



องค์กรผ่อนคลายดี (Happy Relax)

องค์กรผ่อนคลายดีคืออะไร?

สำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้ให้ความหมายของ Happy Relax หมายถึง การรู้จักผ่อนคลายกับสิ่งต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต เมื่อการทำงานทำให้เกิดความเครียดก็ต้องมีวิธีผ่อนคลายความตึงเครียดนั้น นอกจากการทำงานแล้ว ชีวิตส่วนตัวก็ต้องผ่อนคลายเช่นกัน เหมือนเป็นการจัดสมดุลให้กับชีวิตตนเอง

ผลกระทบของความเครียด ความเหนื่อยล้า

- ความเครียด ความเหนื่อยล้า เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเฉพาะตัวบุคคล และ ความเครียดนั้นอาจเกิดขึ้นได้จากเรื่องงาน หรือเรื่องส่วนตัวของคนแต่ละคน
- แต่เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นแล้วจะส่งผลถึงคุณภาพชีวิตโดยรวมของคน ๆ นั้นและอาจส่งผลถึงประสิทธิภาพในการทำงาน หรือความสุขในการดำเนินชีวิต

ผลจากความเครียดทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงใน 3 ด้าน

1. ด้านร่างกาย

เมื่อร่างกายตกอยู่ในความเครียดเป็นเวลานานจะเกิดความไม่สมดุลของระบบฮอร์โมนภายใน

ผู้ที่เผชิญกับความเครียด จะมีอาการหลายอย่างที่แสดงออกมาให้เห็น เช่น ปวดศีรษะ ปวดหลัง อ่อนเพลีย และอาจส่งผลทำให้เกิดโรคต่าง ๆ เช่น ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ หลอดเลือดอุดตัน โรคอ้วน แผลในกระเพาะอาหาร

หากเผชิญกับความเครียดที่รุนแรงมาก ๆ ก็อาจทำให้คน ๆ นั้นเสียชีวิตได้ เนื่องจากระบบการทำงานที่ล้มเหลวของร่างกาย เช่น คนที่เป็นโรคเบาหวาน หากเกิดความเครียดอย่างรุนแรง ระบบฮอร์โมนจะไปกระตุ้นระดับน้ำตาลในเลือดให้สูงขึ้นหรือลดต่ำลงอย่างผิดปกติและทำให้เกิดอาการช็อกได้

ผลจากความเครียดทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงใน 3 ด้าน

2. ด้านจิตใจและอารมณ์

**คนที่มีความเครียดจิตใจจะครุ่นคิดแต่เรื่องของตัวเอง ไม่สนใจสิ่งรอบตัว ใจ
ลอยขาดสมาธิขาดความระมัดระวังในการทำงาน ซึ่งอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุ
ระหว่างทำงานได้**

**จิตใจขุ่นมัว โมโหง่าย สูญเสีย ความเชื่อมั่น ขาดความภูมิใจในตัวเอง เศร้าซึม
หดหู่ คับข้องใจ วิตกกังวล**

**บางคนที่อยู่ในภาวะเครียดอย่างยาวนาน ก็อาจทำให้เกิดอาการทางจิต จน
กลายเป็นโรคจิตประสาทได้**

ความเครียดยังทำให้ความจำและสติปัญญาลดลงอีกด้วย

ผลจากความเครียดทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงใน 3 ด้าน

3. ด้านพฤติกรรม

ความเครียดทำให้พฤติกรรมการแสดงออกของบุคคลนั้นเปลี่ยนแปลงไป เช่น เบื่ออาหาร รู้สึกหิวอยู่ตลอดเวลา นอนหลับยากหรือนอนไม่หลับหลายคืน ติดต่อกัน ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง เริ่มปลีกตัวจากสังคม และเผชิญความเครียดอย่างโดดเดี่ยว

บ่อยครั้งบุคคลที่มีความเครียดจะปรับตัวต่อความเครียดในทางที่ผิด เช่น สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ใช้ยาเสพติด เล่นการพนัน

ความเครียดยังทำให้มีพฤติกรรมก้าวร้าวเพิ่มขึ้น ความอดทนต่ำ พร้อมจะเป็นศัตรูกับผู้อื่นได้ง่าย อาละวาด ทำร้ายผู้อื่น ทำร้ายตัวเอง

และในบางรายที่มีอาการเครียดมากอาจเกิดการตัดสินใจแบบชั่ววูบที่นำไปสู่การฆ่าตัวตายได้

วิธีสร้าง Happy Relax ในองค์กร

1. วิธีผ่อนคลายความเครียดที่พนักงานสามารถทำด้วยตัวเอง
2. วิธีผ่อนคลายความเครียดที่องค์กรเป็นผู้จัดกิจกรรมต่าง ๆ

วิธีผ่อนคลายความเครียดที่พนักงานสามารถทำด้วยตัวเอง

- วิธีผ่อนคลายความเครียดทางร่างกาย
- วิธีผ่อนคลายความเครียดทางจิตใจ

วิธีผ่อนคลายความเครียดทางร่างกาย

วิธีนี้เป็นวิธีที่พนักงานสามารถจัดการความเครียดได้ด้วยตัวเอง องค์กรเพียงเผยแพร่ความรู้หรือประชาสัมพันธ์ให้พนักงานได้รับรู้ถึงวิธีการต่าง ๆ ที่จะช่วยผ่อนคลายความเครียดเบื้องต้นให้กับร่างกายและจิตใจ

1. ฝึกการหายใจ การเรียนรู้วิธีหายใจที่ถูกต้อง จะช่วยควบคุมความกระวนกระวายใจความวิตกกังวลความเครียด นอกจากนี้ การฝึกหายใจยังเป็นการเพิ่มสติทำให้มีสมาธิสามารถควบคุมความเครียดที่เกิดขึ้นได้อีกด้วย
2. เลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ จะทำให้ร่างกายมีความสมดุลและมีสุขภาพดีเช่น ทานผักหรือผลไม้สด ทานวิตามิน B หรือ D ที่ช่วยบรรเทาอาการเครียด หลีกเลียงคาเฟอีนที่มากเกินไปในแต่ละวัน ฯลฯ การเลือกทานอาหารบางอย่างในแต่ละช่วงวันก็มีส่วนช่วยผ่อนคลายความเครียดได้และที่สำคัญไม่ควรลืมหานอาหารในแต่ละมื้อ เช่น มื้อเช้า โดยใช้เวลาตั้งกล่าวด้วยความสุขไม่เร่งรีบกับชีวิต

วิธีผ่อนคลายความเครียดทางร่างกาย

- 3. ออกกำลังกายทุกวัน เป็นวิธีที่ดีในการช่วยลดความเครียด** เนื่องจากขณะออกกำลังกาย ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนเอ็นโดรฟินที่เป็นฮอร์โมนแห่งความสุขและการออกกำลังกายยังเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพียงเลือกกีฬาที่ตนเองสนใจซึ่งมีกีฬาหรือวิธีออกกำลังกายมากมายที่สามารถทำได้ด้วยตัวเอง หรือการออกกำลังกายแบบกลุ่มที่นอกจากจะช่วยลดความเครียดลงแล้วยังสามารถสร้างความสัมพันธ์ให้เกิดขึ้นกับกลุ่มคนที่ร่วมเล่นกีฬาอีกด้วย นอกจากนี้ การทำกิจวัตรประจำวันบางอย่างยังถือเป็นการออกกำลังกายได้เช่นกัน เช่น การเดินหรือขี่จักรยานมาทำงาน การเดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟท์
- 4. การนวดถือเป็นการผ่อนคลายความเครียดทางร่างกายที่ดีวิธีหนึ่ง ที่นอกจากทำให้ร่างกายคลายความเหนื่อยล้าแล้ว ยังช่วยคลายความเหนื่อยล้าทางใจได้อีกด้วย**
- 5. การนอนหลับ ถือเป็นเรื่องที่สำคัญมากต่อสุขภาพการนอนไม่หลับถือเป็นสัญญาณของความเครียด วิธีเบื้องต้นที่ช่วยจัดการอาการนอนไม่หลับได้คือการบันทึกเรื่องราวต่าง ๆ เกี่ยวกับความเครียดที่ได้รับลงในสมุดบันทึก**

วิธีผ่อนคลายความเครียดทางจิตใจ

- 1. เผชิญหน้ากับความเครียด การผ่อนคลายความเครียดทางจิตใจจะเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อบุคคลนั้นเข้าใจถึงความเครียดหรือปัญหาที่ตัวเองมีและพร้อมที่จะเผชิญหน้าหรือจัดการกับความเครียดนั้น การพูดคุยกับผู้เชี่ยวชาญที่ให้คำปรึกษาเป็นทางเลือกหนึ่งในการคลี่คลายความเครียดดังกล่าวซึ่งบุคคลที่มีความเครียดจำเป็นต้องรับรู้ช่องทางในการเข้าถึงแหล่งช่วยเหลือ ที่อาจเป็นตัวบุคคลเว็บไซต์หรือเบอร์โทรศัพท์ฮอตไลน์ที่เมื่อเกิดปัญหาสามารถเข้าถึงความช่วยเหลือได้ทันที**
- 2. ฝึกสติในการมองรับรู้จัดการกับปัญหามีวิธีการฝึกอยู่ 2 รูปแบบคือ**
 - 1) ฝึกสติตามรูปแบบนิยม เช่น ฝึกสมาธิเดินจงกรมสวดมนต์ฝึกโยคะ รำมวยจีน
 - 2) ฝึกสติแบบธรรมชาติที่ฝึกสติตัวเองจากการทำกิจวัตรประจำวัน

