



การจัดการความรู้ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567
ของ กรมกิจการผู้สูงอายุ

จิตวิทยาสติสร้างสุขในองค์กร
MINDFULNESS IN ORGANIZATION (MIO)

จัดทำโดย

ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค



บทนำ

1. ปัญหา/สาเหตุ/ที่มาขององค์ความรู้



กรณีใช้เรื่องเดียวกับที่ส่งรางวัลเลิศรัฐ (สามารถนำข้อมูลจากรางวัลเลิศรัฐมาใส่ได้)



กรณีเป็นองค์ความรู้ใหม่ต้องเป็นผลงานที่มีการดำเนินการมาแล้วอย่างน้อย 3 – 6 เดือน ที่ส่งผลกระทบ เช่น เกิดประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ บูรณาการความร่วมมือกับเครือข่าย/ภาคส่วนอื่น เกิดนวัตกรรมใหม่/ต่อยอดองค์ความรู้

ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค (ศพส.บ้านบางแค) มีภารกิจในการดูแลผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะยากลำบาก ปัจจุบันมีผู้สูงอายุที่อยู่ในความอุปการะของ ศพส.บ้านบางแค จำนวน 237 คน โดยเจ้าหน้าที่ทุกคนปฏิบัติหน้าที่ภายใต้กฎระเบียบและคำนึงถึงผลประโยชน์ของผู้สูงอายุเป็นหลัก เนื่องจากผู้สูงอายุ เป็นวัยที่ต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษ เพราะเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลง เสื่อมโทรมถดถอยทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และเศรษฐกิจ ซึ่งผู้สูงอายุบางรายอาจไม่สามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงนี้ได้ และอาจทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา ดังนั้น เป้าประสงค์ของการดูแลผู้สูงอายุ ก็คือทำให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข มีอิสระ และมีคุณภาพ สามารถพึ่งพาตนเองได้โดยพึ่งพาผู้อื่นน้อยที่สุด

อย่างไรก็ตาม ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการดูแลผู้สูงอายุคือภาวะเครียดสะสมของเจ้าหน้าที่ภายในหน่วยงาน อันมาจากปัจจัยหลายอย่าง เช่น ภาระงานที่ไม่น่าอภิรมย์ ภาระงานที่หนักจนเกินไป ปัญหาสุขภาพ ปัญหาภาระหนี้สิน ปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัว เป็นต้น อีกประการหนึ่งคือปัญหาด้านการสื่อสาร เช่น การสื่อสารของเจ้าหน้าที่ไม่มีประสิทธิภาพ การสื่อสารเชิงลบ เกิดความคาดเคลื่อนในงาน รวมถึงขาดการพูดคุยสื่อสารกัน ปัญหาที่เกิดขึ้นส่งผลอย่างมากต่อการทำงานทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง จึงจำเป็นต้องยังในการนำเครื่องมือหรือโปรแกรม MIO (สร้างสุขด้วยสติในองค์กร) มาใช้ในการแก้ไขปัญหาดังกล่าว พร้อมทั้งขยายผลให้ผู้สูงอายุภายใน ศพส.บ้านบางแค ได้ร่วมปฏิบัติด้วย

โปรแกรม MIO (สร้างสุขด้วยสติในองค์กร) เป็นโปรแกรมเพื่อมุ่งส่งเสริมให้ผู้คนมีสุขภาพจิตที่ดี มีความสุขในการทำงาน เน้นการเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติ ฝึกให้คนมีสภาวะจิตที่สูง กล่าวคือ การมีสติและสมาธิ มาใช้เป็นเครื่องมือในลักษณะ (Metaskill) อันนำไปสู่คุณลักษณะที่ดีของตน เช่น เห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีความรับผิดชอบ มีความคิดบวก สิ่งเหล่านี้จะส่งผลให้การทำงานมีประสิทธิภาพดีขึ้น มีสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนร่วมงานดีขึ้น เกิดความสงบ ด้วยการรับฟังอย่างมีสติ เกิดการสื่อสารอย่างมีสติ เกิดความคิดสร้างสรรค์สามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ ทั้งในระดับตนเอง ระดับทีม และระดับองค์กร ซึ่งสอดคล้องกับนโยบายของกรมสุขภาพจิต ภายใต้แนวคิด “คิดดี คิดให้ คิดเป็น เป็นสุข”

