

แผนปฏิบัติการเสริมสร้างความผูกพันและความสุข

สถาบันชีววิทยาศาสตร์โมเลกุล รอบปีงบประมาณ พ.ศ.2559 – 2560

ส่วนที่ 1

ชื่อโครงการ/กิจกรรม	ตามสบาย...พัก (MB Happy Project)
เป้าประสงค์	เพิ่มคะแนนความสุขจากร้อยละ 62.4 ในปี 2559 เป็นร้อยละ 70.0 ในปี 2562
วัตถุประสงค์	เพิ่มคะแนนความสุขด้านผ่อนคลายดี (happy relax) ของสถาบันชีววิทยาศาสตร์โมเลกุล จากร้อยละ 52.80 ในปี 2559 เป็นร้อยละ 60 ในปี 2560
กลุ่มเป้าหมาย	บุคลากรสายวิชาการและบุคลากรสายสนับสนุนของสถาบันชีววิทยาศาสตร์โมเลกุล ในช่วงอายุ 35-44 ปี และอายุ 55-60 ปี
ผู้รับผิดชอบ/เบอร์ติดต่อ	คณะทำงานสร้างสุข สถาบันชีววิทยาศาสตร์โมเลกุล (0 2441 9003 ต่อ 1137)

ส่วนที่ 2

สถานการณ์ปัญหา	กระบวนการ/ กิจกรรม	สถานที่	งบประมาณ	ระยะเวลา	ผลที่ตรงได้รับ	การเปลี่ยนแปลง
จากผลการทำแบบสำรวจ happinometer ของสถาบันชีววิทยาศาสตร์โมเลกุล พบว่าแม้ว่าทางสถาบันจะมีค่าคะแนนรวมอยู่ที่ร้อยละ 64.80 แต่เมื่อพิจารณาในด้านต่างๆ พบว่าด้าน Happy Relax กลับมีค่าคะแนนต่ำอยู่ที่ร้อยละ 52.80 และเมื่อมีการพิจารณาแต่ละช่วงอายุ พบว่าช่วงอายุ 35-44 ปี และอายุ 55-60 ปี อยู่ที่ร้อยละ 65 ด้วยเหตุนี้ทางสถาบัน	1. สร้างความเข้าใจตัวเองและผู้อื่นโดยผ่านกิจกรรมนพลักษณ์	MB	80,000	2 รุ่น (ประมาณ 25 คน/รุ่น) ในเดือนพ.ย. และก.พ.	เป็นกิจกรรมที่เน้นฐานใจของบุคลากรให้เข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่นสามารถลดความเครียดและสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข	บรรยากาศการทำงานของบุคลากรมีความผ่อนคลายมากขึ้น โดยดูจากผลการประเมินก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

<p>ชีววิทยาศาสตร์โมเลกุล จึงสังเกตเห็นถึงปัญหาและ ให้ความสำคัญในการจัด กิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้ เกิดความผ่อนคลายและ ลดสภาวะความเครียดใน การทำงาน โดยใช้ชื่อ โครงการ “ตามสบาย..... พัก”</p>						
	<p>2. จัดพื้นที่สำหรับ กิจกรรมส่งเสริม การผ่อนคลาย เช่น กิจกรรม โยคะเพื่อสุขภาพ ดนตรี มุมหนังสือ กิจกรรมเจริญสติ เป็นต้น</p>	<p>ชั้น 4 MB</p>	<p>20,000</p>	<p>ต่อเนื่องตลอด ปีงบประมาณ</p>	<p>เป็นกิจกรรมที่ลด ความเครียดและสร้าง ความสัมพันธ์ระหว่าง บุคลากรในหน่วยงาน มากขึ้น</p>	

ค่าคะแนนผลสำรวจ Happinometer จำแนกตามประเภทของบุคลากร

สายปฏิบัติงาน	Average	Happy Body	Happy Relax	Happy Heart	Happy Soul	Happy Family	Happy Society	Happy Brain	Happy Money	Happy Work Life
สายวิชาการ	62.7	67.9	47.9	68.4	71.7	63.5	57.7	63.9	64.6	61.1
สายสนับสนุน	67.0	69.0	58.0	73.8	74.8	72.5	65.4	62.5	53.8	66.8
Total	64.8	68.4	52.8	71.0	73.2	67.9	61.5	63.2	59.3	63.9



