๕.๒ การสร้างคุณภาพในชีวิตในงาน (Quality of work Life)

- เครื่องมือการสร้างความสุขในชีวิตของคนทำงาน
- ความสุขทั้งแปด (Happy ๘)
- กิจกรรม Happy ๘ (สุขภาพดี มีน้ำใจ รู้จักผ่อนคลาย มีคุณธรรม เศรษฐกิจดี พัฒนาความรู้ ครอบครัวยุติ สังคมดี)

๕.๓ เทคนิคเคล็ดลับการทำงานอย่างมีความสุข

- กิจกรรมสร้างบรรยากาศในการทำงานอย่างมีความสุข
- โครงการ Happy ๘ สู่ Happy Life & Work

๖. วิทยากร

๖.๑ ผศ.ดร.ก.บ.ศุภลักษณ์ เข็มทอง

อาจารย์ประจำสาขากิจกรรมบำบัด คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล

๖.๒ อาจารย์ธีรภรณ์ ภูมิวิวัฒน์ และคณะ

กรรมการผู้จัดการ บริษัท แอด ทีม เอชอาร์พลัส จำกัด

๗. งบประมาณ

งบประมาณกองการเจ้าหน้าที่

๘. ตัวชี้วัดโครงการ

ระดับความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมการประชุม

- แบบประเมินโครงการ และแบบประเมินวิทยากร

๙. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รับความรู้ ความเข้าใจในกระบวนการสร้างสุข เพื่อให้เกิดแรงจูงใจในการทำงาน มุ่งพัฒนาตนเองและงานในความรับผิดชอบให้มีคุณภาพ รวมทั้งการสร้างความสุขในชีวิตและการทำงานให้มีคุณภาพระหว่างการทำงานกับชีวิตส่วนตัว เสริมสร้างความสัมพันธ์สร้างความร่วมมือร่วมใจในการทำงานให้เกิดขึ้นในองค์กร

๑๐. ที่ปรึกษาโครงการ และผู้อำนวยการโครงการ

นางปวีณา แสงเดือน

ผู้อำนวยการกองการเจ้าหน้าที่

๑๑. ผู้รับผิดชอบโครงการ

๑๒.๑ นายพีรพัฒน์ พจน์สมพงษ์

นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ

๑๒.๒ นางโสเมศิริ คุณวโรดม

นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ

๑๒.๓ นายกุลชาติ สองเมืองสุข

เจ้าหน้าที่วิเคราะห์นโยบายและแผน

๑๒.๔ นางสาวนิชกานต์ สุระเสรี

จ้างเหมาเอกชน

กลุ่มพัฒนาบุคคล กองการเจ้าหน้าที่ กรมพัฒนาที่ดิน โทรภายใน ๑๒๑๓, ๑๓๑๓

โทรศัพท์ ๐-๒๙๔๑-๑๘๙๐, ๐-๒๕๗๙-๘๕๑๔ โทรสาร ๐-๒๙๔๑-๑๘๙๐

.....
กลุ่มพัฒนาบุคคล กองการเจ้าหน้าที่

กรมพัฒนาที่ดิน

พฤษภาคม ๒๕๖๑

สรุปทเรียนความรู้

การพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อผลสัมฤทธิ์ของงาน

บรรยายโดย ผศ.ดร.ศุภลักษณ์ เข้มทอง

อาจารย์ประจำสาขากิจกรรมบำบัด คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล

บรรยายเมื่อ ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๑

ฮอร์โมนพลังสุข

- 1.โดพามีน (dopamine)
- 2.ออกซิโทซิน (oxytocin)
- 3.เซโรโทนิน (serotonin)
- 4.เอ็นดอร์ฟิน (endorphine)

สารแห่งความสุขทั้ง4ตัวนี้ ที่มีอยู่ในร่างกายจะทำงานร่วมกันเสมอโดยอธิบายย่อ ดังนี้

