

องค์กรสุขภาวะ (Happy Workplace)

มีเป้าหมายเพื่อส่งเสริมให้คนทำงานมีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ส่งเสริมประสิทธิภาพและภาพลักษณ์ขององค์กร พร้อมทั้งสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับชุมชนเพื่อมุ่งสู่การสร้างสังคมที่ดี เน้นการสร้างสมดุลระหว่างชีวิตส่วนตัวและการทำงาน

องค์กรสุขภาวะ (Happy Workplace) คือองค์กรที่มีกระบวนการ สภาพแวดล้อม และวัฒนธรรมที่เอื้อต่อการลดปัจจัยเสี่ยง และสร้างปัจจัยเสริมด้านสุขภาพให้แก่บุคลากร เพื่อให้เกิดผลลัพธ์ทางสุขภาพที่ดีใน ๔ มิติ ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ ปัญญา และสังคม ตามแนวทางความสุข ๘ ประการ

ความหมาย องค์กรสุขภาวะ (Happy Workplace)

องค์กรสุขภาวะ (Happy Workplace) คือ กระบวนการพัฒนาบุคลากรในองค์กรให้มีสุขภาพและประสิทธิภาพในการทำงานอย่างสมดุล โดยให้ความสำคัญกับ "บุคลากร" เป็นหัวใจสำคัญ เพื่อสร้างความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลง และนำพาองค์กรสู่การเติบโตอย่างยั่งยืน ด้วยการใช้แนวทาง ความสุข ๘ ประการ (Happy ๘) เป็นพื้นฐานในการบริหารชีวิตและการทำงาน เพื่อรับมือสถานการณ์ปัจจุบันที่คนวัยทำงานต้องเผชิญความท้าทายหลากหลายรูปแบบ จนเกิดสภาวะกดดันและตึงเครียดทั้งทางกายและใจ แนวทาง องค์กรสุขภาวะ (Happy Workplace) จึงออกแบบมาเพื่อสนับสนุนคุณภาพชีวิตของ "บุคลากร" ในองค์กรทุกกลุ่ม

๑. Happy Body (กายและใจดี) ส่งเสริมและสนับสนุนให้คนทำงานมีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรงมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม รู้จักใช้ชีวิต รู้จักกินให้เหมาะสมกับเพศและวัย รู้จักนอน และไม่เครียดเพื่อให้คนในองค์กรมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และมีสุขภาพจิตที่ดี พร้อมทั้งจะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และรับมือกับปัญหาที่เข้ามาได้เป็นอย่างดี ส่งเสริมให้พนักงานมีสุขภาพกายและใจที่ดี เช่น การจัดกิจกรรมรณรงค์การ/ แอลกอฮอล์/ ลดอุบัติเหตุ เพิ่มการออกกำลังกาย และมีบริการให้คำปรึกษาจากนักจิตวิทยา จัดเมนูอาหารสุขภาพ ตรวจสุขภาพประจำปี สร้างสภาพแวดล้อมการทำงานที่ปลอดภัยและสะอาด

๒. Happy Heart (ความมีน้ำใจ) ส่งเสริมและสนับสนุนความมีน้ำใจและเอื้ออาทรต่อกันภายในองค์กร เพื่อให้คนทำงานเกิดความรักใคร่ปรองดอง มีน้ำใจเอื้ออาทรต่อกัน รู้จักการแบ่งปันอย่างเหมาะสม รู้จักบทบาทหน้าที่ของตนเองส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีในองค์กร เช่น การจัดกิจกรรม Team Building การสนับสนุนวัฒนธรรมแห่งการช่วยเหลือกัน การสร้างทีมงานที่มีน้ำใจและเอื้อเฟื้อซึ่งกันและกัน

