



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กองบริหารทรัพยากรบุคคล กลุ่มงานวินัย โทร. ๔๓๓๒

ที่

กค ๐๔๐๔.๓/สจส

วันที่

๓๐ มีนาคม ๒๕๖๕

เรื่อง

ประชาสัมพันธ์ข้อมูล “คลังความรู้ คุณธรรม จริยธรรม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕” (ครั้งที่ ๖)

เรียน ผู้อำนวยการกอง ศูนย์ สถาบัน เลขาธิการกรม กลุ่ม คลังเขต คลังจังหวัด

กองบริหารทรัพยากรบุคคลขอส่งข้อมูลคลังความรู้ คุณธรรม จริยธรรม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕ ครั้งที่ ๖ เพื่อเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ ให้บุคลากรกรมบัญชีกลางทราบ ทั้งนี้ ได้เผยแพร่ใน Intranet ในส่วนของ กองบริหารทรัพยากรบุคคล หัวข้อ “วินัย คุณธรรม จริยธรรม” ประชาสัมพันธ์ เสียงตามสายและจัดประชาสัมพันธ์ในลิฟต์ของกรมบัญชีกลาง เพิ่มเติมอีกหลายช่องทาง

อนุทวิ ส่วน๓

(นางสาวสุนทรี คร้ามอำ)

ผู้อำนวยการกองบริหารทรัพยากรบุคคล

เดลินิวส์
๓๐ มี.ค. ๖๕
เทวิน
๓๐ มี.ค. ๖๕

คลังความรู้ คุณธรรม จริยธรรม

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕

คลังที่ ๖ เรื่อง เทคนิคสร้างสุขง่าย ๆ ในการทำงาน



การสร้างความสุขในการทำงานเป็นสิ่งที่มีความสำคัญที่จะช่วยให้การทำงานประสบความสำเร็จได้ และช่วยขจัดปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น โดยการปรับแนวคิดและทัศนคติเพื่อสร้างความสุขให้เกิดขึ้นกับตัวเอง ด้วยวิธีต่าง ๆ ได้แก่ ชอบในสิ่งที่ทำ ดับไฟลงกัน ไต่ทำงานน่ามอง หาแรงบันดาลใจ จัดสมดุลชีวิต เคลื่อนไหวทั้งวัน เลือกกินของดี และปิดโลกออนไลน์ โดยแต่ละข้อมีแนวทางให้ปฏิบัติดังนี้

1

ชอบในสิ่งที่ทำ : ปรับมุมมองให้ชอบในสิ่งที่ทำตรงหน้า จะทำให้มีพลังและอยากตื่นมาทำงานในทุกเช้า

2

ดับไฟลงกัน : การวางแผนการทำงานและรับส่งงานให้เสร็จก่อนเวลา จะช่วยลดความเครียด และความกดดัน

3

ไต่ทำงานน่ามอง : การทำให้ไต่ทำงานสะอาด ไม่มีเอกสารกองสุมช่วยให้สมองปลอดโปร่ง และรู้สึกผ่อนคลาย

4

หาแรงบันดาลใจ : การพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นทำให้เกิดการเรียนรู้ หรือเข้าคอร์สฝึกอบรมต่าง ๆ เพื่อเปิดมุมมองและเติมไฟในการทำงาน

5

จัดสมดุลชีวิต : การจัดสรรเวลาในการทำงาน และเวลาครอบครัวให้ลงตัว จะทำให้ชีวิตมีความราบรื่น

6

เคลื่อนไหวทั้งวัน : การลุกเดินหรือเปลี่ยนอิริยาบถในที่ทำงาน ซึ่งการนั่งทำงานทั้งวัน จะทำให้เกิดความเสี่ยงของโรคต่าง ๆ ตามมา เช่น ออฟฟิศซินโดรม เป็นต้น

7

เลือกกินของดี : การรับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ ดื่มน้ำเปล่ามาก ๆ จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง

8

ปิดโลกออนไลน์ : การออกจากหน้าจอและเอาเวลาไปออกกำลังกาย จะช่วยให้มีความสุขขึ้น ร่างกายแข็งแรง และมีสุขภาพที่ดี พร้อมสำหรับการทำงาน

จากเทคนิคสร้างสุขง่าย ๆ ในการทำงานดังกล่าวข้างต้น บุคลากรกรมบัญชีกลางควรนำไปเป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติตน เพื่อส่งเสริมให้การทำงานมีประสิทธิภาพ ประสบความสำเร็จ และเป็นไปตามเป้าหมายต่อไป

