

เรื่องราวสรรค์สานฝันสู่องค์กรแห่งความสุข เล่ม 2

# HAPPY 8 menu



พสนัน นิรมิตรชยนนท์  
จิตรสุดา ลิ้มเกรียงไกร  
ดีเร่ค ฆมานฆาน:



องค์กรสุขภาวะ



# เรื่องสร้างสรรค์สานฝันสู่องค์กรแห่งความสุข: Happy 8 Menu เล่ม 2



คณะผู้เขียนและเรียบเรียง

พสนันน์ นิรมิตรไชยนนท์

จิตรสุดา ลิ้มเกรียงไกร

ดิเรก หมานมานะ

## เรื่องสร้างสรรค์สานฝันสู่องค์กรแห่งความสุข: Happy 8 Menu เล่ม 2

<b>คณะผู้เขียนและเรียบเรียง</b>	พสชนัน นิรมิตรไชยนนท์ จิตรสุตา ลิ้มเกรียงไกร ดิเรก หมานมานะ
<b>บรรณาธิการบริหาร</b>	อุทัยทิพย์ เจี้ยวิวรรธน์กุล
<b>อาร์ตเวิร์ค</b>	ทพญ. ชุตินันท์ นิรมิตรไชยนนท์
<b>พิสูจน์อักษร</b>	วาริสากรณ์ ทองสอาด
<b>รูปเล่ม</b>	บริษัท พี.เอ. ลีฟวิ่ง จำกัด
<b>พิมพ์ครั้งแรก</b>	กรกฎาคม 2556
<b>จำนวนพิมพ์</b>	2,000 เล่ม
<b>พิมพ์ที่</b>	บริษัท พี.เอ. ลีฟวิ่ง จำกัด เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร
<b>สนับสนุนโดย</b>	สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
<b>ISBN</b>	978-616-279-300-4

เรื่องสร้างสรรค์सानฝันสู่องค์กรแห่งความสุข:

# HAPPY 8 MENU

เล่ม 2



## คำนำ

โครงการพัฒนาศักยภาพและสนับสนุนทางวิชาการแก่ภาคีเครือข่ายองค์กรสุขภาวะ ได้รับการสนับสนุนจากสำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ให้ดำเนินโครงการ โดยมีเป้าหมายในการพัฒนาศักยภาพภาคีเครือข่ายในการทำงานสร้างเสริมองค์กรสุขภาวะหรือองค์กรแห่งความสุข โดยโครงการได้พัฒนาเครื่องมือที่เรียกว่า Happy 8 Menu ขึ้นมา ซึ่งเป็นเครื่องมือที่เป็นเสมือนกลไกการจัดการความรู้เพื่อขับเคลื่อนการดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาวะองค์กร โดยมีการดำเนินการในวงกว้างผ่านทางเว็บไซต์ รวมทั้งมีการจัดเวทีเรียนรู้แก่ภาคีเครือข่ายองค์กรสุขภาวะ

หนังสือ “เรื่องสร้างสรรค์ สานฝันสู่องค์กรแห่งความสุข : Happy 8 Menu เล่ม 2” นี้เป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินกิจกรรมจัดการความรู้ด้านการสร้างเสริมสุขภาวะองค์กรของโครงการฯ ในปีที่สอง ซึ่งได้ดำเนินการร่วมกับองค์กรภาคีเครือข่าย โดยนำข้อมูลความรู้ส่วนหนึ่งที่ทางโครงการได้นำเสนอผ่านเว็บไซต์ [www.happy-workplace.com](http://www.happy-workplace.com) มาวิเคราะห์เรียบเรียง เพื่อนำเสนอถึงตัวอย่างกิจกรรมที่น่าสนใจด้านการสร้างเสริมองค์กรสุขภาวะตามแนวคิดความสุข 8 ประการ (Happy 8) ที่บันทึกไว้ในฐานข้อมูลของโครงการฯ โดยคณะผู้เขียนและเรียบเรียง คาดหวังว่าหนังสือเล่มนี้ จะสามารถสื่อสารบอกเล่าเรื่องราวดีๆ ของตัวอย่างกิจกรรมสร้างเสริมองค์กรสุขภาวะที่เป็นประโยชน์ ช่วยสร้างแรงบันดาลใจให้แก่

องค์กร ผู้สนใจ ผู้เกี่ยวข้อง ในการร่วมกันสร้างสรรค์การดำเนินงานสร้างเสริม  
องค์กรสุขภาวะให้ขยายวงกว้างในสังคมต่อไป

ขอขอบคุณ เจ้าของข้อมูลตัวอย่างกิจกรรมในฐานะข้อมูล  
โครงการ และเจ้าของภาพถ่ายในเว็บไซต์ [www.happy-workplace.com](http://www.happy-workplace.com)  
และขอขอบคุณ นายแพทย์ชาญวิทย์ วสันต์ธนารัตน์ และสำนักสนับสนุน  
สุขภาวะองค์กร สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)  
ที่ได้ให้การสนับสนุนการดำเนินงานเป็นอย่างดี

อุทัยทิพย์ เจียวิวรรธน์กุล  
หัวหน้าโครงการ



## คำนำผู้เขียน

หนังสือ “เรื่องสร้างสรรค์ สานฝันสู่องค์กรแห่งความสุข: Happy 8 Menu เล่ม 2” เป็นภาคต่อของหนังสือ “เรื่องสร้างสรรค์ สานฝันสู่องค์กรแห่งความสุข: มองผ่าน Happy 8 Menu” เขียนขึ้นโดยอาศัยข้อมูลจากการดำเนินโครงการพัฒนาศักยภาพและสนับสนุนทางวิชาการแก่ภาคีเครือข่ายองค์กรสุขภาวะ ภายใต้การสนับสนุนของสำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) หนังสือเล่มนี้ได้รวบรวมแนวทางการจัดกิจกรรมสร้างความสุขในองค์กรไว้อย่างครอบคลุมความสุข ทั้ง 8 ประการ ผ่านกลไกการจัดการความรู้และกิจกรรมต่างๆที่เกิดขึ้นในช่วง 2 ปีที่ผ่านมาของเครื่องมือ Happy 8 Menu ใน [www.happy-workplace.com](http://www.happy-workplace.com) ซึ่งทำหน้าที่เป็นกลไกช่วยในการจัดการความรู้ของภาคีเครือข่ายองค์กรสุขภาวะ จัดให้มีการสร้างความรู้ การสกัดความรู้ การคัดเลือก รวบรวม จัดเก็บความรู้ การเผยแพร่แบ่งปันความรู้ สร้างช่องทางการเข้าถึงความรู้ ตลอดจนการบริหารจัดการเพื่อนำความรู้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์

หนังสือ “เรื่องสร้างสรรค์ สานฝันสู่องค์กรแห่งความสุข: Happy 8 Menu เล่ม 2” ประกอบด้วยเนื้อหา 3 ส่วน ได้แก่

“ก้าวอย่างสู่ยุค 3.2...พัฒนาการของ Happy 8 Menu ในหลายปีที่ผ่านมา” เป็นการกล่าวถึงแนวคิดการจัดทำของเครื่องมือของ Happy 8 Menu พัฒนาการของ Happy 8 Menu และบทบาทของการเข้ามามีส่วนในการขับเคลื่อนการดำเนินการสร้างความสุขในองค์กรขององค์กรในประเทศไทยในแต่ละยุค

**“ยกถ้อย.....ส่อง Happy 8 Menu”** เป็นบทสังเคราะห์  
แนวทางการจัดกิจกรรมสร้างความสุขในองค์กรจำนวน 500 กิจกรรม  
(ข้อมูล ณ เดือนกรกฎาคม 2556) ภายใต้ฐานข้อมูล Happy 8 Menu  
รวมถึงวิเคราะห์ถึงเหตุผลของการออกแบบการจัดกิจกรรม แนวทางการ  
จัดกิจกรรมและผลลัพธ์ที่ได้จากการจัดกิจกรรม ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อองค์กร  
ที่กำลังสนใจจะดำเนินกิจกรรมสร้างความสุขในองค์กรในการศึกษา  
ความเป็นไปได้ แนวทางการดำเนินงานและความคุ้มค่าที่จะได้รับกลับมา  
เพื่อวางแผนตัดสินใจดำเนินการได้อย่างเป็นรูปธรรม

**“เมนูเด็ด...กิจกรรมสร้างความสุขในองค์กร”** เป็นบทวิเคราะห์  
เชิงลึกในแนวทางการดำเนินกิจกรรมสร้างความสุขในองค์กรที่ประสบความสำเร็จ  
อย่างครอบคลุมความสุขทั้ง 8 ประการ โดยพิจารณาจากกิจกรรม  
สร้างความสุขที่องค์กรในประเทศไทยนิยมจัดและจัดแล้วได้ผลการตอบรับ  
ที่ดีจากบุคลากร ซึ่งจะเป็นแรงบันดาลใจที่ดีสำหรับองค์กรที่กำลังวางแผน  
จัดกิจกรรมสร้างความสุขในองค์กรในแต่ละมิติได้สอดคล้องกับบริบทของ  
องค์กรและเป็นกิจกรรมที่สามารถนำไปสู่การปฏิบัติได้จริง

คณะผู้เขียนหวังว่าหนังสือเล่มนี้คงจะได้มีส่วนเป็นเพื่อนร่วม  
เดินทางไปสู่การเป็นองค์กรแห่งความสุขขององค์กรในประเทศไทย

พศชนัน นิรมิตรไชยนนท์  
จิตรสุดา ลิ้มเกรียงไกร  
ดิเรก หมานมานะ



# สารบัญ

	หน้า
คำนำ	iii
คำนำผู้เขียน	v
ก้าวสู่ยุค 3.2...พัฒนาการของ Happy 8 Menu ในหลายปีที่ผ่านมา โดย...พลชนัน นิรมิตรไชยนนท์	1
ยกกล้อ้ง...ส่อง Happy 8 Menu โดย...พลชนัน นิรมิตรไชยนนท์	9
เมนูเด็ด...กิจกรรมสร้างความสุขในองค์กร โดย...จิตรสุดา ลิ้มเกรียงไกร และ ดิเรก หมานมานะ	59
ดัชนี	99

ก้าวสู่ยุค 3.2...  
พัฒนาการของ  
**Happy 8 Menu**  
ในหลายปีที่ผ่านมา

พชชนัน นิรมิตรโชยนนท์

ก่อนจะยกกล่องขึ้นมาส่อง Happy 8 Menu อันดับแรกต้อง  
ขออนุญาตแนะนำถึงความเป็นมาของ Happy 8 Menu กันก่อน

Happy 8 Menu เป็นเครื่องมือที่ช่วยสนับสนุนการดำเนิน  
โครงการ/ กิจกรรมสร้างความสุขในองค์กร หากเปรียบเทียบการดำเนินโครงการ/  
กิจกรรมสร้างความสุขในองค์กรกับอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ เช่น iPhone,  
iPad เป็นต้น Happy 8 Menu จะมีบทบาทเหมือนแอปพลิเคชัน (Apps)  
ที่ช่วยให้ iPhone, iPad สามารถใช้งานได้ ดังนั้น Happy 8 Menu ในยุคต่างๆ  
จึงมีการเรียกว่า Happy 8 Menu 1.0 จนถึง Happy 8 Menu 3.2 ซึ่งเป็น  
เวอร์ชันของแอปพลิเคชันที่มีพัฒนาการอย่างต่อเนื่อง

Happy 8 Menu ถือกำเนิดขึ้นจากการดำเนินงานใน “โครงการ  
พัฒนาศักยภาพและสนับสนุนทางวิชาการแก่ภาคีเครือข่ายองค์กรสุขภาวะ”  
ภายใต้การสนับสนุนของสำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร สำนักงานกองทุน  
สนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) ซึ่งหนึ่งในงานที่รับผิดชอบของ  
โครงการฯ คือการพัฒนาเครื่องมือ Happy 8 Menu ขึ้น ในลักษณะ  
ของฐานข้อมูลตัวอย่างกิจกรรมสร้างความสุขในองค์กร บนเว็บไซต์  
[www.happy-workplace.com](http://www.happy-workplace.com) เพื่อเป็นแหล่งเรียนรู้ แบ่งปัน และแลกเปลี่ยน  
ข้อมูลความรู้การดำเนินกิจกรรมสร้างความสุขในองค์กรระหว่างองค์กร  
ฐานข้อมูลดังกล่าวจัดทำบนฐานคิดที่เชื่อว่าโลกยังคงเป็นโลกใบเดิม แต่แนวโน้ม  
และปัจจัยผลักดันของโลกที่เปลี่ยนไปในอดีตองค์ความรู้ส่วนใหญ่กลายเป็น  
ทรัพย์สินที่มีการจดสิทธิบัตร การเขียนหนังสือขายของนักวิชาการ แต่ใน  
ปัจจุบันองค์ความรู้กลายเป็นสิ่งที่มีการแบ่งปันมากขึ้น เนื่องจากผู้คน  
มีการปฏิสัมพันธ์และเชื่อมโยงกันมากขึ้น อีกทั้งยังเป็นแหล่งรวบรวมแนว  
ปฏิบัติที่ดี (Good practice) จากองค์กรต่างๆ ปฏิบัติตามตัวแบบที่ประสบ  
ความสำเร็จเป็นอีกเรื่องหนึ่งที่มีความสำคัญ เมื่อองค์กรได้เห็นตัวแบบ

ประสบการณ์ที่ดีๆ ย่อมเป็นแนวทางในการประยุกต์เข้ากับการดำเนินการ  
ในองค์กรของตน มีแรงบันดาลใจและสามารถริเริ่มการทำงานสร้างเสริม  
สุขภาวะองค์กรได้ด้วยตนเองและเมื่อสามารถดำเนินงานสร้างเสริมสุข  
ภาวะองค์กรได้ประสบความสำเร็จ ก็สามารถนำกลับมาแลกเปลี่ยน  
เรียนรู้กับเครือข่ายองค์กรอื่นๆ ได้อีก

## ◆ Happy 8 Menu ในยุคแรกๆ ยุค 1.0 และ ยุค 2.0 (2551 – 2553).....

Happy 8 Menu ยุค 1.0 (2551 –2552) ในระยะนั้น คณะทำงาน  
โครงการร่วมกับภาคีเครือข่ายและสำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร สสส.  
ได้มีการจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้แทนขององค์กรมาร่วมกันแบ่ง  
ปันประสบการณ์จากตัวอย่างกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะองค์กรและได้  
รวบรวมเรื่องราวเป็นหนังสือ “ร้อยความคิด... สร้างสุของค์กร” และ Happy  
8 Menu ยุค 2.0 (พ.ศ. 2553) ได้มีการจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่าง  
ภาคีเครือข่าย 6 จังหวัดนำร่องและภาคีจากส่วนกลางที่ขับเคลื่อน  
การดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาวะองค์กรเพื่อประชุมระดมความคิดเห็น  
แบ่งปันประสบการณ์และนำเสนอองค์กรสุขภาวะต้นแบบที่นำแนวคิด  
Happy workplace และ Happy 8 ไปดำเนินงานในองค์กรและได้มี  
การเรียบเรียงถอดบทเรียนการทำงานจากภาคีเครือข่ายในพื้นที่ นำเสนอ  
ในเวทีย่อยของงาน Happy Workplace Forum จากนั้นทางโครงการได้  
นำแนวคิดของแนวปฏิบัติที่ดีมาพัฒนาเป็นแบบบันทึกข้อมูลที่จะทำให้ทราบ  
นโยบาย รูปแบบการดำเนินงาน ผลลัพธ์การดำเนินงาน ปัจจัยเงื่อนไขความสำเร็จ  
ซึ่งสามารถช่วยสกัดความรู้ ถอดกิจกรรมที่ดีที่แต่ละองค์กรใช้ใน

การดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาวะองค์กรมาเป็นตัวอย่างแก่องค์กรทั่วไปได้ ซึ่งประกอบด้วย 3 ส่วน คือ แบบบันทึกข้อมูลทั่วไปขององค์กร แบบบันทึกตัวอย่างกิจกรรม Happy Workplace แบบบันทึกสื่อที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม Happy Workplace ซึ่งผ่านการทดลองใช้กับภาคีเครือข่ายของสำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร สสส.

