รายงานสรุปการฝึกอบรม
หลักสูตร "การพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อผลสัมฤทธิ์ของงาน"
วันที่ ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๑

นายอดิศร ใจชื้น ตำแหน่ง นักสำรวจดินชำนาญการ ได้รับมอบหมายให้เข้ารับการฝึกอบรม หลักสูตร " การพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อผลสัมฤทธิ์ของงาน " วันที่ ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๑ โดยสรุปเนื้อหาในการฝึกอบรมได้ดังนี้

การสร้างเสริมสภาวะสุขของคนในองค์กร (Happy Workplace) เป็นแนวทางและวิธีการในการพัฒนางาน พัฒนาคุณภาพชีวิต สร้างความสมดุลระหว่างการทำงานและการดำเนินชีวิตของคน มุ่งสร้างคนที่ทำงานในองค์กรให้เป็นคนที่มีความสุขในการทำงาน ทำให้ผลสัมฤทธิ์ของงานที่ได้มีประสิทธิภาพ องค์กรก็จะเจริญเติบโตอย่างมั่นคงและยั่งยืน

องค์กรแห่งความสุข (Happy Workplace) คือ

๑) องค์กรที่มีการทำงานเป็นระบบทีม (TEAMWORK)
๒) องค์กรที่มีความสุขในการทำงาน (HAPPY ๘)
๓) องค์กรที่มีความคิดสร้างสรรค์ในการอยู่ร่วมกันและมีการพัฒนาร่วมกัน (CREATIVITY)

ความสมดุลย์ของการใช้ชีวิตและการทำงาน ประกอบด้วย ๘ ประการ คือ

๑) Happy Body การเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี ดูแลตนเองไม่ให้เป็นภาระของผู้อื่น มีสุขภาพแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ซึ่งเกิดจากการรู้จักใช้ชีวิต รู้จักกิน รู้จักนอน
๒) Happy Heart การเป็นผู้ที่มีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่น คือการมีน้ำใจ การคิดถึงคนอื่น มีน้ำใจเอื้ออาทรต่อกันและกัน การรู้บทบาทของเจ้านาย ลูกน้อง บทบาทของคุณพ่อ บทบาทของคุณแม่และผลของการกระทำของตนเองต่อสิ่งต่างๆ
๓) Happy Soul การเป็นผู้มีคุณธรรมและความกตัญญู คือ การเป็นผู้ที่มีคุณธรรม โดยเฉพาะหิริโอตัปปะ (ความละอายและเกรงกลัวต่อการกระทำของตน) ซึ่งเป็นคุณธรรมเบื้องต้นพื้นฐานของการอยู่ร่วมกันของสังคมมนุษย์ และเป็นคุณธรรมที่สำคัญต่อการทำงานเป็นทีม นอกจากนี้ควรมีคุณธรรมอื่นๆ เช่น การเป็นคนดี มีศรัทธาต่อศาสนา มีศีลธรรมในการดำเนินชีวิต มีความซื่อสัตย์ มีความรับผิดชอบ มีระเบียบวินัยตรงต่อเวลา เป็นต้น
๔) Happy Relax การเป็นผู้ที่สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเอง คือ การรู้จักการผ่อนคลายกับสิ่งต่างๆ ในการดำเนินชีวิต เมื่อชีวิตในการทำงาน และ/ หรือการดำเนินชีวิตประจำวันมีความเครียด ต้องหาวิธีผ่อนคลาย เพื่อรักษาสมดุลของชีวิตไว้
๕) Happy Brain การเป็นผู้รักการเรียนรู้และเป็นมืออาชีพในงาน คือ การศึกษาหาความรู้ การพัฒนาตัวเองตลอดเวลา เพื่อให้เป็นมืออาชีพ และเพื่อให้เกิดความมั่นคงก้าวหน้าในหน้าที่การงาน

๖) Happy Money การเป็นผู้ใช้เงินเป็น คือ เป็นผู้ใช้เงินเป็น มีเงินเก็บ รู้จักใช้ เป็นหนี้อย่างมีเหตุผล มีชีวิตที่เหมาะสมกับตนเอง หรืออาจกล่าวว่า เป็นบุคคลที่สามารถจัดการรายรับ –รายจ่ายของตนเองและครอบครัวได้

๗) Happy Family การเป็นผู้ที่รักและดูแลครอบครัวตนเองได้ คือ การมีครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคงให้ความสำคัญต่อครอบครัว และครอบครัวเป็นกำลังใจที่ดีในการทำงาน เป็นกำลังใจเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคในชีวิต การมีครอบครัวเข้มแข็งจะทำให้สังคมมั่นคงด้วย

๘) Happy Society การเป็นผู้ที่รักและดูแลองค์กร/สังคมของตนเองได้ คือ การเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กรและสังคม

(นายอดิศร ใจชื้น : รายงานสรุป)