2. ประโยชน์ขององค์ความรู้ (ต่อผู้รับบริการ/ประชาชน/หน่วยงาน)

ผลประโยชน์ต่อเจ้าหน้าที่และหน่วยงาน

- 1.เจ้าหน้าที่ที่มีความเข้าใจในความหมายของคำว่า “ชีวิต” เห็นคุณค่า เห็นความสำคัญของทุกชีวิต และมีการวางแผนในการใช้ชีวิตอย่างมีสติ
- 2.เจ้าหน้าที่มีความคิดเชิงบวก (Positive Thinking) และมีแนวโน้มถึงช่วงวันเวลาที่ดีมากกว่าช่วงเวลาที่ย่ำแย่ เมื่อมีการฝึกสติ ทำให้สามารถทบทวนรำลึกถึงช่วงเวลาดีๆ ซึ่งอาจไม่ใช่เรื่องยิ่งใหญ่แต่เป็นสิ่งที่สามารถทำให้สุขใจได้ด้วยตนเอง และสามารถส่งต่อให้กับคนรอบข้าง รวมถึงครอบครัวให้มีความสุขร่วมกัน
- 3.ทำให้เจ้าหน้าที่มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากขึ้น ทั้งยังมีความสุขเสมอในการที่ได้ช่วยเหลือคนรอบข้าง เมื่อมีปัญหา และได้ให้การช่วยเหลืออย่างเต็มที่ ก่อให้เกิดความสุขทั้งผู้ให้และผู้รับ อีกทั้งยังเป็นการสร้างสัมพันธ์อันดีกับคนรอบข้าง ซึ่งรวมถึงผู้สูงอายุและสามารถส่งต่อองค์ความรู้ให้กับผู้สูงอายุได้
- 4.เจ้าหน้าที่มีความสามารถในการรู้เท่าทันความรู้สึกของตนเอง สามารถควบคุมตนเอง เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ส่งผลกระทบต่อความรู้สึก หรือเกิดเหตุการณ์คับขัน ร้ายแรง ทั้งขณะที่กำลังปฏิบัติหน้าที่หรือขณะที่กำลังดำเนินชีวิตประจำวัน มีความพร้อมในการรับมือต่อปัญหาหรือเหตุการณ์เฉพาะหน้าได้ดี อีกทั้งยังเป็นการช่วยปรับอารมณ์ให้อยู่ในระดับปกติได้เร็วขึ้น

ผลประโยชน์ต่อผู้รับบริการ (ผู้สูงอายุ)

- 1.ผู้สูงอายุมีสุขภาวะทางจิตใจที่ดีขึ้น จากการฝึกสติ
- 2.ผู้สูงอายุมีความมั่นคงทางอารมณ์มากขึ้น สามารถอยู่ร่วมกับเพื่อนและสังคมรอบข้างได้ดีมากขึ้น
- 3.ผู้สูงอายุมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนรอบข้างมากขึ้น ทำให้ความรุนแรงของปัญหาที่เกิดขึ้นลดลง สามารถเจรจา สื่อสาร และไกล่เกลี่ยได้ง่ายขึ้น
- 4.ทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตและเห็นคุณค่าในตนเอง ลดภาวะความเครียดที่เกิดขึ้นจากปัญหาในด้านต่าง ๆ ของการดำเนินชีวิต

แบบฟอร์ม 1 กำหนดขอบเขต KM (KM Focus Areas)

