

แผนปฏิบัติการสร้างสุขในหน่วยงาน



องค์การบริหารส่วนตำบลบางพลวง
อำเภอบ้านสร้าง จังหวัดปราจีนบุรี

สารบัญ

แผนปฏิบัติการสร้างสุข Happy Body	๒
แผนปฏิบัติการสร้างสุข Happy Heart	๓
แผนปฏิบัติการสร้างสุข Happy Relax	๔
แผนปฏิบัติการสร้างสุข Happy Soul	๕
แผนปฏิบัติการสร้างสุข Happy Family	๖
แผนปฏิบัติการสร้างสุข Happy Society	๗
แผนปฏิบัติการสร้างสุข Happy Brain	๘
แผนปฏิบัติการสร้างสุข Happy Money	๙

บทนำ

สุขภาวะองค์กร คือ สุขภาพมิติใหม่ ซึ่งมีองค์ประกอบมากกว่า ๒ อย่างคือ ไม่ใช่เพียงเรื่องของกายและใจเท่านั้น แต่จะต้องมีเรื่องสังคมหรือสิ่งแวดล้อมเข้ามาเกี่ยวข้อง ที่เห็นชัดเจนในหลายปีที่ผ่านมาที่เกิดน้ำท่วมภัยพิบัติต่างๆ จะเห็นว่าเรื่องของการสร้างพนักงานของเราให้มีความเก่ง และมีประสิทธิภาพ แข็งแรง ไม่ใช่มีเพียงมิติแค่ว่ามีการส่งเสริมให้พนักงานมีอาหารที่ดี มีการออกกำลังกายที่ดี แต่หมายถึงส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างองค์กร ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมงาน

ความท้าทายของการสร้างสุขภาวะองค์กร หรือการสร้างสุขภาพมิติใหม่ ในโลกยุคใหม่นี้ อยู่กับการเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยี เครื่องมือสื่อสารที่ทันสมัย รวดเร็ว อันส่งผลทำให้ระยะห่าง ความแตกต่างของคนต่าง generation นั้นลดลง

“สมัยก่อนเจเนอเรชั่น ๓๐ ปี จะเห็นคนต่างกัน แต่วันนี้อาจจะแค่ห่างกัน ๕ ปี ก็เห็นความต่างกันแล้ว บางคนอาจจะปีเดียวก็ได้ เพราะความเร็วของเทคโนโลยี ความเร็วของสังคมที่มีความเปลี่ยนแปลง นี่คือการมาขององค์กรสุขภาวะ ถ้าเราต้องการให้องค์กรของเรามีประสิทธิภาพ ประสิทธิภาพในการทำงาน เราจะต้องเข้าใจในเรื่องมิติสังคมมากขึ้น”

แนวทางที่ควรจะนำมาใช้ในการสร้างสุขภาวะองค์กร ควรจะมีเครื่องมืออะไรเพิ่มเติม สามารถใช้แนวทางในการสร้างสุข ๘ ประการ ที่ สสส. ได้พัฒนาขึ้นมาก่อนนี้ ในการพัฒนาคนในองค์กร เนื่องจากความสุขทั้ง ๘ นั้น ทุกคนมีอยู่แล้ว เพียงแต่จัดเรียงไม่สมดุล หน้าที่ของฝ่ายที่เกี่ยวข้องก็คือ จัดเรียงความสุข ทั้ง ๘ ของคนในองค์กร ให้สมดุลเท่านั้น ทั้ง ๘ ให้เข้าใจง่ายๆ ดังนี้

มีความสุขด้านสุขภาพ เรียกว่า happy body มีความสุขกับการอยู่กับคนอื่น เรียกว่า happy heart มีความสุขกับการดูแลความเครียด ความทุกข์ การจัดการชีวิตตัวเองได้ เรียกว่า happy relax เราสามารถพัฒนาความรู้ ความสามารถของตัวเองได้ เรียกว่า happy brain เราารู้สึกว่าเราเก่งขึ้น เรามีจิตใจดีขึ้น เรายรักคนอื่นเป็นมากขึ้น เราารู้สึกว่าเราเป็นคนมีธรรมะมากขึ้น เรียกว่า happy soul เรามีเงินเหลือ มีความมั่นคงทางการเงิน เราจัดการได้ เรียกว่า happy money อยู่กับครอบครัว รักผิชอบต่อครอบครัว ทำให้ครอบครัวอยู่แล้วมีความสุข เรียกว่า happy family ส่วน happy society คือ ความสุขในการอยู่ร่วมกับคนองค์กร ในที่ทำงาน ในสังคมที่เราอยู่

สำหรับกระบวนการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในองค์กรนั้น ปัจจัยที่สำคัญและยากทีเดียว แต่ต้องทำให้ได้ ก็คือ การปรับหลักคิด ถ้าผู้บริหารองค์กรปรับหลักคิดได้ วิธีการก็จะเปลี่ยน จากนั้นการสร้างความสัมพันธ์ก็จะเปลี่ยน ดังเช่นหลายองค์กร มีหลักคิดว่า ทุกคนเหมือนเพื่อนร่วมงาน เหมือนพี่น้อง การพูดการจา การดูแลระหว่างกันก็จะแตกต่าง จากคนที่มองว่าพนักงาน คือคนทำงาน หลักคิดการอยู่กันแบบพี่น้อง แบบครอบครัว การให้เกียรติซึ่งกันและกัน และการมีความรักดีให้แก่กัน ทำแบบนี้ องค์กรก็มีความสุข กิจกรรมก็เติบโตขึ้นเรื่อยๆ มากขึ้น

นางวรรณภัส ประสงค์
รองปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลบางพลวง
ผู้จัดทำ

แผนปฏิบัติการสร้างสุข Happy Body

ชื่อโครงการ ขยับอีกนิด ชีวิตเปลี่ยน

เป้าประสงค์ ค่าเฉลี่ยความสุข Happy body เพิ่มขึ้นเป็น ๗๐% ในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖

วัตถุประสงค์ ส่งเสริมสุขภาพกายและใจ

ผู้รับผิดชอบ นายฐิติกร จันทะแคะ ตำแหน่ง นักวิชาการองค์การบริหารส่วนตำบลบางพลวง ปฏิบัติการ
สถานการณ์/ สภาพปัญหา

๑. คะแนนความสุขภาพรวม (Happy body) โดยประมาณ ๖๕.๐๐
๒. ปัจจัยเรื่องการออกกำลังกาย ภาพรวมโดยประมาณ ๓๐.๐๐%
๓. พฤติกรรมการดื่มสุรา พบว่า มีผู้ดื่มสุราทั้งสิ้นโดยประมาณ ๖๐.๐๐%
๔. พฤติกรรมการสูบบุหรี่ พบว่า มีผู้สูบบุหรี่ทั้งสิ้นโดยประมาณ ๗๐.๐๐%
๕. มีผู้รับประทานอาหารเช้าทุกวัน จำนวนโดยประมาณ ๗๐.๐๐%

กิจกรรม	กลุ่มเป้าหมาย	สถานที่/ระยะเวลา	งบประมาณ	Outcome/KPI
๑. จัด event ออกกำลังกาย เช่น แอโรบิก เดิน-วิ่ง จักรยาน ฯลฯ	เจ้าหน้าที่ทุกคน/ทุกระดับ	ลานหน้าหน่วยงาน	๒,๐๐๐.-	Outcome: สุขภาพของบุคลากรดีขึ้น Output: ร้อยละของบุคลากรที่เข้าร่วมกิจกรรมฯ

แผนปฏิบัติการสร้างสุข Happy Heart

ชื่อโครงการ ชีวิตคิดบวก

เป้าประสงค์ บุคลากรมีความสุขกับการอยู่ร่วมกับคนอื่นในองค์กรเพิ่มขึ้นเป็น ๗๐% ในปีงบประมาณพ.ศ. ๒๕๖๖

วัตถุประสงค์ ส่งเสริมให้มีการเรียนรู้ทางมุมมองและวิถีคิด ในการอยู่ร่วมกันในองค์กร

ผู้รับผิดชอบ

สถานการณ์/ สภาพปัญหา

๑. มีความขัดแย้งระหว่างหน่วยงานในองค์กร
๒. บุคลากรยังขาดมุมมองทางความคิดในการปฏิบัติงาน