ปัจจุบัน Happy 8 Menu ดำเนินการภายใต้โครงการพัฒนาศักยภาพและสนับสนุนทางวิชาการแก่ภาคีเครือข่ายองค์กรสุขภาวะ ลงมาดูกันว่าในช่วง 2 ยุคที่ผ่านมา Happy 8 Menu มีพัฒนาการอย่างไร

### Happy 8 Menu ในยุค 3.0 (พ.ศ. 2554 – 2555).....

ในขณะนี้ โครงการได้นำแบบบันทึกที่เป็นเครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูลตัวอย่างกิจกรรมที่อยู่ในลักษณะเป็น Paper-based พัฒนาสู่เครื่องมือแบบ Web-based บนเว็บไซต์ ([www.happy-workplace.com](http://www.happy-workplace.com)) เกิดเป็นระบบฐานข้อมูลออนไลน์ รวมทั้งพัฒนาช่องทางในการแลกเปลี่ยนข้อมูลผ่าน facebook เพื่อเป็นพื้นที่สาธารณะแห่งการเรียนรู้ผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์ (Social network) ให้แก่องค์กรต่างๆ ที่สนใจได้เข้ามาเรียนรู้ แบ่งปันเรื่องราวดีๆ ระหว่างกัน

ผู้เขียนในฐานะคณะทำงานโครงการพัฒนาศักยภาพและสนับสนุนทางวิชาการแก่ภาคีเครือข่ายองค์กรสุขภาวะ หลายๆ ครั้งที่ได้มีโอกาสไปบรรยายเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมสร้างความสุขในองค์กรและถามผู้เข้ารับฟังการสัมมนาว่า “องค์กรไหนเคยจัดกิจกรรมสร้างความสุขในองค์กร

แล้วบ้าง” เมื่อมองไปที่ผู้เข้ารับฟังการสัมมนา พบว่ามีองค์กรที่ยกมือว่า ได้จัดกิจกรรมสร้างความสุขในองค์กรแล้วจำนวนน้อยมาก คำตอบที่ผู้เขียนตอบผู้เข้ารับฟังการสัมมนา มักจะเป็นการอธิบายว่า “องค์กรสุขภาวะ” (Healthy organization) หรือ “องค์กรแห่งความสุข” (Happy workplace) อาจเป็นแนวคิดที่ไม่คุ้นหูในสังคมไทยนัก เนื่องจากเพิ่งมีการขับเคลื่อนในประเทศไทยเป็นเวลาไม่นาน แต่แท้ที่จริงแล้ว เมื่อนำกิจกรรมที่จัดขึ้นสำหรับบุคลากรมาแจกแจงตามแนวคิดความสุขทั้ง 8 ประการ (Happy 8 : Happy body/ Happy heart/ Happy soul/ Happy relax/ Happy brain/ Happy money/ Happy family/ Happy society) จะพบว่า แต่ละองค์กรต่างคุ้นเคยกับการจัดกิจกรรมสร้างความสุขในองค์กร ไม่ว่าจะเป็นการทำบุญร่วมกัน การจัดงานวันคล้ายวันเกิดให้บุคลากร การชวนบุคลากรออกไปทำกิจกรรมเพื่อสังคมหรือการออกกำลังกายในที่ทำงาน เป็นต้น อีกทั้งจากประสบการณ์การรับผิดชอบการตอบปัญหาเกี่ยวกับการดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาวะองค์กรขององค์กรต่างๆ จะมีคำถามจากองค์กรต่างๆ เข้ามามากพอสมควร เมื่อลองเปรียบเทียบสัดส่วนของคำถามที่องค์กรต่างๆ ถามเข้ามา จะพบว่า เป็นองค์กรที่ยังไม่ได้เริ่มดำเนินการใดๆ เลยมากกว่าองค์กรที่ได้มีการดำเนินการไปแล้ว ยกตัวอย่างคำถาม เช่น ยังไม่ได้เริ่มโครงการ Happy workplace ควรเริ่มอย่างไร? ขอรายละเอียดเป็นข้อๆ ตั้งแต่กระบวนการแรกถึงขั้นสุดท้าย? หากดำเนินโครงการไปแล้ว ผลตอบรับไม่ดีจะอย่างไร? มีวิธีการอย่างไรที่จะทำให้โครงการ Happy workplace ประสบความสำเร็จ 100% ? ผู้บริหารไม่สนับสนุน ไม่มีงบประมาณเริ่มต้นโครงการไม่ได้ ทำอย่างไร? เป็นต้น

ณ ตอนนั้น (พ.ศ. 2555) Happy 8 Menu ยังมีองค์กรที่เป็นสมาชิกจำนวนไม่ถึงร้อยองค์กร และมีตัวอย่างกิจกรรมสร้างความสุข

ในองค์กรในฐานะข้อมูลจำนวนเพียง 231 กิจกรรม แต่ก็ทำหน้าที่เปรียบเสมือนเครื่องมือที่เป็นตัวช่วยในการสร้างแรงบันดาลใจและลดความกังวลให้กับองค์กรส่วนหนึ่งที่น่าสนใจ แต่ยังคงกลัวว่าจะลงมือจัดกิจกรรมสร้างความสุขในองค์กรอย่างไร โดยสามารถเข้าสมัครสมาชิกผ่านเว็บไซต์ [www.happy-workplace.com](http://www.happy-workplace.com) เพื่อเข้ามาเรียนรู้ตัวอย่างกิจกรรมสร้างความสุขในองค์กรแต่ละด้านขององค์กรอื่นๆ ได้ จากนั้นคัดสรรสิ่งดีๆ ที่เหมาะกับองค์กรของตนเองไปประยุกต์ใช้ รวมถึงหากองค์กรของตนเองต้องการแลกเปลี่ยนกิจกรรมสร้างความสุขในองค์กรที่ได้จัดแล้วประสบความสำเร็จก็สามารถอัปโหลดข้อมูลของตนเองเข้ามาในฐานข้อมูลได้เช่นกัน อีกทั้งยังมีบทความและหนังสือที่เขียนโดยคณะทำงานเกี่ยวกับแนวทางการจัดกิจกรรมสร้างความสุขในองค์กร ซึ่งถือเป็นการเริ่มเดินทางก้าวแรก ที่แม้จะเป็นก้าวเล็กๆ แต่ก็อาจพัฒนาเป็นความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ได้ในอนาคต (ผู้สนใจสามารถอ่านเพิ่มเติมได้ที่ “เรื่องจิบ..จิบ...ที่ยิ่งใหญ่ของการสร้างองค์กรแห่งความสุข” ในหนังสือ “เรื่องสร้างสรรค์ สานฝันสู่องค์กรแห่งความสุข: มองผ่าน Happy 8 Menu” ซึ่งได้นำเสนอการวิเคราะห์และเรียบเรียงให้เห็นถึงแนวทางในการสืบค้นข้อมูลตัวอย่างกิจกรรมในลักษณะต่างๆ พร้อมทั้งตัวอย่างกิจกรรมสร้างความสุขในองค์กรที่น่าสนใจจากการสืบค้นจากฐานข้อมูล Happy 8 Menu ผ่านเว็บไซต์)



## ผ่านไปอีกปี Happy 8 Menu ในยุค 3.2

(พ.ศ. 2555 – 2556).....

ด้วยความรับผิดชอบแบบเดิมๆ ในฐานะคณะทำงานโครงการพัฒนาศักยภาพและสนับสนุนทางวิชาการแก่ภาคีเครือข่ายองค์กรสุขภาวะ แต่ผู้เขียนกลับพบความแตกต่างเมื่อได้มีโอกาสไปบรรยายเกี่ยวกับการจัด

กิจกรรมสร้างความสุขในองค์กรและถามคำถามเดิมกับผู้เข้ารับฟัง การสัมภาษณ์ว่า “องค์กรไหนเคยจัดกิจกรรมสร้างความสุขในองค์กรแล้วบ้าง” เมื่อมองไปที่ผู้เข้ารับฟังการสัมภาษณ์พบว่า มีองค์กรที่ยกมือว่าได้จัดกิจกรรม สร้างความสุขในองค์กรแล้วจำนวนเยอะขึ้นมาก หลากๆ ครั้งที่ได้รับอีเมล หรือโทรศัพท์จากองค์กรที่สนใจจะเริ่มจัดกิจกรรมสร้างความสุขในองค์กร น้ำเสียงการถามจะค่อนข้างต่างออกไปจากปีที่แล้ว ความแน่นอนจะมีมากขึ้น คือ จะจัดกิจกรรมสร้างความสุขในองค์กรแน่ๆ ไม่ค่อยลังเลแต่ไม่รู้จะเริ่ม อย่างไร? ผู้บริหารหรือผู้บังคับบัญชามีนโยบายมาว่าต้องจัดกิจกรรมสร้างความ สุขในองค์กรแต่ตัวผู้ดำเนินงานไม่รู้จะเอาไอเดียอะไรไปเสนอผู้บริหาร หรือผู้บังคับบัญชาดี ช่วยคิดหน่อย? ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นอีกตัวชี้วัดหนึ่งว่าแนวคิด องค์กรความสุขได้แทรกซึมเข้าไปอยู่ในองค์กรจำนวนมากของประเทศไทย แล้ว

ณ ตอนนี้ (พ.ศ. 2556) Happy 8 Menu มีองค์กรทั้งภาครัฐ เอกชน และองค์กรไม่แสวงหากำไรที่เป็นสมาชิกจำนวนมากถึง 811 องค์กร และมีตัวอย่างกิจกรรมเพิ่มเป็นเท่าตัวจำนวนถึง 500 กิจกรรม มีผู้เข้าชม เว็บไซต์ เกือบ 200,000 คน (ข้อมูล ณ เดือนกรกฎาคม 2556) ซึ่งจัดว่ามี พัฒนาการที่ค่อนข้างก้าวหน้าไปมาก ปัจจุบัน Happy 8 Menu ไม่ได้เป็น เพียงเครื่องมือที่เป็นตัวช่วยในการสร้างแรงบันดาลใจและลดความกังวล ให้กับองค์กรเท่านั้น แต่กลับเป็นเสมือนทั้งตัวช่วยและกล่องเก็บองค์ความรู้ มากมายสำหรับการจัดกิจกรรมสร้างความสุขในองค์กรไม่ว่าจะเป็นจำนวน ตัวอย่างกิจกรรมสร้างความสุขในองค์กรที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว บทความ วิชาการและหนังสือต่างๆ ที่เอื้อให้องค์กรสามารถเข้ามาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และหาไอเดียใหม่ๆ ในการจัดกิจกรรมสร้างความสุขในองค์กรได้ไม่รู้จบ อีกทั้งจำนวนองค์กรที่เป็นสมาชิกเพิ่มขึ้น ก่อให้เกิดการใช้ประโยชน์จาก โปรไฟล์องค์กรเพื่อต่อยอดเครือข่ายองค์กรแห่งความสุข





ยกกล้อง.....ส่อง

# Happy 8 Menu

พชชนั้น นිරมิตโรชยนนท์

หากจะขับเคลื่อนองค์กรทั่วประเทศไทยให้เป็นองค์กรแห่งความสุข คงต้องวกกลับมาพูดถึงเรื่องมาตรฐานของ “ความสุข” ซึ่งเป็นเรื่องที่น่ายาก เพราะมนุษย์เราทุกคนล้วนปรารถนาที่จะมีความสุข แต่มาตรฐานความสุขของแต่ละคนก็แตกต่างกันไป เช่น การมีเงินทองมากมาย การได้ในทุกสิ่ง ที่ปรารถนาเป็นความสุขแท้จริงหรือ คนส่วนใหญ่ในยุคทุนนิยมมักนิยามความสุขในแง่วัตถุและสิ่งที่ตนเองปรารถนา แล้วอะไรคือมาตรฐานที่แท้จริงของความสุขหรือสมดุลแห่งความสุข สำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) พยายามที่จะตอบคำถามเหล่านี้ โดยศึกษาและนิยามมาตรฐานองค์กรแห่งความสุขอันเป็นความสุขที่ทำให้คนเราเกิดสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตน ภายใต้ความเชื่อที่ว่า คนคือหัวใจขององค์กร การสร้างคนที่มีความสุขไว้ให้อยู่รวมกันจะเกิดเป็นองค์กรแห่งความสุข (Happy workplace) โดยสำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กรได้นำเสนอแนวคิดมาตรฐานองค์กรแห่งความสุข ว่าต้องประกอบด้วยความสุข 8 ประการ (Happy 8 : Happy body/ Happy heart/ Happy soul/ Happy relax/ Happy brain/ Happy money/ Happy family/ Happy society) อันเป็นแนวคิดของการจัดสมดุลชีวิตของมนุษย์ผ่านความสุขในโลกสามใบที่ทับซ้อนกันอยู่ ได้แก่ โลกส่วนตัวของมนุษย์ โลกครอบครัวของมนุษย์และโลกสังคมของมนุษย์เพื่อที่จะมองความสุขของมนุษย์ให้ครอบคลุมว่ามีองค์ประกอบอะไรบ้างและจะจัดการได้อย่างไร มองความสุขเป็นสามส่วนคือ ความสุขของบุคคล ความสุขของครอบครัว ความสุขขององค์กรและสังคม กล่าวคือ คนที่มีสุขภาพดีดูแลตนเองไม่เป็นภาระแก่ใคร มีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่น มีคุณธรรม กตัญญู มีการเรียนรู้เป็นมืออาชีพในงานตนเอง รักและดูแลครอบครัว รักและดูแลองค์กร/สังคม ย่อมเป็น ผลลัพธ์ของบุคคลที่สามารถบริหารสมดุลแห่งความสุขได้

สิ่งที่ผู้เขียนได้เกริ่นข้างต้นถึงบทบาทของ Happy 8 Menu ในการเป็นเครื่องมือการจัดกิจกรรมสร้างความสุขในองค์กร หากมองว่าองค์กรแห่งความสุขหมายถึงองค์กรที่มีความสุขครบทั้ง 8 ประการ นั่นหมายถึง Happy 8 Menu ต้องเป็นฐานข้อมูลที่รวมการจัดกิจกรรมสร้างความสุขในองค์กรครบทั้ง 8 ประการ ซึ่งจากการที่ผู้เขียนวิเคราะห์กิจกรรมสร้างความสุขในองค์กรทั้ง 8 ประการขององค์กรทั้งภาครัฐ เอกชน และองค์กรไม่แสวงหากำไรในประเทศไทยจากฐานข้อมูลกิจกรรม Happy 8 Menu ภายใต้อีเมล [www.happy-workplace.com](http://www.happy-workplace.com) จากตัวอย่างกิจกรรมจำนวนทั้งสิ้น 500 กิจกรรม (ข้อมูล ณ เดือนกรกฎาคม 2556) โดยเป็นกิจกรรมที่องค์กรต่างๆ ได้มาอัปโหลดไว้ พบว่าในเชิงปริมาณนั้น ฐานข้อมูล Happy 8 Menu มีข้อมูลตัวอย่างกิจกรรมสร้างความสุขในองค์กรครบทั้ง 8 ประการ และเมื่อพิจารณาในเชิงคุณภาพ พบว่า รายละเอียดการจัดกิจกรรมสร้างความสุขในองค์กรภายใต้แนวคิดความสุข 8 ประการ จะค่อนข้างยืดหยุ่น และมีข้อจำกัดน้อยมาก ไม่ต้องใช้งบประมาณมากมายอย่างที่คิด บางกิจกรรมอาจไม่ใช้งบประมาณใดๆ เลย บางกิจกรรมอาจต้องใช้งบประมาณในการดำเนินการบ้างแต่ไม่ถึงกับมากมายอะไร สามารถเริ่มได้จากหลักพันต้นๆ เพื่ออำนวยความสะดวกให้แก่ผู้ร่วมกิจกรรมและซื้อวัสดุอุปกรณ์เล็กๆ น้อยๆ และเมื่อพิจารณาจากข้อมูลของบริษัทเปรียบเทียบกับงบประมาณ จะพบว่าองค์กรขนาดใหญ่ที่เป็นองค์กรมหาชนหลายๆ องค์กร ก็มีการจัดกิจกรรมสร้างความสุขในองค์กรด้วยงบประมาณโครงการในหลักพันบาทหรือไม่ใช้งบประมาณเลย องค์กรขนาดเล็กหรือผู้ประกอบการในวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม (SMEs) ที่มีบุคลากรรวมกันไม่ถึง 30 คน ก็สามารถดำเนินการได้

ดังนั้นการพัฒนาความสุขให้ครบทั้ง 8 ประการ ไม่ได้หมายความว่า องค์กรหนึ่งๆ ต้องจัดกิจกรรมสร้างความสุขในองค์กรทั้ง 8 มิติ แต่สามารถ

วิเคราะห์ความต้องการจำเป็น (Need assessment) และจัดกิจกรรมเฉพาะ มิติที่องค์กรยังขาดอยู่ก็ได้และยังวิเคราะห์กิจกรรมสร้างความสุขในองค์กร มากขึ้นๆ จากฐานข้อมูลกิจกรรม Happy 8 Menu ทำให้พบเรื่องแปลก ประการหนึ่งเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมสร้างความสุขในองค์กรกล่าวคือ ใน การจัดกิจกรรมสร้างความสุขในองค์กร 1 กิจกรรม สามารถสร้างความสุข ได้หลายมิติในเวลาเดียวกัน ซึ่งมีกิจกรรมสร้างความสุขในองค์กรจำนวน น้อยมากที่ในหนึ่งกิจกรรมสามารถพัฒนาความสุขเพียงประการเดียว ในขณะที่กิจกรรมสร้างความสุขในองค์กรแทบทั้งหมดจะสามารถพัฒนา ความสุขได้หลายมิติในกิจกรรมเดียว อย่างไรก็ตามเพื่อการผลักดัน ให้ Happy 8 Menu สามารถใช้เป็นเครื่องมือในการส่งเสริมการจัดกิจกรรม สร้างความสุขในองค์กรอย่างครอบคลุมทั้ง 8 ประการ ผู้เขียนได้นำตัวอย่าง กิจกรรมจำนวนทั้งสิ้น 500 กิจกรรม (ข้อมูล ณ เดือนกรกฎาคม 2556) จากฐานข้อมูลกิจกรรม Happy 8 Menu มาทำการวิเคราะห์เชิงลึกทั้งใน มิติของความสุข (Happy 8) ในแต่ละมิติทั้ง 8 มิติและวิเคราะห์เป็น รายกิจกรรม (Activities) ที่แต่ละองค์กรจัดขึ้น พบว่า มีไอเดียการจัดกิจกรรม สร้างความสุขในองค์กรที่น่าสนใจและคาดไม่ถึงอยู่จำนวนมาก ซึ่งผู้เขียน ได้นำข้อมูลตัวอย่างกิจกรรมทั้งหมดมาทำการสังเคราะห์เป็นรายความสุข แต่ละมิติ โดยนำเสนอเหตุผลของการออกแบบและแนวทางการจัดกิจกรรม เพื่อพัฒนาความสุขในมิตินั้นๆ ไว้อย่างละเอียดรวมถึงผลที่องค์กรได้รับภาย หลังจากการจัดกิจกรรมสร้างความสุขดังกล่าวซึ่งคงเป็นประโยชน์สำหรับ องค์กรที่สนใจในการนำไปขับเคลื่อนการสร้างความสุขในองค์กรต่อไป

