



บันทึกข้อความ

กองกลาง
เลขรับ 3499
วันที่ 22 ส.ค. ๖๖
เวลา 14.49

ส่วนราชการ กองบริหารทรัพยากรบุคคล ฝ่ายสวัสดิการและคุณภาพชีวิต โทร. ๓๒๔๒-๔๕

ที่ คค ๐๒๐๖/ น.น.ร. ๑๕๗๖/๓ วันที่ ๒๒ สิงหาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอเชิญส่งบุคลากรเข้าร่วมโครงการส่งเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน : Well-being สุขภาพกายฟิต สุขภาพจิตดี ผลงานมีคุณภาพ

(๑) เรียน กก.

ด้วย กบท. ได้รับอนุมัติให้จัดโครงการส่งเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน : Well-being สุขภาพกายฟิต สุขภาพจิตดี ผลงานมีคุณภาพ สำหรับบุคลากรในสังกัด สปค. และ สรค. จำนวน ๒๕-๔๐ คน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรมีความรู้และเข้าใจถึงความสำคัญของการมีสุขภาพกายที่แข็งแรง ทำให้สามารถดูแลสุขภาพกาย ภาวะโภชนาการ และดูแลสุขภาพจิตของตนเองได้อย่างถูกต้อง เกิดการปรับเปลี่ยนแนวคิด สร้างทัศนคติใหม่ในเรื่องสุขภาพกับการทำงาน และก่อให้เกิดความสุขในการทำงานและชีวิตส่วนตัว อันจะส่งผลต่อคุณภาพงาน และการพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงาน ส่งผลให้เกิดประโยชน์ต่อองค์กรและงานราชการ ระหว่างวันที่ ๗-๘ กันยายน ๒๕๖๖ ณ ห้องแกรนด์บียอนด์ โรงแรมบียอนด์ สวีท ถนนจรัญสนิทวงศ์ ๘๕ เขตบางพลัด จังหวัดกรุงเทพมหานคร รายละเอียดตามโครงการ กำหนดการดังแนบ (เอกสารแนบ ๑)

ในการนี้ กบท. ขอเรียนเชิญท่านและบุคลากรเข้าร่วมโครงการดังกล่าว โดยส่งแบบตอบรับกลับ (เอกสารแนบ ๒) ตามจำนวนที่กำหนด (เอกสารแนบ ๓) ภายในวันพฤหัสบดีที่ ๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๖

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการต่อไปด้วย จะขอบคุณยิ่ง

(นางสาววันทนา เสาวดี)

ผู้อำนวยการกองบริหารทรัพยากรบุคคล

(๒) เรียน นรค. นวก. นพท. นลก. และ นนท.

เพื่อทราบและแนบท่าทีในการประสานงาน
จะเข้าร่วมโครงการ กรณีสื่อสารขอทุนสนับสนุน
นวก. เพื่อรวบรวมสื่อภายในงาน

(นางสาววันทนา เสาวดี)

ผบท. รก. ผกก.
๒๒ ส.ค. ๖๖

๕/1/๖๖



โครงการส่งเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน : Well-being สุขภาพกายฟิต สุขภาพจิตดี ผลงานมีคุณภาพ

