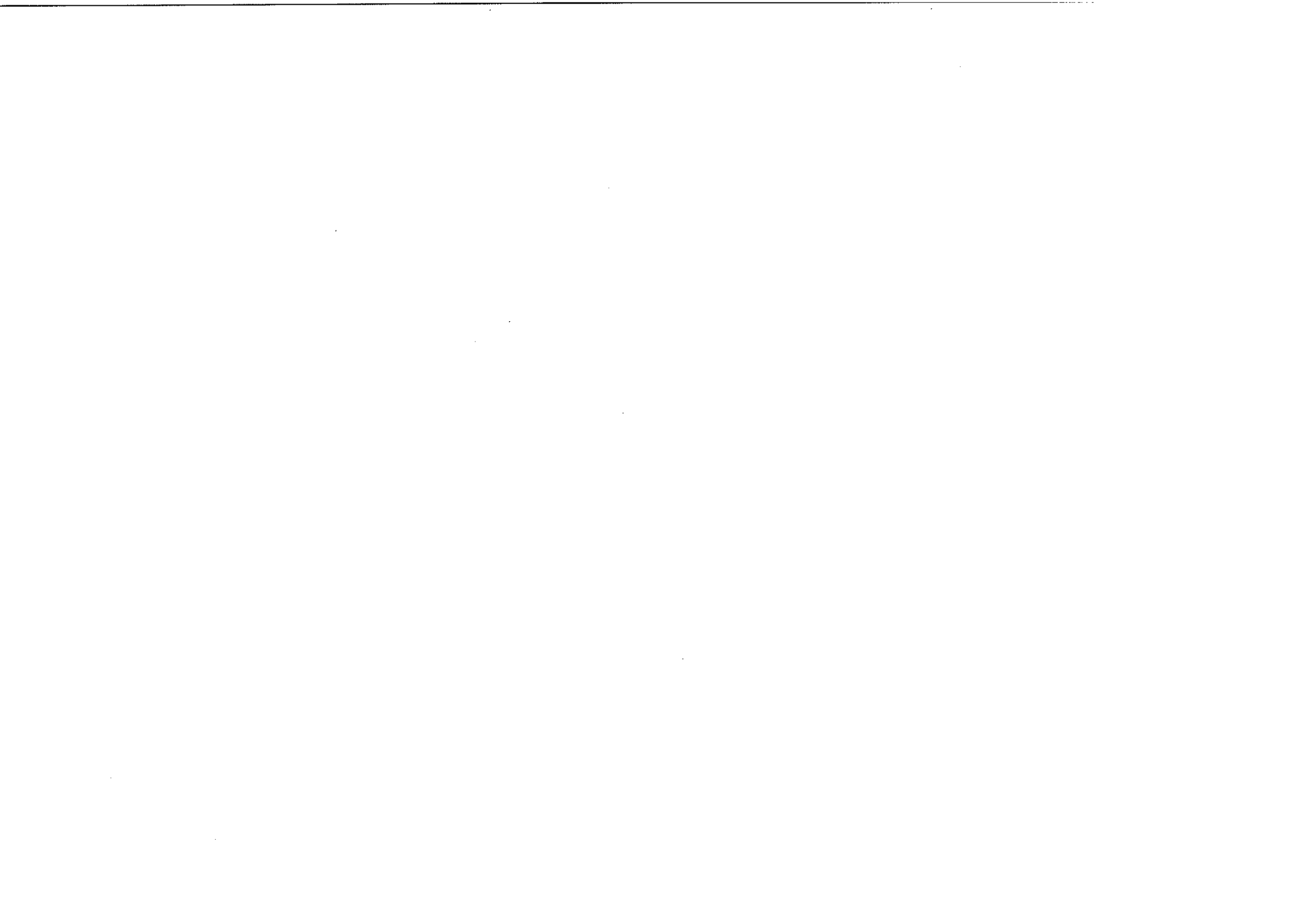


แบบฟอร์ม แผนปฏิบัติการเสริมสร้างความผูกพันและความสุข

สถาบันพัฒนาสุขภาพอาเซียน มหาวิทยาลัยมหิดล รอบปีงบประมาณ 2559-2560

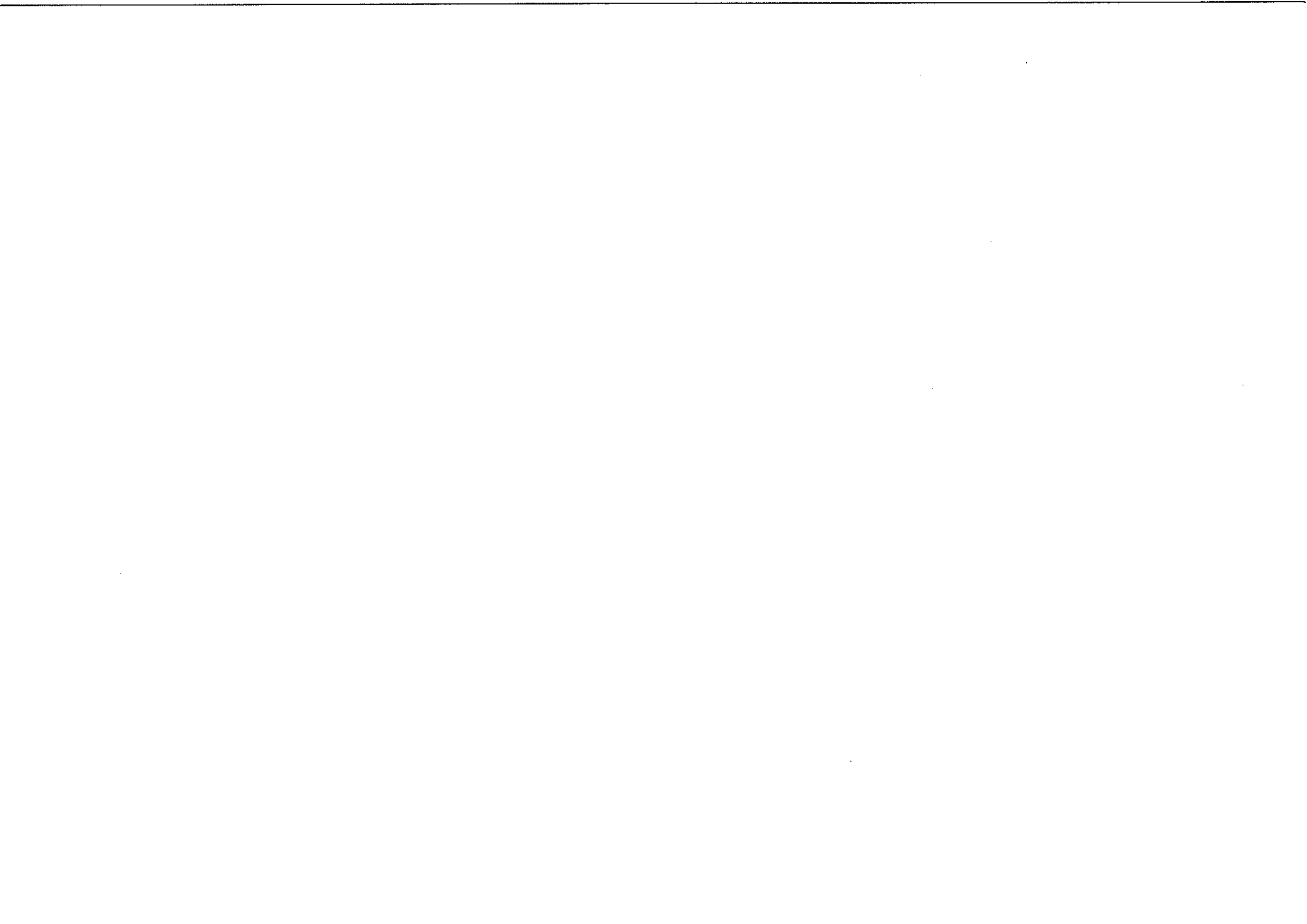
ส่วนที่ 1

ชื่อโครงการ	สุขภาพ สบายกระเป๋า
เป้าประสงค์	คะแนนความสุขมีคะแนนเท่ากับ 7 ในปี 2562
วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1.เพิ่มมิติความสุขด้านHappy relax จากร้อยละ 56.9 ในปี 2559 เป็น ร้อยละ 60 ในปี 2560 2.เพิ่มมิติความสุขด้านHappy money จากร้อยละ 57.35 ในปี 2559 เป็น ร้อยละ 60 ในปี 2560 3.เพิ่มคะแนนความผูกพันในปี 2560 เป็น 7
กลุ่มเป้าหมาย	บุคลากรของสถาบันฯ
ผู้รับผิดชอบ	อาจารย์ ดร.ดวงใจ บรรทัด ผู้ช่วยผู้อำนวยการสถาบันฯ