๓. Happy Relax (การผ่อนคลายในการทำงาน) ส่งเสริมและสนับสนุนให้คนทำงานได้รู้จักผ่อนคลายต่อสิ่งต่างๆ ในการดำเนินชีวิตและการทำงานมุ่งเน้นให้คนทำงานในองค์กรรู้จักการผ่อนคลายกับสิ่งต่างๆ ในการดำเนินชีวิต รักษาสมดุลระหว่างชีวิตส่วนตัวกับชีวิตการทำงาน ออกแบบการทำงานให้มีความยืดหยุ่น มีความสมดุลระหว่างการทำงานและการใช้ชีวิต (Work life balance) สร้างบรรยากาศ และสิ่งแวดล้อมในการทำงานให้ผ่อนคลาย เช่น จัดกิจกรรมลดความเครียด กิจกรรมสันทนาการ เวิร์กช็อปศิลปะ หรือมุมพักผ่อนในองค์กร

๔. Happy Brain (พัฒนาความรู้) ส่งเสริมและสนับสนุนให้คนทำงานได้พัฒนาความรู้ความสามารถและทักษะต่างๆ เพื่อพัฒนาตนเอง นำไปสู่การเป็นมืออาชีพและความมั่นคงก้าวหน้าในการทำงานสนับสนุนการพัฒนาความรู้ ทักษะในการทำงานและทักษะการใช้ชีวิตให้มีความสุข เช่น การสนับสนุนโอกาสทางการศึกษา หรือทักษะการประกอบอาชีพที่สองเพื่อเพิ่มรายได้ให้แก่พนักงาน พัฒนาความรู้ทางสุขภาพ (Literacy)

๕. Happy Money...

๕. Happy Money (บริหารจัดการรายรับรายจ่าย) ส่งเสริมและสนับสนุนการบริหารจัดการทางการเงินที่ดีของคนทำงานในองค์กรและครอบครัวได้อย่างเหมาะสม คือ การใช้เงินเป็น มีเงินรู้จักเก็บรู้จักใช้ เป็นหนี้ให้พอดี รู้จักการทำบัญชี ใช้ชีวิตที่เหมาะสมกับตนเอง ช่วยเหลือด้านการเงิน เช่น การให้คำแนะนำเรื่องการบริหารจัดการการเงิน การอบรมด้านการออมเงิน จัดสวัสดิการที่ช่วยลดภาระการเงินของพนักงาน ให้ความรู้การแก้ปัญหาหนี้สินและให้คำปรึกษาด้านกฎหมาย

๖. Happy Soul (สุขภาพทางปัญญา) ส่งเสริมและสนับสนุนให้คนทำงานมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิต มีศักยภาพในการเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น เห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงตนเองกับสังคมและโลก มีความมั่นคงภายในสามารถวางจิตวางใจได้อย่างถูกต้อง คิดดี คิดเป็น และเห็นตรง ช่วยให้ดำเนินชีวิตได้อย่างสมดุล เป็นปกติสุขทั้งกายและใจ สามารถแก้ปัญหาต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ช่วยให้จิตเป็นอิสระท่ามกลางความผันผวนปรวนแปรต่างๆ จัดกิจกรรมหรือพื้นที่เพื่อส่งเสริมการทำสมาธิ และรวบรวมสติเพื่อเพิ่มสมาธิในการทำงานและจัดการชีวิต สนับสนุนกิจกรรมที่ส่งเสริมจิตใจ เช่น การจัดกิจกรรมจิตอาสา กิจกรรมเพื่อสังคม หรือการส่งเสริมคุณธรรม