ทำเครื่องหมาย ☒ หน้าข้อความที่มีความสอดคล้องกับองค์ความรู้ของท่าน

กำหนดขอบเขตการจัดการความรู้ (KM Focus Area)			
สอดคล้องประเด็นยุทธศาสตร์	สอดคล้องพันธกิจ	แก้ปัญหาในเรื่องใด	ประโยชน์ที่ได้
☐ พัฒนาศักยภาพ และเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับสังคมสูงวัย ☐ พัฒนานโยบาย มาตรการ กลไก และขับเคลื่อนสู่การปฏิบัติ ☐ ส่งเสริมสวัสดิการ ค้ำครอง และพิทักษ์สิทธิเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุทุกมิติ ☒ เพิ่มประสิทธิภาพระบบการบริหารองค์กรและพัฒนาองค์ความรู้แบบบูรณาการ	☐ เตรียมความพร้อมทุกมิติเพื่อรองรับสังคมสูงวัยคุณภาพ ☐ พัฒนานโยบาย มาตรการ กลไก รองรับสังคมสูงวัยคุณภาพ ☐ ยกระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุทุกมิติ อย่างทั่วถึงและเป็นธรรม ☒ บูรณาการระบบบริหารองค์กรและพัฒนาองค์ความรู้รองรับสังคมสูงวัยคุณภาพ	- แก้ไขปัญหาการจัดการด้านบุคลากรในหน่วยงาน ลดความตึงเครียดจากการทำงานของเจ้าหน้าที่ อันเกิดจากภาระงานที่ไม่น่าอภิรมย์ ภาระงานที่หนักจนเกินไป ปัญหาสุขภาพ ปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัว เป็นต้น - สามารถแก้ไขปัญหาความถดถอยทางด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม ของผู้สูงอายุที่ยังไม่สามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงได้	- บุคลากรภายในองค์กรมีความสุขในการทำงาน มีกระบวนการทางความคิด ทำให้งานที่ได้รับมอบหมายมีประสิทธิภาพมากขึ้น - หน่วยงานสามารถดำเนินการตามวิสัยทัศน์และภารกิจได้อย่างเต็มประสิทธิภาพและสามารถเป็นต้นแบบในการสร้างความสุขภายในองค์กรให้กับหน่วยงานอื่น - ผู้สูงอายุมีแนวทางในการช่วยส่งเสริมให้มีสุขภาพจิตที่ดี มีความสุขในการใช้ชีวิต เห็นคุณค่าในตัวเองและมีความสนใจที่จะเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต ในยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

หมายเหตุ 1) การจัดการองค์ความรู้สามารถแก้ปัญหา เช่น ขาดงบประมาณ ผู้สูงอายุเข้าสถาน/รัฐดูแล การบริหารจัดการ บุคลากรจำกัด ขาดเทคโนโลยี ขาดทรัพยากร ผู้สูงอายุขาดที่พึ่ง เป็นต้น

2) ประโยชน์ที่รับจากการจัดการองค์ความรู้ เช่น อำนวยความสะดวก ตอบสนองความต้องการ เป็นไปตามกฎ ระเบียบ ลดการใช้ทรัพยากร (ค้ำค่า/ประหยัด) สามารถต่อยอดได้ เป็นต้นแบบงานด้านผู้สูงอายุ เป็นต้น