๑. หลักการและเหตุผล

เนื่องจากสถานการณ์ของโรคระบาดโควิด-๑๙ ที่เกิดขึ้นและก็ยังคงอยู่กับเราจนถึงปัจจุบัน ทำให้หลายองค์กร และบุคลากรส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับเรื่องของสุขภาพและความเป็นอยู่กันมากขึ้น กระแสในเรื่องของสวัสดิการด้าน Well-Being จึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง โดย Well Being คือ “สุขภาวะ” หากแปลในด้านความหมายการใช้งาน จะแปลได้ว่าการมีสุขภาวะที่ดีในทุก ๆ ด้านของมนุษย์ หมายถึงสุขภาวะด้านต่าง ๆ ของพนักงานภายในองค์กรที่ต้องทำงานร่วมกัน ทั้งด้านสุขภาวะทางร่างกายและจิตใจ สุขภาวะหน้าที การงาน สุขภาวะทางการเงิน และสุขภาวะทางสังคม โดยความเครียดจากการทำงานนั้น ไม่ได้เกิดขึ้นเพียงแต่จากการที่ต้องทำงานร่วมกันกับผู้อื่น แต่ยังเป็นทั้งสภาพแวดล้อมที่ทำงาน สุขภาพร่างกาย หน้าทีการงาน และการใช้จ่ายเงินของตนเองด้วย ทั้งนี้ บุคลากรหรือพนักงานเป็นทรัพยากรบุคคลที่สำคัญสำหรับองค์กร การมีบุคลากรที่มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ไม่มีภาวะเสี่ยงจากโรคภัยต่าง ๆ จะช่วยให้ทุกคนสามารถปฏิบัติหน้าที่และทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ อีกทั้ง ยังช่วยลดปัญหาเรื่องของการค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลสำหรับตัวบุคลากรของเราอีกด้วย ซึ่ง Well Being นี้ ถือว่าเป็นสิ่งที่ “ควรมี” ในทุกองค์กร เพราะจากผลงานวิจัยของต่างประเทศได้ให้ข้อมูลว่า เหตุผลจากการลาและขาดงานที่เกิดจากความเครียดในการทำงานนั้น มีสูงถึง ๕๗% ในประเทศอังกฤษ และสูงถึง ๘๓% ในประเทศสหรัฐอเมริกา จึงเป็นสิ่งที่ทุกองค์กรจำเป็นต้องให้ความสำคัญ

สำนักงานปลัดกระทรวงคมนาคมเล็งเห็นความสำคัญในเรื่อง Well-being และการดูแลสุขภาพทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ จึงได้จัดโครงการส่งเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน : Well-being สุขภาพกายฟิต สุขภาพจิตดี ผลงานมีคุณภาพ เพื่อให้บุคลากรมีความรู้และเข้าใจถึงความสำคัญของการมีสุขภาพกายที่แข็งแรง ทำให้สามารถดูแลสุขภาพกาย ภาวะโภชนาการ และดูแลสุขภาพจิตของตนเองที่ถูกต้องได้ เกิดการปรับเปลี่ยนแนวคิด สร้างทัศนคติใหม่ในเรื่องสุขภาพกับการทำงาน และก่อให้เกิดความสุขในการทำงานและชีวิตส่วนตัว อีกทั้ง ส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมในการทำงานและใช้ชีวิตได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม นอกจากนี้ เพื่อดึงศักยภาพการทำงานออกมาใช้ได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ และประยุกต์ใช้ได้อย่างถูกต้อง ซึ่งหากบุคลากรมีการดูแลสุขภาพตนเองอย่างถูกต้อง และเหมาะสม จะส่งผลให้ศักยภาพในการทำงานมีเพิ่มขึ้น อันหมายถึงการเพิ่มขึ้นของประสิทธิภาพและประสิทธิผลของงาน ซึ่งจะนำไปสู่ภาพลักษณ์ที่ดีขององค์กร รวมถึงทำให้เกิดการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของบุคลากรต่อไป

๒. วัตถุประสงค์

- ๒.๑ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมมีความรู้และเข้าใจถึงความสำคัญของการมีสุขภาพกายที่แข็งแรง และสุขภาพจิตใจที่เข้มแข็ง
- ๒.๒ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมทราบถึงปัญหา อาการ และการป้องกันอาการออฟฟิศซินโดรม
- ๒.๓ เพื่อให้ผู้เข้าอบรมทราบถึงแนวทางการดูแลสุขภาพกาย ภาวะโภชนาการ และการดูแลสุขภาพจิตที่ถูกต้อง
- ๒.๔ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมเกิดการปรับเปลี่ยนแนวคิด สร้างทัศนคติใหม่ในเรื่องการดูแลสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ
- ๒.๕ เพื่อดึงศักยภาพการทำงานของผู้เข้าอบรมออกมาใช้ได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ และประยุกต์ใช้ได้อย่างถูกต้อง