๗. Happy Family (ครอบครัวมีความสุข) ส่งเสริมและสนับสนุนการสร้างครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคงให้กับคนทำงานในองค์กร สามารถบริหารจัดการความสมดุลในครอบครัว จัดสรรเวลาในการอยู่ร่วมกัน ดูแลกัน ของสมาชิกในครอบครัว เพราะ ครอบครัวเป็นกำลังใจที่ดีในการทำสิ่งต่างๆ มีภูมิคุ้มกันที่จะสามารถเผชิญกับอุปสรรคในชีวิตได้และทำให้มุ่งมั่นในการใช้ชีวิตให้ดีขึ้น ส่งเสริมความสัมพันธ์กับครอบครัว เช่น การใช้เวลาพนักงานดูแลครอบครัว กิจกรรมที่ครอบครัวสามารถมีส่วนร่วม สร้าง Work-Life Balance เพื่อให้พนักงานใช้ชีวิตอย่างสมดุล เช่น การจัดเวลาทำงานที่ยืดหยุ่น จัดสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น ห้องนมแม่ ศูนย์เด็กเล็ก สนามเด็กเล่น จัดสวัสดิการเกี่ยวกับครอบครัว เช่น วันลาสำหรับพนักงานชายสามารถลาเมื่อภรรยาคลอด หรือสนับสนุนช่วยค่าคลอดบุตร ให้ทุนการศึกษา และให้คำรักษาพยาบาลที่ครอบคลุมถึงครอบครัว

๘. Happy Society (สังคมดี) ส่งเสริมและสนับสนุนให้คนทำงานในองค์กรสร้างสังคมที่ตนเองอยู่ให้เป็นสังคมที่ดี ทั้งสังคมในที่ทำงานและสังคมนอกที่ทำงาน มีความรักสามัคคีเอื้อเฟื้อต่อสังคมที่ตนเองทำงานและที่พักอาศัยให้มี เพราะ หากสังคมรอบข้างดี องค์กรที่อยู่ในสังคมย่อมมีความสุขได้ด้วย ทำให้ทุกคนในสังคมมีน้ำใจดี สามัคคีต่อกัน พร้อมร่วมแรงร่วมใจช่วยกันพัฒนาชุมชนให้มีชีวิตการเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ส่งเสริมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม เช่น โครงการ CSR หรือกิจกรรมเพื่อชุมชน สนับสนุนให้พนักงานเป็นส่วนหนึ่งของการสร้างสังคมที่ดี

การสร้าง องค์กรสุขภาวะ (Happy Workplace) ที่ตอบโจทย์คนวัยทำงานยุคปัจจุบัน คือ การปรับแนวทางให้สอดคล้องกับความต้องการของพนักงานในแต่ละกลุ่มงาน โดยเน้นการพัฒนาคุณภาพชีวิต ความสุข และสมดุลในชีวิตการทำงาน เพื่อให้เกิดความสุขที่แท้จริงและยั่งยืน

ประโยชน์ของการสร้าง "องค์กรสุขภาวะ"

๑. **เพิ่มผลิตภาพและผลประกอบการ (Productivity)** พนักงานที่มีสุขภาวะดี มีแรงจูงใจในการทำงานที่สูงขึ้น สามารถมุ่งเน้นเป้าหมายและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ลดความผิดพลาดในการทำงาน เนื่องจากพนักงานมีสุขภาพจิตและกายที่ดี

๒. **เพิ่มความสามารถในการแข่งขันขององค์กร** พนักงานที่มีสุขภาวะดี มักมีทัศนคติที่ดี และสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงได้ง่าย ลดความตึงเครียดในช่วงวิกฤตหรือการเปลี่ยนแปลงองค์กร

๓. **สร้างความสัมพันธ์และความร่วมมือที่ดีในทีม** การส่งเสริม Happy Heart (ความมีน้ำใจ) ช่วยพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างพนักงาน ทำให้บรรยากาศในการทำงานดีลดความขัดแย้ง เพิ่มการทำงานเป็นทีมได้

๔. **เสริมสร้างความพึงพอใจในงานและความผูกพันต่อองค์กร (Engagement)** พนักงานที่มีความสุขภาวะดีจะรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า และมีความผูกพันต่อองค์กรมากขึ้น ความผูกพันนี้ช่วยให้พนักงานทุ่มเทความสามารถในการทำงานเพื่อองค์กร

