

โครงการ “การสร้างเสริมสุขภาวะทางใจ-ทุกข์เป็น สุขเป็น”

หลักการและเหตุผล

ด้วย คณะสาธารณสุขศาสตร์ เป็นสถาบันอุดมศึกษาด้านการสาธารณสุข แห่งแรกของประเทศไทย มีวิสัยทัศน์ “คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล บ้านของผู้นำด้านสาธารณสุขในระดับประเทศและนานาชาติ” ดำเนินพันธกิจ “พัฒนาผู้เชี่ยวชาญด้านสาธารณสุขผ่านนวัตกรรมและกระบวนการเรียนรู้ตามสภาพจริง เพื่อการยอมรับในความเป็นเลิศในระดับชาติและระดับโลก” โดยจัดทำ ๔ ยุทธศาสตร์ ด้านการเรียนการสอน การวิจัย บริการวิชาการ และ ยุทธศาสตร์ที่ ๔ Management for Self-Sufficiency and Sustainable Organization วัตถุประสงค์เชิงกลยุทธ์ (Strategic Goal) ที่ ๒ พัฒนาศักยภาพบุคลากร ให้ตอบสนองต่อการบรรลุพันธกิจ อย่างมีความสุข และเกิดความผูกพันในองค์กร

คณะฯ จึงมีความประสงค์จะจัดโครงการอบรมหัวข้อ “การสร้างเสริมสุขภาวะทางใจ-ทุกข์เป็น สุขเป็น” เพื่อให้บุคลากรได้เรียนรู้เกี่ยวกับการจัดการสุขภาพใจของตนเอง รู้เท่าทันจิตเพื่อบรรเทาความทุกข์ เกิดความสุขในการทำงาน การดำเนินชีวิตประจำวันอย่างปกติสุข มีสติรอบรู้ รวมถึงการมองโลกในแง่ดี รู้สึกมีพลัง มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น และสามารถให้คำปรึกษาเบื้องต้นกับบุคลากรคนอื่นๆ ได้ ช่วยทำให้บุคคลเกิดความเข้มแข็งในการเผชิญต่อสิ่งเร้าในทางลบ และช่วยสร้างเสริมให้มีความสุขในการดำเนินชีวิตได้ ส่งผลให้บุคลากรสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จ

วัตถุประสงค์ของโครงการ

๑. เพื่อให้บุคลากรที่เข้าร่วมอบรมฯ มีความสุขในการทำงานและการใช้ชีวิตประจำวัน
๒. เพื่อให้บุคลากรที่เข้าร่วมอบรมฯ สามารถให้คำปรึกษาด้านสุขภาวะทางใจให้แก่คนอื่นๆ

กลุ่มเป้าหมาย: บุคลากรสายวิชาการและสายสนับสนุน จำนวน ๒๕ คน

ระยะเวลาดำเนินการ

วันที่ ๑๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๗ เวลา ๐๙.๓๐ – ๑๕.๓๐ น. ณ ห้องประชุมชั้น ๔ อาคารเทพนม เมืองแมน คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ขั้นตอนและกระบวนการการดำเนินโครงการ

ลำดับ	เรื่อง	วัน เดือน ปี	เวลา	สถานที่
๑	ประชาสัมพันธ์โครงการ“การสร้างเสริมสุขภาวะทางใจ-ทุกข์เป็น สุขเป็น”	๒๖ ธันวาคม ๒๕๖๖ - ๑๐ มกราคม ๒๕๖๗	-	LINE: PH MAHIDOL
๒	เตรียมความพร้อมสำหรับการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ	๒ - ๑๐ มกราคม ๒๕๖๗	-	-
๓	กิจกรรมในโครงการ“การสร้างเสริมสุขภาวะทางใจ-ทุกข์เป็น สุขเป็น”	๑๑ มกราคม ๒๕๖๗	๐๙.๓๐ - ๑๕.๓๐ น.	ห้องประชุมชั้น ๔ อาคารเทพนม เมืองแมน
๔	การสรุปและประเมินผลการดำเนินโครงการฯ	๑๒ - ๒๐ มกราคม ๒๕๖๗	-	-

งบประมาณ: เงินรายได้คณะฯ หมวดพัฒนาบุคลากร

๑. ค่าตอบแทนวิทยากร (๓ คน x ๑,๐๐๐ บาท x ๖ ชม.)	เป็นจำนวนเงิน	๑๘,๐๐๐.- บาท
๒. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม (๒๕ คน x ๕๐ บาท x ๒ มื้อ)	”	๒,๕๐๐.- บาท
๓. ค่าอาหารกลางวัน (๒๕ คน x ๑๐๐ บาท x ๑ มื้อ)	”	๒,๕๐๐.- บาท
๔. ค่าใช้จ่ายเบ็ดเตล็ด	”	๑,๐๐๐.- บาท
รวมเป็นเงิน (สองหมื่นสี่พันบาทถ้วน)	”	<u>๒๔,๐๐๐.- บาท</u>