วิธีผ่อนคลายความเครียดทางจิตใจ

2. ฝึกสติในการมองรับรู้จัดการกับปัญหาที่มีวิธีการฝึกอยู่ 2 รูปแบบคือ

- 1) ฝึกสติตามรูปแบบนิยม เช่น ฝึกสมาธิเดินจงกรมสวดมนต์ฝึกโยคะ รำมวยจีน
- 2) ฝึกสติแบบธรรมชาติที่ฝึกสติตัวเองจากการทำกิจวัตรประจำวัน

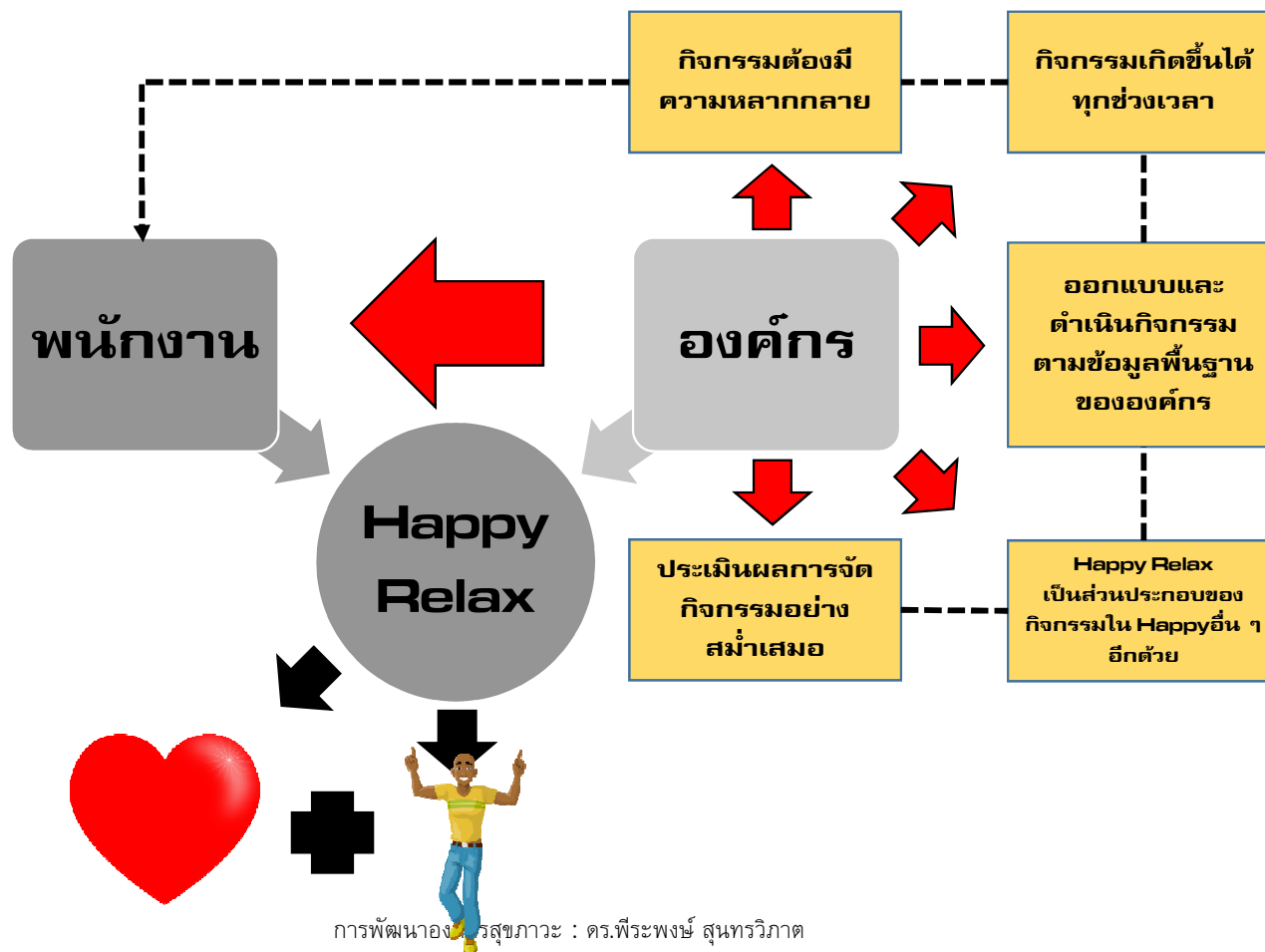
3. หากกิจกรรมสนุก ๆ ทำ จะช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดทางจิตใจ และลดความกังวลที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน โดยเลือกทำในสิ่งที่สนใจและทำแล้วเกิดความสุขให้กับตัวเอง เช่น อ่านหนังสือ ฟังเพลง การทำสวน การถ่ายภาพ ฯลฯ

วิธีผ่อนคลายความเครียดที่องค์กรเป็นผู้จัดกิจกรรมต่าง ๆ

1. กิจกรรมในการสร้างความผ่อนคลายต้องมีความหลากหลายสอดคล้องกับพนักงานในองค์กรที่ต่างมีความสนใจที่หลากหลายด้วย
2. กิจกรรม Happy Relax สามารถเกิดขึ้นได้ทุกช่วงเวลา ไม่ว่าจะเป็นในขณะทำงาน ในช่วงเวลาพักเบรกหรือพักกลางวัน ช่วงเวลาหลังเลิกงาน และช่วงเวลาในวันหยุดสุดสัปดาห์
3. การออกแบบและดำเนินกิจกรรม Happy Relax ควรดำเนินการตามข้อมูลเบื้องต้นพื้นฐานขององค์กร เช่น ลักษณะการทำงาน รูปแบบกิจกรรมที่พนักงานต้องการช่วงอายุของพนักงาน สถานที่ที่ใช้ประกอบกิจกรรมฯลฯองค์กรประกอบเหล่านี้จะเป็นตัวกำหนดรูปแบบของกิจกรรมต่าง ๆ ขององค์กร
4. กิจกรรม Happy Relax เป็นส่วนประกอบของกิจกรรมใน Happy หมวดอื่น ๆ ด้วย หากองค์กรมีการจัดกิจกรรมสร้างสุขในหมวดต่าง ๆ นอกจากผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจาก Happy นั้น ๆ แล้ว ยังสามารถเกิดความผ่อนคลายขึ้นในตัวของพนักงานได้อีกด้วย
5. ประเมินผลการจัดกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอเพื่อเป็นการวัดผลในการจัดกิจกรรมซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนากิจกรรม Happy Relax ขององค์กรในอนาคต

กรอบคิด

การสร้างสุขด้านการผ่อนคลาย(Happy Relax)



รูปแบบการทำกิจกรรม Happy Relax

- ศิลปหัตถกรรม คือ งานด้านศิลปะต่าง ๆ ที่ทำขึ้นด้วยมือเช่น งานไม้เย็บปัก ถักร้อย การวาดภาพ แกะสลัก งานประดิษฐ์อุปกรณ์เครื่องใช้ต่าง ๆ ฯลฯ กิจกรรมประเภทนี้จะช่วยส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์และไม่มีค่าใช้จ่ายสูง
- เกมกีฬา คือ กิจกรรมที่ต้องใช้ทักษะการเคลื่อนไหวสติปัญญาความทนทาน พละกำลังของร่างกายในการประกอบกิจกรรม กิจกรรมเกมกีฬาจะช่วยให้ผู้เข้าร่วมพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ เช่น การกล้าแสดงออก การเป็นผู้นำ และผู้ตามที่ดีเกิดความสามัคคีในหมู่คณะ ได้พบเพื่อนใหม่ฝึกการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า
- การเต้นรำ คือ กิจกรรมการแสดงออกผ่านการเคลื่อนไหว ที่มีรูปแบบ หลากหลายเช่น สีสาศ นาฏศิลป์สากลระบำพื้นเมือง หรือการเข้าชมการแสดงประเภทเต้นรำ

รูปแบบการทำกิจกรรม Happy Relax

- การท่องเที่ยวทัศนศึกษา เป็นกิจกรรมที่บุคคลให้ความสนใจและนิยมเลือกทำในช่วงเวลาว่างมากที่สุดประเภทหนึ่งถือเป็นกิจกรรมสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตที่ใช้สิ่งดึงดูดความสนใจที่มีรูปแบบหลากหลายเช่น สิ่งแวดล้อมกิจกรรมทางวัฒนธรรมอนุรักษ์ธรรมชาติฯลฯ
- การพัฒนาจิตใจและความสงบสุข กิจกรรมในหมวดนี้จะไม่เน้นการเคลื่อนไหว หรือกระตุ้นอารมณ์มากนักแต่จะเป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้เข้าร่วมรู้สึกสงบ ได้มีโอกาสในการเรียนรู้ตนเองและผู้อื่นถือเป็นการพัฒนาตนเองในด้านจิตใจและสติปัญญาเกิดความสงบในจิตใจ เช่น การนั่งสมาธิการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โยคะ การฟังเพลง ฯลฯ