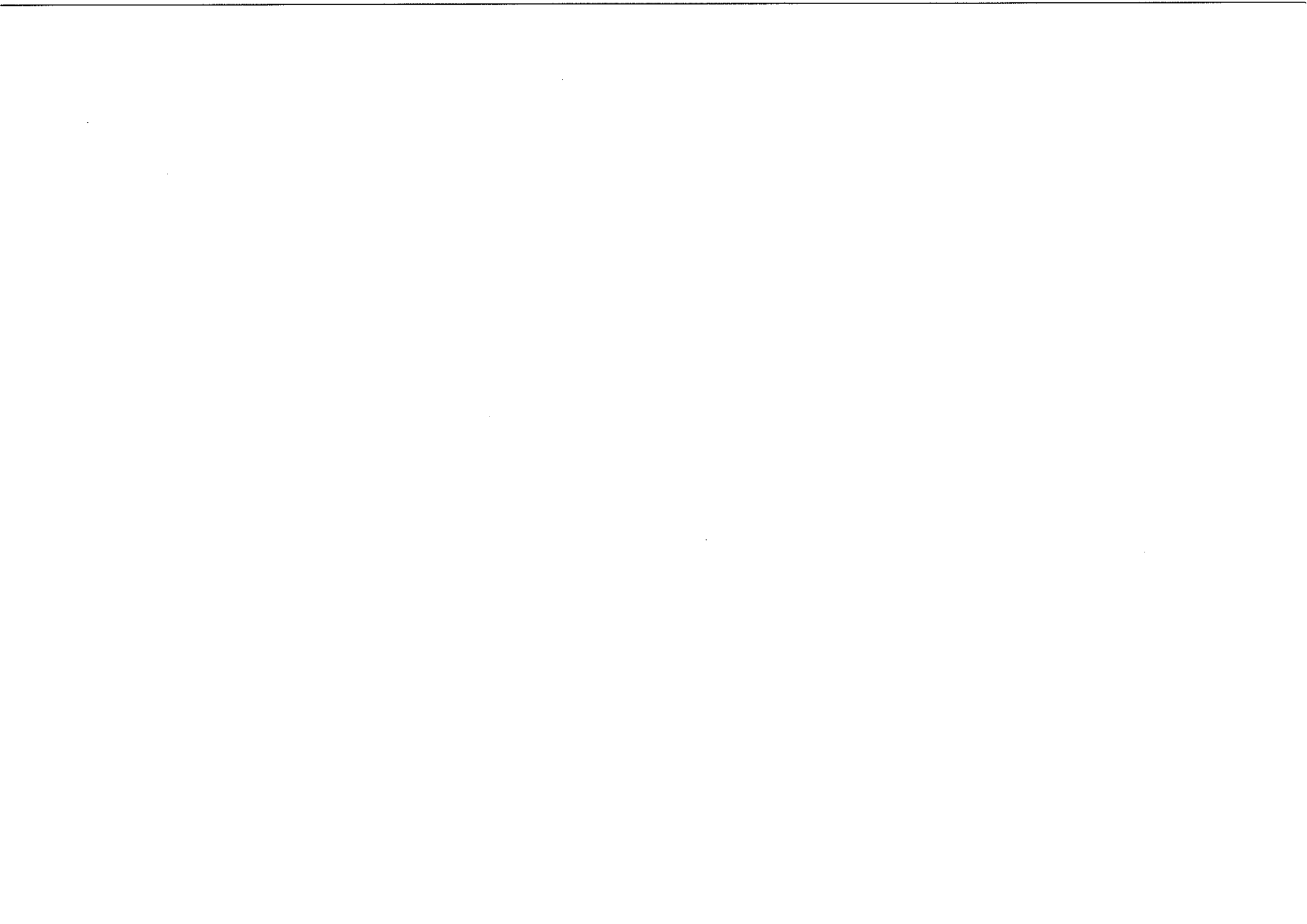


แผนปฏิบัติการสร้างสุของค์กร
ประจำปีงบประมาณ 2559 – 2560

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรม	กระบวนการ	สถานที่	ผลลัพธ์
กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพใจ – สุขภาพกาย และกิจกรรมสร้างความผูกพัน (กรกฎาคม 2559 – 30 กันยายน 2560)				
ทุกวัน ช่วงเวลาพัก / เลิกงาน	การให้บริการห้องออกกำลังกายและ อุปกรณ์กีฬา	จัดสถานที่และเครื่องออกกำลังกายพร้อม อุปกรณ์การออกกำลังกายให้แก่บุคลากรสถาบันฯ	ห้องนันทนาการ	บุคลากรมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและ ได้รับการผ่อนคลายจากการปฏิบัติงาน
ทุกวัน ช่วงเวลาพัก / เลิกงาน	การให้บริการห้องคาราโอเกะ	จัดให้มีเครื่องเสียงสำหรับร้องเพลง	ห้องนันทนาการ	บุคลากรได้รับการผ่อนคลายและ มีความสุข
ทุกวัน ช่วงเวลา เลิกงาน	ส่งเสริมการออกกำลังกายเช่น ตั้ง กลุ่มขี่จักรยาน กลุ่มกีฬาเปตอง กลุ่ม กีฬาแบดมินตัน	ประชาสัมพันธ์เชิญชวนให้บุคลากรเข้าร่วม กิจกรรมในการออกกำลังกายของกลุ่มกิจกรรม