# Happy Body

ขอ 3 คำทำนงษา



ออก  
กมล

กัฟเส

ให้  
ควมรุ

ตรวจ  
รอนกษ

สปอรัต  
คลับ

เพื่อ  
สวณวม

คลาษ  
ควมคร์ชค



# ด้าน Happy body



**Happy body (สุขภาพดี)** คือ การมีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและจิตใจ มาจากการที่ รู้จักใช้ชีวิต รู้จักกิน รู้จักนอน ชีวิตมีสุข เหมาะสมกับเพศ เหมาะสมกับวัย เหมาะสมกับสถานการณ์ เหมาะสมกับฐานะทางการเงิน จากการวิเคราะห์กิจกรรมสร้างความสุขในองค์กร ในฐานข้อมูลกิจกรรม Happy 8 Menu ภายใต้อีเมล [www.happy-workplace.com](http://www.happy-workplace.com) พบว่า มีกิจกรรมเพื่อสร้างความสุขให้แก่บุคลากรด้าน Happy body จำนวนทั้งสิ้น 84 โครงการ

**เหตุผล** ที่องค์กรต่างๆ ให้ความสนใจจัดกิจกรรมด้าน Happy body เนื่องจากต้องการดูแลสุขภาพของบุคลากรในเชิงป้องกัน (Preventive health) เพื่อให้บุคลากรมีความรู้และความเข้าใจในการดูแลสุขภาพของตนเอง เพื่อที่จะได้มีสุขภาพดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ ส่งเสริมการออกกำลังกาย การลดความเครียดที่เกิดจากการทำงาน และการเจ็บป่วยที่เกิดจากโรคออฟฟิศซินโดรม (Office syndrome) รวมถึงต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพบางประเภท เช่น โรคอ้วน การติดสุรา บุหรี่ เป็นต้น ซึ่ง**ผลลัพธ์** ที่ได้จากการจัดกิจกรรมด้าน Happy body คือ บุคลากรมีความพร้อมในการทำงาน ลดอัตราการลาป่วยและค่ารักษาพยาบาล สามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้อย่างถูกวิธีนอกจากนี้ในหลายๆ กิจกรรมเป็นกิจกรรมที่ต้องทำร่วมกันทั้งองค์กร ทำให้บุคลากรต่างแผนกรู้จักกันมากขึ้น บุคลากรบางกลุ่มที่ต้องทำงานร่วมกัน สามารถทำงานเป็นทีมได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น



เมื่อวิเคราะห์รูปแบบการจัดกิจกรรมด้าน Happy body สามารถจำแนกออกเป็นจำนวน 7 รูปแบบ กล่าวคือ

- ♥ **การให้ความรู้เรื่องสุขภาพ** : การให้ความรู้เรื่องสุขภาพในมิติต่างๆ โภชนาการ การออกกำลังกาย โดยให้บุคลากรได้ฝึกปฏิบัติและมีการติดตามการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมอย่างเป็นระบบ ในบางองค์กรมีการจัดการความรู้ (Knowledge management) อีกทั้งในบางองค์กรจะมีการให้ความรู้แก่บุคลากรที่มีปัญหาเฉพาะกลุ่ม เช่น โรคออฟฟิศซินโดรม โรคที่เกิดจากภาวะอ้วน การบำบัดความเครียด การลด/ละ/เลิก การสูบบุหรี่และดื่มสุรา เป็นต้น
- ♥ **การตรวจร่างกายประจำปี** : การตรวจสุขภาพของบุคลากรประจำปี การจัดโครงการคัดกรองสุขภาพเบื้องต้น เพื่อคัดกรองภาวะเสี่ยง โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และมีแพทย์มาประจำที่สถานประกอบการ การจัดทำห้องทันตกรรม รวมถึงการตรวจปีสสาวะเพื่อหาสารเสพติด
- ♥ **การออกกำลังกายในที่ทำงาน** : การออกกำลังกายง่ายๆ ร่วมกันในที่ทำงาน อาจเป็นช่วงตอนเช้าก่อนเริ่มงานประมาณ 5-10 นาที เช่น การเต้นแอโรบิค การเล่นเกมโยคะ หรือการออกกำลังกายแบบไทย เป็นต้น
- ♥ **การจัดกีฬา** : การจัดกีฬาประจำปี (Sport day) การจัดแข่งขันกีฬาประเภทต่างๆ ในช่วงพักกลางวันหรือหลังเลิกงาน
- ♥ **การให้บริการสปอร์ตคลับ** : การจัดตั้งเป็นสปอร์ตคลับหรือการให้บริการอุปกรณ์ออกกำลังกายแก่บุคลากร โดยอาจมีครูผู้ฝึกสอนในการดูแลการออกกำลังกายและใช้อุปกรณ์การออกกำลังกายอย่างถูกวิธี

- ♥ การจัดกิจกรรมคลายความเครียดจากการทำงาน : การจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาสุขภาพจิต และผ่อนคลายความเครียด ไม่ว่าจะเป็นการทำสมาธิ วิปัสสนากรรมฐาน โดยประยุกต์ใช้แนวทางปฏิบัติของอินเดีย หรือการเปิดเพลงในตอนเที่ยง เพื่อให้บุคลากรได้รับฟังเพลงพร้อมรับประทานอาหารมือเที่ยง
- ♥ การทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์เพื่อส่วนรวม : การส่งบุคลากรออกไปทำกิจกรรมเพื่อสังคมที่ต้องลงแรง ซึ่งถือเป็นการออกกำลังกายทางอ้อม เช่น การจัดกิจกรรมปลูกต้นไม้ในชุมชน การออกไปทำความสะอาดในชุมชน ช่างน้ำท่วม การจัดอาสาสมัครไปออกหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ในชุมชนทุรกันดาร เป็นต้น



# Happy Heart

ขอ 3 คำทำงาน

เชิญเกียรติ

กำลังใจ

นอกเหนือ  
งาน

มีข้าวเลี้ยง

เงินช่วยเหลือ

อยู่ร่วมกัน

พบปะ

เจอกันบ้าง

เป็นพี่เลี้ยง

คอยรับฟัง





# ด้าน Happy heart



**Happy heart (น้ำใจงาม)** คือ การที่มนุษย์จะอยู่กับคนอื่นได้ ต้องมีน้ำใจคิดถึงคนอื่น มีน้ำใจเอื้ออาทรต่อกันและกัน คนเราเอาแต่ตัวเอง อยู่คนเดียวไม่ได้ ต้องรู้จักการแบ่งปันอย่างเหมาะสม ต้องรับบทบาทของเจ้านาย บทบาทของลูกน้อง บทบาทของคุณพ่อ บทบาทของคุณแม่ บทบาทที่ แตกต่างกันไป และการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่จะเข้ามาในชีวิต จากการวิเคราะห์กิจกรรมสร้างความสุขในองค์กรในฐานะข้อมูลกิจกรรม Happy 8 Menu ภายใต้อีเมล [www.happy-workplace.com](http://www.happy-workplace.com) พบว่ามีกิจกรรมเพื่อสร้างความสุขให้แก่บุคลากรด้าน Happy heart จำนวนทั้งสิ้น 117 โครงการ

**เหตุผล** ที่องค์กรต่างๆ ให้ความสนใจจัดกิจกรรมด้าน Happy heart เนื่องจากต้องการพัฒนาสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคลากร ส่งเสริมความมีน้ำใจไมตรีเอื้ออาทรต่อกันในที่ทำงาน สร้างบรรยากาศที่ดีในการทำงานและการทำงานเป็นทีม รวมถึงลดช่องว่างและเพิ่มช่องทางการสื่อสารระหว่างผู้บริหารและบุคลากรระดับปฏิบัติการ ซึ่ง**ผลลัพธ์**ที่ได้จากการจัดกิจกรรมด้าน Happy heart คือ บุคลากรทำงานเป็นทีมและมีความเป็นอันหนึ่งเดียวกัน (Synergy) มากขึ้น บุคลากรได้ทำความรู้จักกันมากขึ้น ได้เห็นเพื่อนร่วมงานในมุมอื่นๆนอกเหนือจากการทำงานมีโอกาสได้รู้จักบุคลากรฝ่ายอื่นๆ ที่ไม่เคยทำงานร่วมกัน อีกทั้งบุคลากรระดับปฏิบัติการมีขวัญกำลังใจในการทำงานมากขึ้น เนื่องจากรู้สึกว่ามีองค์กรและผู้บริหารใส่ใจดูแลตนเองในทุกๆ สถานการณ์ของชีวิต เมื่อวิเคราะห์**รูปแบบการจัด**

กิจกรรมด้าน Happy heart สามารถจำแนกออกเป็นจำนวน 10 รูปแบบ  
กล่าวคือ

- ♥ การทำกิจกรรมร่วมกันนอกเหนือจากเวลาทำงาน : การทำกิจกรรมร่วมกันนอกเหนือจากการทำงาน เช่น การทำกิจกรรมเพื่อสังคมร่วมกัน การไปร่วมบริจาคโลหิต กิจกรรมส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ การทำบุญ 9 วัด เป็นต้น
- ♥ การจัดกิจกรรมพบปะผู้บริหาร : การจัดกิจกรรมให้บุคลากรทุกระดับตั้งแต่ระดับปฏิบัติการได้มีโอกาสพบปะผู้บริหาร การให้บุคลากรรดน้ำดำหัวผู้บริหารในวันสงกรานต์ การให้ผู้บริหารร่วมอวยพรวันคล้ายวันเกิดของบุคลากรในแต่ละเดือน และรับประทานอาหารร่วมกัน
- ♥ การทำกิจกรรมพักผ่อน/ท่องเที่ยวนอกสถานที่ : การจัดกิจกรรมให้บุคลากรได้ออกไปเรียนรู้นอกสถานที่/ การเข้าค่ายหรือการพักผ่อนประจำปี (Retreat) เพื่อให้บุคลากรได้เรียนรู้ซึ่งกันและกัน และเรียนรู้การอยู่ร่วมกัน
- ♥ การให้กำลังใจบุคลากรในสภาวะยากลำบาก : การไปเยี่ยมบุคลากรที่ป่วยหรือคลอดบุตร การไปร่วมงานฌาปนกิจศพของบุคลากรและครอบครัวของบุคลากร
- ♥ การให้ความรู้เกี่ยวกับการอยู่ร่วมกัน : การให้ความรู้เกี่ยวกับการปรับตัวและการเรียนรู้เพื่ออยู่ร่วมกันในองค์กร การทำงานเป็นทีมและการจัดกิจกรรม การละลายพฤติกรรมต่างๆ
- ♥ การเชิดชูบุคลากรที่เป็นคนดีคนเก่ง : การจัดกิจกรรมเชิดชูบุคลากรที่เป็นคนดีขององค์กรทั้งด้านการมีน้ำใจ การปฏิบัติงาน

ดีเยี่ยมหรือมีความยืดหยุ่นผูกพันกับองค์กร โดยมีการกำหนดหลักเกณฑ์การให้ผลตอบแทนกับบุคลากรอย่างชัดเจน เพื่อสร้างแรงจูงใจให้บุคลากรพัฒนาตนเองและพัฒนาการทำงาน

- ♥ **การให้เงินช่วยเหลือ/เงินกู้ฉุกเฉินแก่บุคลากรในสภาวะยากลำบาก** : การร่วมบริจาคเงินช่วยเหลือบุคลากรที่ได้รับความเดือดร้อนจากความเจ็บป่วยหรือประสบเหตุภัยพิบัติ งานศพ รวมถึงการมอบทุนการศึกษาแก่บุตรของบุคลากรที่ทุพพลภาพ หรือเสียชีวิต หรือการจัดหาเงินกู้สำรองฉุกเฉินสำหรับบุคลากร
- ♥ **การจัดระบบพี่เลี้ยงและสอนงานบุคลากรใหม่** : การจัดให้พี่เลี้ยง (Mentor) เพื่อสอนงาน (Coaching) แก่บุคลากรใหม่ โดยให้บุคลากรอาวุโสในหน่วยงานดูแลบุคลากรใหม่ทั้งทางด้านการทำงาน การถ่ายทอดทางสังคมและวัฒนธรรมในองค์กร (Organizational socialization)
- ♥ **การจัดเลี้ยงอาหารสำหรับบุคลากร** : การจัดเตรียมอาหารมื้อเช้าหรือทุกมื้อ น้ำดื่มไว้บริการบุคลากร เพื่อแบ่งเบาภาระค่าครองชีพของบุคลากร
- ♥ **การจัดบริการสายด่วนให้คำปรึกษา/ รับฟังบุคลากรที่มีปัญหา** : การให้บริการคำปรึกษาสายด่วน 24 ชั่วโมง สำหรับบุคลากรและครอบครัว ซึ่งสามารถปรึกษาได้ทั้งเรื่องงานและเรื่องส่วนตัว โดยว่าจ้างนักจิตวิทยาจากภายนอกเป็นผู้ดำเนินการเพื่อให้บุคลากรรู้สึกสบายใจที่จะเล่าปัญหาต่าง ๆ





# Happy Soul

## ขอ 3 คำทำใจ





# ด้าน Happy Soul



**Happy soul (การมีคุณธรรม)** คือ การมีhiri โอตัปะปะ คุณธรรม เบื้องต้นพื้นฐานของการอยู่ร่วมกันของมนุษย์ในสังคม ในการทำงานเป็นทีม คือ hiri โอตัปะปะ ความละเอียดและเกรงกลัวต่อการกระทำของตนเองโดยเฉพาะการกระทำที่ไม่ดี คนดี มีความศรัทธาต่อศาสนา มีศีลธรรมในการดำเนินชีวิต มีคุณธรรม มีความซื่อสัตย์ มีความสามัคคี และมีความเอื้ออาทรช่วยเหลือเกื้อกูลกันย่อมนำความสุขสู่องค์กร จากการวิเคราะห์กิจกรรมสร้างความสุขในองค์กร ในฐานะข้อมูลกิจกรรม Happy 8 Menu ภายใต้อเว็บไซต์ [www.happy-workplace.com](http://www.happy-workplace.com) พบว่า มีกิจกรรมเพื่อสร้างความสุขให้แก่บุคลากรด้าน Happy soul จำนวนทั้งสิ้น 50 โครงการ

**เหตุผล** ที่องค์กรต่างๆ ให้ความสนใจจัดกิจกรรมด้าน Happy soul เนื่องจากต้องการให้บุคลากรมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับศาสนาที่ถูกต้อง ปฏิบัติคุณธรรมและจริยธรรมให้แก่บุคลากรสามารถนำหลักธรรมะไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน รวมถึงมีสติและสมาธิในการทำงาน ซึ่ง**ผลลัพธ์** ที่ได้จากการจัดกิจกรรมด้าน Happy soul คือ บุคลากรได้มีโอกาสศึกษาหลักธรรมทางศาสนาอย่างจริงจังและถูกต้อง บุคลากรรู้สึกพึงพอใจที่ได้มีโอกาสทำบุญทำทานในที่ทำงานและทำบุญในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ซึ่งบางครั้งบุคลากรไม่มีโอกาสที่จะเดินทางไปวัดด้วยตนเอง รวมถึงได้นำหลักธรรมมาใช้ในชีวิตประจำวันหรือเมื่อประสบกับสภาวะยากลำบากต่างๆ เมื่อวิเคราะห์**รูปแบบการจัดกิจกรรม**ด้าน Happy soul สามารถจำแนกออกเป็นจำนวน 7 รูปแบบ กล่าวคือ

- ♥ **การสอนหลักธรรมทางศาสนา:** การให้ความรู้เกี่ยวกับหลักธรรมทางศาสนา การปลูกฝังในเรื่องศีลธรรม จริยธรรมในการทำงาน โดยการนิมนต์พระมาให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพุทธธรรมตามแนวทางที่ถูกต้อง การฝึกวิปัสสนากรรมฐาน การสวดมนต์และการแผ่เมตตา
- ♥ **การจัดทำบุญร่วมกันในองค์กร :** การนิมนต์พระมาเพื่อการตักบาตรร่วมกันในที่ทำงาน หรือการทำบุญร่วมกันในวันสำคัญทางศาสนาต่างๆ เช่น การจัดถวายเทียนพรรษาประจำปี การจัดทอดกฐิน / ทอดผ้าป่าสามัคคีประจำปี เป็นต้น
- ♥ **การชักชวนบุคลากรรับประทานอาหารมังสวิรัต :** การประกอบอาหารมังสวิรัตสำหรับบุคลากรและผู้บริหาร ร่วมกันรับประทานอาหารเช้า แบ่งปันกันในองค์กร อาหารเจส่วนที่เหลือบุคลากรสามารถนำกลับบ้านไปฝากครอบครัวได้
- ♥ **การจัดค่ายธรรมะ :** การจัดค่ายธรรมะหรือการส่งบุคลากรไปปฏิบัติธรรมที่วัด
- ♥ **การจัดตั้งชมรมพุทธศาสนาในองค์กร :** การจัดตั้งชมรมพุทธศาสนาเพื่อจัดฝึกอบรมในเรื่องคุณธรรมจริยธรรม
- ♥ **การสร้างห้องสวดมนต์ :** การสร้างห้องสวดมนต์และนั่งสมาธิไว้ให้บุคลากรได้ปฏิบัติศาสนกิจในที่ทำงาน
- ♥ **การจัดกิจกรรมนอกสถานที่เพื่อให้บุคลากรเรียนรู้ถึงการเป็นผู้ให้ :** การทำกิจกรรมเพื่อสังคมเพื่อเรียนรู้ถึงการเป็นผู้ให้ การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อชุมชนรอบข้างและผู้คนที่ตกอยู่ในสภาวะยากลำบาก การทำบุญร่วมกันนอกสถานที่ หรือทำบุญโดยบางองค์กรอนุญาตให้ครอบครัวของบุคลากรสามารถไปร่วมกิจกรรมด้วยได้