แบบฟอร์ม 2 การตัดสินใจเลือกขอบเขตการจัดการความรู้

เกณฑ์การกำหนดขอบเขต KM	ขอบเขตการจัดการความรู้ (KM Focus Area)			
	พัฒนาศักยภาพ และเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับสังคมสูงวัย	พัฒนานโยบาย มาตรการ กลไก และขับเคลื่อนสู่การปฏิบัติ	ส่งเสริมสวัสดิการ ค้ำครอง และพิทักษ์สิทธิเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุทุกมิติ	เพิ่มประสิทธิภาพระบบการบริหารองค์กรและพัฒนาองค์ความรู้แบบบูรณาการ
	เกณฑ์การให้คะแนน คือ สอดคล้องมากที่สุด = 5, สอดคล้องมาก = 4, สอดคล้องปานกลาง = 3, สอดคล้องน้อย = 2, สอดคล้องน้อยที่สุด = 1, ไม่สอดคล้องเลย = 0			
1. สอดคล้องกับทิศทางและยุทธศาสตร์	5	5	5	5
2. ผู้บริหารให้การสนับสนุน	5	5	5	5
3. ปรับปรุงแล้วเห็นได้ชัดเจน/ประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ	4	4	5	5
4. คนส่วนใหญ่ในองค์กรต้องการ	4	3	5	5
5. เป็นความรู้ที่ต้องจัดการอย่างเร่งด่วน	4	4	4	5
รวมคะแนน	22	21	24	25
รวมคะแนนทั้งหมด	92			
ผลรวมระดับคะแนน - คะแนนรวมที่ 81 – 100 มีความสอดคล้องประเด็นยุทธศาสตร์กรมกิจการผู้สูงอายุ/ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียและกลุ่มเป้าหมายในระดับมากที่สุด - คะแนนรวมที่ 61 – 80 มีความสอดคล้องประเด็นยุทธศาสตร์กรมกิจการผู้สูงอายุ/ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียและกลุ่มเป้าหมายในระดับมาก - คะแนนรวมที่ 41 – 60 มีความสอดคล้องประเด็นยุทธศาสตร์กรมกิจการผู้สูงอายุ/ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียและกลุ่มเป้าหมายในระดับปานกลาง - คะแนนรวมที่ 21 – 40 มีความสอดคล้องประเด็นยุทธศาสตร์กรมกิจการผู้สูงอายุ/ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียและกลุ่มเป้าหมายในระดับน้อย - คะแนนรวมที่ 0 – 20 มีความสอดคล้องประเด็นยุทธศาสตร์กรมกิจการผู้สูงอายุ/ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียและกลุ่มเป้าหมายในระดับน้อยที่สุด ***หากได้คะแนน ระดับปานกลาง - น้อยที่สุด ให้ทบทวนการนำเรื่องที่ผ่านมาจัดทำองค์ความรู้ในปีถัดไป ให้สอดคล้องกับยุทธศาสตร์กรม/ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียและกลุ่มเป้าหมายมากขึ้น				

แบบฟอร์ม 3 แผนการจัดการความรู้ (KM Action Plan) : กระบวนการจัดการความรู้ (KM Process)

หน่วยงาน : ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค ชื่อองค์กรความรู้ : จิตวิทยาสติสร้างสุขในองค์กร MINDFULNESS IN ORGANIZATION (MIO) แผนที่ 1 เป้าหมาย KM (Desired State) : เป็นต้นแบบในการสร้างความสุขภายในองค์กร และมีสุขภาวะจิตที่ดีอย่างยั่งยืนให้กับสังคม หน่วยที่วัดผลได้เป็นรูปธรรม : จำนวนบุคลากรต้นแบบภายในหน่วยงานเพิ่มขึ้นร้อยละ 90								
ลำดับ	กิจกรรม	วิธีการสู่ความสำเร็จ	ระยะเวลา	ตัวชี้วัด	เป้าหมาย	เครื่องมือ/อุปกรณ์	งบประมาณ	ผู้รับผิดชอบ
1	การบ่งชี้ความรู้	- นำหลักสูตร MIO ไปใช้ให้เกิดเป็น “วิถีขององค์กร” โดยเริ่มต้นที่ตนเอง เชื่อมโยงมายังการทำงานร่วมกันเป็นทีม และนำไปสู่พันธกิจขององค์กร เพื่อพัฒนาองค์กรให้เป็นองค์กรที่มีคุณภาพ และเป็นต้นแบบของการสร้างความสุขในองค์กร - อบรมเรียนรู้แนวคิด/ทฤษฎีในการพัฒนาจิตฝึกทักษะในการประชุมแบบกัลยาณมิตรและการอภิปรายอย่างสร้างสรรค์ จากทีมวิทยากรพี่เลี้ยงในโครงการ จิตวิทยาสติสร้างสุขในองค์กร	1 เดือน	- จำนวนผู้เข้าร่วมประชุมร้อยละ 80	เจ้าหน้าที่/ผู้สูงอายุ	- แบบสอบถามความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม	-	นางสาวอนัญญา (ผอ.ศูนย์ฯ) นางสาวไปรยา (หัวหน้าฝ่ายบริหาร)