๓. กลุ่มเป้าหมาย

ข้าราชการ พนักงานราชการ และลูกจ้าง สปก. และ สรค. จำนวน ๒๕-๔๐ คน

๔. วิธีการฝึกอบรม

การบรรยาย การศึกษาดูงาน การสาธิต การฝึกปฏิบัติกิจกรรม การอภิปราย การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และประสบการณ์

๕. วิทยากร

คณะวิทยากรจากภาคเอกชน บริษัท เซลตี้ แอนด์ ออร์แกนิกส์ จำกัด ได้แก่

- ๕.๑ ดร.วิมลมาลย์ สมคะเน
- ๕.๒ อาจารย์ธณกร มาลีวัตร
- ๕.๓ นางสาวไพริน ทำขุนทด
- ๕.๔ นางสาวอัสมะห์ เชิงสะ
- ๕.๕ นางสาวนรินทร์ พัฒอำพันธ์
- ๕.๖ นางสาวกัญญารัตน์ นิยมคุณ

๖. ระยะเวลาและสถานที่

ระหว่างวันที่ ๗-๘ กันยายน ๒๕๖๖ ณ ห้องแกรนด์บียอนด์ โรงแรมบียอนด์ สวีท ถนนจรัญสนิทวงศ์ ๘๕ เขตบางพลัด จังหวัดกรุงเทพมหานคร

๗. งบประมาณ

ใช้จ่ายจากรายการค่าใช้จ่ายสัมมนาและฝึกอบรมของ สปค. และ สรค. ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ รวมเป็นเงินจำนวนทั้งสิ้น ๑๐๒,๖๐๐ บาท (หนึ่งแสนสองพันหกร้อยบาทถ้วน) โดยสามารถเฉลี่ยจ่ายได้ตลอดโครงการ

๘. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- ๘.๑ ผู้เข้าร่วมอบรมได้รับความรู้ และเข้าใจถึงความสำคัญในเรื่องการดูแลสุขภาพกาย และสุขภาพใจ
- ๘.๒ ผู้เข้ารับการอบรมสามารถวิเคราะห์อาการของออฟฟิศซินโดรม และสามารถป้องกันไม่ให้เกิดอาการออฟฟิศซินโดรม จากการทำงานได้
- ๘.๓ ผู้เข้าอบรมทราบถึงแนวทางการดูแลสุขภาพกาย ภาวะโภชนาการ และการดูแลสุขภาพจิตที่ถูกต้อง
- ๘.๔ ผู้เข้าร่วมอบรมเกิดการปรับเปลี่ยนแนวคิด สร้างทัศนคติใหม่ และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในเรื่องการดูแลสุขภาพกาย และสุขภาพใจ มีสุขภาพที่เอื้อต่อการปฏิบัติงาน

๙. การประเมินผล

- ๙.๑ การสังเกตการณ์
- ๙.๒ สอบถามจากวิทยากร
- ๙.๓ การประเมินผลจากแบบประเมินผลโครงการ

๑๐. ที่ปรึกษาโครงการ

- ๑๐.๑ ปลัดกระทรวงคมนาคม
- ๑๐.๒ รองปลัดกระทรวงคมนาคม (ด้านอำนวยการ)
- ๑๐.๓ ผู้ช่วยปลัดกระทรวงคมนาคม เลขที่ตำแหน่ง ๓๔๔

