

แบบฟอร์ม แผนปฏิบัติการเสริมสร้างความผูกพันและความสุข

ส่วนงาน คณะเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล รอบปีงบประมาณ พ.ศ.2561 - 2562

ส่วนที่ 1

ชื่อโครงการ/กิจกรรม	โครงการสร้างสุขด้วยสติในองค์กร (เสริมสร้างความสุข และความผูกพัน)
เป้าประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อเสริมสร้างความสุขในการทำงานโดยการนำการพัฒนาจิต (สมาธิหรือสติ) มาปรับใช้ทั่วทั้งองค์กรทั้งในระดับบุคคล ทีมงาน และองค์กร 2. เพื่อให้บุคลากรสามารถจัดการความเครียด และเพิ่มความสุขของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ 3. เพื่อให้บุคลากรสามารถนำสิ่งที่ได้รับไปใช้ประโยชน์เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตทั้งส่วนตัวและในที่ทำงาน
วัตถุประสงค์	เพิ่มคะแนนตัวชี้วัด HAPPINOMETER ด้านความผูกพัน เป็นระดับ 8 ในปี 2562 เพิ่มคะแนนตัวชี้วัด HAPPINOMETER ด้านความสุข เป็นระดับ 8 ในปี 2562
กลุ่มเป้าหมาย	บุคลากรคณะเวชศาสตร์เขตร้อนในทุกสายงาน
ผู้รับผิดชอบ/เบอร์ติดต่อ	คณะทำงานเสริมสร้างความผูกพันและความสุขของบุคลากรคณะเวชศาสตร์เขตร้อน โทร 1324

ส่วนที่ 2

สถานการณ์ปัญหา (คะแนนความผูกพัน/ ความสุขจาก HAPPINOMETER)	กระบวนการ/กิจกรรม	สถานที่	งบประมาณ	ระยะเวลา	ผลที่ต้องได้รับ (Output)	การเปลี่ยนแปลง (Outcome)
<p>คะแนนความผูกพัน ปี 2560 เท่ากับ 7.43 (จากคะแนนเต็ม 10)</p> <p>คะแนนความสุข ปี 2560 เท่ากับ 6.33 (จากคะแนนเต็ม 10)</p> <p>Happy Relax มีคะแนนน้อยที่สุด = 5.48</p>	<p>1. จัดกิจกรรมอบรมการสร้างสุขด้วยสติในองค์กร ใน 2 กิจกรรม คือ</p> <p>1) กิจกรรม “MIO เซตร้อนองค์กรแห่งสติ” กิจกรรมการจัดอบรมให้แก่บุคลากร จำนวนรุ่นละ 30 – 40 คน โดยวิทยากร บุคลากรของคณะฯที่ได้รับการผ่านการอบรม MIO จากกรมสุขภาพจิต</p> <p>2) กิจกรรม “สุข...สัญจร” กิจกรรมอบรมและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ให้แก่ บุคลากร รุ่นละ 30 - 40 คน โดยวิทยากร รศ.ดร.ชัชวาลย์ ศิลปกิจ ผอ.ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา</p> <p>2. จัดกิจกรรมการพบปะ แลกเปลี่ยนความรู้ และ ประสบการณ์ด้านการจัดการความเครียดและ การเพิ่มความสุขด้วยตนเอง</p> <p>3. ติดตาม ประเมินผล แต่ละกิจกรรม</p>	<p>คณะ เวชศาสตร์เขตร้อน หน่วยงานภายนอก</p>	<p>200,000 บาท</p>	<p>มิ.ย.2561 ถึง มี.ค.2562</p>	<p>1. จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อประเมินการมีส่วนร่วม ของบุคลากร</p> <p>2. ผลจากแบบประเมินหลัง จบกิจกรรม อยู่ในเกณฑ์ดี โดยประเมินความสามารถใน การจัดการกับความเครียด และความสุขของตนเอง</p>	<p>1.คะแนนตัวชี้วัดความผูกพัน เป็นไปตามวัตถุประสงค์</p> <p>2.คะแนนตัวชี้วัดความสุข เป็นไปตามวัตถุประสงค์</p> <p>3.การที่บุคลากรสามารถ จัดการกับความเครียดและ ความสุขด้วยตนเอง</p>