- 1.โดพามีน (สุขสำเร็จ) จะพุ่งพรูมาก เมื่อเราได้รับในสิ่งที่ต้องการ
 - 2.ออกซิโทซิน (สุขเมตตา) จะพุ่งพรูออกมาเมื่อเรามีความรัก ความเมตตา กรุณา จะทำให้เรารู้สึกสบายใจ ปลอดภัย และอบอุ่น
 - 3.เซโรโทนิน (สุขสงบ) จะพุ่งพรูออกมาเมื่อเรารู้สึกสงบ สบาย ผ่อนคลาย
 - 4.เอ็นดอร์ฟิน (สุขสบาย) จะพุ่งพรูออกมาทุกๆครั้งที่เรากำลังรู้สึกมีความสุข
- ดังนั้น สารเอ็นดอร์ฟิน จะหลั่งออกมามากมายเป็นพิเศษ ตอนที่เรากำลังออกกำลังกาย หัวเราะ หรือยิ้ม และทำหน้าที่เป็นยาแก้ปวดจากธรรมชาติ

บรรยายโดย อาจารย์ธีราภรณ์ ภูมิวุฒิมังค์

กรรมการผู้จัดการ บริษัทแอด ทีม เอชอาร์พลัส จำกัด

บรรยายเมื่อ ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๑

สร้างเสริมความสุขด้วย การสร้างคุณภาพในชีวิตในงาน (Quality of work Lift)

เคล็ดลับความสุขในงาน

“...งานคือชีวิต ชีวิตคืองาน บันดาลสุขทำงานให้สนุก เป็นสุขเมื่อได้ทำงาน”

เครื่องมือความสุข

คือเครื่องมือสองกระจก หรือ Next Step ของชีวิตให้บุคคลสามารถบริหารจัดการใหม่ทางความคิด ถอดรหัสความสุขของตนเอง ก้าวไปสู่ “Work Lift Balance” นำไปสู่องค์กรแห่งความสุข องค์กรที่ทุกคนอยู่กันได้อย่างมีความสุข มีงานที่ดี และเป็นองค์กรที่ดี

การสร้างคุณภาพในชีวิตในงาน ด้วยสุขภาพจิต สภาวะจิตที่เป็นสุข สามารถปรับตัวกับปัญหา
สร้างสรรค์ทำงานได้ มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น มีความมั่นคงทางจิตใจ มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ อยู่ใน
สังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้

องค์ประกอบสำคัญของ Happy Workplace

1. คนมีคุณค่า ทำอย่างไรให้คนของเรามีคุณค่ามากที่สุดคนๆนั้นรวมถึงตัวเราด้วย
2. งานมีคุณค่า สินค้า หรืองานเราจะสร้างสรรค์งานของเราอย่างไรให้มีคุณภาพ
3. องค์กรมีคุณค่า องค์กรทำอะไรให้เรารู้ว่าองค์กรของเรา สังคมของเรา มีคุณค่าทั้งข้างในและ
ข้างนอก

ความสุขทั้งแปด

1. Happy Body สุขภาพดี
มีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและจิตใจ
2. Happy Heart น้ำใจงาม
มีน้ำใจเอื้ออาทรต่อกันและกัน
3. Happy Money ปลอดภัย
มีเงินรู้จักเก็บรู้จักใช้ ไม่เป็นหนี้
4. Happy Relax ผ่อนคลาย
รู้สึกผ่อนคลายต่อสิ่งต่างๆ ในการดำเนินชีวิต
5. Happy Brain หาความรู้
การศึกษาหาความรู้พัฒนาตนเองตลอดเวลาจากแหล่งต่างๆ นำสู่การเป็นมืออาชีพและความ
มั่นคงก้าวหน้าในการทำงาน
6. Happy Soul ทางสงบ
มีความศรัทธาในศาสนาและมีศีลธรรมในการดำเนินชีวิต
7. Happy Family ครอบครัวดี
มีครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคง
8. Happy Society สังคมดี
มีความรักสามัคคี เอื้อเฟื้อต่อชุมชนที่ตนทำงานและพักอาศัย มีสังคมและสภาพแวดล้อมที่ดี