ต่างๆ	กลุ่มขี่จักรยานใช้ สถานที่บริเวณรอบ มหาวิทยาลัย กลุ่มแบดมินตันและ กีฬาเปตอง ใช้สถานที่ ที่สถาบันจัดไว้ให้	จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมตลอดจน บุคลากรมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และได้รับการผ่อนคลายจากการ ปฏิบัติงาน
ศุกร์ที่ 15 กรกฎาคม 2559	Zumba....พาเพลิน	ประชาสัมพันธ์เชิญชวนให้บุคลากรเข้าร่วม กิจกรรมในการออกกำลังกายของกลุ่มกิจกรรม	ห้องนันทนาการ	บุคลากรได้ออกกำลังกายและ ผ่อนคลาย
วันศุกร์ที่ 22 กรกฎาคม 2559	กิจกรรมส่งเสริมพระพุทธศาสนา	เชิญชวนบุคลากรของสถาบันฯ และคณะ สถาบันฯ วิทยาลัยต่างๆ ใส่นาคร และร่วมกัน ถวายภัตตาหารเพลพร้อมบรรยายธรรมเนื่องใน โอกาสครบรอบวันสถาปนาสถาบันฯ	ห้องโถงสถาบันฯ	บุคลากรนำข้อคิดและหลักธรรมมา เป็นแนวทาง ในการดำเนิน ชีวิตประจำวันและในการทำงาน
ศุกร์ที่ 19 สิงหาคม 2559	ประดิษฐ์ดอกไม้กระดาษ..... สร้างอาชีพ	ประชาสัมพันธ์เชิญชวนให้บุคลากรเข้าร่วม กิจกรรม	ห้องนันทนาการ	บุคลากรได้รับการผ่อนคลาย และ เสริมรายได้ให้กับตัวเอง