กิจกรรม	กลุ่มเป้าหมาย	สถานที่/ระยะเวลา	งบประมาณ	Outcome/KPI
๑. ส่งเสริมให้มีการเรียนรู้ Positive Thinking and Growth Mindset	เจ้าหน้าที่ทุกคน/ทุกระดับ	ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลบางพลวง	-	Outcome: บุคลากรมีมุมมองที่ดีขึ้น Output: บุคลากรที่ได้รับการส่งเสริม

แผนปฏิบัติการสร้างสุข Happy Relax

ชื่อโครงการ พักงาน พักตา พักใจ

เป้าประสงค์ บุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลบางพลวงมีดัชนีความสุขไม่น้อยกว่าร้อยละ ๗๐ ในปี ๒๕๖๖

วัตถุประสงค์ ส่งเสริมให้มีสภาพแวดล้อมที่ดี ทำงานได้อย่างมีความสุข

ผู้รับผิดชอบ หน่วยงานในสังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลบางพลวงทุกกอง

สถานการณ์/ สภาพปัญหา

บุคลากรมีความเครียดจากการทำงานที่มีจำนวนมาก

กิจกรรม	กลุ่มเป้าหมาย	สถานที่/ระยะเวลา	งบประมาณ	Outcome/KPI
๑. จัดสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ	บุคลากร องค์การบริหาร ส่วนตำบลบาง พลวงทุกคน	ปีงบประมาณ ๒๕๖๖ – ๒๕๗๐ (ระยะยาว) รายปี (ระยะสั้น)	ขึ้นอยู่กับกิจกรรม และจำนวน ผู้เข้าร่วม	๑. บุคลากรมีความเครียด ลดลง ผลสำเร็จระดับมิติ ระดับการประเมิน เพิ่มขึ้น ร้อยละ ๒ ต่อปี ผลสำเร็จภาพรวม ดัชนีความสุขไม่น้อยกว่า ร้อยละ ๗๐

แผนปฏิบัติการสร้างสุข Happy Soul

ชื่อโครงการ ศาสนานำสุข

เป้าประสงค์ บุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลบางพลวง ได้ร่วมกิจกรรมทางศาสนา

วัตถุประสงค์ ๑. เพื่อเสริมสร้างให้บุคลากรมีศีลธรรมในการดำเนินชีวิต
๒. เพื่อให้บุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลบางพลวง มีกิจกรรมร่วมกันในการทำ ความดี

ผู้รับผิดชอบ กองการศึกษาศาสนาและวัฒนธรรม

สถานการณ์/ สภาพปัญหา

บุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลบางพลวง ไม่มีโอกาสร่วมกิจกรรมทางศาสนา ห่างไกลวัด

กิจกรรม	กลุ่มเป้าหมาย	สถานที่/ระยะเวลา	งบประมาณ	Outcome/KPI
๑. ร่วมกิจกรรมถวายเทียนพรรษา	บุคลากร องค์การ บริหารส่วน ตำบลบาง พลวง	วัดในพื้นที่ตำบลบางพลวง	๕,๐๐๐ บาท	๑. ข้าราชการ/พนักงานจ้าง ร่วมกิจกรรมทางศาสนา

แผนปฏิบัติการสร้างสุข Happy Family

ชื่อโครงการ ครอบครัวอุ่นรัก

เป้าประสงค์ ค่าเฉลี่ยความสุขรวมในปี ๖๕ ร้อยละ ๖๕% เป็นร้อยละ ๗๐ % ในปี ๖๖

วัตถุประสงค์ ส่งเสริมให้บุคลากรมีครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคง

ผู้รับผิดชอบ สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลบางพลวง

สถานการณ์/ สภาพปัญหา

๑. บุคลากรมีเวลาให้กับครอบครัว ร้อยละ ๖๕ %
๒. บุคลากรมีการทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว ร้อยละ ๖๕ %
๓. บุคลากรมีความสุขร่วมกับครอบครัวในภาพรวม ร้อยละ ๖๕ %