๑๑. ผู้รับผิดชอบโครงการ

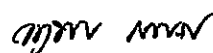
ผู้อำนวยการโครงการ	นางสาววันทนา เสาวดี	ผู้อำนวยการกองบริหารทรัพยากรบุคคล
ผู้บริหารโครงการ	นางสาวปริญารณ พิริพัฒน์	หัวหน้าฝ่ายสวัสดิการและคุณภาพชีวิต
ผู้ดำเนินโครงการ	นางสาวทัศนการณ์ ผัดโน	นักทรัพยากรบุคคลปฏิบัติการ
เจ้าหน้าที่โครงการ	๑) นางสาวปภัสสร แสงรัมย์กุล ๒) นางสาวจิรารัตน์ ช่างพินิจ ๓) นางสาวสุภัททา แซ่ลิ่ม ๔) นางสาวกัญธิกา ล่องลอย	นักทรัพยากรบุคคลปฏิบัติการ นักทรัพยากรบุคคลปฏิบัติการ นักวิชาการขนส่ง (ลูกจ้างชั่วคราวช่วยราชการ) นักจัดการทั่วไป (ลูกจ้างชั่วคราวช่วยราชการ)
ติดตามประเมินผลโครงการ	ฝ่ายสวัสดิการและคุณภาพชีวิต กองบริหารทรัพยากรบุคคล สำนักงานปลัดกระทรวงคมนาคม โทรศัพท์ ๐ ๒๒๘๓ ๓๒๔๓, ๐ ๒๒๘๓ ๓๒๔๒-๔๔ โทรสาร ๐ ๒๒๘๐ ๖๑๑๕ อีเมล welfaremot@gmail.com Line official : @molbmjcy	

๑๒. ผู้เสนอโครงการ



(นางสาววันทนา เสาวดี)
ผู้อำนวยการกองบริหารทรัพยากรบุคคล

๑๓. ผู้เห็นชอบและอนุมัติโครงการ



(นางจตุพร เนียมสุข)
ผู้ช่วยปลัดกระทรวงคมนาคม (ตำแหน่งเลขที่ ๓๔๔)



กำหนดการ

โครงการส่งเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน :
Well-Being สุขภาพกายฟิต สุขภาพจิตดี ผลงานมีคุณภาพ
ระหว่างวันที่ ๗-๘ กันยายน ๒๕๖๖
ณ ห้องแกรนด์บียอนด์ โรงแรมบียอนด์ สวีท

วันพฤหัสบดีที่ ๗ กันยายน ๒๕๖๖

๐๘.๐๐-๐๘.๔๕ น.	ลงทะเบียน
๐๙.๐๐-๑๐.๓๐ น.	กิจกรรมฝึกปฏิบัติการเรียนรู้พื้นฐานสุขภาพทางกาย ทางจิต และทางสังคม
๑๐.๓๐-๑๐.๔๕ น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
๑๐.๔๕-๑๒.๐๐ น.	กิจกรรมฝึกปฏิบัติการการดูแลสุขภาพทางกาย ภาวะโภชนาการ น้ำตาลในอาหาร
๑๒.๐๑-๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐-๑๔.๓๐ น.	กิจกรรมฝึกปฏิบัติท่วงท่าในการกายภาพเพื่อป้องกันอาการออฟฟิศซินโดรม
๑๔.๓๐-๑๔.๔๕ น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
๑๔.๔๕-๑๖.๐๐ น.	กิจกรรมฝึกปฏิบัติท่วงท่าในการกายภาพเพื่อป้องกันอาการออฟฟิศซินโดรม
๑๖.๐๐-๑๖.๑๕ น.	กิจกรรมสรุปการเรียนรู้และถาม-ตอบ (Wrap up Q&A)