หน่วยงาน : ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค

ชื่อองค์ความรู้ : จิตวิทยาสติสร้างสุขในองค์กร MINDFULNESS IN ORGANIZATION (MIO)

แผนที่ 1 เป้าหมาย KM (Desired State) : เป็นต้นแบบในการสร้างสุขภายในองค์กร และมีสุขภาวะจิตที่ดีอย่างยั่งยืนให้กับสังคม

หน่วยที่วัดผลได้เป็นรูปธรรม : จำนวนบุคลากรต้นแบบภายในหน่วยงานเพิ่มขึ้นร้อยละ 90

ลำดับ	กิจกรรม	วิธีการสู่ความสำเร็จ	ระยะเวลา	ตัวชี้วัด	เป้าหมาย	เครื่องมือ/อุปกรณ์	งบประมาณ	ผู้รับผิดชอบ
		MINDFULNESS IN ORGANIZATION (MIO) - ผู้บริหารมีการอบรมและประชุมบุคลากรที่เกี่ยวข้องภายในองค์กรแบบกัลยาณมิตรและการอภิปรายอย่างสร้างสรรค์						
2	การสร้างและแสวงหาความรู้	- จัดอบรมให้ความรู้เจ้าหน้าที่ในหน่วยงาน 2 รุ่น โดยวิธีการบรรยายองค์ความรู้ศาสตร์เกี่ยวกับการพัฒนาจิต - การทำกิจกรรมกลุ่มเพื่อเกิดกระบวนการเรียนรู้ร่วมกัน ฝึกปฏิบัติการทำสมาธิ การสื่อสารอย่างมีสติด้วยการใช้ภาษาฉัน (I Message) การรับฟังอย่างตั้งใจ การประชุม	1 เดือน	- ผู้เข้าร่วมอบรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับศาสตร์ในการพัฒนาจิต และมีความพึงพอใจร้อยละ 100	เจ้าหน้าที่/ผู้สูงอายุ	- แบบสอบถามความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม	-	นางสาวอนัญญา (ผอ.ศูนย์ฯ) นางสาวไพบรียา (หัวหน้าฝ่ายบริหาร)

หน่วยงาน : ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค ชื่อองค์กรความรู้ : จิตวิทยาสติสร้างสุขในองค์กร MINDFULNESS IN ORGANIZATION (MIO) แผนที่ 1 เป้าหมาย KM (Desired State) : เป็นต้นแบบในการสร้างความสุขภายในองค์กร และมีสุขภาวะจิตที่ดีอย่างยั่งยืนให้กับสังคม หน่วยที่วัดผลได้เป็นรูปธรรม : จำนวนบุคลากรต้นแบบภายในหน่วยงานเพิ่มขึ้นร้อยละ 90								
ลำดับ	กิจกรรม	วิธีการสู่ความสำเร็จ	ระยะเวลา	ตัวชี้วัด	เป้าหมาย	เครื่องมือ/อุปกรณ์	งบประมาณ	ผู้รับผิดชอบ
		แบบกัลยาณมิตร และ การอภิปรายอย่างสร้างสรรค์ -จัดให้มีผู้นำ MIO ของหน่วยงาน นำเพื่อนร่วมงานและผู้สูงอายุ ทำกิจกรรมและฝึกสติอย่างต่อเนื่องให้เป็นวิถีองค์กร ภายใต้ความเชื่อมั่นในคุณค่าและพลังของสติ และสมาธิ (Mindfulness) ว่าสามารถเข้ามาช่วยเหลือ แก้ไขปัญหา และสร้างวิถีการทำงานใหม่ๆ ขึ้นในองค์กรได้						
3	การจัดความรู้ให้เป็นระบบ	- จัดทำแผนพัฒนาสติในภาพรวมของหน่วยงาน - ประกาศเป็นนโยบายของหน่วยงานอย่างเป็นทางการ	10 วัน	-มีประกาศนโยบายของหน่วยงานเป็นลายลักษณ์อักษร และมีอัตลักษณ์ประจำหน่วยงาน	เจ้าหน้าที่/ผู้สูงอายุ	- แผนพัฒนาสติของหน่วยงาน	-	นางสาวอนัญญา (ผอ.ศูนย์ฯ) นางสาวไปรยา (หัวหน้าฝ่ายบริหาร)