# Happy Relax

ขอ 3 คำทำนอง

ตั้งชมรม

จัดปาร์ตี้

ออกกำลัง

เลี้ยงวันเกิด

ไปพักผ่อน

ซื้อของขวัญ

สปา





# ด้าน Happy relax



Happy relax (การผ่อนคลาย) คือ การรู้จักการผ่อนคลายกับสิ่งต่างๆ ในการดำเนินชีวิต เมื่อชีวิตในการทำงานเครียดก็ต้องมีวิธีผ่อนคลายความเครียดจากการทำงาน ขณะเดียวกันการใช้ชีวิตส่วนตัวก็ต้องรู้จักผ่อนคลายเช่นเดียวกัน เป็นการสร้างสมดุลจากการวิเคราะห์กิจกรรมสร้างความสุขในองค์กร ในฐานะข้อมูลกิจกรรม Happy 8 Menu ภายใต้เว็บไซต์ [www.happy-workplace.com](http://www.happy-workplace.com) พบว่า มีกิจกรรมเพื่อสร้างความสุขให้แก่บุคลากรด้าน Happy relax จำนวนทั้งสิ้น 112 โครงการ

**เหตุผล** หลักๆที่องค์กรต่างๆ ให้ความสนใจจัดกิจกรรมด้าน Happy relax เนื่องจากต้องการให้บุคลากรผ่อนคลายความเครียดจากการทำงานซึ่ง**ผลลัพธ์**ที่ได้จากการจัดกิจกรรมด้าน Happy relax คือ บุคลากรรู้สึกสนุกที่ได้ทำกิจกรรมนอกเหนือจากการทำงานทั้งในและนอกสถานที่ เพื่อผ่อนคลายความเครียดที่เกิดจากการทำงาน รวมถึงค่อนข้างพึงพอใจที่ได้รับของขวัญพิเศษจากกิจกรรมบางกิจกรรม และบางกิจกรรมนอกจากได้ผ่อนคลายแล้วยังเป็นการสร้างอาชีพเสริมเพื่อให้บุคลากรมีรายได้เพิ่มขึ้นอีกทางหนึ่ง เมื่อวิเคราะห์รูปแบบการจัดกิจกรรมด้าน Happy relax สามารถจำแนกออกเป็นจำนวน 10 รูปแบบ กล่าวคือ

- ♥ **การออกกำลังกายร่วมกัน** : การออกกำลังกายร่วมกันในที่ทำงาน การจัดแข่งกีฬาและการจัดเตรียมสถานที่/อุปกรณ์การออกกำลังกายให้บริการบุคลากร
- ♥ **การจัดปาร์ตี้ฉลองในเทศกาลต่างๆ** : การจัดเลี้ยงบุคลากรเทศกาลต่างๆ หรือการจัดกิจกรรมเมื่อทำงานสำเร็จตามเป้าหมาย เช่น งานส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ กิจกรรม



ขอบคุณบุคลากรประจำปี การจัดเลี้ยงเมื่อทำยอดขายได้ บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ในแต่ละเดือน งานเลี้ยงทุกวันศุกร์สิ้นเดือน จะมีการจัดงานเลี้ยงเล็ก ๆ ที่บุคลากรทุกคนมาร่วมงาน โดยแต่ละแผนกหมุนเวียนกันเป็นเจ้าภาพจัดงานโดยใช้งบประมาณไม่มาก เป็นต้น

- ♥ **การตั้งชมรมตามกลุ่มสนใจ** : การตั้งชมรม/ส่งเสริมให้บุคลากรทำกิจกรรมตามกลุ่มสนใจเพื่อใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ บางกิจกรรมอาจมีผู้เชี่ยวชาญด้านนั้นๆ มาให้ความรู้และฝึกปฏิบัติ เช่น การปลูกผักสวนครัว การทำงานประดิษฐ์ การตั้งวงดนตรี การสอนจัดดอกไม้ การจัดสวน ลดโลกร้อน เป็นต้น ในบางองค์กรจะยกระดับกิจกรรมให้เป็นอาชีพเสริมของบุคลากรอีกด้วย
- ♥ **การพาบุคลากรไปพักผ่อนและท่องเที่ยวประจำปี** : การสัมมนาหรือท่องเที่ยวประจำปี (Retreat) หรือการทำกิจกรรมเพื่อสังคมที่ต่างจังหวัด
- ♥ **การจัดงานเลี้ยงวันคล้ายวันเกิดบุคลากร** : การพาบุคลากรที่เกิดในเดือนเดียวกันทำบุญและท่องเที่ยวพักผ่อนหย่อนใจ การเลี้ยงวันเกิดในเดือนเกิดแต่ละเดือนที่ทำงาน รวมถึงการให้สิทธิวันหยุดงานในวันคล้ายวันเกิด
- ♥ **การจัดห้องสเปาใจสำหรับให้บุคลากรคลายความเครียด** : การเตรียมกิจกรรม/ สถานที่นันทนาการสำหรับบุคลากรในบางองค์กรที่มีงบประมาณมากอาจจัดทำเป็นศูนย์กิจกรรมความสุขในที่ทำงาน (Happy workplace center) เช่น สนามกีฬา ห้องสมุด ห้องซ้อมดนตรี ห้องร้องคาราโอเกะ เป็นต้น
- ♥ **การจัดตลาดนัดสินค้าราคาประหยัด** : การจัดตลาดนัดในที่ทำงาน โดยมีการควบคุมราคาสินค้าให้เป็นสินค้าที่ราคาถูกกว่าท้องตลาด เพื่อให้บุคลากรจับจ่ายซื้อของผ่อนคลายความเครียด

# Happy Brain

## ขอ 3 คำทำงานฯ

ฝึก  
อบรม

ศึกษา  
ต่อ

เรียนรู้  
เพิ่ม

พี่สอน  
น้อง

ทำ KM

เรียนรู้  
เอง

ให้รางวัล

คุยกับ  
นาย





# ด้าน Happy Brain



**Happy brain (หาความรู้)** คือ การที่มนุษย์เราอยู่ได้ด้วย การศึกษาหาความรู้พัฒนาตัวเองตลอดเวลาจากแหล่งต่างๆ นำไปสู่การเป็น มืออาชีพเพื่อให้เกิดความมั่นคงก้าวหน้าในการทำงาน หรือพูดง่าย ๆ คือ เรียนเพื่อรู้ มีปัญหาก้าวหน้าในชีวิต ทั้งหมดนี้มาจากคำว่า “มืออาชีพ”

**มืออาชีพ** หมายถึงว่า มนุษย์เราทุกคนต้องมีความรู้ในงาน มีความรับผิดชอบ มีการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง มีระเบียบวินัยตรงต่อเวลา และสอนคนอื่นได้ในงานที่ตนรู้ คือต้องเป็นครูที่พร้อมจะสอนให้ความรู้กับคนอื่น จากการวิเคราะห์กิจกรรมสร้างความสุขในองค์กร ในฐานะข้อมูลกิจกรรม Happy 8 Menu ภายใต้อีเมล [www.happy-workplace.com](http://www.happy-workplace.com) พบว่า มีกิจกรรมเพื่อสร้างความสุขให้แก่บุคลากรด้าน Happy brain จำนวนทั้งสิ้น 43 โครงการ

**เหตุผล** ที่องค์กรต่างๆ ให้ความสนใจจัดกิจกรรมด้าน Happy brain เนื่องจากต้องการให้บุคลากรมีการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ทั้งในมิติขององค์ความรู้ที่จำเป็นสำหรับการทำงานและความปลอดภัยในการทำงาน อย่างไรก็ตามกิจกรรมหลายๆ กิจกรรมที่นอกเหนือจากประเด็นการทำงาน องค์กรก็ต้องการให้บุคลากรมีองค์ความรู้ในเรื่องอื่นๆ อย่างแท้จริง เช่น การดูแลสุขภาพตนเอง การออกกำลังกาย การทำอาชีพเสริมต่างๆ เป็นต้น ซึ่ง**ผลลัพธ์**ที่ได้จากการจัดกิจกรรมด้าน Happy brain คือ บุคลากรรู้สึกว่าคุณค่าต่อองค์กร เห็นได้จากการที่องค์กรให้โอกาสในการเรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องทั้งในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับงาน

และการพัฒนาตนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ในขณะที่องค์กรก็พึงพอใจในผลตอบแทนจากเงินที่ลงทุนเพื่อจัดฝึกอบรมหรือการเชิญวิทยากรมาบรรยายในโอกาสต่างๆ เห็นได้จากการเพิ่มขึ้นของผลผลิต การมีของเสียในกระบวนการผลิตลดลง การลดอุบัติเหตุจากการใช้เครื่องจักรในการทำงาน และความสามารถของบุคลากรในการใช้เทคโนโลยีใหม่ๆในการทำงาน เมื่อวิเคราะห์รูปแบบการจัดกิจกรรมด้าน Happy brain สามารถจำแนกออกเป็นจำนวน 8 รูปแบบ กล่าวคือ

- ♥ **การจัดฝึกอบรมบุคลากร** : การจัดฝึกอบรมในที่ทำงาน (In-house training) หรือส่งบุคลากรไปอบรมกับสถาบันภายนอก เกี่ยวกับทักษะทางวิชาชีพและให้ความรู้ในประเด็นที่จำเป็นต่อการทำงาน รวมถึงการส่งบุคลากรเข้าศึกษาดูงานในต่างประเทศ
- ♥ **การให้ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับทักษะชีวิต** : การจัดกิจกรรมฝึกอบรมเกี่ยวกับทักษะชีวิต อาจเป็นการทำงานอดิเรก ทักษะทางสังคม ทักษะการใช้ชีวิต การทำบัญชีครัวเรือน การดูแลสุขภาพ การขับขี่ปลอดภัย หรือการดำเนินชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง เป็นต้น
- ♥ **การพัฒนากระบวนการสอนงานหรือแบบพี่สอนน้อง** : การพัฒนาระบบการสอนงานและการกำกับบุคลากร (Coaching and mentoring) โดยให้บุคลากรที่อาวุโสกว่าดูแลบุคลากรใหม่หรือหัวหน้างานดูแลผู้ใต้บังคับบัญชา เป็นต้น
- ♥ **การศึกษาต่อเพื่อเพิ่มคุณวุฒิ** : การให้บุคลากรมีโอกาสดูแลศึกษาต่อเพื่อเพิ่มคุณวุฒิทางการศึกษาโดยองค์กรสนับสนุนทุนการศึกษาหรือองค์กรร่วมมือกับสถาบันการศึกษาระดับ

ในลักษณะทวิภาคี บุคลากรสามารถผ่อนชำระค่าเล่าเรียน โดยหักจากเงินเดือน เมื่อศึกษาครบหน่วยกิตบรรยายแล้ว จึงกลับมาเก็บหน่วยกิตประสบการณ์วิชาชีพที่องค์กร

- ♥ **การพัฒนาาระบบเรียนรู้ด้วยตนเอง** : การพัฒนาาระบบเรียนรู้ด้วยตนเองสำหรับบุคลากร เช่น การจัดตั้งห้องสมุด โดยบางองค์กรใช้วิธีรับบริจาคหนังสือ การจัดทำเว็บไซต์และระบบ E-learning หรือการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เป็นต้น
- ♥ **การจัดการความรู้ในองค์กร** : การพัฒนาาระบบการจัดการความรู้ (Knowledge management) ในองค์กร โดยให้บุคลากรพูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้ สิ่งที่น่าสนใจระหว่างกัน ในบรรยากาศที่มีความสนุกสนานเป็นกันเอง และมีการบันทึกความรู้อย่างเป็นระบบเพื่อให้บุคลากรทั่วทั้งองค์กรสามารถเข้าถึงและใช้ความรู้เหล่านั้นได้
- ♥ **การพูดคุยกับผู้บริหารระดับสูงและระดับกลาง** : การพบปะผู้บริหารเพื่อรับทราบนโยบายการทำงาน และแจ้งประเด็นปัญหาที่พบจากการทำงาน การประชุมในสายงาน การจัดกิจกรรม Morning talk หรือ Morning brief ที่บุคลากรจะมีโอกาสได้พูดคุยกันสั้นๆก่อนเริ่มงาน โดยมีหัวหน้างานรับฟังด้วยความจริงใจ และแก้ไขปัญหาพร้อมกัน
- ♥ **การให้รางวัลแก่บุคลากรที่มีผลการปฏิบัติงานดี** : การกำหนดระบบรางวัล (Reward system) ที่จูงใจให้บุคลากรพัฒนาการทำงานของตนเองให้มีประสิทธิภาพ การมอบรางวัลให้แก่บุคลากรที่คิดค้นนวัตกรรม มีความคิดสร้างสรรค์ใหม่ๆ ให้แก่องค์กร



# Happy Money

ขอ 3 คำทำงานง่าย



ช่วย  
ลดหนี้

อาชีพ  
เสริม

สภกรณ์

มีเงิน  
เพิ่ม

หลัก  
ประกัน

สะสม  
ทรัพย์สิน

ตลาด  
นัด

สอน  
บัญชี

ลด  
รายจ่าย

ทุนเพื่อ  
บุตร





# ด้าน Happy Money



**Happy money (ใช้เงินเป็น)** การที่สามารถจัดการรายรับรายจ่ายของตนเองได้ คือการใช้เงินเป็น มีเงินรู้จักเก็บรู้จักใช้ เป็นหนี้ให้พอดีกับกำลังความสามารถในการใช้หนี้จากรายได้ส่วนหนึ่งที่หามาได้ มีชีวิตที่เหมาะสมกับตนเอง ปัจจุบันคนทำงานจำนวนหนึ่งอยู่ในภาวะที่มีหนี้สินทั้งหนี้สินที่อาจจำเป็น เช่น หนี้สินเพื่อการสร้างครอบครัว ที่อยู่อาศัย และหนี้สินที่ไม่จำเป็นซึ่งอาจเกิดจากความฟุ่มเฟือยและการใช้จ่ายที่ไม่ได้วางแผน จึงต้องมีการบริหารจัดการรายรับและรายจ่ายของตนเองและครอบครัว ต้องรู้จักการทำบัญชี หรือว่าถ้าเป็นระดับครอบครัว เรียกว่าบัญชีครัวเรือน จากการวิเคราะห์กิจกรรมสร้างความสุขในองค์กร ในฐานะข้อมูลกิจกรรม Happy 8 Menu ภายใต้อีเมล [www.happy-workplace.com](http://www.happy-workplace.com) พบว่า มีกิจกรรมเพื่อสร้างความสุขให้แก่บุคลากรด้าน Happy money จำนวนทั้งสิ้น 44 โครงการ

**เหตุผล** ที่องค์กรต่างๆ ให้ความสนใจจัดกิจกรรมด้าน Happy money เนื่องจากต้องการส่งเสริมให้บุคลากรมีความรู้เกี่ยวกับการบริหารจัดการการเงินส่วนบุคคล มีการออมอย่างต่อเนื่องไว้ใช้ในยามฉุกเฉินและยามเกษียณรวมถึงในบางองค์กรจะมีปัญหาเรื่องการเป็นหนี้ของบุคลากรจำนวนมากทั้งหนี้ในระบบ หนี้นอกระบบ และหนี้บัตรเครดิตและหนี้ในระบบ ซึ่งในบางรายบุคลากรไม่มีความรู้ในการที่จะบริหารจัดการหนี้ของตนเอง ทำให้บุคลากรเกิดความเครียดและส่งผลกระทบต่อการทำงาน นอกจากนี้ในบางองค์กรยังต้องการส่งเสริมให้บุคลากรที่อยู่ในระดับสายการผลิตซึ่งมีรายได้น้อย

ได้เรียนรู้ทักษะอาชีพอื่นๆ เพื่อที่จะทำเป็นรายได้เสริมอีกทางหนึ่ง ซึ่ง **ผลลัพธ์**ที่ได้จากการจัดกิจกรรมด้าน Happy money คือ มีจำนวนบุคลากรที่มีการเก็บออมมากขึ้น เนื่องจากในบางองค์กรได้ประสานงานกับธนาคารเพื่อมาให้ความรู้และอำนวยความสะดวกรับเปิดบัญชีที่องค์กรในด้านของการลดหนี้บางองค์กรมีการจัดตั้งคณะทำงานเพื่อมาแก้ปัญหาหนี้ของบุคลากรอย่างจริงจัง ซึ่งส่วนนี้ทำให้บุคลากรสามารถบริหารจัดการหนี้ของตนเองได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ด้วยเปลี่ยนจากหนี้นอกระบบมาเป็นหนี้ในระบบซึ่งมีอัตราดอกเบี้ยต่ำกว่า และวางแผนการผ่อนชำระให้เหมาะสมกับรายรับ-รายจ่าย นอกจากนี้บุคลากรยังค่อนข้างพึงพอใจและทำอาชีพเสริมต่างๆ ที่องค์กรสนับสนุนอย่างจริงจัง เนื่องจากสามารถนำผลผลิตบางส่วนมาใช้และส่วนที่เหลือสามารถนำออกขายเพื่อเป็นการเพิ่มรายได้ อีกทางหนึ่ง เมื่อวิเคราะห์ **รูปแบบการจัดกิจกรรม**ด้าน Happy money สามารถจำแนกออกเป็นจำนวน 10 รูปแบบ กล่าวคือ

♥ **การจัดโปรแกรมบริหารจัดการหนี้ของบุคลากร** : การช่วยบริหารจัดการหนี้ให้แก่บุคลากร โดยร่วมมือกับสถาบันการเงินต่างๆ ในการบริการเงินกู้ฉุกเฉินแก่บุคลากรในวงเงินที่ไม่สูงมาก การรีไฟแนนซ์ (Re-finance) เพื่อเปลี่ยนหนี้นอกระบบเข้ามาเป็นหนี้ในระบบที่มีอัตราดอกเบี้ยต่ำและสามารถบริหารจัดการ การผ่อนได้สอดคล้องกับรายรับ-รายจ่าย

♥ **การเปิดบัญชีสะสมทรัพย์กับธนาคารเพื่อส่งเสริมการออม** : การส่งเสริมการออมโดยการให้ธนาคารเข้ามาให้บริการเปิดบัญชีเงินฝากและรับฝากเงินทุกเดือน ในบางองค์กรหากบุคลากรมีการออมต่อเนื่องกัน 12 เดือน เมื่อสิ้นปีบริษัทฯ จะให้โบนัสพิเศษจากเงินออมสำหรับคนที่ออมได้ตามเงื่อนไข