๕. **ส่งเสริมภาพลักษณ์และสร้างวัฒนธรรมองค์กรที่ดีอย่างยั่งยืน** การใช้แนวคิด ๘ ความสุข (๘ Happy) สร้างวัฒนธรรมองค์กรที่มุ่งเน้นความสุขชอบ และการมีส่วนร่วมส่งเสริมภาพลักษณ์ที่ดี ให้ความรับผิดชอบกับองค์กรในสายตาของพนักงานและสังคม

๖. **เสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อชุมชนและสังคม** องค์กรที่ส่งเสริม Happy Society (สังคมดี) มีทำกิจกรรม โอกาสสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับชุมชนเพื่อสังคม (CSR) ช่วยสร้างความเชื่อมั่นและสนับสนุนจากสังคม

๗. **ลดค่าใช้จ่ายการรักษาพยาบาลของพนักงาน** พนักงานที่มีสุขภาวะดีจากการส่งเสริม Happy Body จะลาป่วยน้อยลงและมีความกระตือรือร้น ในการทำงานมากขึ้น ส่งผลให้ลดค่าใช้จ่ายรักษาพยาบาลของบุคลากรในระยะยาว

๘. **ลดอัตราการลาออกและดึงดูดคนเก่งเข้าร่วมงาน** สภาพแวดล้อมการทำงานที่ดีและความสุขในที่ทำงาน ช่วยลดอัตราการลาออกของพนักงาน องค์กรที่ส่งเสริมสุขภาวะให้แก่บุคลากรมีโอกาสดึงดูด Talent หรือบุคลากรที่มีความสามารถเข้ามาร่วมงาน

การนำแนวคิด...

การนำแนวคิดองค์กรสุขภาพ (Happy Workplace) มาปรับใช้กับองค์การบริหารส่วนตำบลท่าคา

๑. Happy Body (กายและใจดี)

อาหารหลัก 5 หมู่ ประโยชน์ที่ควรรู้ ต่อสุขภาพของเรา

- 1 โปรตีน**
อาหารประเภทเนื้อสัตว์ต่างๆ ปลา ไข่ ถั่วเหลืองต่างๆ น้ำมันและผลิตภัณฑ์จากนม อาหารเหล่านี้เป็นแหล่งของสารอาหารโปรตีน ซึ่งร่างกายใช้เพื่อซ่อมแซมร่างกายส่วนที่สึกหรบและใช้สร้างเซลล์ใหม่
- 2 คาร์โบไฮเดรต**
อาหารประเภท ข้าว เมล็ด ธัญพืช และผลิตภัณฑ์จากแป้งและน้ำตาล อาหารเหล่านี้ เป็นแหล่งของสารอาหารคาร์โบไฮเดรต ใช้เพื่อเป็นพลังงานให้กับร่างกาย ทำให้ร่างกายมีพลังงานใช้ในการทำงานต่างๆ ได้ดี
- 3 วิตามินพืชผัก**
อาหารประเภทผลไม้สด และผักสดต่างๆ เป็นแหล่งของสารอาหารต่างๆ มากมายและมีใยอาหาร และวิตามินต่างๆ มากมายและช่วยป้องกันโรคต่างๆ มากมาย
- 4 วิตามินผลไม้**
อาหารประเภทผลไม้ต่างๆ อาหารเหล่านี้เป็นแหล่งของสารอาหารคาร์โบไฮเดรต เพราะมีปริมาณ น้ำตาลและน้ำตาลอยู่มากกว่าในผักหรือผลไม้สด เป็นแหล่งของธาตุต่างๆ โพแทสเซียม และวิตามินต่างๆ
- 5 ไขมัน**
อาหารประเภทไขมันและโปรตีน เช่น น้ำมันพืช และน้ำมันสัตว์ (ไขมันอิ่มตัว ไขมันไม่อิ่มตัว และไขมันทรานส์) อาหารเหล่านี้เป็นแหล่งของสารอาหารที่จำเป็นซึ่งมีไขมันอยู่ทุกประเภท