หน่วยงาน : ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค ชื่อองค์กรความรู้ : จิตวิทยาสร้างสุขในองค์กร MINDFULNESS IN ORGANIZATION (MIO) แผนที่ 1 เป้าหมาย KM (Desired State) : เป็นต้นแบบในการสร้างความสุขภายในองค์กร และมีสุขภาวะจิตที่ดีอย่างยั่งยืนให้กับสังคม หน่วยที่วัดผลได้เป็นรูปธรรม : จำนวนบุคลากรต้นแบบภายในหน่วยงานเพิ่มขึ้นร้อยละ 90								
ลำดับ	กิจกรรม	วิธีการสู่ความสำเร็จ	ระยะเวลา	ตัวชี้วัด	เป้าหมาย	เครื่องมือ/อุปกรณ์	งบประมาณ	ผู้รับผิดชอบ
		ลายลักษณ์อักษร ให้ทุกกลุ่มงาน ทุกอาคาร ทำสมาธิ ฟังสติ และส่งรูปรายงานการปฏิบัติทุกวัน - จัดทำสื่อต่าง ๆ ให้กับเจ้าหน้าที่ทุกคน เช่น สติกเกอร์ให้รู้สติ - ระฆังสติ เสียงระฆังเตือนให้ตนเองรู้สติอยู่เสมอ				- สื่อต่าง ๆ เช่น สติกเกอร์เตือนสติ ระฆังสติ		นางสาวนิธิสิริ (นักประชาสัมพันธ์) นายเดี๋ยว (นักพัฒนาระบบคอมพิวเตอร์)
4	การประมวลและกลั่นกรองความรู้	- แต่ละกลุ่มงานและทุกอาคาร เสนอการนำเสนอไปปรับใช้ในแต่ละงาน เพื่อปรับปรุงงานที่ทำอยู่ให้ดีขึ้น (เช่น จะใช้สติในการจัดยาให้ผู้สูงอายุโดยไม่เกิดความผิดพลาด ฯลฯ)	10 วัน	- แต่ละกลุ่มงานมีการนำเสนอไปใช้ในการปฏิบัติงาน และไม่เกิดความผิดพลาดในงานร้อยละ 80	เจ้าหน้าที่/ผู้สูงอายุ	-	-	หัวหน้ากลุ่ม/ฝ่าย หัวหน้าทีมอาคาร นางสาวนิธิสิริ (นักประชาสัมพันธ์) นายเดี๋ยว (นักพัฒนาระบบคอมพิวเตอร์)

หน่วยงาน : ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค

ชื่อองค์กรความรู้ : จิตวิทยาสติสร้างสุขในองค์กร MINDFULNESS IN ORGANIZATION (MIO)

แผนที่ 1 เป้าหมาย KM (Desired State) : เป็นต้นแบบในการสร้างความสุขภายในองค์กร และมีสุขภาวะจิตที่ดีอย่างยั่งยืนให้กับสังคม