วัน/เดือน/ปี	กิจกรรม	กระบวนการ	สถานที่	ผลลัพธ์
ศุกร์ที่ 16 กันยายน 2559	Zumba....พาเพลิน	ประชาสัมพันธ์เชิญชวนให้บุคลากรเข้าร่วมกิจกรรมในการออกกำลังกายของกลุ่มกิจกรรม	ห้องนันทนาการ	บุคลากรได้ออกกำลังกายและผ่อนคลาย
ศุกร์ที่ 21 ตุลาคม 2559	Zumba....พาเพลิน	ประชาสัมพันธ์เชิญชวนให้บุคลากรเข้าร่วมกิจกรรมในการออกกำลังกายของกลุ่มกิจกรรม	ห้องนันทนาการ	บุคลากรได้ออกกำลังกายและผ่อนคลาย
ศุกร์ที่ 18 พฤศจิกายน 2559	กีฬาสัมพันธ์ระหว่างบุคลากรในสถาบันฯ และนักศึกษา	จัดให้บุคลากรเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาภายในสถาบันฯ	บริเวณรอบๆสถาบันฯ	เสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคลากรภายในสถาบันฯตลอดจนบุคลากรมีสุขภาพแข็งแรงขึ้นและได้รับการผ่อนคลายจากการปฏิบัติงาน
ศุกร์ที่ 23 ธันวาคม 2559	กิจกรรมสังสรรค์ส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่	ประชาสัมพันธ์เชิญชวนให้บุคลากรเข้าร่วมกิจกรรมที่สร้างความสัมพันธ์	ห้องโถงสถาบันฯ	เสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคลากรภายในสถาบันฯตลอดจนบุคลากรได้รับการผ่อนคลายจากการปฏิบัติงาน
ศุกร์ที่ 20 มกราคม 2560	Zumba....พาเพลิน	ประชาสัมพันธ์เชิญชวนให้บุคลากรเข้าร่วมกิจกรรมในการออกกำลังกายของกลุ่มกิจกรรม	ห้องนันทนาการ	บุคลากรได้ออกกำลังกายและผ่อนคลาย
ศุกร์ที่ 17 กุมภาพันธ์ 2560	กิจกรรมตรวจสุขภาพประจำปี	ประชาสัมพันธ์เชิญชวนให้บุคลากรเข้าร่วมการตรวจสุขภาพประจำปี	ห้องบุญศิริ	บุคลากรได้รับการตรวจสุขภาพและพบแพทย์เพื่อให้คำปรึกษาด้านสุขภาพ
ศุกร์ที่ 17 มีนาคม 2560	Zumba....พาเพลิน	ประชาสัมพันธ์เชิญชวนให้บุคลากรเข้าร่วมกิจกรรมในการออกกำลังกายของกลุ่มกิจกรรม	ห้องนันทนาการ	บุคลากรได้ออกกำลังกายและผ่อนคลาย
ศุกร์ที่ 21 เมษายน 2560	Zumba....พาเพลิน	ประชาสัมพันธ์เชิญชวนให้บุคลากรเข้าร่วมกิจกรรมในการออกกำลังกายของกลุ่มกิจกรรม	ห้องนันทนาการ	บุคลากรได้ออกกำลังกายและผ่อนคลาย
ศุกร์ที่ 19 พฤษภาคม 2560	Zumba....พาเพลิน	ประชาสัมพันธ์เชิญชวนให้บุคลากรเข้าร่วมกิจกรรมในการออกกำลังกายของกลุ่มกิจกรรม	ห้องนันทนาการ	บุคลากรได้ออกกำลังกายและผ่อนคลาย
ศุกร์ที่ 16 มิถุนายน 2560	Zumba....พาเพลิน	ประชาสัมพันธ์เชิญชวนให้บุคลากรเข้าร่วมกิจกรรมในการออกกำลังกายของกลุ่มกิจกรรม	ห้องนันทนาการ	บุคลากรได้ออกกำลังกายและผ่อนคลาย



วัน/เดือน/ปี	กิจกรรม	กระบวนการ	สถานที่	ผลลัพธ์
ศุกร์ที่ 21 กรกฎาคม 2560	จัดกิจกรรมส่งเสริมพระพุทธศาสนา	เชิญชวนบุคลากรของสถาบันฯ และคณะ สถาบันฯ วิทยาลัยต่างๆ ใ้บาตร และร่วมกัน ถวายภัตตาหารเพลพร้อมบรรยายธรรมเนื่องใน โอกาสครบรอบวันสถาปนาสถาบันฯ	ห้อง โถงสถาบันฯ	บุคลากรนำข้อคิดและหลักธรรมมา เป็นแนวทางในการดำเนิน ชีวิตประจำวันและในการทำงาน
ศุกร์ที่ 18 สิงหาคม 2560	ถอดบทเรียนความสำเร็จของกิจกรรม / โครงการ	1. นำความรู้ที่ได้จากการดำเนินโครงการมา เผยแพร่เป็นความรู้ 2. นำความรู้ที่ได้จากการจัดกิจกรรมมา แลกเปลี่ยนมาเป็นแนวปฏิบัติที่ดี	ห้องประชุม 2106	แนวปฏิบัติที่ดีที่บุคลากรสามารถ นำไปดำเนินการต่อ
ศุกร์ที่ 15 กันยายน 2560	ประเมินโครงการ	นำผลสำรวจความพึงพอใจของบุคลากรต่อการ ดำเนินโครงการมาวิเคราะห์เพื่อหาแนวทางการ พัฒนาโครงการสร้างสุข	ห้องประชุม 1102	แนวทางการพัฒนาโครงการสร้างสุข ในปีต่อไป