♥ การให้ความรู้ด้านการบริหารจัดการการเงินส่วนบุคคล / บัญชีครัวเรือน : การให้ความรู้เรื่องการบริหารจัดการการเงินส่วนบุคคล การทำบัญชีครัวเรือนเพื่อจดบันทึกรายรับ - รายจ่าย การจัดอบรมหลักสูตร เศรษฐกิจพอเพียง รวมถึงการลด ละ เลิกรายจ่ายสุรา บุหรี่ ที่ไม่จำเป็นเพื่อประหยัดเงิน

♥ การซื้อประกันชีวิตหรือประกันสุขภาพให้แก่บุคลากร : การเปลี่ยนโบนัสเป็นการให้ประกันชีวิตแบบสะสมทรัพย์ มอบประกันสุขภาพให้แก่บุคลากร การให้กองทุนสำรองเลี้ยงชีพแก่บุคลากร หรือการตั้งโครงการออมเงินเพื่อไว้ใช้ในยามฉุกเฉิน

♥ การจัดตั้งสหกรณ์ในองค์กร : การจัดตั้งสหกรณ์ออมทรัพย์ เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรมีความมั่นคงทางการเงินโดยสหกรณ์ออมทรัพย์ จะให้ดอกเบี้ยฝากออมทรัพย์ในอัตราพิเศษกว่าธนาคารพาณิชย์ และบุคลากรสามารถใช้บริการกู้เงินจากสหกรณ์โดยได้รับอัตราดอกเบี้ยเงินกู้พิเศษ

♥ การให้เงินเพิ่มแก่บุคลากร : การจ่ายเงินล่วงเวลาอย่างเป็นธรรม เงินเพิ่ม (Allowance) ต่างๆ หรือรางวัลที่ดึงดูดให้บุคลากรตั้งใจทำงาน

♥ การส่งเสริมและฝึกอาชีพเสริมให้แก่บุคลากร : การหาอาชีพเสริมให้บุคลากร เพื่อให้ นำมาผลิตผลจากอาชีพเสริมไปทำเป็นอาหารกลางวัน เพื่อลดรายจ่ายหรือนำไปขายเพื่อเพิ่มรายได้ บางองค์กรดำเนินการอย่างเป็นระบบทำได้โดยสร้างความร่วมมือกับวิทยาลัยสารพัดช่างในการเข้ามาฝึกอบรมอาชีพเสริม เช่น การปลูกพืชผักสวนครัว การจัดกิจกรรมคัดแยกขยะและนำขยะที่คัดแยกไปขายเพื่อสร้างรายได้อีกทาง เป็นต้น

♥ การจัดตลาดนัดโดยให้บุคลากรเป็นผู้ขาย : การจัดตลาดนัดรายสัปดาห์/รายเดือนโดยให้บุคลากรเป็นผู้ขายเอง หรือการจัดจำหน่ายสินค้าราคาถูกให้แก่บุคลากร

♥ การมอบสิ่งของที่เป็นปัจจัยสี่ให้บุคลากรเพื่อช่วยลดรายจ่าย : การให้สวัสดิการพิเศษที่ตอบสนองปัจจัยสี่เพื่อลดรายจ่ายของบุคลากร เช่น โครงการน้ำดื่มสวัสดิการที่สามารถนำน้ำดื่มกลับบ้าน การแจกไข่ไก่ บะหมี่ ปลากระป๋องให้กับบุคลากร การหุงข้าวสารและข้าวเหนียวไว้ให้ และสามารถนำกลับไปรับประทานที่บ้าน รวมถึงดูแลเรื่องหอพักและค่าเช่าบ้าน การบริการรถรับส่งบุคลากรฟรี เป็นต้น

♥ การมอบทุนการศึกษาสำหรับบุตรของบุคลากร : การให้ทุนการศึกษาบุตรสำหรับบุคลากรที่มีเงินเดือนไม่สูง หรือเปิดโอกาสให้บุตรของบุคลากรเข้ามาทำงานบางประเภทที่ไม่ต้องใช้ทักษะมากมายในองค์กร เพื่อเป็นการเพิ่มรายได้ให้แก่ครอบครัวอีกทาง

# Happy Family

ขอ 3 คำทำงานษา



ชวนมาเที่ยว

ดูแลบุตร

แม่(พ่อ)ดีเด่น

เต็มความรู้

ไปเที่ยวบ้าน

สินน้ำใจ

ช่วยเลี้ยงลูก

เด็กทำได้

งานสมดุล



# ด้าน Happy Family



**Happy family (ครอบครัวที่ดี)** คือ การมีครอบครัวที่อบอุ่น และมั่นคงให้ความสำคัญกับครอบครัวเป็นกำลังใจที่ดีในการทำงาน เพราะครอบครัวเป็นเหมือนภูมิคุ้มกันเป็นกำลังใจ ในการที่เราจะสามารถเผชิญกับอนาคตหรืออุปสรรคในชีวิตได้ ทำให้เรามุ่งมั่นในการทำให้ชีวิตเราดีขึ้น ฉะนั้นครอบครัวเข้มแข็ง สังคมก็ย่อมมั่นคงเสมอ จากการวิเคราะห์กิจกรรมสร้างความสุขในองค์กร ในฐานะข้อมูลกิจกรรม Happy 8 Menu ภายใต้เว็บไซต์ [www.happy-workplace.com](http://www.happy-workplace.com) พบว่า มีกิจกรรมเพื่อสร้างความสุขให้แก่บุคลากรด้าน Happy family จำนวนทั้งสิ้น 33 โครงการ

**เหตุผล** ที่องค์กรต่างๆ ให้ความสนใจจัดกิจกรรมด้าน Happy family เนื่องจากต้องการให้บุคลากรสามารถดูแลตัวเองและครอบครัวให้มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น มีครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคง ซึ่งจะเป็นพื้นฐานที่ดีต่อการทำงานและการใช้ชีวิตส่วนตัว รวมถึงต้องการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างองค์กรและครอบครัวของบุคลากร และช่วยแบ่งเบาภาระด้านครอบครัวของบุคลากรเท่าที่องค์กรจะสามารถช่วยได้ ซึ่ง**ผลลัพธ์**ที่ได้จากการจัดกิจกรรมด้าน Happy family คือ บุคลากรมีความรู้สึกประทับใจ องค์กรที่มีการดูแลครอบคลุมไปถึงครอบครัวของตนเอง ในขณะเดียวกัน บุคคลในครอบครัวของบุคลากรก็เกิดความประทับใจในตัวเองค์กรและการเข้ามามีส่วนร่วมกับองค์กร ทำให้เข้าใจรูปแบบการทำงานของคนในครอบครัวตนเองมากขึ้น อีกทั้งยังเป็นการสร้างพื้นฐานของสถาบัน



ครอบครัวที่มั่นคง เมื่อครอบครัวมีความสุขย่อมส่งผลให้บุคลากรสามารถทำงานให้กับองค์กรได้อย่างเต็มที่ เมื่อวิเคราะห์รูปแบบการจัดกิจกรรมด้าน Happy family สามารถจำแนกออกเป็นจำนวน 9 รูปแบบ กล่าวคือ

- ♥ การเชิญชวนครอบครัวของบุคลากรมาเยี่ยมชมองค์กร และร่วมกิจกรรมขององค์กร : การจัดกิจกรรมทั้งในและนอกองค์กร และเปิดโอกาสให้ครอบครัวของบุคลากรเข้ามาร่วม เช่น กิจกรรมส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ งานวันเด็ก งานวันแม่ การให้บุคลากรและครอบครัวได้ออกไปทำกิจกรรมเพื่อสังคม หรือทำบุญ 9 วัด การเปิดโอกาสให้บุคลากรนำบุตรหรือบุคคลในครอบครัวมาเยี่ยมชมการทำงานของตนเองในองค์กร เป็นต้น
- ♥ การมอบทุนการศึกษาและอุปกรณ์การศึกษาแก่บุตรของบุคลากร : การมอบทุนการศึกษาและช่วยเหลือค่าใช้จ่ายในการซื้ออุปกรณ์การศึกษาส่วนหนึ่งให้แก่บุตรของบุคลากร หรือทุนการศึกษาแก่บุตรที่เรียนดี การส่งเสริมการออมเงิน เพื่ออนาคตทางการศึกษาของบุตร
- ♥ การมอบรางวัลให้บุคลากรที่เป็นพ่อ/แม่ดีเด่น : การจัดกิจกรรมที่มีการมอบรางวัลแก่บุคลากรที่ทำหน้าที่บิดามารดาได้เป็นอย่างดี หรือบอร์ดประชาสัมพันธ์ที่แสดงถึงการให้ความสำคัญกับครอบครัวของบุคลากร
- ♥ การเพิ่มความรู้อำนาจสำหรับบุคลากรเกี่ยวกับการดูแลครอบครัว : การให้ความรู้แก่บุคลากรในการดูแลตัวเองและครอบครัว

ของบุคลากรให้มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น โดยการประสานกับหน่วยงานที่มีความรู้เรื่องนั้นโดยตรง เช่น การฝึกอบรมเรื่องการสร้างและดูแลครอบครัวอย่างไรในสังคมไทย ยุคปัจจุบัน การฝึกอบรมการทำบัญชีครัวเรือน เป็นต้น

- ♥ **การเยี่ยมบ้านของบุคลากร** : การเดินทางไปเยี่ยมบ้านของบุคลากร เพื่อรับทราบปัญหาของบุคลากรเมื่ออยู่กับครอบครัว การไปเยี่ยมที่โรงพยาบาลเมื่อบุคลากรเจ็บป่วยหรือการร่วมงานฉาปนกิจศพของครอบครัวบุคลากร
- ♥ **การให้สวัสดิการ/ สิ้นน้ำใจที่ครอบคลุมไปถึงครอบครัวของบุคลากร** : การให้สวัสดิการพิเศษเพื่อให้บุคลากรสามารถนำกลับไปใช้กับครอบครัว เช่น การแจกอาหารแห้ง อาหารสำเร็จรูป ให้กับบุคลากร การให้เงินพิเศษเป็นค่าเลี้ยงดูบุตรเดือนละ 1,000 บาท/ บุตร 1 คน การจัดสวัสดิการหอพักให้กับบุคลากรและครอบครัว เป็นต้น
- ♥ **การจัดตั้งศูนย์เลี้ยงเด็กในสถานประกอบการ** : แนวทางการจัดตั้งศูนย์เลี้ยงเด็กในสถานประกอบการนั้น บางองค์กรอาจมีเฉพาะในช่วงปิดเทอม การมีบริการรถนักเรียน รับ-ส่งบุตรหลานของบุคลากรและจัดสถานที่ให้นั่งพักผ่อนและทำการบ้านระหว่างรอผู้ปกครองเลิกงาน
- ♥ **การเปิดโอกาสให้บุตรของบุคลากรเข้ามาทำงานเพื่อหารายได้พิเศษ** : การให้บุตรของบุคลากรได้เข้ามาทำงานในแผนกที่เด็กสามารถทำได้และบริษัทให้ค่าตอบแทนตามค่าแรงขั้นต่ำ

- ♥ การจัดสรรเวลาการทำงานให้มีประสิทธิภาพ : การให้บุคลากรจัดสรรเวลาการทำงานของตนเองอย่างสมดุลและมีประสิทธิภาพ สามารถเลิกงานตรงเวลาเพื่อได้ใช้เวลากับครอบครัวมากขึ้น

# Happy Society

ขอ 3 คำทำงานษา

รักบ้านเกิด

คุยกันได้

ช่วยสังคม

ห่วงเพื่อนบ้าน

สามสัมพันธ





# ด้าน Happy Society



Happy society (สังคมดี) หมายถึงถึงสองมิติ คือ สังคมในที่ทำงานกับสังคมนอกที่ทำงาน มนุษย์ทุกคนต้องมีความรัก สามัคคี เอื้อเฟื้อต่อสังคมที่ตนเองทำงานและพักอาศัย มีสังคมและสภาพแวดล้อมที่ดี จากการวิเคราะห์กิจกรรมสร้างความสุขในองค์กร ในฐานะข้อมูลกิจกรรม Happy 8 Menu ภายใต้เว็บไซต์ [www.happy-workplace.com](http://www.happy-workplace.com) พบว่า มีกิจกรรมเพื่อสร้างความสุขให้แก่บุคลากรด้าน Happy society จำนวนทั้งสิ้น 84 โครงการ

**เหตุผล** ที่องค์กรต่างๆ ให้ความสนใจจัดกิจกรรมด้าน Happy society เนื่องจากต้องการให้บุคลากรได้เรียนรู้บทบาทของการเป็นผู้ให้ ได้สร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับชุมชนรอบข้าง มีจิตสำนึกสาธารณะและเป็นพลเมืองที่ดีต่อสังคมส่วนรวม และในขณะเดียวกันก็ยังเป็นการสร้างสังคมที่ดีในที่ทำงาน ซึ่ง**ผลลัพธ์**ที่ได้จากการจัดกิจกรรมด้าน Happy society คือ การทำกิจกรรมนอกสถานที่ร่วมกันบ่อยๆ ทำให้บุคลากรสามารถทำงานร่วมกันได้อย่างราบรื่นขึ้น เกิดสภาพแวดล้อมการทำงานเชิงบวก (Positive organizational climate) ในขณะเดียวกันบุคลากรก็รู้สึกอึดอัดใจที่ได้เป็นผู้ให้ อีกทั้งยังประทับใจที่ได้มีโอกาสไปสัมผัสประสบการณ์จริงในพื้นที่ต่างๆ และรู้สึกว่ามีผู้ที่ลำบากกว่าตนเองอีกจำนวนมาก ทำให้มีกำลังใจในการทำงานและแก้ปัญหาต่างๆ ในชีวิตประจำวัน ในมุมมองขององค์กรจะได้ภาพลักษณ์ของการทำกิจกรรมเพื่อสังคมที่แสดงถึงความรับผิดชอบต่อสังคม (Corporate Social Responsibility : CSR) ซึ่งกิจกรรม

เพื่อสังคมในปัจจุบันหลายๆ องค์กรจะนำความเชี่ยวชาญหรือผลิตภัณฑ์ จากธุรกิจของตนเองไปใช้ในการทำกิจกรรม บุคลากรจะมีความภาคภูมิใจ ยิ่งขึ้นว่างานที่ตนเองทำทุกวัน สามารถสร้างประโยชน์ให้สังคมในวงกว้าง อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมภาพลักษณ์ทางธุรกิจที่ได้ผลค่อนข้างดี เมื่อ วิเคราะห์รูปแบบการจัดกิจกรรมด้าน Happy society สามารถจำแนก ออกเป็นจำนวน 3 รูปแบบ กล่าวคือ

- ♥ **การทำกิจกรรมเพื่อช่วยเหลือสังคม** : การให้บุคลากร ได้ทำกิจกรรมเพื่อสังคม แสดงบทบาทการเป็นพลเมืองดี ต่อสังคม มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกับชุมชนภายนอก ครอบๆ องค์กร เช่น การบริจาคโลหิต การอนุรักษ์ชายฝั่ง การทำความดีเทอดพระเกียรติพระเจ้าอยู่หัว การเลี้ยง อาหารกลางวันเด็ก การพาศุภเคราะห์ที่เกิดในเดือนเดียวกันไป ทำกิจกรรมเพื่อสังคม อย่างไรก็ตามการทำกิจกรรมเพื่อ สังคมในปัจจุบันไม่จำเป็นต้องเป็นกิจกรรมปลูกป่า บริจาค ผ้าห่ม แต่สามารถออกแบบกิจกรรมต่อยอดจากงานที่ บุคลากรทำอยู่ในงานประจำ เช่น บริษัทที่ดำเนินธุรกิจ เครื่องกรองน้ำ สามารถเข้าไปเดินระบบน้ำประปาและ ติดเครื่องกรองน้ำให้โรงเรียนรอบชุมชน เป็นต้น ซึ่งกิจกรรม ดังกล่าวยังเป็นการส่งเสริมภาพลักษณ์ด้านความรับผิดชอบต่อ สังคมขององค์กร (Corporate Social Responsibility : CSR)
- ♥ **การให้บุคลากรกลับไปพัฒนาบ้านเกิด** : การให้บุคลากร เขียนโครงการและ ลงมือทำกิจกรรมพัฒนาชุมชนบ้านเกิด เช่น การไปมอบอุปกรณ์การเรียนให้แก่โรงเรียน เป็นต้น โดยมี องค์กรสนับสนุนค่าใช้จ่ายทั้งหมด

- ♥ การสื่อสารกับชุมชนรอบๆ องค์กร : การจัดเวทีสื่อสารให้คนในชุมชนได้รับทราบเกี่ยวกับผลกระทบจากการดำเนินงานของโรงงานที่มีต่อชุมชน รวมถึงร่วมแก้ปัญหาหรือปรับปรุงในประเด็นที่องค์กรก่อให้เกิดผลกระทบทางลบต่อชุมชน
- ♥ การพัฒนาระบบแรงงานสัมพันธ์/ การพูดคุยสื่อสารในองค์กร : การพัฒนาระบบแรงงานสัมพันธ์ (Employee relations) ขององค์กร มีการจัดสัมมนาแรงงานสัมพันธ์เชิงสร้างสรรค์เพื่อองค์กรแห่งความสุข เพื่อให้ตัวแทนจากฝ่ายนายจ้างและสหภาพแรงงาน ได้พบปะหารือในการแก้ปัญหา และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน
- ♥ การจัดกิจกรรมที่มุ่งสร้างความสัมพันธ์ของบุคลากรทุกระดับในองค์กร : การจัดกิจกรรม Buddy โดยให้บุคลากรเก่าจับคู่กับบุคลากรใหม่ เพื่อดูแลให้คำแนะนำ และถ่ายทอดวัฒนธรรมองค์กรให้แก่บุคลากรใหม่