รูปแบบการทำกิจกรรม Happy Relax

- การละครเป็นกิจกรรมการแสดงออกหรือระบายอารมณ์ช่วยส่งเสริมอารมณ์สุข และความสนุกสนาน และผู้เข้าร่วมยังสามารถแสดงความรู้สึกได้อย่างหลากหลายอีกด้วย
- งานอดิเรก ผู้เข้าร่วมสามารถเลือกกิจกรรมที่ตนเองสนใจ เช่น การประดิษฐ์สิ่งต่าง ๆ การสะสมสิ่งของที่ตนเองสนใจการสร้างสรรค์ผลงาน (วาดภาพ, แกะสลัก, พัฒนาเกม) และการศึกษาเรียนรู้ในเรื่องต่าง ๆ
- ดนตรีและร้องเพลง ดนตรีถือเป็นการระบายอารมณ์เป็นการผ่อนคลายความเครียดขณะทำงาน หรือเวลาว่างดนตรีจึงเรียกได้ว่าเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันของคนในสังคมกิจกรรมในรูปแบบนี้ครอบคลุมถึงการร่วมแสดง หรือเล่นดนตรีและร้องเพลงด้วยตัวเองและการเข้าร่วมชมการแสดงในโอกาสต่าง ๆ อีกด้วย

รูปแบบการทำกิจกรรม Happy Relax

- **กิจกรรมกลางแจ้ง/นอกเมือง เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมได้มีโอกาสใกล้ชิดกับธรรมชาติสภาพแวดล้อมช่วยสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต แหล่งนันทนาการประเภทนี้เช่น สวนสาธารณะ ฟาร์ม ค่ายพักแรม พิพิธภัณฑ์ฯลฯ**
- **กิจกรรมทางสังคมเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมมีมนุษยสัมพันธ์ความเข้าใจ ความสามัคคีต่อกัน รูปแบบกิจกรรมจะมีความหลากหลาย โดยเป็นการตั้งกิจกรรมต่าง ๆ ในหมวดหมู่ข้างต้น มาดำเนินกิจกรรมแต่ในหมวดนี้จะเน้นการทำกิจกรรมดังกล่าวร่วมกับผู้อื่นในสังคม**
- **กิจกรรมพิเศษในโอกาสต่าง ๆ เช่น เทศกาลประจำปี การจัดประกวดทักษะความสามารถ การแสดงบนเวทีการจัดนิทรรศการ**

รูปแบบการทำกิจกรรม Happy Relax

- **กิจกรรมด้านวรรณกรรม(อ่าน พูดเขียน) เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมได้พัฒนาทักษะความรู้ในด้านที่เกี่ยวกับวรรณกรรม เช่น การอ่านหนังสือ เพื่อพัฒนาตนเอง การเขียนจดหมายเชิงธุรกิจ การเขียนบทร้อยกรอง การพูดโต้วาทีการพูดทางวิทยุ โทรทัศน์ฯลฯ**
- **การบริการอาสาสมัคร เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมในเรื่องคุณธรรม จริยธรรม การให้และการรับ ซึ่งกิจกรรมในหมวดหมู่นี้ถือเป็นการพัฒนาชุมชนและสังคมวิธีหนึ่งอีกด้วย**

ศูนย์สหเทศและหอสมุด
ขอเชิญชวน คณาจารย์ บุคลากร มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์
ร่วมกิจกรรม...
โครงการสร้างสุขในการทำงานด้วย
Happy Soul

วันอังคารที่ ๒๒ ธันวาคม ๒๕๕๘
เวลา ๑๓.๓๐ - ๑๕.๓๐ พ.
ณ ชั้น ๓ ศูนย์สหเทศและหอสมุด



ฟังธรรมะ & สันทนาธรรม กับ
พระอาจารย์พรพล ปสนฺโน (หลวงพี่ไ้)
(เลขานุการเจ้าอาวาส วัดพระราม ๙ กาญจนภิเษก พระอารามหลวง)

พระรุ่น ใหม่ ตีศรีปริญญาโท
จากมหาวิทยาลัยออกซ์ฟอร์ด
นักปฏิบัติธรรม
นักบรรยายธรรมะ

ที่ผลิตผลงาน
ในรูปสื่อสีขาว
เห็นความดี ให้เป็นรูปธรรม

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม...
๐-๒๕๕๕-๗๓๐๐-๒๕ ต่อ ๕๐๓ หรือ ๓๘๕
(สุพดี บรรจงแท้)

สำรองที่นั่งภายในวันที่ ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๘





Happy Relax

โครงการศึกษา
กับทรีนิตี้

**บริการนวด ผ่อนคลาย
สำหรับพนักงาน**

ทุกวันอังคาร และวันพฤหัสบดี
ตลอดปี 2560 ทั่วประเทศ ชั้น 2B

โดย
“ผู้พิการ”

จัดโดย
สำนักงานส่งเสริม
วิสาหกิจขนาดกลาง
และขนาดย่อม (สสว.)

เริ่มวันแรก 12 มกราคม
เวลา 10.00 น. - 16.00 น.
ขอใช้กำหนด: 1 คน / วัน
บริการฟรี ทั่วประเทศ โทร. 9001



Happy Relax

นวดกดจุดโดยผู้พิการทางสายตา 

Nov20,09 (0900-1300, 1400-1530)

ถ้าใช้อำนาจพิมพ์ 99 บาทต่อรอบ

รอบละ 30 นาที

โคะที่ราชได้ทั้งหมดจะมอบให้
 กษศบอดและช่วยเหลือสุนัขจร
 จัดผ่านกลุ่มทบทใจดี Happy
 Heart



รับสมัครส่วนที่ ภาสนา (CTC)

ext. 2286 รับจำนวนจำกัด



Happy Day



ท่านสามารถมารับบริการในเวลาราชการได้ โคะที่ท่านทำงานชดเชย ๙๐ นาทีในเวลาพักเที่ยง





ผลลัพธ์ที่ได้จากกิจกรรม Happy Heart

- บุคลากรรู้สึกสนุกสนานที่ได้ทำกิจกรรมนอกเหนือจากการทำงานทั้งในและนอกสถานที่
- เป็นการผ่อนคลายความเครียดที่เกิดจากการทำงาน
- เป็นการสร้างอาชีพเสริม ทำให้บุคลากรมีรายได้เพิ่ม



องค์กรสุขสงบดี (Happy Soul)

องค์กรสุขสงบดีคืออะไร?

สำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้ให้ความหมายของ **Happy Soul** หมายถึง

“การเป็นคนดี มีความศรัทธาต่อศาสนามีศีลธรรมมีสติ มีสมาธิในการดำเนินชีวิต มีความละเอียดและความเกรงกลัวต่อการกระทำที่ไม่ดี (หิริ โอตตัปปะ) ซึ่งเป็นคุณธรรมพื้นฐานในการอยู่ร่วมกันของสังคมมนุษย์”

เหตุผลองค์กรที่จัดกิจกรรมด้าน Happy soul

- ต้องการให้บุคลากรมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับศาสนาที่ถูกต้อง
- ปลุกฝังคุณธรรมและจริยธรรมให้แก่บุคลากร
- สามารถนำหลักธรรมะไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน
- มีสติและสมาธิในการทำงาน

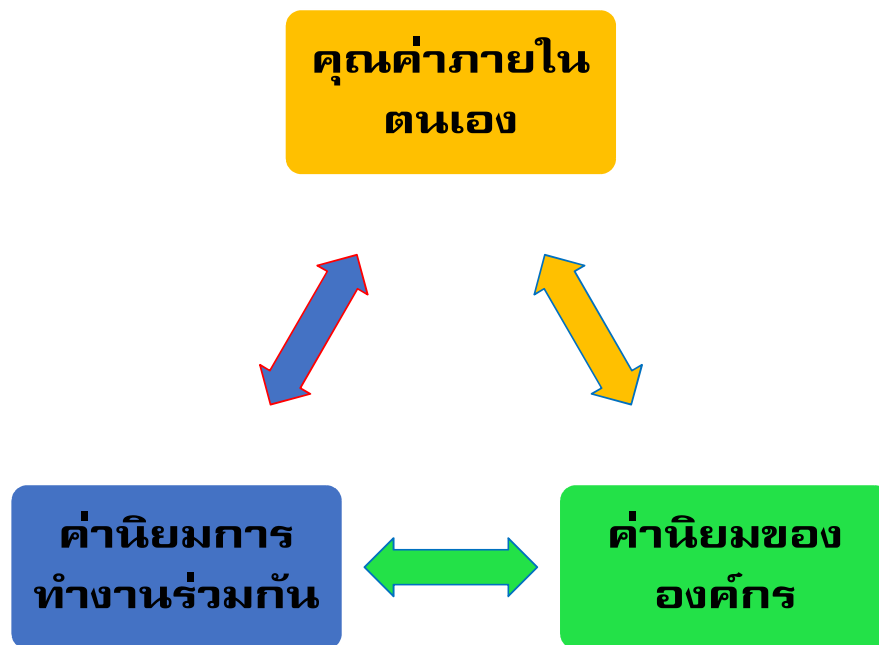
พื้นฐานแห่งการพัฒนาจิต

- การพัฒนาจิตมีความเชื่อมโยงโดยตรงกับวิถีชีวิตการทำงานในองค์กร ทำให้คนในองค์กรและชุมชน เคารพศักดิ์ศรีและคุณค่าของกันและกันอย่างลึกซึ้ง การช่วยเหลือเพื่อแผ่กันจนเชื่อมประสานเป็นการเปลี่ยนแปลงชั้นพื้นฐานทางสังคม นำไปสู่การลงมือปฏิบัติเพื่อเปลี่ยนแปลงสังคมรวมถึงการเปลี่ยนแปลงโลก ซึ่งผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น ก็อาจพิจารณาว่าเป็นผลจากบุคคลมีภาวะจิตที่ดีและเป็นผลโดยตรงจากการบูรณาการและการเชื่อมโยงการพัฒนาจิตเข้ากับการทำงาน (ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, 2555)