หน่วยที่วัดผลได้เป็นรูปธรรม : จำนวนบุคลากรต้นแบบภายในหน่วยงานเพิ่มขึ้นร้อยละ 90

ลำดับ	กิจกรรม	วิธีการสู่ความสำเร็จ	ระยะเวลา	ตัวชี้วัด	เป้าหมาย	เครื่องมือ/อุปกรณ์	งบประมาณ	ผู้รับผิดชอบ
		- ประเมินผลความสุขและความไม่สบายใจ (ปร อ ท อ ร ม ณ์) จำนวน 3 ครั้ง โดยเก็บข้อมูลผ่านรูปแบบ Google Form นำผลที่ได้มาวิเคราะห์และปรับปรุงการปฏิบัติและการทำกิจกรรมให้เหมาะสมยิ่งขึ้น -ปรับปรุงแบบสื่อต่างๆ ให้มีอัตลักษณ์ของบ้านบางแค เช่น เสียงขณะเปิดในกิจกรรม การทำสมาธิที่เป็นของหน่วยงานเอง						
5	การเข้าถึงความรู้	- เริ่มต้นทำสมาธิ 10 นาที ก่อนทำงานให้คร อ บ ค ลุ ม ทั้งหน่วยงาน - กำหนดให้มีเสียง/สัญลักษณ์ แจ้งเตือน	3 เดือน	- เจ้าหน้าที่มีความรู้ความเข้าใจและมีความพึงพอใจในการทำสมาธิ สติ ร้อยละ 80	เจ้าหน้าที่/ผู้สูงอายุ	- แบบสอบถามความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม	-	เจ้าหน้าที่ทุกคน

หน่วยงาน : ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค

ชื่อองค์กรความรู้ : จิตวิทยาสติสร้างสุขในองค์กร MINDFULNESS IN ORGANIZATION (MIO)

แผนที่ 1 เป้าหมาย KM (Desired State) : เป็นต้นแบบในการสร้างสุขภายในองค์กร และมีสุขภาวะจิตที่ดีอย่างยั่งยืนให้กับสังคม

หน่วยที่วัดผลได้เป็นรูปธรรม : จำนวนบุคลากรต้นแบบภายในหน่วยงานเพิ่มขึ้นร้อยละ 90

ลำดับ	กิจกรรม	วิธีการสู่ความสำเร็จ	ระยะเวลา	ตัวชี้วัด	เป้าหมาย	เครื่องมือ/อุปกรณ์	งบประมาณ	ผู้รับผิดชอบ
		การใช้สติระหว่างการทำงาน/ติดป้ายแจ้งเตือนให้มีสติตามอาคาร/ทางเดินเท้า - ทบทวนการรับรู้ลมหายใจตัวเอง เพื่อให้มีการรับรู้ ยอมรับ และปรับปรุงแก้ไขการแสดงออกอย่างเหมาะสม - มีกติกาสื่อสารในองค์กร - กิจกรรมนั่งสักพัก ขยับสักหน่อย เป็นกิจกรรมกลุ่มพูดคุย แลกเปลี่ยนเรื่องราวต่างๆ (Morning Talk) ก่อนเริ่มกิจกรรมออกกำลังกาย (Kick off) - กล้องสะท้อนอารมณ์ ใช้กล้อง				- สื่อต่าง ๆ เช่น สติกเกอร์เตือนสติ ระฆังสติ - กล่องกระดาษสำหรับกล้องสะท้อนอารมณ์		