# บทสรุป



จากการวิเคราะห์กิจกรรมสร้างความสุขในองค์กรทั้ง 8 ประการขององค์กรทั้งภาครัฐ เอกชน และองค์กรไม่แสวงหากำไรในประเทศไทย จากฐานข้อมูลกิจกรรม Happy 8 Menu ภายใต้อีเมล [www.happy-workplace.com](http://www.happy-workplace.com) ซึ่งมีตัวอย่างกิจกรรมจำนวนทั้งสิ้น 500 กิจกรรม (ข้อมูล ณ เดือนกรกฎาคม 2556) โดยวิเคราะห์ทั้งภาพรวมและวิเคราะห์เป็นรายกิจกรรม พบว่า การทำกิจกรรมสร้างสุขในองค์กรนั้น ทุกกิจกรรมสามารถพัฒนาความสุข 8 ประการ (Happy 8) ได้มากกว่า 1 มิติทั้งสิ้น ถึงแม้ว่าบางองค์กรที่ให้ข้อมูลว่ากิจกรรมนั้นสามารถพัฒนาความสุขได้เพียงมิติเดียว แต่เมื่อพิจารณาลึกๆ จะพบว่ายังมีความสุขอีกหลายมิติที่กิจกรรมดังกล่าวสามารถพัฒนาได้ ยกตัวอย่างเช่น กิจกรรมการออกกำลังกาย องค์กรอาจมองว่ากิจกรรมดังกล่าวเป็นการพัฒนา Happy body เพียงด้านเดียว แต่ภายใต้กิจกรรมดังกล่าวมีการให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ซึ่งถือเป็นการพัฒนา Happy brain เป็นการออกกำลังกายร่วมกันของบุคลากรหลายๆ ฝ่าย ช่วยสร้างสายสัมพันธ์ในองค์กร ซึ่งถือเป็นการพัฒนา Happy heart และ Happy society เป็นต้น

ซึ่งผลลัพธ์ที่ได้จากการจัดกิจกรรมสร้างความสุขในองค์กรนั้นจะตอบกลับมาทั้งในมุมที่เป็นประโยชน์ต่อบุคลากรและองค์กร บางกิจกรรมอาจประเมินมูลค่าเป็นตัวเงินตอบแทนค่อนข้างยาก เช่น ความสุขใจ ความอึดอึ้งใจ รอยยิ้มของบุคลากรและครอบครัวของบุคลากรเกิดสภาพ

แวดล้อมการทำงานเชิงบวก (Positive organizational climate) การทำงานเป็นทีม แต่ในมุมขององค์กร ผลตอบรับที่ได้กลับมาค่อนข้างเป็นรูปธรรมในด้านผลตอบแทนทางธุรกิจ ทั้งในการเพิ่มขึ้นของผลผลิต ยอดขาย และผลกำไร ความยึดมั่นผูกพันของบุคลากรที่มีต่อองค์กร (Engagement) และภาพลักษณ์ที่ดีขององค์กร เมื่อเห็นข้อมูลเช่นนี้แล้ว องค์กรไหนที่กำลังลังเลว่าจะจัดกิจกรรมสร้างความสุขในองค์กรดีหรือไม่ จะรออะไรอยู่!!!



# เมนูเด็ด...

## กิจกรรมสร้างความสุขในองค์กร

จิตรสุดา ลิ้มเกียรติยงไกร  
ดิเรก ฆมานมานะ

## เกริ่นนำ...กิจกรรมสร้างความสุขในองค์กร

หากองค์กรของท่านกำลังค้นหา “กิจกรรมสร้างความสุขในองค์กร” เครื่องมือ Happy 8 Menu น่าจะเป็นคำตอบสุดท้ายที่จะช่วยให้คุณได้ค้นพบกิจกรรมสร้างสรรค์ ที่จะสานฝันในองค์กรของท่านให้ก้าวสู่องค์กรแห่งความสุขได้ไม่ยาก แค่เพียงท่านเข้ามาค้นหาตัวอย่างกิจกรรมดีๆ บนฐานข้อมูลที่เว็บไซต์ [www.happy-workplace.com](http://www.happy-workplace.com) ซึ่งเป็นพื้นที่สำหรับการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ข้อมูลการดำเนินกิจกรรมสร้างความสุขในองค์กร ระหว่างองค์กร อันเป็นความสุขที่ทำให้คนเราเกิดสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัว ซึ่งประกอบด้วยความสุข 8 ประการ (Happy 8: Happy body/ Happy heart/ Happy soul/ Happy relax/ Happy brain/ Happy money/ Happy family/ Happy society)

ที่สำคัญกิจกรรมสร้างความสุขในองค์กรเหล่านี้สามารถสะท้อนให้เห็นถึงความพยายามของคนในองค์กรที่ปรารถนาให้องค์กรของตนเป็นองค์กรแห่งความสุข ในวันนี้ จึงได้รวมมิตรกิจกรรมสร้างสรรค์ เพื่อสานฝันสู่องค์กรแห่งความสุข มาเป็นตัวอย่างทั้ง 8 Happy กิจกรรมสร้างสรรค์ที่กล่าวถึงนี้ เป็นกิจกรรมที่เกิดขึ้นจริงในหลายต่อหลายองค์กร บางกิจกรรมอาจดูไม่ได้มีอะไรแปลกใหม่หรือคิดนอกกรอบแต่อย่างใด หากแต่เป็นกิจกรรมที่สะท้อนแนวคิดองค์กรแห่งความสุขที่เชื่อว่าคนคือสิ่งที่สำคัญที่สุดขององค์กร หากคนกลายเป็นคนทำงานที่มีความสุข การทำงานก็จะมีประสิทธิภาพ องค์กรก็จะเติบโตอย่างยั่งยืน ได้อย่างเรียบง่ายและชัดเจน

อีกทั้งกิจกรรมเหล่านี้ยังสะท้อนกระบวนการที่เป็นการสร้างสรรค์ความสุข เพิ่มพูนบรรยากาศในการทำงานทำให้ให้พนักงานเกิดความพึงพอใจในการทำงานส่งเสริมการทำงานด้วยความสัมพันธ์ที่ดี และมีการใช้ความคิดสร้างสรรค์ ผู้บริหารบางองค์กรอาจมองการจัดกิจกรรม

เหล่านี้เพียงเพื่อจัดขึ้นเพื่อความสนุกสนาน หรือจุดมุ่งหมายอยู่ที่การส่งเสริมพนักงานสัมพันธ์เท่านั้น แต่ที่จริงแล้วการจัดกิจกรรมสร้างสุขในองค์กรนั้น ยังมีประโยชน์อีกหลายๆ ด้าน เช่น อาจจะมีมองในแง่เป็นการจัดสวัสดิการ การส่งเสริมสุขภาพ หรือการส่งเสริมการเรียนรู้ และอื่นๆ อีกมากมาย เป็นกิจกรรมที่มีความหลากหลายและเป็นสิ่งที่มีประโยชน์ อย่างยิ่ง ทั้งเกี่ยวกับการเรียนรู้และปรับปรุงการทำงาน อาจจะเป็นลักษณะการส่งเสริมการทำงานและอาจจะมีระบบรางวัลสนับสนุนบ้างเพื่อจูงใจหรือสนองความต้องการของบุคลากรในองค์กร สร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการทำงานที่มีความสุข มุ่งเน้นกิจกรรมสร้างความสุขในองค์กรที่ช่วยเสริมสมรรถนะทั้งร่างกายและจิตใจไว้เพื่อรองรับการทำงานที่มีประสิทธิภาพ และมีความสุขโดยมีพื้นที่ที่ตอบสนองความต้องการของบุคลากรให้รู้สึกถึงความเป็นบ้านได้แม้อยู่ในที่ทำงาน





# Happy Body

Design by:C.Niramitchainon





# เมนู Happy Body (สุขภาพดี)... กายพร้อม ใจพร้อม เราทำได้



กิจกรรม Happy body เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้พนักงานในองค์กรมีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและจิตใจ รู้จักใช้ชีวิต รู้จักกิน รู้จักนอน ชีวิตมีสุข จากฐานข้อมูลกิจกรรม Happy 8 Menu มีกิจกรรมเพื่อสร้างความสุขให้แก่บุคลากรด้าน Happy body จำนวนทั้งสิ้น 84 โครงการ ประกอบด้วยกิจกรรมในหลากหลายรูปแบบ เช่น การให้ความรู้เรื่องสุขภาพ และโภชนาการในมิติต่างๆ การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพประจำปี การจัดโครงการคัดกรองสุขภาพเบื้องต้น การออกกำลังกายร่วมกันในที่ทำงาน การจัดกีฬาประจำปีและการจัดตั้งเป็นสपोर्टคลับหรือการให้บริการอุปกรณ์ออกกำลังกายแก่พนักงาน เป็นต้น

การมีสุขภาพที่สมบูรณ์พร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ เป็นสิ่งสำคัญ และเป็นกลไกหลักที่จะส่งเสริมความเจริญก้าวหน้าขององค์กร สิ่งหนึ่งที่เรา



สามารถจะส่งเสริมให้บุคลากรในองค์กรได้มีคุณภาพชีวิตที่ดี วิธีการหนึ่งที่น่าทำ ก็คือ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกายและใจ เมื่อสองสิ่งนี้มีความเข้มแข็ง ร่างกายของเราก็จะมีสุขภาพแข็งแรง สามารถทำงานหรือดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นการเอื้ออำนวยทางด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายจึงเป็นเครื่องมือช่วยให้พฤติกรรม การออกกำลังกายของบุคลากรในองค์กร ดีขึ้น นอกจากนั้นควรมีการส่งเสริม และ สร้างความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายให้ถูกต้องด้วย

อีกทั้งควรมีการส่งเสริมและสนับสนุน ให้บุคลากรในองค์กรทุกคนมีพฤติกรรม การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อสุขภาพกายและใจกระตุ้นให้เห็นถึงประโยชน์ของการ ออกกำลังกาย และอาจจะหาตัวเสริมแรงวิธีการเพื่อสนับสนุนส่งเสริมในเรื่องการออกกำลังกาย ด้วยวิธีการปรับพฤติกรรมซึ่งการปรับพฤติกรรมเป็นการนำหลักการเรียนรู้เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลให้เหมาะสมขึ้น โดยจุดประสงค์ของการปรับพฤติกรรมก็เพื่อให้บุคลากรในองค์กรสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตและสามารถทำงานได้อย่างมีความสุข

# Happy Heart



Design by:C.Niramitchainon



# เมนู Happy Heart (น้ำใจงาม)... น้ำเอยน้ำใจ ของใครให้มา



กิจกรรม Happy heart เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้พนักงานในองค์กรมีน้ำใจเอื้ออาทรต่อกัน รู้จักการแบ่งปันอย่างเหมาะสม รู้จักบทบาทหน้าที่ของตนเองจากฐานข้อมูลกิจกรรม Happy 8 Menu มีกิจกรรมเพื่อสร้างความสุขให้แก่บุคลากรด้าน Happy heart จำนวนทั้งสิ้น 117 โครงการ ประกอบด้วยกิจกรรมในหลากหลายรูปแบบ เช่น การทำกิจกรรมร่วมกันนอกเหนือจากการทำงาน การไปเยี่ยมบุคลากรที่ป่วยหรือคลอดบุตร เข้าร่วมงานฌาปนกิจศพ การจัดกิจกรรมเชิดชูบุคลากรที่เป็นคนดีขององค์กร การร่วมบริจาคเงินช่วยเหลือบุคลากรที่ได้รับความเดือดร้อนจากความเจ็บป่วยหรือภัยพิบัติการมอบทุนการศึกษาแก่บุตรของบุคลากรที่ทุพพลภาพหรือเสียชีวิต การจัดกิจกรรมที่เลี้ยงโดยให้บุคลากรอาวุโสในหน่วยงานดูแลบุคลากรใหม่การจัดเตรียมอาหารมื้อเช้าหรือทุกมื้อ น้ำดื่มไว้บริการบุคลากรการให้บริการคำปรึกษาสายด่วน 24 ชั่วโมงสำหรับบุคลากรและครอบครัว เป็นต้น

องค์กรหลายองค์กรจะประสบความสำเร็จได้ปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งที่ช่วยผลักดันและจะมองข้ามไปไม่ได้คือ ความสุขของพนักงาน ไม่ว่าจะเป็ความ



ที่บ้านหรือว่าที่ทำงาน ซึ่งบุคลากรในหลายองค์กรรู้สึกว่ที่ทำงานก็เปรียบได้เหมือนกับบ้านหลังที่สองของพวกเขา เมื่อมีความสุขในการทำงานก็จะมีพลังที่จะช่วยขับเคลื่อนองค์กรให้พัฒนาไปข้างหน้า องค์กรควรเปิดพื้นที่ให้บุคลากรในองค์กร ได้แบ่งปันเรื่องราวดีๆ ให้แก่กัน เนื่องจากการได้ฟังเรื่องราวดีๆ ของเพื่อนร่วมงาน หรือสิ่งดีๆ ที่แต่ละคนภาคภูมิใจย่อมช่วยให้บุคลากรได้รู้จักกันมากขึ้น เกิดการยอมรับซึ่งกันและกันมากขึ้น มีน้ำใจที่ดีงามแก่กันมากขึ้นได้รู้จักเพื่อนร่วมงานมากกว่าแค่เฉพาะเรื่องงาน แต่ได้รู้จักชีวิตส่วนตัวของเขาด้วยเนื่องจากเรื่องส่วนตัวของเพื่อนร่วมงานย่อมส่งผลต่อการทำงานด้วย กิจกรรมเหล่านี้จะช่วยให้บุคลากรเกิดความเข้าใจกันและเห็นใจกันมากขึ้น ซึ่งจะช่วยให้บรรยากาศการทำงานดีขึ้น และส่งเสริมให้คนทำงานมีน้ำใจที่ดีต่อกันมากขึ้น

นอกจากนั้นการส่งเสริมกิจกรรมให้บุคลากรได้ชื่นชมซึ่งกันและกันให้กำลังใจกันย่อมส่งผลให้คนทำงานมีพลังในตนเองมากขึ้นเมื่อได้รับกำลังใจหรือการชื่นชมจากเพื่อนร่วมงาน แต่ในหน่วยงานส่วนใหญ่การชื่นชมกันมักเกิดขึ้นน้อย มีแต่การตำหนิกัน จนผู้คนมองเห็นกันแต่ในแง่ลบ การมีกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้คนชื่นชมกัน นอกจากจะเป็นกำลังใจให้ผู้คนมีน้ำใจต่อกันและช่วยเสริมสร้างสัมพันธภาพในองค์กรแล้ว ยังเป็นการฝึกฝนให้ผู้คนรู้จักมองในแง่บวก และมองเห็นตัวเราเองและผู้อื่นอย่างรอบด้านมากขึ้น ลดระยะห่างซึ่งมักเป็นอุปสรรคทำให้ไม่เข้าใจกัน และเมื่อไม่เข้าใจกันก็มักมองเห็นแต่ด้านลบ ยิ่งเห็นแต่ด้านลบ ก็ยังมีปฏิสัมพันธ์ในทางลบต่อกันมากขึ้น ทำให้เกิดแรงผลักดันซึ่งและกันแต่หากบุคลากรในองค์กรได้มีโอกาสมาทำงานใกล้ชิดกัน วางแผนร่วมกัน รับผิดชอบร่วมกัน ทำให้มีความใกล้ชิดกันและเข้าใจกันมากขึ้น ยังมีโอกาสรับรู้สุขทุกข์ของกันและกันก็จะยังเป็นกำลังใจให้กันเกิดสังคม การทำงานที่ต่างคนต่างเอื้ออาทรต่อกันเป็นสังคมการทำงานที่มีความสุข

# Happy Soul



Design by:C.Niramitchainon





# เมนู Happy Soul (ทางสงบ)

## กิจกรรมส่งเสริมคุณธรรมและศีลธรรมในการดำเนินชีวิต



*กิจกรรม Happy Soul* เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้พนักงานในองค์กรมีhiri โอต่ปะปะ ซึ่งเป็นคุณธรรมเบื้องต้นพื้นฐานของการอยู่ร่วมกันของมนุษย์ในสังคม ในการทำงานเป็นทีม มีความละเอียดและเกรงกลัวต่อการกระทำของตนเองโดยเฉพาะการกระทำที่ไม่ดี มีศีลธรรมในการดำเนินชีวิต มีคุณธรรม มีความซื่อสัตย์ มีความสามัคคี และมีความเอื้ออาทร ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน จากฐานข้อมูลกิจกรรม Happy 8 Menu มีกิจกรรมเพื่อสร้างความสุขให้แก่บุคลากรด้าน Happy soul จำนวนทั้งสิ้น 50 โครงการ ประกอบด้วยกิจกรรมในหลากหลายรูปแบบ เช่น การให้ความรู้เกี่ยวกับหลักธรรมทางศาสนา การปลูกฝังในเรื่องศีลธรรม จริยธรรมในการทำงาน การนิมนต์พระมาเพื่อการตักบาตรร่วมกันในที่ทำงาน หรือการทำบุญร่วมกันในวันสำคัญทางศาสนาต่างๆ การประกอบอาหารเจสำหรับบุคลากรและผู้บริหาร การจัดค่ายธรรมะ หรือการส่งบุคลากรไปปฏิบัติธรรมที่วัด การจัดตั้งชมรมพุทธศาสนา การสร้างห้องสวดมนต์และนั่งสมาธิไว้ให้บุคลากรได้ปฏิบัติศาสนกิจ การทำกิจกรรมเพื่อสังคมเพื่อเรียนรู้ถึงการเป็นผู้ให้ การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อชุมชนรอบข้าง การทำบุญร่วมกัน นอกสถานที่ หรือทำบุญเป็นต้น

แม้ว่าองค์กรต้องมีการพัฒนาและก้าวไปข้างหน้าอยู่เสมอ สมาชิกขององค์กรก็ต้องมีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทำงานอย่างกระตือรือร้นและสนุกสนานมีชีวิตชีวา อย่างไรก็ตาม