วันศุกร์ที่ ๘ กันยายน ๒๕๖๖

๐๘.๐๐-๐๘.๔๕ น.	ลงทะเบียน
๐๙.๐๐-๑๐.๓๐ น.	กิจกรรมฝึกปฏิบัติการการดูแลสุขภาพทางจิต กิจกรรมฝึกปฏิบัติบำบัดความคิด พัฒนาทักษะการทำงาน
๑๐.๓๐-๑๐.๔๕ น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
๑๐.๔๕-๑๒.๐๐ น.	กิจกรรมฝึกปฏิบัติการการดูแลสุขภาพทางสังคม
๑๒.๐๑-๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐-๑๔.๓๐ น.	กิจกรรมฝึกปฏิบัติปรับเปลี่ยนแนวคิดและพฤติกรรมในการทำงานให้มีประสิทธิภาพ กิจกรรมฝึกปฏิบัติธรรมชาติบำบัดสร้างสมดุลชีวิต
๑๔.๓๐-๑๔.๔๕ น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
๑๔.๔๕-๑๖.๐๐ น.	กิจกรรมฝึกปฏิบัติสร้างเสริมสุขภาพเชิงลึก กิจกรรมฝึกปฏิบัติการบริหารจัดการชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ
๑๖.๐๐-๑๖.๑๕ น.	กิจกรรมสรุปการเรียนรู้และถาม-ตอบ (Wrap up Q&A)

หมายเหตุ

- การแต่งกาย : เสื้อยืด กางเกงขาสั้น หรือกระโปรง หรือชุดที่สะดวกในการทำกิจกรรม (ชุดสุภาพ)
- ติดต่อสอบถามเพิ่มเติม ฝ่ายสวัสดิการและคุณภาพชีวิต (ขท.) กองบริหารทรัพยากรบุคคล โทร ๓๒๔๒ - ๔๔



แบบตอบรับเข้าร่วม

โครงการส่งเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน : Well-being สุขภาพกายฟิต สุขภาพจิตดี ผลงานมีคุณภาพ
สำหรับบุคลากรในสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงและสำนักงานรัฐมนตรี กระทรวงคมนาคม
ระหว่างวันที่ ๗-๘ กันยายน ๒๕๖๖ ณ โรงแรมบียอนด์ สวีท ถนนจรัญสนิทวงศ์ ๘๕ เขตบางพลัด กทม.

	ข้อมูลผู้เข้าร่วมโครงการ
๑	ชื่อ-สกุล.....ชื่อเล่น..... อายุ.....ปี ตำแหน่ง..... หมายเลขโทรศัพท์ที่ทำงาน.....โทรศัพท์ติดตามตัว..... การรับประทานอาหาร (ไม่กินอะไรโปรดระบุ เช่น กุ้ง/หมู/เนื้อวัว เป็นต้น).....
๒	ชื่อ-สกุล.....ชื่อเล่น..... อายุ.....ปี ตำแหน่ง..... หมายเลขโทรศัพท์ที่ทำงาน.....โทรศัพท์ติดตามตัว..... การรับประทานอาหาร (ไม่กินอะไรโปรดระบุ เช่น กุ้ง/หมู/เนื้อวัว เป็นต้น).....
๓	ชื่อ-สกุล.....ชื่อเล่น..... อายุ.....ปี ตำแหน่ง..... หมายเลขโทรศัพท์ที่ทำงาน.....โทรศัพท์ติดตามตัว..... การรับประทานอาหาร (ไม่กินอะไรโปรดระบุ เช่น กุ้ง/หมู/เนื้อวัว เป็นต้น).....
๔	ชื่อ-สกุล.....ชื่อเล่น..... อายุ.....ปี ตำแหน่ง..... หมายเลขโทรศัพท์ที่ทำงาน.....โทรศัพท์ติดตามตัว..... การรับประทานอาหาร (ไม่กินอะไรโปรดระบุ เช่น กุ้ง/หมู/เนื้อวัว เป็นต้น).....
๕	ชื่อ-สกุล.....ชื่อเล่น..... อายุ.....ปี ตำแหน่ง..... หมายเลขโทรศัพท์ที่ทำงาน.....โทรศัพท์ติดตามตัว..... การรับประทานอาหาร (ไม่กินอะไรโปรดระบุ เช่น กุ้ง/หมู/เนื้อวัว เป็นต้น).....
๖	ชื่อ-สกุล.....ชื่อเล่น..... อายุ.....ปี ตำแหน่ง..... หมายเลขโทรศัพท์ที่ทำงาน.....โทรศัพท์ติดตามตัว..... การรับประทานอาหาร (ไม่กินอะไรโปรดระบุ เช่น กุ้ง/หมู/เนื้อวัว เป็นต้น).....

