

## โครงการ “Happy Workplace : ออกกำลังกายสานสัมพันธ์ ”

### หน่วยงานที่รับผิดชอบ

ฝ่ายนิติการ สำนักงานมหาวิทยาลัย

### หลักการและเหตุผล

องค์กรแห่งความสุข (Happy Workplace) เป็นแนวคิดหลักที่มุ่งการดำเนินงานกับกลุ่มเป้าหมายหลักคือ “คนทำงาน ในองค์กร” ที่ถือเป็นบุคคลสำคัญและเป็นกำลังหลักของทั้งครอบครัว องค์กร ชุมชน และสังคม การสร้างความสุขในที่ทำงาน นับว่าเป็นปัจจัยสำคัญในการบริหารองค์กร มุ่งเน้นให้บุคลากรทุกคนในองค์กร มีความสุขในการทำงาน ความสุขที่เกิดขึ้นนั้นก่อให้เกิดกระบวนการทางความคิด ทำให้งานที่ได้รับมอบหมายมีประสิทธิภาพมากขึ้น ลดความตึงเครียดจากการทำงาน ฝ่ายนิติการ จึงนำแนวคิด Happy Workplace มาปรับใช้เป็นแนวทางในการจัดการชีวิตของตนเองให้มีความสุขอย่างยั่งยืน สร้างทัศนคติเชิงบวกต่อมุมมองในการดำเนินชีวิต การอยู่ร่วมกับผู้อื่น การรับผิดชอบต่อสังคม มีความสุขที่แท้จริงบนพื้นฐานความสุขแปดประการที่สมดุลกับชีวิต ทำให้มีสุขภาพดี ดูแลตนเองได้ ไม่เป็นภาระแก่ใคร จึงเกิดเป็นโครงการ Happy Workplace : ออกกำลังกายสานสัมพันธ์ ขึ้น

### วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้บุคลากรผ่อนคลายอารมณ์และความตึงเครียด
๒. เพื่อให้ร่างกายได้คลายกล้ามเนื้อจากการปฏิบัติงาน
๓. เพื่อสร้างความสามัคคีภายในฝ่ายนิติการ

### เป้าหมาย

๑. จำนวนบุคลากรที่เข้าร่วม
๒. ความพึงพอใจต่อกิจกรรม

### ตัวชี้วัด

๑. บุคลากรในฝ่ายนิติการเข้าร่วมกิจกรรมร้อยละ ๑๐๐
๒. ความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรม อยู่ที่ระดับ ๔

### ระยะเวลาดำเนินการ

ระหว่างเดือนพฤศจิกายน ๒๕๖๒ – เดือนธันวาคม ๒๕๖๒

### ผู้เข้าร่วมโครงการ

บุคลากรฝ่ายนิติการ จำนวน ๗ คน

### สถานที่

ณ โรงยิมเนเซียม มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตสงขลา

## วิธีการดำเนินการ

| การดำเนินการ  | ระยะเวลา                 |
|---|--------------------------|
| ขออนุมัติโครงการ/วางแผนการดำเนินงาน/ประชุมชี้แจงบุคลากรเพื่อทราบวัตถุประสงค์การจัดโครงการพร้อมทั้งขอความร่วมมือในการดำเนินโครงการ | เดือนตุลาคม 2562         |
| จัดเตรียมอุปกรณ์ในการดำเนินงาน  | พฤศจิกายน 2562           |
| ดำเนินกิจกรรมออกกำลังกายสานสัมพันธ์   | พฤศจิกายน - ธันวาคม 2562 |
| ประเมิน สรุปและรายงานผล   | ธันวาคม 2562             |

## งบประมาณ

จากงบประมาณฝ่ายนิติการ ดังนี้

|                 |                    |
|-----------------|--------------------|
| ค่าวัสดุอุปกรณ์ | เป็นเงิน ๑,๐๐๐ บาท |
| ค่าเครื่องดื่ม  | เป็นเงิน ๑,๐๐๐ บาท |

หมายเหตุ                      ขอถัวจ่ายทุกรายการ

## ผลที่คาดว่าจะได้รับ

บุคลากรฝ่ายนิติการมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี

## ผลการดำเนินงาน

ผู้บริหาร บุคลากร ฝ่ายนิติการ ได้เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการดังกล่าว ในทุกวันพุธ ระหว่างเดือนพฤศจิกายน 2562 – ธันวาคม 2562 จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ทำให้บุคลากรได้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ผ่อนคลายอารมณ์และความตึงเครียด ส่งผลให้บุคลากรในฝ่ายนิติการมีความสุขเพิ่มขึ้น

ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ

| ตัวชี้วัด                      | เป้าหมาย  | ผลการดำเนินงาน | ปัญหา/อุปสรรค |
|--------------------------------|-----------|----------------|---------------|
| ค่าใช้จ่ายตามงบประมาณที่ได้รับ | 2,000 บาท | 670 บาท        | ไม่มี         |
| จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ        | 7 คน      | 7 คน           | ไม่มี         |

# ภาคผนวก