กิจกรรม Happy Soul ที่เกิดขึ้นในองค์กรเป็นกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับศาสนา พิธีกรรม การให้และแบ่งปันให้กับคนรอบข้างในสังคม อาจเป็นสิ่งที่หลายคนคิดว่าเป็นเรื่องที่ไม่ทันสมัยเท่าใดนัก หากแต่ผู้รับผิดชอบกิจกรรมสร้างความสุขในองค์กรเชื่อว่าเป็นกิจกรรมที่ทำให้คนในองค์กรมีความสุขใจ ทำร่วมกันได้อย่างมีความสุข มีประโยชน์กับคนในองค์กรเอง และยังสามารถนำไปใช้ในการทำงานและการดำเนินชีวิตได้อีกด้วย พนักงานรู้จักผ่อนคลายความตึงเครียด รู้วิธีคลายเครียด นำธรรมะไปใช้ในการดำเนินชีวิต พนักงานคิดบวก คิดดี มีจริยธรรมในการทำงาน ลดความขัดแย้ง มีสติและสมาธิในการทำงาน

จากการจัดกิจกรรมด้านนี้ขององค์กรจำนวนหนึ่งที่ผ่านมา พบว่าพนักงานสนใจในเรื่องธรรมะและมีความศรัทธาในศาสนามากขึ้น โดยสังเกตได้จากการที่พนักงานเข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มขึ้น มีการรวบรวมจัดพิมพ์หนังสือธรรมะร่วมกัน ส่งต่ออีเมลเรื่องทำบุญถึงกัน และชวนกันไปร่วมกิจกรรมงานบุญภายนอกบริษัทด้วย สำหรับเรื่องศีลธรรมในการดำเนินชีวิตนั้นก็เกิดขึ้นตามมา จากการสอบถามพนักงานในองค์กรก็จะบอกว่าเพื่อนร่วมงานมีการดูแล ห่วงใย มีน้ำใจคอยช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ตลอดจนได้รับความเมตตาจากหัวหน้างานด้วย ผู้รับผิดชอบกิจกรรมสร้างความสุขในองค์กรมีความเชื่อมั่นว่าพนักงานในองค์กรจะสามารถนำธรรมะจากกิจกรรมต่างๆ ไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการทำงานและการดำเนินชีวิตให้มีความสุขยิ่งขึ้นได้ต่อไป





# Happy Relax

Design by:C.Niramitchainon



# เมนู Happy Relax (ผ่อนคลาย)... ผ่อนคลาย ตระหนักรู้



*กิจกรรม Happy relax* เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้พนักงานในองค์กรรู้จักการผ่อนคลายกับสิ่งต่างๆ ในการดำเนินชีวิต รักษาสมดุลระหว่างชีวิตส่วนตัวกับชีวิตการทำงาน จากฐานข้อมูลกิจกรรม Happy 8 Menu มีกิจกรรมเพื่อสร้างความสุขให้แก่บุคลากรด้าน Happy relax จำนวนทั้งสิ้น 112 โครงการ ประกอบด้วยกิจกรรมในหลากหลายรูปแบบ ได้แก่ การจัดเลี้ยงบุคลากรเทศกาลต่างๆ หรือการจัดกิจกรรมเมื่อทำงานสำเร็จตามเป้าหมาย การตั้งชมรมหรือส่งเสริมให้บุคลากรทำกิจกรรมตามกลุ่มสนใจ เพื่อใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ การสัมมนาหรือท่องเที่ยว การพบบุคลากรที่เกิดในเดือนเดียวกันทำบุญและท่องเที่ยวพักผ่อนหย่อนใจ การเลี้ยงวันเกิดในที่ทำงานรวมถึงการให้สิทธิวันหยุดงานในวันคล้ายวันเกิด การเตรียมกิจกรรมและสถานที่นั้นนันทนาการสำหรับบุคลากร เป็นต้น



ปัจจุบันโลกมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทางด้านเศรษฐกิจ สังคม อุตสาหกรรมรวมทั้งเทคโนโลยีสารสนเทศ สังคมเน้นวัตถุนิยม หรือ พัฒนาเศรษฐกิจเพียงด้านเดียว โดยที่การวัดระดับการพัฒนาของประเทศ ที่เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ไม่ได้สัมพันธ์กับการที่คนในสังคมจะมีความสุขเพิ่มขึ้น และผลจากที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง ทำให้วิถีชีวิตของคนในประเทศเปลี่ยนแปลงจากสังคมแบบดั้งเดิมสู่สังคมที่ต้องดำรงชีวิตอยู่ด้วยการแข่งขันมากขึ้น ทำให้เกิดความเครียดและความสุขในชีวิตลดลง ความสุขในการทำงานเป็นองค์ประกอบสำคัญของการมีชีวิตที่เป็นสุข ผู้ที่สามารถสร้างความสุขในการทำงานได้ สร้างเสียงหัวเราะและรอยยิ้มให้เกิดขึ้นในที่ทำงานย่อมเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความคิดเฉียบแหลมและความมุ่งมั่นที่จะสร้างสรรค์สิ่งดีๆ ให้เกิดขึ้น เกิดความสำเร็จชีวิตในชีวิตเต็มเปี่ยมไปด้วยความสุข

การทำงานเป็นส่วนที่เติมเต็มให้กับชีวิตและเป็นสิ่งที่ทำให้คนมีความสุข ซึ่งความสุขเป็นผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำที่สร้างสรรค์ของตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่การปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพและทำให้บุคลากรมีความสุขผูกพัน และปฏิบัติงานร่วมกันด้วยความพอใจ การดูแลรักษาจิตใจของคนทำงานให้มีความเข้มแข็งจึงมีความสำคัญมากที่สุด องค์กรจึงควรเลือกกิจกรรมที่สร้างความผ่อนคลายจิตใจและร่างกายด้วยรูปแบบกิจกรรมที่หลากหลาย อาทิ การเล่นเกม ดนตรี ศิลปะ ล้วนเป็นกิจกรรมสร้างความสุขในองค์กรที่ทำให้เกิดความเพลิดเพลิน นอกเหนือจากบรรยากาศการทำงานที่สนุกสนานแล้ว ยังควรจัดสรรพื้นที่ที่เติมสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ให้พนักงานรู้สึกอบอุ่นและมั่นคงยิ่งขึ้น โดยกิจกรรมต่างๆ เหล่านี้จะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพและช่วยผ่อนคลายความเครียดให้กับพนักงาน และจะช่วยเติมพลังความคิดสร้างสรรค์ และความรู้สึกดีให้แก่พนักงานและสร้างความสุขให้เกิดขึ้น และจะนำมาซึ่งความสร้างสรรค์ที่จะทำให้องค์กรแข็งแรง และเมื่อพนักงานมีความสุขในการทำงานแล้วก็จะเป็นบันไดให้องค์กร มีความสุขไปด้วย

# Happy Brain



Design by:C.Niramitchainon





# เมนู Happy Brain (หาความรู้) กิจกรรมหาความรู้พัฒนาตนเอง



กิจกรรม Happy Brain เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้พนักงานในองค์กรศึกษาหาความรู้พัฒนาตัวเองตลอดเวลาจากแหล่งต่างๆ นำไปสู่การเป็นมืออาชีพเพื่อให้เกิดความมั่นคงก้าวหน้าในการทำงาน มีความรู้ในงาน มีความรับผิดชอบ มีการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง มีระเบียบวินัยตรงต่อเวลา และสอนคนอื่นได้ในงานที่ตนรู้ จากฐานข้อมูลกิจกรรม Happy 8 Menu มีกิจกรรมเพื่อสร้างความสุขให้แก่บุคลากรด้าน Happy brain จำนวนทั้งสิ้น 43 โครงการ ประกอบด้วยกิจกรรมในหลากหลายรูปแบบ ได้แก่ การจัดกิจกรรมฝึกอบรมทักษะทางวิชาชีพและให้ความรู้ในประเด็นที่จำเป็นต่อการทำงาน รวมถึงการส่งบุคลากรเข้าศึกษาดูงานในต่างประเทศ การจัดกิจกรรมฝึกอบรมทักษะเสริมที่นอกเหนือจากการทำงาน การพัฒนาระบบการสอนงานและการกำกับบุคลากร การให้บุคลากรมีโอกาสศึกษาต่อเพื่อเพิ่มคุณวุฒิทางการศึกษา การพัฒนาระบบเรียนรู้ด้วยตนเองสำหรับบุคลากร การพัฒนาระบบการจัดการความรู้ในองค์กร การพบปะผู้บริหารเพื่อรับทราบนโยบายการทำงาน และแจ้งประเด็นปัญหาที่พบจากการทำงานการประชุมในสายงาน การจัดกิจกรรม Morning talk การกำหนดระบบรางวัลที่จูงใจให้บุคลากรพัฒนาการทำงานของตนเองให้เต็มประสิทธิภาพเป็นต้น

การเรียนรู้เป็นสิ่งมหัศจรรย์เพราะความรู้ที่เราได้มาไม่ว่าจากแหล่งใดก็ตามไม่มีวันหมด ในทางตรงกันข้ามมีแต่จะเพิ่มพูนมากขึ้น และ



เมื่อเรานำความรู้มาใช้ในการทำงาน มาใช้ในการพัฒนางานที่เรารับผิดชอบ ให้ดีขึ้น เราก็จะสามารถทำงานได้สำเร็จตามเป้าหมาย และก็จะเกิดความภาคภูมิใจในตัวเอง มีความสุข เกิดแรงบันดาลใจที่จะสร้างสรรค์สิ่งที่ดีๆ ให้กับตัวเองและองค์กร ความสุขที่เกิดจากการศึกษาหาความรู้เป็นหนึ่งในความสุข 8 ประการที่พัฒนาองค์กรให้เป็นองค์กรแห่งความสุข

ในขณะที่เราใช้ความรู้ที่มีอยู่ เราก็หาความรู้ใหม่ๆ ไปพร้อมกัน อย่างเป็นวงล้อที่หมุนไปเรื่อยๆ ไม่หยุดนิ่ง เพราะถ้าเราหยุดหาความรู้ใหม่ๆ เมื่อใดเราก็จะย่ำอยู่กับที่ ไม่มีการพัฒนาตนเอง และในที่สุดก็ไม่สามารถทำงานได้ตามเป้าหมาย เราคงไม่อยากให้สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นกับตัวเราและองค์กรที่เราทำงานอยู่ด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในปัจจุบันที่มีการแข่งขัน ในการทำธุรกิจอย่างรุนแรง องค์กรต้องมีความสามารถในการแข่งขัน ปัจจัยสำคัญนอกเหนือจากกลยุทธ์ที่ดีที่จะทำให้องค์กรสามารถอยู่รอดได้คือ คน

องค์กรต้องมีคนที่มีคุณภาพ มีความสามารถ กล้าคิด กล้าตัดสินใจ เปิดรับการเรียนรู้สิ่งต่างๆ เมื่อเราแต่ละคนเรียนรู้ ทีมก็เรียนรู้ ในที่สุดองค์กรก็เรียนรู้ กลายเป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้

การสร้างองค์กรให้เป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้นั้นต้องเริ่มต้นที่ตัวของเราเองก่อน มองการเรียนรู้เป็นเหมือนการช้อปปิ้งที่เราหาความรู้ใหม่ๆ ให้กับตัวเราเอง และสามารถนำมาใช้ในการทำงานและในการดำรงชีวิตได้ กิจกรรม Happy Brain หรือกิจกรรมด้านการเรียนรู้ไม่ได้เกิดจากการเรียนในห้องเรียน จากการอบรมสัมมนาเพียงอย่างเดียว การเรียนรู้เกิดได้ทุกที่ทุกนาที่ เช่น การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การประชุม การมอบหมายงาน การทำงานกลุ่ม การเขียนโต้ตอบกัน เป็นต้น กิจกรรมเด็ดที่ขอยกตัวอย่างมากล่าวถึง คือกิจกรรม Morning Talk ที่เปิดโอกาสให้คนในองค์กร ไม่ว่าจะเป็นผู้บังคับบัญชาหรือเพื่อนร่วมงานได้มีการแสดงความคิดเห็น เรียนรู้ที่จะพูดจาและฟังกันให้มากขึ้น สะท้อนถึงความรู้สึกนึกคิดซึ่งกันและกัน เพราะทุกคนที่เป็นสมาชิกขององค์กรต้องเรียนรู้ที่จะมีวิสัยทัศน์ร่วมกัน เพราะวิสัยทัศน์เปรียบเสมือนเข็มทิศที่จะกำหนดอนาคตขององค์กร เรียนรู้เป็นทีม เรียนรู้จากกันและกัน





# Happy Money

Design by:C.Niramitchainon



# เมนู Happy Money (ปลอดหนี้) กิจกรรมลดปัญหาหนี้สินพนักงาน



**กิจกรรม Happy Money** เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้พนักงานในองค์กรสามารถจัดการรายรับรายจ่ายของตนเองได้ คือ การใช้เงินเป็น มีเงินรู้จักเก็บรู้จักใช้ เป็นหนี้ให้พอดี มีชีวิตที่เหมาะสมกับตนเอง รู้จักการทำบัญชีจากฐานข้อมูลกิจกรรม Happy 8 Menu มีกิจกรรมเพื่อสร้างความสุขให้แก่บุคลากรด้าน Happy money จำนวนทั้งสิ้น 44 โครงการ ประกอบด้วยกิจกรรมในหลากหลายรูปแบบ เช่น การช่วยบริหารจัดการหนี้ ให้แก่บุคลากร การส่งเสริมการออมการให้ความรู้เรื่องการบริหารจัดการการเงินส่วนบุคคล การทำบัญชีครัวเรือน การจัดอบรมหลักสูตรเศรษฐกิจพอเพียง รวมถึงการลด ละ เลิกรายจ่ายสุรา บุหรี่



ที่ไม่จำเป็นเพื่อประหยัดเงินการเปลี่ยนโบนัสเป็นการให้ประกันชีวิตแบบสะสมทรัพย์ การให้กองทุนสำรองเลี้ยงชีพแก่บุคลากร หรือการตั้งโครงการออมเงินเพื่อไว้ใช้ในยามฉุกเฉิน การจัดตั้งสหกรณ์ออมทรัพย์ การจ่ายเงินล่วงเวลาอย่างเป็นธรรม เงินเพิ่มต่างๆ หรือรางวัลที่ดึงดูดให้บุคลากรตั้งใจทำงาน การหาอาชีพเสริมให้บุคลากร การจัดตลาดนัดรายสัปดาห์/รายเดือนโดยให้บุคลากรเป็นผู้ขายเอง การให้สวัสดิการพิเศษที่ตอบสนองปัจจัยสี่เพื่อลดรายจ่ายของบุคลากรการให้ทุนการศึกษาบุตรสำหรับบุคลากรที่มีเงินเดือนไม่สูง



หรือเปิดโอกาสให้บุตรของบุคลากรเข้ามาทำงานบางประเภทที่ไม่ต้องใช้ทักษะมากมายในองค์กร เป็นต้น

จะเห็นได้ว่าการใช้ชีวิตเป็นพนักงานคนหนึ่งในองค์กรนั้น จำเป็นที่จะต้องสร้างสมดุลให้เกิดในหลายด้าน โดยเฉพาะด้านคุณภาพชีวิตเป็นด้านที่สำคัญมากที่สุดที่แต่ละบริษัทควรกำหนดเป็นนโยบายหลักเพื่อดูแลพนักงานให้มีความสุข เรื่องนี้สินเป็นเรื่องที่มีความเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ในงาน จำเป็นต้องใช้มุมมองทางด้านเหตุและผลมาปฏิบัติต่อพนักงานอย่างเหมาะสม และยังต้องใช้เป็นเครื่องมือสำหรับอธิบายต่อผู้บริหารระดับสูงให้เข้าใจ เพื่อนำมากำหนดเป็นนโยบายในการสร้างสมดุลในการดูแลพนักงาน ซึ่งถือว่าเป็นสมดุลอีกด้านหนึ่งที่นายจ้างไม่ควรมองข้าม

ปัญหาหนี้สิน ในความเป็นจริงแล้วเป็นปัญหาที่มีมาอย่างเรื้อรังสาเหตุของปัญหาหนี้สินอย่างหนึ่งที่พบ คือปัญหาเรื่องการกู้เงินมาช่วยญาติ พี่น้องหรือคนรู้จัก การค้าประกันและสุดท้ายต้องจ่ายหนี้แทน นอกจากนี้ยังมีสาเหตุสำคัญอีกประการหนึ่งคือ พนักงานขาดความรู้เรื่องการบริหารรายได้ บริหารรายจ่าย ขาดความรู้ด้านข้อกฎหมายต่างๆ เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับคดีความก็จะเกรงกลัวและไม่ใช้สิทธิในการต่อสู้อย่างถูกต้องจึงทำให้เสียเปรียบนายทุน สำหรับประเด็นสาเหตุที่มาจากบริษัทนั้นหลายบริษัทไม่เคยกำหนดนโยบายเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตพนักงานในส่วนของปัญหาหนี้สินมาก่อน ดังนั้นเมื่อปัญหารุนแรงขึ้นจึงไม่สามารถเข้าไปแก้ปัญหาได้ในทันที

กิจกรรมดีๆ ด้าน Happy Money นั้น สิ่งสำคัญอันดับแรกคือ ผู้บริหารให้การสนับสนุน และควรมีการให้ความรู้ความเข้าใจแก่พนักงานในเรื่องการปลอดหนี้ มีการสอนให้พนักงานทุกคนทำบัญชีครัวเรือน ซึ่งสิ่งเหล่านี้ถือเป็นกิจกรรมสร้างสรรค์ ยึดหลักการเหตุและผลดูแลพนักงานมองว่าพนักงานเสมือนเป็นบุคคลในครอบครัวหรือเป็นพี่น้องกัน

