

การขับเคลื่อนคุณธรรมพอเพียง “ชีวิตวิถีพอเพียง” ในองค์กร
หน่วยงาน ศูนย์สุขภาพจิตที่ ๑
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๙

๑. ชื่อกิจกรรม : โครงการอาบป่าเดิมสุข ปลุกไฟในการทำงาน ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๙

๒. วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

๑. เพื่อส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพกายและสุขภาพใจในการทำงานของบุคลากร
๒. เพื่อให้ความรู้และทักษะการปรับสมดุลทางจิตใจด้วยธรรมชาติ (Forest Bathing)
๓. เพื่อสร้างองค์กรแห่งความสุขและประเมินผลอย่างเป็นรูปธรรม (Happy Workplace)

๓. ความพอเพียงที่ต้องการเสริมสร้างให้มีความต้องการในระดับ “พอเหมาะ พอดี” จากหลักการของเศรษฐกิจพอเพียง : พอประมาณ มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกัน (เลือก ๑ ข้อ)

- ☐ ด้านการเงินและทรัพย์สิน (แก้ปัญหาหนี้สินข้าราชการ)
- ☐ ด้านการบริโภคทรัพยากร (การประหยัดทรัพยากรของรัฐ : ไฟฟ้า เชื้อเพลิง)
- ☐ ด้านเกียรติยศชื่อเสียง (การบริหารงานบุคคลในระบบคุณธรรม)
- ☐ ด้านสิ่งแวดล้อม (กิจกรรม ๕ ส. เน้นสร้างลักษณะนิสัย)
- ☐ ความต้องการทางอารมณ์ความรัก (ระบบอุปถัมภ์และระบบพวกพ้อง)
- ☐ ความต้องการทางอารมณ์ความโลภ (ความอยากมี อยากได้)
- ☒ ความต้องการทางอารมณ์ความหลง (การยึดติดใน รูป รส กลิ่น เสียง ประสาทสัมผัส)
- ☐ ความต้องการทางอารมณ์ความกลัว (การยึดมั่นในสิ่งที่ถูกต้อง ชอบธรรม)

๔. รายละเอียดกิจกรรม

วิธีการดำเนินกิจกรรม : อบรมเชิงปฏิบัติการ

ผู้รับผิดชอบกิจกรรม : นางสาวศิวาลัย สุมาลี นักทรัพยากรบุคคล ศูนย์สุขภาพจิตที่ ๑

ระยะเวลาดำเนินการ : ๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๘

สถานที่ดำเนินการ : อุทยานแห่งชาติดอยสุเทพ-ปุย จังหวัดเชียงใหม่

งบประมาณ : ๙,๑๘๐ บาท

๕. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. บุคลากรได้รับการเสริมสร้างพลังใจในการทำงานเพื่อเพิ่มความสุขในการทำงาน
๒. บุคลากรมีทัศนคติเชิงบวกต่อการใช้ธรรมชาติเพื่อบำบัดฟื้นฟูจิตใจและร่างกาย
๓. ระดับความผูกพันต่อองค์กรของบุคลากรเพิ่มขึ้น

๖. ผลลัพธ์ / ความสำเร็จ

- มีบุคลากรเข้าร่วมโครงการทั้งหมด ๒๒ คน
- บุคลากรได้รับการเสริมสร้างพลังใจในการทำงาน มีความรู้ในการรับมือกับความเครียด และรู้วิธีการสร้างสุขได้ง่าย ๆ ด้วยตนเอง

รูปภาพประกอบ

โครงการอาบป่าเต็มสุข ปลุกไฟในการทำงาน ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๙



หมายเหตุ : สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมเพื่อการประชาสัมพันธ์ โดยต้องมียोगค์ประกอบ
ข้อความให้ครบ