มารู้จักกับแคลอรี แคลอรี คือ หน่วยในการวัดพลังงาน ที่ร่างกายใช้จากอาหารที่รับประทานเข้าไป เพื่อให้ร่างกายสามารถทำงานได้ปกติ (เพื่อให้สมองทำงานได้ดี)

ส้มตำ 120 กิโลแคลอรี	ผัดไทย 557 กิโลแคลอรี	กระเพราไก่ผัดขี้เมา 630 กิโลแคลอรี
ข้าวเหนียวหมูบึ่ง 440 กิโลแคลอรี	น้ำพริกปลาทู 330 กิโลแคลอรี	ข้าวไข่เจียว 445 กิโลแคลอรี

กิจกรรมประชาสัมพันธ์ให้พนักงานในองค์กรรับประทานอาหารเช้าครบ ๕ หมู่

เลิกเหล้า คุณทำได้

ผู้พิชิตสุขภาพดีมีสุข

- 1. ตั้งเป้าหมาย**
กำหนดวันเลิกเหล้าให้ได้ มีเพื่อนคอยสนับสนุน
- 2. คนที่รัก/ครอบครัว**
ปรึกษา พ่อแม่ พี่น้อง ลูกๆ พี่สาว
- 3. หยุดทันที**
ไม่ดื่มเหล้าในวันเลิกเหล้าเด็ดขาด
- 4. ใบบอกอ้างคุ้มครอง**
ส่งใบบอกขอคุ้มครองไม่ให้ดื่มเหล้าในวันเลิกเหล้าในวงจำกัด
- 5. หลีกเลี้ยง สถานการณ์บ่อนก้น**
หาสถานที่อื่นไปพักผ่อน
- 6. เปลี่ยนตัวเอง**
หาอาชีพใหม่ เล่นกีฬา ออกกำลังกาย
- 7. หากิจกรรมที่น่าสนใจ**
หาสิ่งที่ชอบทำ เช่น เล่นกีฬา ฟังเพลง
- 8. เลี้ยงหัวใจ**
กินผลไม้สด ดื่มน้ำสะอาด กินขนมที่ชอบ

ปรึกษา สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุรา โทร 1413

กิจกรรมประชาสัมพันธ์ให้พนักงานในองค์กรลด ละ เลิก เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

๒. Happy...

๒. Happy Heart (ความมีน้ำใจ)



กิจกรรมร่วมแสดงความยินดีกับบุคลากรที่โอนย้ายไปยังสังกัดใหม่

๓. Happy Relax (การผ่อนคลายในการทำงาน)



กิจกรรมออกกำลังกายหลังเวลาทำงาน

๓. Happy...

๔. Happy Brain (พัฒนาความรู้)



กิจกรรมพัฒนาความรู้ร่วมการใช้เทคโนโลยีร่วมกับการทำงาน

๕. Happy...

๕. Happy Money (บริหารจัดการรายรับรายจ่าย)



โครงการธนาคารขยะ ส่งเสริมให้บุคลากรในองค์กรสร้างรายได้จากขยะ

๖. Happy...

๖. Happy Soul (สุขภาวะทางปัญญา)



กิจกรรมแห่เทียนพรรษา คุณธรรมนำใจ

๗. Happy Family (ครอบครัวมีความสุข)



กิจกรรมมอบของให้กำลังใจแก่ครอบครัวของบุคลากรที่ป่วย

๘. Happy...

๘. Happy Society (สังคมดี)



โครงการพัฒนาสิ่งแวดล้อมในพื้นที่ตำบลท่าคา โดยการร่วมกันระหว่างบุคลากร
ส่วนท้องถิ่น และประชาชนในพื้นที่