พื้นฐานแห่งการพัฒนาจิต

- ถ้าคนเรารู้สึกถึงคุณค่าของตนเองในการทำงานและในองค์กรจะส่งเสริมและสะท้อนค่านิยมขององค์กรชัดเจนซึ่งหัวใจสำคัญของการพัฒนาการเปลี่ยนแปลงภายในคือการใช้สมาธิและสติมาเป็นเครื่องมือในการสร้างคุณค่าภายในตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่คุณลักษณะที่สำคัญ เช่น มีความเห็นอกเห็นใจความรับผิดชอบ เสียสละซื่อสัตย์ และการคิดบวก เป็นต้น (ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, 2555)

องค์ประกอบของความสุขในการทำงาน



(ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, 2555 : 29)

การเห็นคุณค่าภายในตนเอง

การใช้สมาธิและสติในการพัฒนาจิต ซึ่งสมาธิและสติเป็นเครื่องมือในการพัฒนาคุณค่าภายในตนเอง

โดยการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นปัจจัยสำคัญยิ่งในการปรับตัวทางอารมณ์สังคม และการเรียนรู้ การเห็นคุณค่าในตนเองนับว่ามีคุณค่าสูงยิ่งเพราะเป็นพื้นฐานของการมองชีวิต สมรรถนะทางด้านสังคมและอารมณ์เกิดจากการเห็นคุณค่าในตนเอง

บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงจะสามารถเผชิญกับอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิต สามารถยอมรับสถานการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกผิดหวังและท้อแท้ใจด้วยความเชื่อมั่นในตนเองจึงเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จมีความสุขสามารถดำเนินชีวิตตามที่ตนปรารถนาได้อย่างดี

การพัฒนาคุณค่าภายในตนเอง ได้แก่ ความเห็นอกเห็นใจ เสียสละ อดทน ซื่อสัตย์

การสร้างค่านิยมในการทำงานร่วมกัน

การทำงานในองค์กรต้องประกอบด้วยกลุ่มฝ่าย หรือแผนกต่าง ๆ ที่คนในองค์กรจะต้องปฏิบัติงานทำหน้าที่เชื่อมโยงกัน การทำงานร่วมกันอาจทำร่วมกับฝ่ายงานเดียวกันและฝ่ายงานอื่น ๆ ด้วย ดังนั้น เพื่อลดการทำงานแยกส่วนที่มีขั้นตอนมากและขาดการประสานงานกันและช่วยให้การทำงานเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

การทำงานร่วมกันอาจจะมีทั้งรูปแบบที่เป็นทางการอย่างการประชุมและไม่เป็นทางการ เช่น การหารือพูดคุย ประสานงานติดต่อเป็นต้น โดยหัวใจสำคัญของการสร้างนิยมในการทำงานร่วมกัน ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

- การคิดทางบวกต่อกันในองค์กร
- การสื่อสารที่ดีในองค์กร

การสื่อสารที่ดีในองค์กร

- **สุนทรียสนทนา(Dialogue)**

มุ่งเน้นการฟังอย่างใส่ใจเพื่อรับฟังและเรียนรู้จากผู้พูดและเมื่อสะท้อนความคิดออกไปก็ทำด้วยเจตนาที่ต้องการเรียนรู้จากผู้พูด หรือต้องการแบ่งปันประสบการณ์ร่วมกัน

- **การอภิปรายอย่างสร้างสรรค์(Creative Discussion)**

มุ่งเน้นการหาทางออกร่วมกันเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ผู้พูดมีเจตนาที่จะเสนอความคิดโดยไม่ยึดติดว่าจะต้องเป็นทางออกที่ถูกต้องหรือดีกว่าคนอื่น ๆ แต่ทุกคนก็มีโอกาสนำเสนอความคิดเห็นของตนเองและรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ๆ จึงสามารถช่วยกันหาทางออกที่เหมาะสมได้

ค่านิยมขององค์กร

องค์กรทั้งหลายต่างมีความคาดหวังว่าทำอย่างไรที่จะทำให้สมาชิกขององค์กรมีค่านิยมที่เกื้อกูลการทำงาน การผลิตและการให้บริการ หลาก ๆ องค์กรได้พยายามคิดคำขวัญขึ้นมาเป็นค่านิยมร่วม

บางองค์กรก็ให้สมาชิกร่วมกันคิดหาค่าที่จะเป็นค่านิยมขององค์กร เพื่อให้พนักงานได้ตระหนักและระลึกถึงค่านิยมที่ทางองค์กรต้องการให้ทุกคนยึดถือเป็นแนวทางในการทำงานในทิศทางเดียวกัน

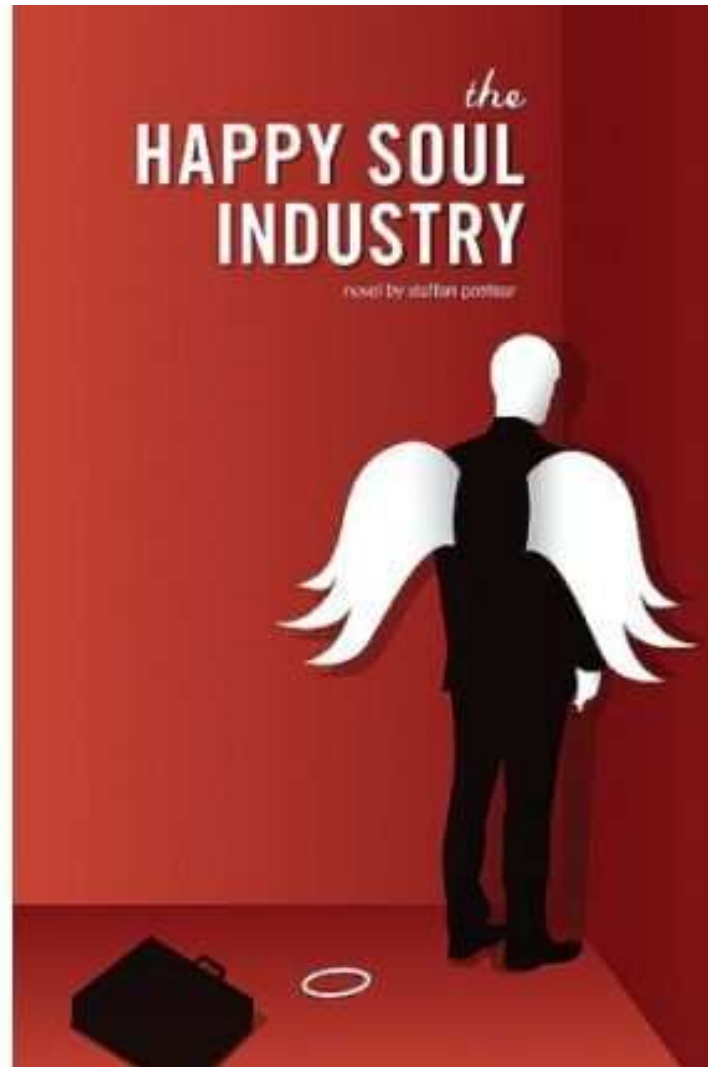
กระบวนการในการเปลี่ยนแปลงค่านิยมสู่การปฏิบัติขององค์กร โดยการเปลี่ยนแปลงคนให้ตระหนักค่านิยมและนำมาปฏิบัตินั้น ต้องพัฒนาการเรียนรู้ของสมาชิกในองค์กรอย่างต่อเนื่อง โดยอาจมีการใช้เครื่องมือมาใช้เช่น เรื่องเล่าเร้าพลัง การทบทวนหลังการปฏิบัติงาน (AAR : Action After Review) เป็นต้น

ผลลัพธ์ที่ได้จากการจัดกิจกรรมด้าน Happy soul

- บุคลากรรู้สึกพึงพอใจที่ได้มีโอกาสทำบุญทำทานในที่ทำงานและทำบุญ ในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา
- ได้นำหลักธรรมมาใช้ในชีวิตประจำวัน หรือเมื่อประสบกับสภาวะยากลำบากต่าง ๆ

รูปแบบการทำกิจกรรม Happy Soul

- การสอนหลักธรรมทางศาสนา
- การจัดทำบุญร่วมกันในองค์กร
- การจัดค่ายธรรมะ
- การจัดตั้งชมรมพุทธศาสนาในองค์กร
- การจัดกิจกรรมนอกสถานที่เพื่อให้บุคลากรเรียนรู้ถึงการเป็นผู้ให้
- การสร้างห้องสวดมนต์



Happy Soul

“ธรรมะสวัสดี - วันนึ่งทำบุญ”

ขอเชิญชวนบุคลากร มีสิด และผู้สนใจเข้าร่วม
โครงการ Happy Workplace (องค์กรแห่งความสุข)

วันพระตักบาตร
๗ โมงเช้า (13 พฤษภาคม 2559)
ณ สภาม 1 อาคารวิทยาศาสตร์ 2 คณะวิทยาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี

- * ตักบาตรอาหารแห้งพระสงฆ์ จำนวน 5 รูป
- ** การแต่งกายด้วยชุดผ้าไทยท้องถิ่น

 คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี
www.sci.tsu.ac.th



Happy Soul
สู่ทางสงบ









สุขภาพการเงินดี (Happy Money)

สุขภาพการเงินดีคืออะไร?

สำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้ให้ความหมายของ **Happy Money** หมายถึง

“ใช้เงินเป็น รู้จักเก็บ รู้จักใช้ เป็นหนี้ให้พอดี มีความสามารถบริหารจัดการรายรับและรายจ่ายของตนเองและครอบครัว (บัญชีครัวเรือน)”

หลักการการรักษาทรัพย์ ตามหลักทางพระพุทธศาสนา

1. ของหาย รู้จักเสาะแสวงหาคืนมา
2. ของเก่า ของชำรุด รู้จักบูรณะซ่อมแซม
3. รู้จักประมาณความพอดีในการกิน การใช้
4. พ่อบ้านแม่บ้านเป็นผู้มีศีลธรรม

ความสุขของคฤหัสถ์ 4

ความสุขของชีวิตครองเรือนที่สมบูรณ์

1. สุขเกิดจากความมีทรัพย์
2. สุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์
3. สุขเกิดจากความไม่เป็นหนี้
4. สุขเกิดจากความประพฤติที่ไม่มีโทษ

**“...ทำงานเพื่อเงินนั้น...ต้องรองนกว่าจะ
ได้เงิน จึงจะรู้สึกพอใจ...ถ้าทำงานเพื่อ
งาน...พอลงมือทำ ก็พอใจและเป็นสุข
ทันที...แล้วเงินก็ไม่ไปไหนเสีย...”**

พุทธทาสภิกขุ



เหตุผลองค์กรที่จัดกิจกรรมด้าน Happy Money

- ส่งเสริมให้บุคลากรมีความรู้เกี่ยวกับการบริหารจัดการการเงินส่วนบุคคล มีการออมอย่างต่อเนื่องไว้ใช้ในยามฉุกเฉินและยามเกษียณ
- บางองค์กรจะมีปัญหาเรื่องการเป็นหนี้ของบุคลากร ทั้งหนี้ในระบบ หนี้นอกระบบ
- บุคลากรไม่มีความรู้ในการที่จะบริหารจัดการหนี้ของตนเอง ทำให้บุคลากรเกิดความเครียด และส่งผลกระทบต่อการทำงาน
- ส่งเสริมให้บุคลากรที่อยู่ในระดับสายการผลิตซึ่งมีรายได้น้อย ได้เรียนรู้ทักษะอาชีพอื่น ๆ เพื่อที่จะทำเป็นรายได้เสริม

สมการสุดแจ่ม

ถ้าทำได้ ไม่มีจน

฿ - **💰** = **฿**

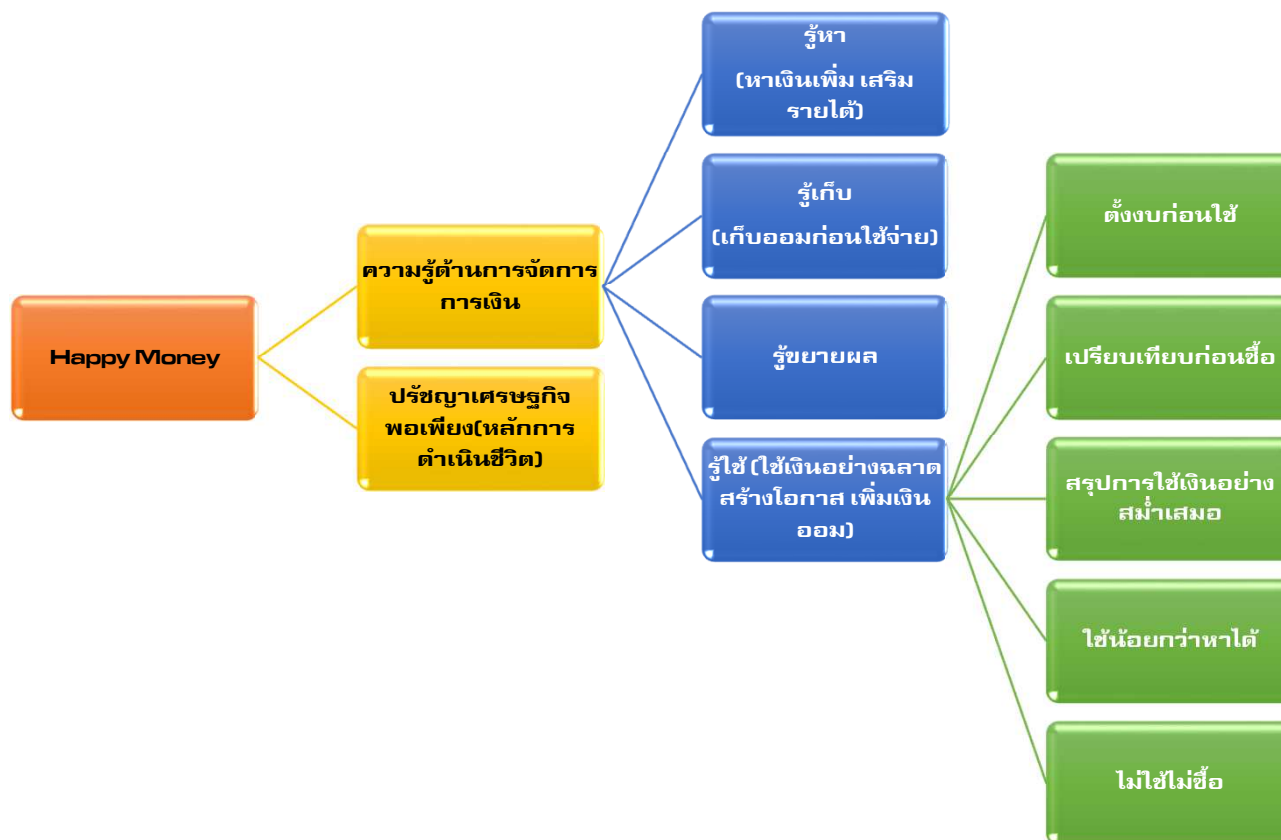
รายได้ - เงินออม = ค่าใช้จ่าย

หลักการคำนวณความมั่งคั่ง



หากมีทรัพย์สินมากก็ย่อมมีโอกาสที่จะนำเงินไปต่อยอด สร้างความมั่งคั่งก็ยิ่งมีมากขึ้นเท่านั้น ก่อนจะมั่งคั่ง เราต้องอยู่รอดให้ได้ก่อน โดยพิจารณาจาก “อัตราส่วนความอยู่รอด” (Survival Ratio)

หลักการของการสร้างสุขทางการเงินเพื่อการเงินเป็นสุข

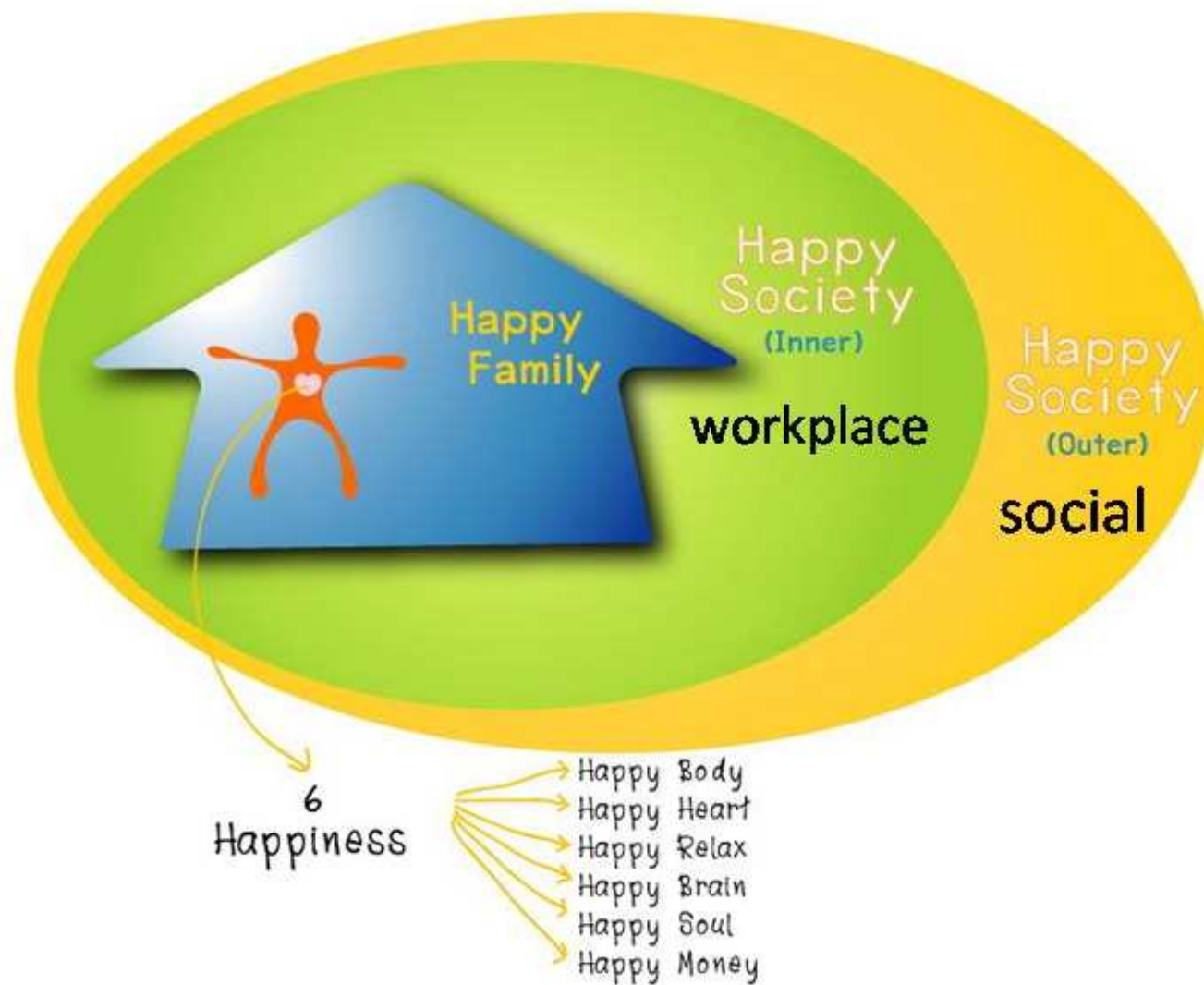


ผลลัพธ์ที่ได้จากการจัดกิจกรรมด้าน Happy money

- บุคลากรมีการเก็บออมมากขึ้น
- บางองค์กรได้ประสานงานกับธนาคารเพื่อมาให้ความรู้และอำนวยความสะดวกมารับเปิดบัญชีที่องค์กรในด้านของการลดหนี้
- บางองค์กรมีการจัดตั้งคณะทำงานเพื่อมาแก้ปัญหาหนี้ของบุคลากรอย่างจริงจัง
- บุคลากรยังค่อนข้างพึงพอใจและทำอาชีพเสริมต่าง ๆ ที่องค์กรสนับสนุนอย่างจริงจัง เนื่องจากสามารถนำผลผลิตบางส่วนมาใช้ และส่วนที่เหลือสามารถนำออกขายเพื่อเป็นการเพิ่มรายได้