หากมีความประสงค์เข้าร่วมโครงการมากกว่าหรือน้อยกว่าจำนวนที่กำหนด กรุณาติดต่อเจ้าหน้าที่

หมายเหตุ ๑) ขอความกรุณา ส่งแบบตอบรับกลับ ภายในวันพฤหัสบดีที่ ๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๖ ต่อไปด้วย

๒) กรณีเปลี่ยนแปลงรายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการ กรุณาแจ้งเจ้าหน้าที่ล่วงหน้าอย่างน้อย ๓ วันก่อนอบรม

ทั้งนี้ หากผู้เข้าร่วมโครงการ ไม่สามารถเข้าร่วมได้ หรือไม่สามารถหาผู้อื่นมาแทนได้ในกรณีติดภารกิจ จะต้องชดเชยค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้น

ติดต่อสอบถามได้ที่ : ฝ่ายสวัสดิการและคุณภาพชีวิต กองบริหารทรัพยากรบุคคล ☎ โทรศัพท์ ๐ ๒๒๘๓ ๓๒๔๒-๔๔

☎ โทรสาร ๐ ๒๒๘๐ ๖๑๑๕ Email: welfaremot@gmail.com Line: @๓๐๒mjcy (อย่าลืมใส่ @ ด้วย)

ประมาณการจำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ

โครงการส่งเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน :

Well-being สุขภาพกายฟิต สุขภาพจิตดี ผลงานมีคุณภาพ

ลำดับ	หน่วยงานในสังกัด สปค./สรค.	อักษรย่อ	จำนวน
๑	สำนักงานรัฐมนตรี	สรค.	๒
๒	กลุ่มตรวจสอบภายใน	กตส.	๑
๓	กลุ่มพัฒนาระบบบริหาร	กพบ.	๑
๔	ศูนย์ปฏิบัติการต่อต้านการทุจริต	ศปท.	๒
๕	กองกลาง	กก.	๔
๖	กองกฎหมาย	กม.	๒
๗	กองการต่างประเทศ	กตท.	๒
๘	กองตรวจราชการ	กต.	๒
๙	กองบริหารการคลัง	กบค.	๔
๑๐	กองบริหารทรัพยากรบุคคล	กบท.	๔
๑๑	กองเผยแพร่และประชาสัมพันธ์	กป.	๒
๑๒	กองยุทธศาสตร์และแผนงาน	กยผ.	๔
๑๓	กองอู่ธารณเงินค่าทดแทน	กอ.	๓
๑๔	ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร	ศทส.	๒
๑๕	สำนักงานคณะกรรมการค้นหาและช่วยเหลืออากาศยานและเรือที่ประสบภัย	สภชย.	๑
๑๖	สำนักงานคณะกรรมการสอบสวนอุบัติเหตุและอุบัติการณ์ของอากาศยาน	สสอ.	๑
๑๗	เจ้าหน้าที่โครงการ (ขท. กบท.)	กบท.	๓
			๕๐

หมายเหตุ

- ๑) เจ้าหน้าที่ ๓ คน ผู้เข้าร่วมโครงการ ๓๗ คน รวมเป็น ๔๐ คน
- ๒) หากจำนวนบุคลากรมีความสนใจร่วมโครงการมากกว่าหรือน้อยกว่าที่กำหนด
กรุณาติดต่อเจ้าหน้าที่ ฝ่ายสวัสดิการและคุณภาพชีวิต กบท.
โทร ๓๒๔๒-๓๒๔๔ หรือ Line Official : @๓๐๒mjcy