

แบบฟอร์มแผนปฏิบัติการเสริมสร้างความผูกพันและความสุข

ส่วนงาน.....วิทยาลัยนานาชาติ...มหาวิทยาลัยมหิดล.....รอบปีงบประมาณ พ.ศ.2559 - 2560

ส่วนที่ 1

ชื่อโครงการ/กิจกรรม	โครงการที่ 1 โครงการ Happy Body: ตอน Food Fit Firm รุ่นที่ 1-2
เป้าประสงค์	เพื่อให้สอดคล้องกับยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยมหิดล พ.ศ.2559-2562 ในยุทธศาสตร์ที่ 4 Excellence in management for sustainable organization ในส่วนของ Talent Workforce Engagement และมีตัวชี้วัดที่ 4.1 ระดับความผูกพันของบุคลากร (เฉพาะกลุ่ม Talent) โดยมีเป้าหมายระดับความผูกพัน 9 ใน 10 ภายในปี พ.ศ. 2562
วัตถุประสงค์	เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับความรู้ในการส่งเสริมสุขภาพในภาพรวม อาทิ ด้านโภชนาการ และการออกกำลังกายที่ถูกต้อง พร้อมทั้งการฝึกฝนการออกกำลังกายเบื้องต้น
กลุ่มเป้าหมาย	บุคลากรของวิทยาลัยนานาชาติ
ผู้รับผิดชอบ/เบอร์ติดต่อ	คณะทำงานเสริมสร้างความผูกพันและความสุขวิทยาลัยนานาชาติ ผู้ประสานงาน: น.ส.ธิดารัตน์ จารุวัต 02-441-5090 ต่อ 1612, 8 27 1612

ส่วนที่ 2

สถานการณ์ปัญหา (คะแนนความผูกพัน/ ความสุขจาก HAPPINOMETER)	กระบวนการ/กิจกรรม	สถานที่	งบประมาณ	ระยะเวลา	ผลที่ต้องได้รับ (Output)	การเปลี่ยนแปลง (Outcome)
คะแนน Happy Body ในปี 2557 อยู่ในระดับ 61.80 ค่อนข้างต่ำเป็นอันดับที่สาม รองจาก Happy Relax และ Happy Society	อบรม Work Shop ด้านการ ดูแลสุขภาพด้านอาหารและ การออกกำลังกายที่ถูกต้อง	ณ ห้องสัมมนา 1210 วิทยาลัยนานาชาติ	77,715	กุมภาพันธ์-มีนาคม 2559	ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้รับความรู้ในการ ส่งเสริมสุขภาพใน ภาพรวม อาทิ ด้าน โภชนาการ และการ ออกกำลังกายที่ถูกต้อง พร้อมทั้งการฝึกฝน การออกกำลังกาย เบื้องต้น	บุคลากรมีสุขภาพกาย ที่ดียิ่งขึ้น

ส่วนที่ 1

ชื่อโครงการ/กิจกรรม	โครงการที่ 2 โครงการ ชีวิตดีดี...วิถีคนทำงาน รุ่นที่ 1-4
เป้าประสงค์	เพื่อให้สอดคล้องกับยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยมหิดล พ.ศ.2559-2562 ในยุทธศาสตร์ที่ 4 Excellence in management for sustainable organization ในส่วนของ Talent Workforce Engagement และมีตัวชี้วัดที่ 4.1 ระดับความผูกพันของบุคลากร (เฉพาะกลุ่ม Talent) โดยมีเป้าหมายระดับความผูกพัน 9 ใน 10 ภายในปี พ.ศ. 2562
วัตถุประสงค์	เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ผ่อนคลายกายและใจท่ามกลางบรรยากาศธรรมชาติ เรียนรู้การออกกำลังกายเพื่อคนทำงาน อาทิ โยคะ ไทชิและเข้าร่วมกิจกรรมจิตอาสา และส่งเสริมความผูกพันระหว่างบุคลากร
กลุ่มเป้าหมาย	บุคลากรของวิทยาลัยนานาชาติ
ผู้รับผิดชอบ/เบอร์ติดต่อ	คณะทำงานเสริมสร้างความผูกพันและความสุขวิทยาลัยนานาชาติ ผู้ประสานงาน: น.ส.ธิดารัตน์ จารุวัต 02-441-5090 ต่อ 1612, 8 27 1612