รูปแบบการจัดกิจกรรมด้าน Happy money

- การเปิดบัญชีสะสมทรัพย์กับธนาคารเพื่อส่งเสริมการออม
- การให้ความรู้ด้านการบริหารจัดการการเงินส่วนบุคคล/ บัญชีครัวเรือน
- การซื้อประกันชีวิตหรือประกันสุขภาพให้แก่บุคลากร
- การจัดตั้งสหกรณ์ในองค์กร
- การให้เงินเพิ่มแก่บุคลากร
- การจัดโปรแกรมบริหารจัดการหนี้ของบุคลากร
- การส่งเสริมและฝึกอาชีพเสริมให้แก่บุคลากร
- การจัดตลาดนัดโดยให้บุคลากรเป็นผู้ขาย
- การมอบสิ่งของที่เป็นปัจจัยสี่ให้บุคลากรเพื่อช่วยลดรายจ่าย
- การมอบทุนการศึกษาสำหรับบุตรของบุคลากร





ครอบครัวดี (Happy Family)

ครอบครัวดีคืออะไร?

สำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้ให้ความหมายของ **Happy Money** หมายถึง

“การมีครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคงเป็นการส่งเสริมการสร้างความรักความผูกพันในครอบครัวและความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครอบครัวของพนักงานกับองค์กร”

เหตุผลองค์กรที่จัดกิจกรรมด้าน Happy Family

- บุคลากรสามารถดูแลตัวเองและครอบครัวให้มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น มีครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคง
- เป็นพื้นฐานที่ดีต่อการทำงานและการใช้ชีวิตส่วนตัว
- มีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างองค์กรและครอบครัวของบุคลากร
- แบ่งเบาภาระด้านครอบครัวของบุคลากรเท่าที่องค์กรจะสามารถช่วยได้

ความสำคัญของครอบครัวดี(Happy family)

- ความสำคัญต่อตัวพนักงานและครอบครัว
- ความสำคัญต่อองค์กร
- ความสำคัญต่อสังคม
- ความสำคัญต่อการสร้างสุขในมิติอื่น ๆ

ความสำคัญต่อตัวพนักงานและครอบครัว

นโยบายที่เหมาะสมสำหรับการสร้างครอบครัวดีส่งผลให้ตัวพนักงานมีความสุข มีความสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตครอบครัว ซึ่งสามารถลดระดับความเครียด ความกังวลของพนักงานที่เกิดจากปัญหาครอบครัวทำให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น และทำให้พนักงานและครอบครัวมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ทำให้พนักงานมีกำลังใจในการทำงานที่เพิ่มขึ้นและมีความพึงพอใจในงาน

ความสำคัญต่อองค์กร

การเสริมสร้างให้ครอบครัวของพนักงานมีความสุขเป็นข้อความสำคัญที่จะสื่อสารให้พนักงานเห็นว่าองค์กรเห็นคุณค่าและให้ความสำคัญกับคุณภาพชีวิตของพนักงานและครอบครัว

การสร้างสายสัมพันธ์อันดีระหว่างพนักงานกับองค์กรจะทำให้พนักงานรู้สึกผูกพันและตั้งใจทำหน้าที่ของตนเพื่อองค์กรมากขึ้น ส่งผลให้ผลผลิตขององค์กร (Productivity) เพิ่มขึ้น

อีกทั้งผลลัพธ์ดังกล่าวจะส่งผลให้องค์กรหรือนายจ้างสามารถรักษาพนักงานที่มีทักษะสูง ช่วยลดค่าใช้จ่ายและทรัพยากรในการฝึกอบรมให้กับพนักงานใหม่ การหมุนเวียนพนักงานลดลง

องค์กรได้รับการยอมรับในฐานะนายจ้างที่ให้ความสำคัญกับคุณภาพชีวิตของพนักงาน และครอบครัวส่งผลให้องค์กรสามารถดึงดูดบุคลากรที่มีทักษะความรู้ความสามารถสูง เข้ามาร่วมงานเพื่อดำเนินกิจการขององค์กรให้เติบโตในสถานะที่สังคมมีการแข่งขันสูง เช่นปัจจุบันได้(USAID, 2558)

ความสำคัญต่อสังคม

- **ด้านสังคมวัฒนธรรม** ครอบครัวจะทำหน้าที่หล่อหลอมและพัฒนาพื้นฐานบุคลิกภาพให้แก่สมาชิกของครอบครัว ด้วยการอบรมเลี้ยงดูให้ ความรักความเอื้ออาทรเกื้อหนุน ให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน พร้อม ทั้งปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม ความเชื่อ เสริมสร้างทัศนคติและ ถ้ายทอดวัฒนธรรมทางสังคมให้แก่สมาชิกในครอบครัวเพื่อให้เป็น บุคคลที่มีคุณภาพและเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม

ความสำคัญต่อสังคม

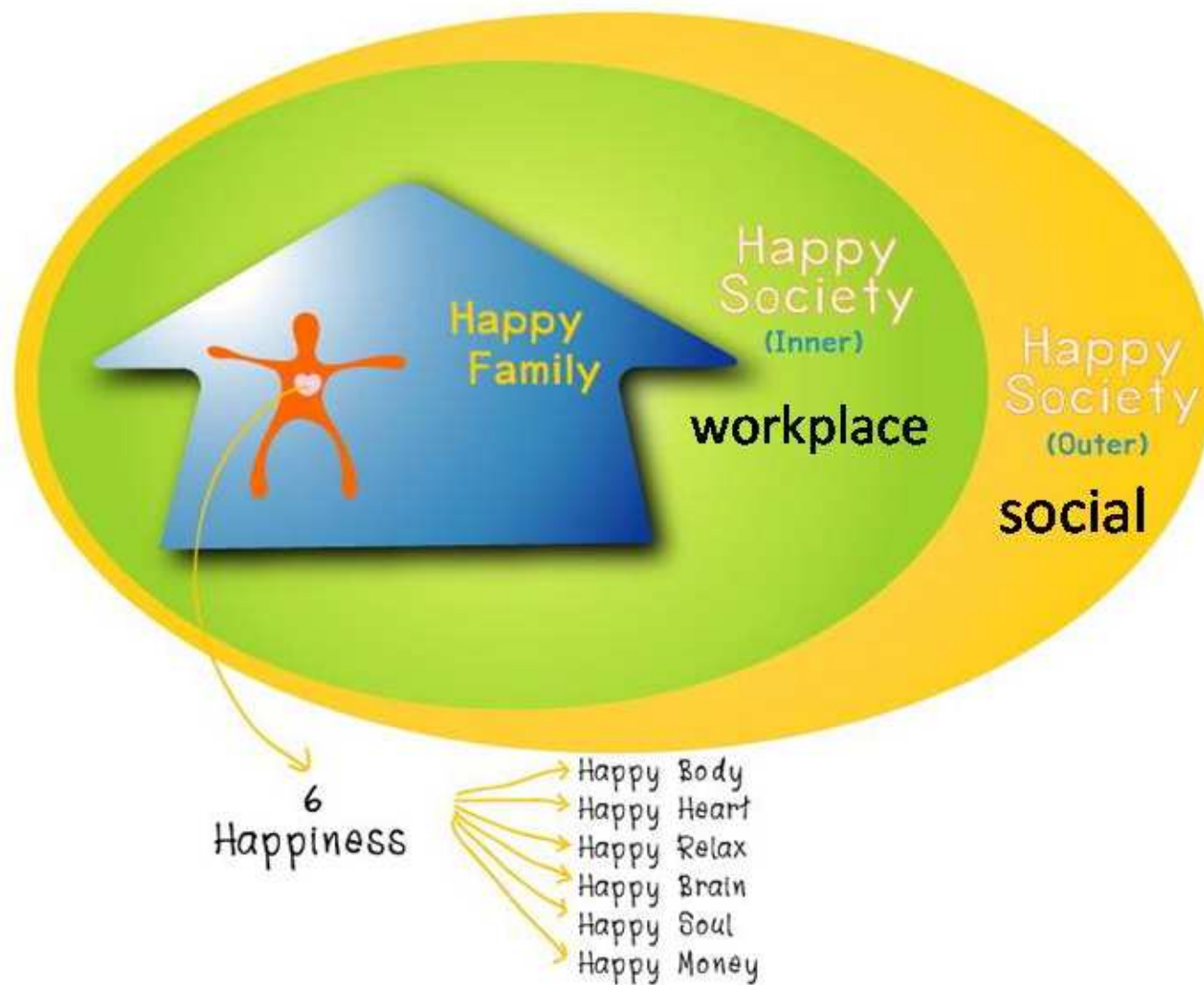
- **ด้านเศรษฐกิจ** ครอบคลุมเป็นหน่วยเศรษฐกิจที่เล็กแต่มีความสำคัญต่อระบบเศรษฐกิจส่วนรวมของประเทศทั้งด้านการผลิต การบริโภค และการออม ซึ่งถ้าบุคคลในครอบครัวยังได้รับการปลูกฝังนิสัยรักการทำงาน มีความรับผิดชอบ ซื่อสัตย์ต่ออาชีพของตน มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์มีวินัยในตนเองและรู้จักใช้จ่ายอย่างมีเหตุผล จะทำให้สมาชิกในครอบครัวเป็นผู้ผลิตและผู้บริโภคที่มีคุณภาพ และเป็นพลังพื้นฐานในการเสริมสร้างความเข้มแข็งให้แก่เศรษฐกิจส่วนรวมของประเทศต่อไป

