

กลุ่ม สร้างคุณภาพด้วยคนคุณภาพ
กิจกรรมชุมชนนักปฏิบัติ (CoP)
เรื่อง ชีวิตเบิกบาน การทำงานมีความสุข
วันที่ 22 เมษายน 2558
ณ สำนักประกันคุณภาพ ชั้น 4 สำนักงานอธิการบดี

คุณเอื้อ	นางสาวพัทริยา	เห็นกลาง
คุณอำนวย	นางสาวเจนจิรา	งามมานะ
คุณประสาน	นางสาววาสนา	สังข์โพธิ์
คุณประสาน	นางสาวยลตพา	สินาคม
คุณวิศาสตร์	นายวรวุฒิ	บุญกล้า
คุณวิศาสตร์	นางสาวนพรัตน์	ภูเกษร
คุณกิจ	นางสาวอภัยการณ	จันเสนา
คุณลิขิต	นางทิพย์สุนธ์	ฉวีพิศาล

กลุ่ม สร้างคุณภาพด้วยคนคุณภาพ
ผู้เข้าร่วมกิจกรรมชุมชนนักปฏิบัติ
เรื่อง ชีวิตเบิกบาน การทำงานมีความสุข
วันที่ 22 เมษายน 2558
ณ สำนักประกันคุณภาพ ชั้น 4 สำนักงานอธิการบดี

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง	ลงนาม	หมายเหตุ
1	นางสาวพัทริยา เห็นกลาง	ผู้อำนวยการสำนัก ประกันคุณภาพ		
2	นางสาวเจนจิรา งามมานะ	นักวิชาการศึกษา		
3	นางสาววาสนา สังข์โพธิ์	นักวิชาการศึกษา		
4	นายวรวุฒิ บุญกล้า	นักวิชาการศึกษา		
5	นางสาวยลดพา สีนาคม	นักวิชาการศึกษา		
6	นางสาวนพรัตน์ ภูเกษร	นักวิชาการศึกษา		
7	นางสาวอัยการณัฏ์ จันเสนา	จนท.บริหารงานทั่วไป		
8	นางทิพย์สุนันท์ ฉวีพิศาล	จนท.บริหารงานทั่วไป		

บันทึกการเล่าเรื่อง (1/58)
เรื่อง ชีวิตเบิกบาน การทำงานมีความสุข
วันที่ 22 เมษายน 2558
ณ สำนักประกันคุณภาพ ชั้น 4 สำนักงานอธิการบดี

ผู้เล่า	รายละเอียดของเรื่อง	สรุปความรู้ที่ได้
น.ส.อภัยการณ์ จันเสนา	<p style="text-align: center;">การทำงานให้มีความสุข ต้องปรับเปลี่ยนทัศนคติ ดังนี้ คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ทำงานที่ใจรัก เพราะในทุกวันของการทำงานจะเป็นวันแห่งความสุข โดยที่เราไม่ต้องรอว่าเมื่อไหร่จะถึงวันเสาร์ – อาทิตย์ หรือวันหยุด 2. ทำงานทุกชิ้นให้เต็มที่ให้ดี เพราะเมื่อเราสร้างงาน งานจะย้อนกลับมาสร้างคน เพราะงานคือเวทีแสดงออกซึ่งศักยภาพ และคุณค่าในการทำงานของเรา 3. ทำงานด้วยความซื่อสัตย์สุจริต เพราะการทำงานอย่างสุจริตไม่ต้องระแวงระวังภัยที่จะเกิดขึ้นในอนาคต หรือการตามจับผิดโดยหน่วยงานของทางการต่างๆ 4. เป็นนักประสานสิบทิศ อย่าทำงานโดยหลงลืมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน เพราะแท้จริงเราต้องอาศัยผู้ร่วมงานจากทุกฝ่ายอยู่เสมอ จึงทำงานให้สำเร็จ และทำชีวิตให้รื่นรมย์ <p style="text-align: center;">บันได 5 ขั้น เพื่อนำไปสู่ความสุข คือ</p> <p>บันไดขั้นที่ 1 มองตัวเองว่าดีและมีคุณค่าในทุกๆ วัน ให้รู้จักอวยพรตัวเอง อย่ามัวรอให้คนอื่นมาชื่นชม</p> <p>บันไดขั้นที่ 2 มองโลกในแง่ดี มองคนอื่นในแง่ดีๆ จะทำให้สามารถเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ไปได้</p> <p>บันไดขั้นที่ 3 อยู่กับปัจจุบัน เพื่อทำกิจกรรมในวันนี้ เวลานี้ให้ดีที่สุด ไม่ทุกข์ร้อน หรือจดจำกับเรื่องราวในอดีต</p> <p>บันไดขั้นที่ 4 มีความหวังดีๆ และเชื่อว่าอนาคตจะดีเสมอ แต่อย่าคาดหวังจนทำให้เกิดความทุกข์</p> <p>บันไดขั้นที่ 5 ปรับปรุงตัวเองอยู่เสมอ โดยยึดถือ 4 ส่วนที่มีความสำคัญต่อชีวิต คือ</p> <p>การงาน ให้มีความสุขยัน อดทน หมั่นหาความรู้ และลงมือปฏิบัติในสิ่งที่ควรทำ</p> <p>ครอบครัว รู้จักการให้อภัย มีน้ำใจ และเกรงใจกัน</p> <p>สังคม หมั่นสร้างมิตร ช่วยเหลือ และมีปิยวาจาต่อกัน</p> <p>ตนเอง มีการพัฒนาตนเองเสมอ สามารถให้กำลังใจตนเอง เพื่อเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดีขึ้น</p>	<p style="text-align: center;">การทำงานให้มีความสุข ต้องปรับเปลี่ยนทัศนคติ ดังนี้ คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ทำงานที่ใจรัก 2. ทำงานทุกชิ้นให้เต็มที่ 3. ทำงานด้วยความซื่อสัตย์สุจริต 4. เป็นนักประสาน สิบทิศ <p>โดยเน้นบันได 5 ขั้นเพื่อนำไปสู่ความสุข</p>



การถอดบทเรียนการเรียนรู้ด้วยการวิเคราะห์หลังการปฏิบัติ
After Action Review (AAR)

1. เป้าหมายของการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้คืออะไร
 - เพื่อให้บุคลากรสำนักประกันคุณภาพมีสุขภาพจิตที่ดี มีความสุขในการทำงาน งานที่ทำก็จะบรรลุผลสำเร็จ
2. สิ่งที่บรรลุเป้าหมายคืออะไร เพราะอะไร
 - บุคลากรมีสุขภาพจิตที่ดี มีความสุขกับงานที่ทำ ทำให้งานบรรลุผลสำเร็จ
3. สิ่งที่ไม่บรรลุเป้าหมายคืออะไร เพราะอะไร
 - ไม่มี
4. สิ่งที่เกิดความคาดหวังคืออะไร
 - บุคลากรมีความสุขกับงานที่ทำ ส่งผลให้งานออกมามี ผลงานที่ทำก็มีคุณภาพมากยิ่งขึ้น
5. คิดจะกลับไปทำอะไรต่อ
 - พัฒนาปรับปรุงการทำงานให้ดีขึ้น

รูปภาพกิจกรรม