ส่วนที่ 2

สถานการณ์ปัญหา (คะแนนความผูกพัน/ ความสุขจาก HAPPINOMETER)	กระบวนการ/กิจกรรม	สถานที่	งบประมาณ	ระยะเวลา	ผลที่ต้องได้รับ (Output)	การเปลี่ยนแปลง (Outcome)
ในปี 2559คะแนน Happy Relax อยู่ในระดับต่ำคือ 51.60และคะแนน Happy Body ในปี 2557 อยู่ในระดับ 61.80 และมีค่าความผูกพันที่ระดับ 7.21	กิจกรรมนอกสถานที่ โดยเป็นลักษณะบรรยาย และ Work shop	ณ สาราชัยไอยรา รีสอร์ท จ.กาญจนบุรี	560,000	รุ่นที่ 1-2 มิถุนายน- กรกฎาคม 2559 รุ่นที่ 3-4 กุมภาพันธ์- มีนาคม 2560	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ ผ่อนคลายกายและใจ ท่ามกลางบรรยากาศ ธรรมชาติ เรียนรู้การ ออกกำลังกายเพื่อ คนทำงาน อาทิ โยคะ ไทชิ ได้ร่วมกิจกรรมจิต อาสา และส่งเสริม ความผูกพันระหว่าง บุคลากร	บุคลากรมีความสุข เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะด้าน ผ่อนคลายและการออก กำลังกาย

ส่วนที่ 1

ชื่อโครงการ/กิจกรรม	โครงการที่ 3 โครงการ Mind Power รุ่นที่ 1-2
เป้าประสงค์	เพื่อให้สอดคล้องกับยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยมหิดล พ.ศ.2559-2562 ในยุทธศาสตร์ที่ 4 Excellence in management for sustainable organization ในส่วนของ Talent Workforce Engagement และมีตัวชี้วัดที่ 4.1 ระดับความผูกพันของบุคลากร (เฉพาะกลุ่ม Talent) โดยมีเป้าหมายระดับความผูกพัน 9 ใน 10 ภายในปี พ.ศ. 2562
วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้การผ่อนคลายจิตใจด้วยการฝึกสติและเรียนรู้ธรรมชาติของจิตใจ 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้วิถีลดความเครียดและการควบคุมอารมณ์ 3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถสร้างความสุขในชีวิตประจำวันได้
กลุ่มเป้าหมาย	บุคลากรของวิทยาลัยนานาชาติ
ผู้รับผิดชอบ/เบอร์ติดต่อ	คณะทำงานเสริมสร้างความผูกพันและความสุขวิทยาลัยนานาชาติ ผู้ประสานงาน: น.ส.ธิดารัตน์ จารุวัต 02-441-5090 ต่อ 1612, 8 27 1612

ส่วนที่ 2

สถานการณ์ปัญหา (คะแนนความผูกพัน/ ความสุขจาก HAPPINOMETER)	กระบวนการ/กิจกรรม	สถานที่	งบประมาณ	ระยะเวลา	ผลที่ต้องได้รับ (Output)	การเปลี่ยนแปลง (Outcome)
ในปี 2559 คะแนน Happy Relax อยู่ในระดับต่ำคือ 51.60 และมีค่าความผูกพันที่ระดับ 7.21	กิจกรรมบรรยาย Work Shop และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้	วิทยาลัยนานาชาติ ม.มหิดล	36,000	จำนวน 6 ชม/รุ่น พ.ค. – มิ.ย. 2560	1.สามารถเรียนรู้การผ่อนคลายจิตใจด้วยการฝึกสติและเรียนรู้ธรรมชาติของจิตใจ 2.ได้เรียนรู้วิถีลดความเครียดและการควบคุมอารมณ์ 3.สามารถสร้างความสุขในชีวิตประจำวันได้	บุคลากรมีความสุขเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะด้านผ่อนคลาย