ความสำคัญต่อสังคม

- **ด้านการเมืองการปกครอง** ครอบคลุมเป็นเสมือนแหล่งเรียนรู้และบ่มเพาะทักษะทางการเมืองการปกครอง ซึ่งเป็นผลมาจากการที่สมาชิกในครอบครัวใช้ชีวิตร่วมกันอย่างมีกติการู้จักบทบาทหน้าที่รับผิดชอบของตนเองเคารพในสิทธิซึ่งกันและกัน มีความเอื้ออาทรต่อกัน ร่วมกันปรึกษาหารือตัดสินใจ และทำกิจกรรมในบรรยากาศที่สงบสุข

ความสำคัญต่อการสร้างสุขในมิติอื่น ๆ

- เนื่องจากครอบครัวคือสถาบันทางสังคมอันดับแรกในการอบรมเลี้ยงดูมนุษย์ จึงเป็นพื้นฐานสำคัญของการก่อเกิดความสุขในด้านอื่น ๆ ครอบครัวเป็นสถาบันแรกในการดูแลและปลุกฝังพฤติกรรมและการดูแลสุขภาพให้สมาชิกมีสุขภาพภาวะที่ดี (Happy body & Happy relax) เป็นครูคนแรกในการอบรมสั่งสอนให้สมาชิกเป็นผู้มีความรู้มีทักษะต่าง ๆ ในการตรงชีวิต (Happy brain) เป็นแบบอย่างด้านบริหารจัดการการเงิน การเลือกบริโภครู้จักมัธยัสถ์อดออม (Happy money) เป็นสถาบันที่ช่วยบ่มเพาะความสงบภายใน (Happy soul) รวมถึงการปลุกฝังให้สมาชิกรู้จักการเอื้อเฟื้อต่อบุคคลและสังคมรอบข้าง (Happy heart & Happy society) ด้วยเหตุนี้ครอบครัวจึงเป็นเสมือนจุดกำเนิดและหล่อหลอมความสุขหน่วยแรก
- ดังนั้น การที่องค์กรส่งเสริมให้ครอบครัวพนักงานเป็นครอบครัวที่ดีแล้วนั้นจะส่งผลให้การสร้างสุขในมิติอื่น ๆ มีความสำเร็จได้ง่ายขึ้น ทำให้พนักงานมีต้นทุนชีวิตที่ดีเป็นคนที่มีความรู้และมีคุณภาพและมีความสุข



ผลลัพธ์ที่ได้จากการจัดกิจกรรมด้าน Happy Family

- บุคลากรมีความรู้สึกประทับใจองค์กรที่มีการดูแลครอบคลุมไปถึงครอบครัวของตนเอง
- บุคคลในครอบครัวของบุคลากรเกิดความประทับใจในตัวองค์กรและ การเข้าร่วมกิจกรรมกับองค์กร
- เป็นการสร้างพื้นฐานของสถาบันครอบครัวที่มั่นคง
- เมื่อครอบครัวมีความสุข ย่อมส่งผลให้บุคลากรสามารถทำงานให้กับองค์กรได้อย่างเต็มที่

รูปแบบการจัดกิจกรรมด้าน Happy Family

- การเชิญชวนครอบครัวของบุคลากรมาเยี่ยมชมองค์กรและร่วมกิจกรรมขององค์กร
- การมอบทุนการศึกษาและอุปกรณ์การศึกษาแก่บุตรของบุคลากร
- การมอบรางวัลให้บุคลากรที่เป็นพ่อ/ แม่ดีเด่น
- การเติมความรู้สำหรับบุคลากรเกี่ยวกับการดูแลครอบครัว
- การเยี่ยมบ้านของบุคลากร
- การให้สวัสดิการ/ สินน้ำใจที่ครอบคลุมไปถึงครอบครัวของบุคลากร
- การเปิดโอกาสให้บุตรของบุคลากรเข้ามาทำงานเพื่อหารายได้พิเศษ





**รับประทานอาหาร
ร่วมกัน ชาว สทส.**



**ด้วยรักและห่วงใย ส่ง
กำลังใจให้เธอ**



**กิจกรรมร่วม
ไว้อาลัย**



ครอบครัวสุขสันต์

MERRY
CHRISTMAS!







สังคมดี (Happy Society)

สังคมดีคืออะไร?

สำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้ให้ความหมายของ **Happy Society** หมายถึง

“สังคมดี เป็นการส่งเสริมความรักสามัคคี เอื้อเฟื้อต่อชุมชนที่พักอาศัย ช่วยเหลือสังคมรอบข้าง ซึ่งหากสังคมรอบข้างดี องค์กรที่อยู่ในสังคมนั้นย่อมมีความสุขไปด้วย”

แนวคิดความรับผิดชอบต่อสังคม กับการส่งเสริมกิจกรรม Happy Society

การรับผิดชอบต่อสังคมขององค์กรจะแบ่งออกเป็น 2 ระดับ คือ

- **ความรับผิดชอบต่อสังคมระดับองค์กร**
- **ความรับผิดชอบต่อสังคมระดับบุคลากร**

ความรับผิดชอบต่อสังคมระดับองค์กร

- ใช้แนวคิดมาตรฐานว่าด้วยความรับผิดชอบต่อสังคม (ISO 26000 Social Responsibility) มาใช้ในการส่งเสริมกิจกรรม Happy society ขององค์กรนั้น
- กำหนดผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย (Stakeholders) คือ
 - ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในองค์กร ได้แก่ ผู้ถือหุ้น ผู้บริหาร พนักงาน
 - ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียนอกองค์กร ซึ่งสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ระดับ คือ สังคมใกล้ ได้แก่ ลูกค้า คู่ค้า ครอบครัวของพนักงาน ชุมชนที่องค์กรตั้งอยู่ ซึ่งรวมถึงสิ่งแวดล้อมหรือระบบนิเวศ และสังคมไกล ได้แก่ ผู้ที่เกี่ยวข้องกับองค์กรโดยอ้อม ได้แก่ คู่แข่งขันทางธุรกิจ ประชาชนทั่วไป

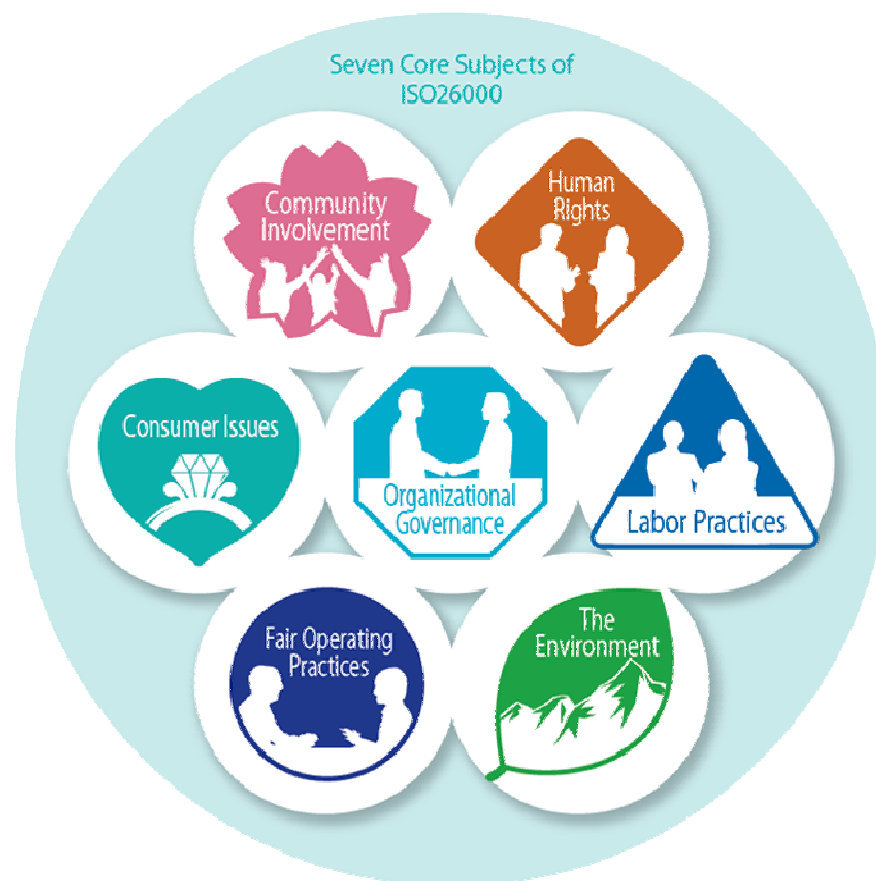
แนวคิดมาตรฐานว่าด้วยความรับผิดชอบต่อสังคม (ISO /26000 Social Responsibility)