กิจกรรม	กลุ่มเป้าหมาย	สถานที่/ระยะเวลา	งบประมาณ	Outcome/KPI
๑.จัดกิจกรรมร่วมกับครอบครัว - กิจกรรมวันปีใหม่	ครอบครัวของบุคลากรในสังกัดทุกคน	สำนักงานองค์การบริหารส่วนตำบลบางพลวง	-	๑.บุคลากรมีกิจกรรมร่วมกับครอบครัวเพิ่มขึ้น ๒.บุคลากรมีเวลาอยู่ร่วมกับครอบครัวเพิ่มขึ้น ๓.ความสุขในภาพรวมของครอบครัวเพิ่มขึ้น

แผนปฏิบัติการสร้างสุข Happy Society

ชื่อโครงการ **ปลูกต้นไม้ผู้รัก**

เป้าประสงค์ **เชื่อมความสามัคคีในองค์กร**

วัตถุประสงค์ **๑. ส่งเสริมความสามัคคีในองค์กร**
๒. ระดับความสุขของการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ร่วมงาน

ผู้รับผิดชอบ **กองส่งเสริมการเกษตร**

สถานการณ์/ สภาพปัญหา

๑. ไม่มีความสนใจคนรอบข้าง
๒. ไม่มีปฏิสัมพันธ์กับคนต่างส่วนราชการ ขาดมนุษยสัมพันธ์
๓. ขาดความอดทน เบื่อง่าย

กิจกรรม	กลุ่มเป้าหมาย	สถานที่/ระยะเวลา	งบประมาณ	Outcome/KPI
๑. กิจกรรมร่วมปลูกต้นไม้	บุคลากร องค์การบริหาร ส่วนตำบลบาง พลวง	ที่สาธารณะและ สถานที่ที่ทำงาน ปีงบประมาณ ๒๕๖๖	๑๐,๐๐๐ บาท/ ปี รวม	๑. สร้างกิจกรรม เชื่อม ความสัมพันธ์ เพื่อละลาย พฤติกรรม
๒. กิจกรรมรดน้ำ สงกรานต์				

แผนปฏิบัติการสร้างสุข Happy Brain

ชื่อโครงการ เสริมสร้างศักยภาพผ่านสื่อออนไลน์

เป้าประสงค์ พัฒนาความรู้และทักษะในการทำงาน ผ่าน E learning

วัตถุประสงค์ เพื่อให้บุคลากรได้พัฒนาความรู้ความสามารถด้วยสื่อออนไลน์

ผู้รับผิดชอบ งานบุคลากร

สถานการณ์/ สภาพปัญหา

เนื่องจากปริมาณงานที่มากทำให้บุคลากรร่วมฝึกอบรมพัฒนาความรู้ได้ยาก

กิจกรรม	กลุ่มเป้าหมาย	สถานที่/ระยะเวลา	งบประมาณ	Outcome/KPI
อบรมทักษะและความรู้ในการปฏิบัติงานผ่าน E learning	บุคลากรในสังกัด องค์การบริหารส่วนตำบลบางพลวง	ระบบ LOCAL MOOC กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น	-	บุคคลได้รับการพัฒนาความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติงานมากขึ้น

แผนปฏิบัติการสร้างสุข Happy Money

ชื่อโครงการ ออมสร้างสุข

เป้าประสงค์ บุคลากรในสังกัดมีการออมเพิ่มขึ้น รายจ่ายลดลง

วัตถุประสงค์ เพื่อให้บุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลบางพลวงเข้าใจและมีการวางแผนในการใช้จ่าย และการออม เพิ่มขึ้น ในปี ๒๕๖๖

ผู้รับผิดชอบ ส่วนราชการในสังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลบางพลวง

สถานการณ์/ สภาพปัญหา

บุคลากรในสังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลบางพลวง มีหนี้สินและขาดการออมเพื่ออนาคต

กิจกรรม	กลุ่มเป้าหมาย	สถานที่/ระยะเวลา	งบประมาณ	Outcome/KPI
๑.กิจกรรมออมสร้างสุข	บุคลากรในสังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลบางพลวง	องค์การบริหารส่วนตำบลบางพลวง	-	๑. บุคลากรในสังกัดมีการออมเพิ่มขึ้น ๒. มีการลดรายจ่ายจากการซื้อพืชผักสวนครัวลง
๒.กิจกรรมปลูกพืชผักสวนครัว และสมุนไพร		ปี พ.ศ. ๒๕๖๖		