# Happy Family



Design by:C.Niramitchainon



# เมนู Happy Family (ครอบครัว)...

## กิจกรรมครอบครัวอบอุ่น



*กิจกรรม Happy Family* เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้พนักงานในองค์กรมีครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคงให้ความสำคัญกับครอบครัวเป็นกำลังใจที่ดีในการทำงาน เกิดภูมิคุ้มกันในการที่จะสามารถเผชิญกับอนาคตหรืออุปสรรคในชีวิตได้ ทำให้เรามุ่งมั่นในการทำให้ชีวิตเราดีขึ้นจากฐานข้อมูลกิจกรรม Happy 8 Menu มีกิจกรรมเพื่อสร้างความสุขให้แก่บุคลากรด้าน Happy family จำนวนทั้งสิ้น 33 โครงการ ประกอบด้วยกิจกรรมในหลากหลายรูปแบบ เช่น การจัดกิจกรรมทั้งในและนอกองค์กรและเปิดโอกาสให้ครอบครัวของบุคลากรเข้ามาร่วมการมอบทุนการศึกษาและช่วยเหลือค่าใช้จ่ายในการศึกษาให้แก่บุตร



ของบุคลากร การจัดกิจกรรมที่มีการมอบรางวัลแก่บุคลากรที่ทำหน้าที่บิดามารดาได้เป็นอย่างดี จัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ที่แสดงถึงการให้ความสำคัญกับครอบครัวของบุคลากร การให้ความรู้แก่บุคลากรในการดูแลตัวเองและครอบครัวของบุคลากรให้มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น การเดินทางไปเยี่ยมบ้านของบุคลากร เพื่อรับทราบปัญหาของบุคลากรเมื่ออยู่กับครอบครัว การไปเยี่ยม ที่โรงพยาบาลเมื่อบุคลากรเจ็บป่วย หรือการร่วมงานฌาปนกิจศพของครอบครัวบุคลากร การให้สวัสดิการพิเศษเพื่อให้บุคลากรสามารถนำ

กลับไปใช้กับครอบครัว การจัดตั้งศูนย์เลี้ยงเด็กในสถานประกอบการ การให้บุคลากรเลิกงานตรงเวลาเพื่อได้ใช้เวลากับครอบครัวมากขึ้น เป็นต้น

เพราะผู้รับผิดชอบกิจกรรมสร้างความสุขในองค์กรมีความเชื่อว่า ครอบครัวที่อบอุ่นคือจุดเริ่มต้นของการสร้างความสุข มีคำกล่าวที่ว่าบ้านนั้นสร้างจากอิฐ หิน ดิน ทราย แต่บ้านของครอบครัวที่มีความสุขนั้นต้องสร้างจากความรักและความเข้าใจของทุกคนในครอบครัว ถ้าตัวเรา มีความสุข ครอบครัวก็มีความสุข สังคมก็มีความสุข ด้วยเหตุนี้ ผู้รับผิดชอบกิจกรรมสร้างความสุขในองค์กรมีหน้าที่เป็นผู้ดูแลความสุขของคนในครอบครัวใหญ่ขององค์กร จึงต้องหาหนทางว่าทำอะไรเราจะส่งเสริมให้ชีวิตครอบครัว และชีวิตการทำงานของพนักงานมีความสุข สามารถก้าวเดินไปพร้อมๆ กันได้อย่างสมดุล เพราะเราเชื่อมั่นว่าครอบครัวของพนักงานมีส่วนในการสร้างความสำเร็จของพนักงานและสร้างความเจริญก้าวหน้าขององค์กรด้วย

การจะสร้างให้เกิดความสุขกับการทำงาน และชีวิตครอบครัวนั้น เงินมีส่วนช่วยให้สมาชิกในครอบครัวมีความเป็นอยู่สบาย แต่เงินก็ไม่ใช่ทั้งหมดที่จะช่วยเติมเต็มความสุขให้กับครอบครัว การจะเสริมสร้างความสุขให้กับครอบครัวยังมีอีกหลากหลายวิธีที่อาจเป็นสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ที่สมาชิกในครอบครัวทำร่วมกันก็สามารถสร้างความสุขความสัมพันธ์อันดีให้กับครอบครัวได้ การสร้างครอบครัวที่สุขสันต์จะเป็นการสร้างสังคมที่ดีต่อไป ถ้าพนักงานเรียนรู้ที่จะแบ่งปันความสุขในครอบครัวได้ ก็จะเป็นต้นแบบในองค์กรได้อย่างมีความสุข

การจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมความสัมพันธ์ในครอบครัวของพนักงานมีด้วยกันหลากหลายรูปแบบ กิจกรรมยอดฮิตของ Happy Family ก็คือกิจกรรมตามวันสำคัญต่างๆ ของไทย เช่น วันขึ้นปีใหม่ ประเพณีสงกรานต์ เป็นต้น โดยในวันสำคัญต่างๆ นี้ ก็จะมีการเชิญครอบครัวของพนักงานในองค์กรมาร่วมงานด้วย เพื่อความรักใคร่กลมเกลียว เกิดความสามัคคี และรู้จักกันมากขึ้นทั้งตัวพนักงานเอง ตลอดจนครอบครัว พ่อแม่ บุตรหลานของพนักงาน สร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างองค์กรและครอบครัวของคนในองค์กร

# Happy Society



Design by:C.Niramitchainon



# เมนู Happy Society (สังคมดี)

## สังคมดีไม่มีขายถ้าอยากได้ต้องร่วมสร้าง



*กิจกรรม Happy Society* เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้พนักงานในองค์กรสร้างสังคมที่ตนเองอยู่ให้ เป็นสังคมที่ดีโดยหมายรวมถึงสองมิติคือสังคมในที่ทำงานกับสังคมนอกที่ทำงาน มีความรักสามัคคีเอื้อเฟื้อต่อสังคมที่ตนเองทำงานและพักอาศัยมีสังคมและสภาพแวดล้อมที่ดีจากฐานข้อมูลกิจกรรม Happy 8 Menu มีกิจกรรมเพื่อสร้างความสุขให้แก่บุคลากรด้าน Happy society จำนวนทั้งสิ้น 84 โครงการ ประกอบด้วยกิจกรรมในหลากหลายรูปแบบ เช่น การให้บุคลากรได้ทำกิจกรรมเพื่อสังคม มีบทบาทการเป็นพลเมืองดีต่อสังคม มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกับชุมชนภายนอกอบๆ องค์กร การให้บุคลากรเขียนโครงการและลงมือทำกิจกรรมพัฒนาชุมชนบ้านเกิด การจัดเวทีสื่อสารให้คนในชุมชนได้รับทราบเกี่ยวกับผลกระทบจากการดำเนินงานของโรงงานที่มีต่อชุมชนและแนวทางในการพัฒนาชุมชนร่วมกัน การจัดสัมมนาแรงงานสัมพันธ์เชิงสร้างสรรค์เพื่อองค์กรแห่งความสุข เป็นต้น

องค์กรควรส่งเสริมให้บุคลากรในองค์กรร่วมกันทำสาธารณประโยชน์ เกื้อกูลผู้อื่น พัฒนาชุมชนท้องถิ่น ในลักษณะกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ร่วมกัน โดยกิจกรรมเหล่านี้นอกจากเป็นการส่งเสริมสัมพันธ์ภาพภายในองค์กรและกับชุมชนภายนอกแล้ว ยังเป็นการเสริมสร้างพลังแห่งความดีในใจของผู้คนด้วย เพราะการช่วยให้ผู้อื่นมีความสุขย่อมทำให้เกิดความสุขแก่ผู้กระทำด้วย ยิ่งได้สัมผัสผู้ที่ทุกข์ลำเค็ญ ก็ยิ่งเห็นว่าความทุกข์ของตนนั้นเล็กน้อยมาก กิจกรรม





เหล่านี้เมื่อทำเสร็จแล้วควรมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน จะช่วยให้เกิด  
แง่คิดดีๆ แก่ผู้ร่วมกิจกรรมด้วย นอกจากนี้กิจกรรมที่จัดขึ้นยังส่งเสริม  
ความสามัคคีกันระหว่างคนในองค์กร ส่งเสริมการทำงานเป็นทีม สร้างขวัญ  
กำลังใจ ผ่อนคลายความเครียดให้กับพนักงาน เป็นการสร้างภาพลักษณ์ที่ดี  
ให้กับองค์กร ส่งเสริมแรงงานสัมพันธ์และค่านิยมที่ดีให้กับสังคม

อีกทั้งกิจกรรมบางประเภทยังสามารถเอาชนะปัญหาบางปัญหา  
ในองค์กรได้และยังช่วยในการพัฒนาการทำงานของพนักงานได้ด้วย ทำให้  
ธุรกิจมีผลกำไรเพิ่มมากขึ้น เพิ่มยอดขายให้กับธุรกิจ การทำให้พนักงานมี  
ความสุขในการทำงาน มีความพึงพอใจในการทำงาน และเกิดความรักความ  
ผูกพันในองค์กร เพราะถ้าหากว่าสภาพการทำงานดี ก็จะทำให้พนักงานเกิด  
ขวัญกำลังใจในการทำงานและมีความต้องการที่จะทำงานต่อไป ซึ่งถือว่าการ  
จัดกิจกรรมเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการแรงงานสัมพันธ์อีกด้วย  
ดังนั้นองค์กรใดปรารถนาจะสร้างวัฒนธรรมการทำงานอย่างมีความสุขให้  
เกิดขึ้น องค์กรนั้นจำเป็นต้องทำอย่างเต็มที่ที่ต้องทราบว่าคุณลักษณะในองค์กรต้องการ  
อะไร ปรารถนาอะไร แล้วนำความปรารถนานั้นมาสร้างเป็นกิจกรรมสร้าง  
ความสุขในองค์กรที่ตรงตามความต้องการ ส่งผลให้เกิดวัฒนธรรมองค์กร  
และภาพลักษณ์ที่ดีขององค์กรควบคู่ไปกับเกิดการดำเนินงานที่มีประสิทธิภาพ  
และมีความสุขของคุณลูกค้าในองค์กรด้วย

# ส่งท้าย...กิจกรรมสร้างความสุขในองค์กร



ปัจจุบันการจัดกิจกรรมสร้างความสุขในองค์กรนั้นเป็นกระบวนการที่สำคัญอย่างหนึ่งในการบริหารทรัพยากรมนุษย์ ผู้บริหารบางคนมักไม่ให้ความสำคัญในเรื่องนี้ เพราะเห็นว่าเป็นการสิ้นเปลือง ไร้สาระ ทำแล้วไม่เกิดประโยชน์อะไร ผู้บริหารเหล่านี้ไม่ทราบว่าพนักงานที่แท้จริงต้องการอะไร ซึ่งเป็นความคิดที่ผิด เพราะปัจจุบันการจัดกิจกรรมสร้างความสุขในองค์กรให้พนักงานเป็นสิ่งที่จำเป็นและมีประโยชน์ และการที่เราจะจัดกิจกรรมให้สำเร็จนั้น จะต้องมีการวิจัยหลายๆ อย่าง เริ่มตั้งแต่การเปลี่ยนแนวความคิดของผู้บริหารให้มองการจัดกิจกรรมเหล่านี้เป็นสิ่งที่ดีก่อน และผู้ที่จัดก็ต้องมีวิธีการจัดที่ดีด้วย ทำให้พนักงานเกิดความสนใจในกิจกรรมที่จัดขึ้น และต้องเกิดผลดีต่อการทำงาน มีผลกระทบน้อย โดยกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อบริษัทและตัวพนักงานเอง ซึ่งการจัดกิจกรรมควรเน้นการมีส่วนร่วมของพนักงานในการทำกิจกรรมเพื่อการพัฒนาการทำงานให้ดี ให้พนักงานมีความรักความเข้าใจ ความสามัคคีกัน และเกิดการเรียนรู้และพัฒนาตนเองและทีมให้ประสบผลสำเร็จ

ปัจจุบันนี้บทบาทของการบริหารองค์กรและการบริหารทรัพยากรมนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงไป เพราะฉะนั้นเราจึงจำเป็นต้องมีกลยุทธ์ในการจัดกิจกรรมสร้างความสุขในองค์กรให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงไปของธุรกิจ และกิจกรรมที่จัดขึ้นต้องก่อให้เกิดการกระตุ้นผลงานและการทำงานของพนักงานได้ ในการจัดกิจกรรมในแต่ละครั้งก็ควรทำให้แตกต่างจากเดิมไม่ซ้ำซาก จำเจ เพื่อที่จะไม่ให้พนักงานเกิดความเบื่อหน่าย ไม่สนใจที่จะทำ

กิจกรรม กิจกรรมเหล่านี้ยังเป็นการสร้างโอกาสให้ผู้บริหารและพนักงานได้พบปะกัน มีการสร้างสัมพันธ์ที่ดีต่อกันในองค์กร เปิดโอกาสให้พนักงานได้แสดงความคิดเห็น มีการร่วมมือกัน มีความสามัคคีกัน ซึ่งเป็นพื้นฐานในการทำงานร่วมกันด้วยความเข้าใจ

การสร้างบรรยากาศให้งานเป็นเรื่องสนุกและเป็นเวทีแห่งการเรียนรู้และสร้างความตระหนักให้บุคลากรในองค์กรเห็นว่างานสามารถทำให้เป็นเรื่องสนุก สร้างสรรค์ และส่งเสริมการเรียนรู้ได้ หากมีทัศนคติที่ถูกต้องและอยู่ภายใต้บรรยากาศที่เอื้ออำนวย เช่น บรรยากาศที่ส่งเสริมให้เกิดการร่วมมือกัน มากกว่าที่จะแข่งขันกัน ส่งเสริมให้มีการใช้ความคิดสร้างสรรค์ รวมทั้งมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน มีการรับฟังกันอย่างลึกซึ้ง ทั้งคำชื่นชมและคำแนะนำ เป็นต้น บรรยากาศเช่นนี้จะทำให้งานมีส่วนช่วยฝึกฝนพัฒนาตนไปด้วย มิใช่แค่ทำงานเป็นอาชีพเท่านั้นมุ่งเน้นความร่วมมือ ไม่ส่งเสริมการแข่งขัน เน้นการทำงานแบบปรึกษาหารือร่วมกันหรือใช้เหตุผลเป็นหลัก นอกจากนั้นยังควรเป็นองค์กรที่ไม่เอาผลประโยชน์ทางวัตถุ หรือผลงานสำเร็จรูปเป็นตัวตั้ง หรือเป็นเครื่องชี้วัดความสำเร็จอย่างเดียว แต่ควรคำนึงถึงความสุขของคนทำงานและผลทางนามธรรมที่เกิดแก่ส่วนรวมด้วย และสุดท้ายคือควรเป็นแบบอย่างของการร่วมงานกับองค์กรอื่นไม่มุ่งประโยชน์ของตนเป็นที่ตั้งจนลืมนประโยชน์ของส่วนรวม

# ดัชนี



## ก

การจัดการความรู้ 16, 37, 81  
กิจกรรมสร้างความสุขในองค์กร 2, 4,  
7, 11  
การเริ่มต้นโครงการ 5  
การเรียนรู้ 10, 22, 35, 61, 66, 81  
การวิเคราะห์ความต้องการจำเป็น 12  
กิจกรรม 12, 15, 21, 27, 31, 35, 41,  
47, 53, 60, 65, 69, 73, 77, 81,  
87 ,91,95

## ค

ความสุข 8 ประการ 5, 10, 11, 56,  
60,  
โครงการพัฒนาศักยภาพและสนับสนุน  
ทางวิชาการแก่ภาคีเครือข่ายองค์กร  
สุขภาวะ 2, 4, 6

## ฐ

ฐานข้อมูล 2, 4, 6,11, 12

## น

แนวทางการจัดกิจกรรม 6, 12  
แนวปฏิบัติที่ดี 2, 3

## ผ

ผลตอบแทนทางธุรกิจ 57  
ผู้บริหาร 5, 7, 21, 22, 28, 37, 60,  
81, 88, 97

## ว

วัฒนธรรมขององค์กร 55, 96  
เว็บไซต์ 2, 4, 6, 7

## ส

สำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร 2, 3  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้าง  
เสริมสุขภาพ 2, 3

## อ

องค์กรสุขภาวะ 2

## E

Engagement 57

## H

Happy 8 10  
Happy body 13, 15  
Happy heart 19, 21  
Happy soul 25, 27  
Happy relax 29, 31  
Happy brain 33, 35  
Happy money 39, 41  
Happy family 43, 47  
Happy society 51, 53

## K

Knowledge management 16, 37

## N

Need assessment 12

# คณะทำงาน

## โครงการพัฒนาศักยภาพและสนับสนุนทางวิชาการ แก่ภาคีเครือข่ายองค์กรสุภาพะ



รศ.ดร.อุทัยทิพย์ เจียวิวรรธน์กุล	หัวหน้าโครงการ
รศ.ดร.ประภาพรรณ อุ่อบ	คณะทำงาน
ดร.อธิวัฒน์ เจียวิวรรธน์กุล	คณะทำงาน
ดร.อริศรา เล็กสรรเสริญ	คณะทำงาน
ดร.พรธิดา วิเศษศิลปานนท์	คณะทำงาน
ดร.จิตรสุดา ลิ้มเกรียงไกร	คณะทำงาน
ดร.พสนัน นิมิตรไชนนท์	คณะทำงาน
นายดิเรก หมานมานะ	คณะทำงาน
นางสาววิสากรณ์ ทองสอาด	คณะทำงาน
นางสาววีรพร เกียผิ้ง	คณะทำงาน

### สำนักงานโครงการ

คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ และสถาบันแห่งชาติ  
เพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

# Happy 8 Menu: กล่องแห่งความสุข 8 ประการ



[www.happy-workplace.com](http://www.happy-workplace.com)



โครงการพัฒนาศักยภาพและสนับสนุน  
ทววิชาการแก่ภาคีเครือข่ายองค์กรสุขภาวะ:

คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์  
และสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว  
มหาวิทยาลัยมหิดล