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ผู้เข้าอบรมฯ ได้รับความรู้เกี่ยวกับการจัดการสุขภาพใจของตนเอง สามารถทำงานได้อย่างมีความสุข และให้คำปรึกษาเบื้องต้นแก่บุคลากรคนอื่นๆ ได้

ผู้รับผิดชอบโครงการ: งานบริหารทรัพยากรบุคคล สำนักงานคณบดี

รายงานสรุปผลการดำเนินงานโครงการ
หน่วยงาน งานบริหารทรัพยากรบุคคล สำนักงานคณบดี

๑. ชื่อโครงการ: โครงการ “การสร้างเสริมสุขภาวะทางใจ-ทุกข์เป็น สุขเป็น”

๒. วัตถุประสงค์:

๑. เพื่อให้บุคลากรที่เข้าร่วมอบรมฯ มีความสุขในการทำงานและการใช้ชีวิตประจำวัน
๒. เพื่อให้บุคลากรที่เข้าร่วมอบรมฯ สามารถให้คำปรึกษาด้านสุขภาวะทางใจให้แก่คนอื่นๆ

๓. ระยะเวลาดำเนินโครงการ: วันที่ ๑๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๗ เวลา ๐๙.๓๐ – ๑๕.๓๐ น. ณ ห้องประชุมชั้น ๔ อาคารเทพนม เมืองแมน คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

๔. รูปแบบการดำเนินโครงการ: การบรรยายและการถาม-ตอบ

๕. งบประมาณที่ใช้ในการดำเนินโครงการ:

แหล่งเงิน	วงเงินที่ขออนุมัติ	วงเงินที่อนุมัติดำเนินการ	วงเงินค่าใช้จ่ายจริง
เงินรายได้คณะฯ	๒๔,๐๐๐ บาท	๒๔,๐๐๐ บาท	๔,๔๐๐ บาท

๖. กลุ่มเป้าหมายโครงการ: จำนวน ๓๐ คน

๗. ผู้เข้าร่วมโครงการ: ผู้เข้าร่วมโครงการฯ จำนวน ๓๐ คน

๘. ผลการประเมินความพึงพอใจ:

ผู้ตอบแบบประเมินจำนวน ๒๔ คน จากผู้เข้าร่วมจำนวน ๓๐ คน เป็นเพศหญิงจำนวน ๑๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๕ และเป็นเพศชาย ๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๕

ผู้ตอบแบบประเมินมีอายุงานอยู่ในช่วง ๐-๕ ปี จำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๖.๗๐ อายุงานช่วง ๖-๑๐ ปี จำนวน ๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๕ อายุงานในช่วง ๑๑-๑๕ ปี จำนวน ๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๘๐ และอายุงานมากกว่า ๑๕ ปี จำนวน ๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๗.๕๐

ผู้ตอบแบบประเมินมีอายุอยู่ในช่วง Baby boomer (พ.ศ. 2489-2507) จำนวน ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๘ Gen X (พ.ศ. 2508-2522) จำนวน ๑๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๑.๗๐ อายุช่วง Gen Y (พ.ศ. 2523-2540) จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ ๔๕.๘๐ และอายุช่วง Gen Z (พ.ศ. 2540 ขึ้นไป) จำนวน ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๔

ความพึงพอใจที่มีต่อการเข้าร่วมโครงการ

รายละเอียด	ค่าเฉลี่ย
๑. การอำนวยความสะดวกของเจ้าหน้าที่ เช่น การลงทะเบียน , การแจ้งรายละเอียดการเข้าร่วมโครงการ เป็นต้น	๔.๗๙
๒. ระยะเวลาในการจัดโครงการ	๔.๗๙
๓. ความพึงพอใจโดยรวมต่อการจัดโครงการอบรมฯ ในครั้งนี้	๔.๙๒
๔. ความรู้และความเข้าใจก่อนการฝึกอบรม	๓.๖๗
๕. ความรู้และความเข้าใจหลังการฝึกอบรม	๔.๘๘

ด้านความเข้าใจเนื้อหา

หัวข้อเรื่อง: การบรรยาย “การสร้างเสริมสุขภาวะทางใจ-ทุกข์เป็น สุขเป็น”

รายละเอียด	ค่าเฉลี่ย
๑. ได้รับความรู้ ความเข้าใจในเนื้อหา	๔.๗๕
๒. เนื้อหาชัดเจนและตรงตามวัตถุประสงค์	๔.๘๘
๓. เนื้อหาเหมาะสมกับระยะเวลา	๔.๗๙
๔. สามารถนำความรู้ไปประยุกต์ได้	๔.๗๙