ความรับผิดชอบต่อสังคมระดับองค์กร

- ใช้แนวคิดมาตรฐานว่าด้วยความรับผิดชอบต่อสังคม (ISO 26000 Social Responsibility) มาใช้ในการส่งเสริมกิจกรรม Happy society ขององค์กรนั้น
- กำหนดผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย (Stakeholders) คือ
 - ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในองค์กร ได้แก่ ผู้ถือหุ้น ผู้บริหาร พนักงาน
 - ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียนอกองค์กร ซึ่งสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ระดับ คือ สังคมใกล้ ได้แก่ ลูกค้า คู่ค้า ครอบครัวของพนักงาน ชุมชนที่องค์กรตั้งอยู่ ซึ่งรวมถึงสิ่งแวดล้อมหรือระบบนิเวศ และสังคมไกล ได้แก่ ผู้ที่เกี่ยวข้องกับองค์กรโดยอ้อม ได้แก่ คู่แข่งขันทางธุรกิจ ประชาชนทั่วไป

ความรับผิดชอบต่อสังคมที่เกี่ยวข้องกับองค์กร ตามแนวคิดสำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม



ความรับผิดชอบต่อสังคมที่เกี่ยวข้องกับองค์กร ตามแนวคิดสำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม

1. ธรรมาภิบาล (Organizational governance) เป็น ปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการช่วยให้องค์กรมีความรับผิดชอบต่อผลกระทบ ที่เกิดจากการตัดสินใจและการดำเนินการต่าง ๆ ทำให้เกิดการบูรณาการ ความรับผิดชอบต่อสังคมให้เกิดขึ้นทั่วทั้งองค์กร รวมทั้งหน่วยงานอื่น ๆ ที่องค์กรมีความสัมพันธ์ และยังเป็นวิธีการในการส่งเสริมให้องค์กร แสดงความรับผิดชอบต่อสังคมที่เกี่ยวข้องกับหัวข้อหลักอื่น ๆ ได้ด้วย
2. สิทธิมนุษยชน (Human right) การประกาศใช้ Universal Declaration of Human Right ของสหประชาชาติเพื่อเป็นการป้องกันสิทธิเสรีภาพของพนักงานจากการดูหมิ่นเหยียดหยามชาติพันธุ์ สีผิว เพศ ภาษา หรือสถานภาพทางสังคมต่าง ๆ รวมถึง การปฏิบัติที่ไม่เหมาะสมต่อความเป็นมนุษย์ของพนักงาน ที่อาจจะได้รับจากองค์กรธุรกิจ และยังครอบคลุมไปถึงเรื่องสิทธิเสรีภาพส่วนบุคคล ของพนักงานไว้

ความรับผิดชอบต่อสังคมที่เกี่ยวข้องกับองค์กร ตามแนวคิดสำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม

- 3. การปฏิบัติด้านแรงงาน (Labour practices) การปฏิบัติต่อพนักงานหรือลูกจ้าง การกำหนดเงื่อนไขทำงานและคุ้มครองแรงงานต้องเป็นไปตามที่กฎหมายกำหนด และองค์กรต้องให้การยอมรับการรวมกลุ่มทางสังคมของพนักงานในรูปแบบของ สมาคมหรือสหภาพ อีกทั้งยังคำนึงถึงอาชีวอนามัยและความปลอดภัยในการทำงานของพนักงาน จัดให้มีการพัฒนาทักษะด้านต่าง ๆ ที่จำเป็นต่อการพัฒนา คุณภาพและประสิทธิภาพของพนักงาน และการอบรมในพื้นที่การปฏิบัติงาน
- 4. สิ่งแวดล้อม (The environment) องค์กรต้องให้ความสำคัญและส่งเสริม หลักการต่าง ๆ เกี่ยวกับความรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อม พร้อมกับการที่ต้อง ปฏิบัติให้เป็นไปตามกฎหมายและระเบียบต่าง ๆ องค์กรควรมีความรับผิดชอบต่อ ผลกระทบด้านสิ่งแวดล้อมที่เกิดจากการดำเนินการต่าง ๆ ทั้งที่ตั้งอยู่ในเมืองและ รอบนอก รวมทั้ง สิ่งแวดล้อมในวงกว้าง องค์กรควรจัดให้มีโปรแกรมที่คำนึงถึง ปัจจัยด้านความเสี่ยง และความยั่งยืน เพื่อลดผลกระทบด้านสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้น จากการดำเนินการต่าง ๆ ขององค์กร

ความรับผิดชอบต่อสังคมที่เกี่ยวข้องกับองค์กร ตามแนวคิดสำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม

5. การปฏิบัติที่เป็นธรรม (Fair operating practices) เป็นแนวทางที่องค์กรต้องใช้ในการสร้างความสัมพันธ์ในการทำงานร่วมกับองค์กรอื่น ๆ รวมทั้งระหว่างองค์กรกับหุ้นส่วน ผู้ส่งมอบ ผู้รับเหมาลูกค้า คู่แข่ง และสมาคมต่าง ๆ ที่องค์กรเป็นสมาชิก โดยองค์กรต้องส่งเสริมให้มีการต่อต้านทุจริต การมีส่วนร่วมทางการเมืองอย่างรับผิดชอบการแข่งขันอย่างยุติธรรม และการเคารพต่อสิทธิในทรัพย์สิน ซึ่งจะทำให้เกิดผลลัพธ์ต่าง ๆ ที่ดีตามที่ต้องการ
6. ประเด็นด้านผู้บริโภค (Consumer issues) เป็นประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติทางด้านการตลาดที่เป็นธรรมการปกป้องสุขภาพและความปลอดภัย การบริโภคอย่างยั่งยืน การแก้ปัญหาข้อขัดแย้งและการชดเชย การปกป้องข้อมูลและความเป็นส่วนตัว การเข้าถึงผลิตภัณฑ์และบริการที่จำเป็น การดำเนินการกับความต้องการต่าง ๆ ของผู้ด้อยโอกาส รวมทั้งการให้ความรู้ แนวทางสำหรับการคุ้มครองผู้บริโภคขององค์การสหประชาชาติ (UN Guidelines for Consumer Protection) ซึ่งเป็นข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับประเด็นต่าง ๆ ของผู้บริโภคและการบริโภคอย่างยั่งยืน

ความรับผิดชอบต่อสังคมที่เกี่ยวข้องกับองค์กร ตามแนวคิดสำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม

7. การมีส่วนร่วมของชุมชนและการพัฒนาชุมชน (Community involvement and Development) องค์กรต่าง ๆ ล้วนมีความสัมพันธ์กับชุมชนที่องค์กรเหล่านั้นตั้งอยู่ โดยความสัมพันธ์นี้มีพื้นฐานจากการมีส่วนร่วมของชุมชน ซึ่งจะส่งเสริมและสนับสนุนการพัฒนาชุมชน ในการมีส่วนร่วมของชุมชน ทั้งโดยปัจเจกบุคคลหรือสมาคมต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมแนวคิดการยึดประโยชน์ของประชาชนเป็นที่ตั้ง (public good) จะช่วยสร้างความเข้มแข็งให้กับประชาสังคม

ความรับผิดชอบต่อสังคมระดับบุคลากร

- การที่บุคลากรเป็นส่วนหนึ่งขององค์กรและเป็นปัจจัยสำคัญในการดำเนินกิจการต่าง ๆ ขององค์กรที่สร้างผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อมแก่ชุมชนหรือสังคมภายนอก จึงปฏิเสธไม่ได้ว่าบุคลากรจะต้องมีความรับผิดชอบต่อสังคมร่วมกับองค์กรที่ตนสังกัดอยู่ ซึ่งแนวคิดทฤษฎีที่สนับสนุนให้บุคลากรได้มีส่วนร่วมในความรับผิดชอบต่อสังคม คือ แนวคิดจิตอาสา (Volunteer spirit)

เหตุผลองค์กรที่จัดกิจกรรมด้าน Happy Society

- บุคลากรได้เรียนรู้บทบาทของการเป็นผู้ให้
- ได้สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับชุมชนรอบข้าง
- มีจิตสำนึกสาธารณะ และเป็นพลเมืองที่ดีต่อสังคมส่วนรวม
- สร้างสังคมที่ดีในที่ทำงาน

ผลลัพธ์ที่ได้จากการจัดกิจกรรมด้าน **Happy Society**

- บุคลากรสามารถทำงานร่วมกันได้อย่างราบรื่นขึ้น
- เกิดสภาพแวดล้อมการทำงานเชิงบวก
- บุคลากรก็รู้สึกอึดใจที่ได้เป็นผู้ให้ และประทับใจที่ได้มีโอกาสไป สัมผัสประสบการณ์จริงในพื้นที่ต่าง ๆ
- มีกำลังใจในการทำงาน
- องค์กรจะได้ภาพลักษณ์ของการทำกิจกรรม เพื่อสังคมที่แสดงถึงความรับผิดชอบต่อสังคม

รูปแบบการจัดกิจกรรมด้าน Happy Society

- การทำกิจกรรมเพื่อช่วยเหลือสังคม
- การให้บุคลากรกลับไปพัฒนาบ้านเกิด
- การสื่อสารกับชุมชนรอบ ๆ องค์กร
- การพัฒนาระบบแรงงานสัมพันธ์/ การพูดคุยสื่อสารในองค์กร
- การจัดกิจกรรมที่มุ่งสร้างความสัมพันธ์ของบุคลากรทุกระดับในองค์กร