หน่วยงาน : ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค ชื่อองค์กรความรู้ : จิตวิทยาสติสร้างสุขในองค์กร MINDFULNESS IN ORGANIZATION (MIO) แผนที่ 1 เป้าหมาย KM (Desired State) : เป็นต้นแบบในการสร้างความสุขภายในองค์กร และมีสุขภาวะจิตที่ดีอย่างยั่งยืนให้กับสังคม หน่วยที่วัดผลได้เป็นรูปธรรม : จำนวนบุคลากรต้นแบบภายในหน่วยงานเพิ่มขึ้นร้อยละ 90								
ลำดับ	กิจกรรม	วิธีการสู่ความสำเร็จ	ระยะเวลา	ตัวชี้วัด	เป้าหมาย	เครื่องมือ/อุปกรณ์	งบประมาณ	ผู้รับผิดชอบ
		กระดาษเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมความรู้ สัก ของเจ้าหน้าที่ในวันนั้น ๆ - มอบผู้นำ MIO ของหน่วยงาน พาเพื่อนร่วมงานและผู้สูงอายุปฏิบัติกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ						
6	การแบ่งปันแลกเปลี่ยนความรู้	- ผู้อำนวยการ ศพส. บ้านบางแค สอบถามและติดตามผลการทำสมาธิ ผี กสติ ของเจ้าหน้าที่ในที่ประชุมประจำเดือน - กิจกรรมนั่งสักพัก ขยับ สัก หน' อย (Morning Talk) กิจกรรมกลุ่มพูดคุยแลกเปลี่ยนซึ่งกันและ	1 เดือน	- เจ้าหน้าที่เข้าร่วมกิจกรรมและประชุมประจำเดือนร้อยละ 80	เจ้าหน้าที่/ผู้สูงอายุ	- แบบสอบถามความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม	-	เจ้าหน้าที่ทุกคน

หน่วยงาน : ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค

ชื่อองค์ความรู้ : จิตวิทยาสติสร้างสุขในองค์กร MINDFULNESS IN ORGANIZATION (MIO)

แผนที่ 1 เป้าหมาย KM (Desired State) : เป็นต้นแบบในการสร้างความสุขภายในองค์กร และมีสุขภาวะจิตที่ดีอย่างยั่งยืนให้กับสังคม

หน่วยที่วัดผลได้เป็นรูปธรรม : จำนวนบุคลากรต้นแบบภายในหน่วยงานเพิ่มขึ้นร้อยละ 90

ลำดับ	กิจกรรม	วิธีการสู่ความสำเร็จ	ระยะเวลา	ตัวชี้วัด	เป้าหมาย	เครื่องมือ/อุปกรณ์	งบประมาณ	ผู้รับผิดชอบ
		กัน ก่อนออกกำลัง กาย (Kick off)						
7	การเรียนรู้	- เจ้าหน้าที่ทุกกลุ่มงานและทุกอาคารทำสมาธิและฝึกสติก่อนเริ่มงานเป็นเวลา 10 นาที เป็นประจำทุกวัน และฝึกให้รู้สึกรับรู้ลมหายใจของตนเองอยู่เสมอ ปฏิบัติและทำกิจกรรมร่วมกันอย่างต่อเนื่องทั้งเจ้าหน้าที่และผู้สูงอายุ ทุกตึกและทุกกลุ่มงาน - นำผลการปฏิบัติเข้าสู่การประชุมผู้บริหารของกรมกิจการผู้สูงอายุ เพื่อเผยแพร่สร้างแรงบันดาลใจและเป็นองค์กรต้นแบบให้กับ	6 เดือน	- เจ้าหน้าที่และผู้สูงอายุในหน่วยงานมีความสุขเพิ่มมากขึ้นร้อยละ 70	เจ้าหน้าที่/ผู้สูงอายุ	- แบบสำรวจความสุขภายในหน่วยงาน	-	เจ้าหน้าที่ทุกคน

หน่วยงาน : ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค

ชื่อองค์กรความรู้ : จิตวิทยาสร้างสุขในองค์กร MINDFULNESS IN ORGANIZATION (MIO)

แผนที่ 1 เป้าหมาย KM (Desired State) : เป็นต้นแบบในการสร้างความสุขภายในองค์กร และมีสุขภาวะจิตที่ดีอย่างยั่งยืนให้กับสังคม

หน่วยที่วัดผลได้เป็นรูปธรรม : จำนวนบุคลากรต้นแบบภายในหน่วยงานเพิ่มขึ้นร้อยละ 90

ลำดับ	กิจกรรม	วิธีการสู่ความสำเร็จ	ระยะเวลา	ตัวชี้วัด	เป้าหมาย	เครื่องมือ/อุปกรณ์	งบประมาณ	ผู้รับผิดชอบ
		หน่วยงานอื่นที่อยู่ ภายใต้สังกัดกรม กิจการผู้สูงอายุ						

อ.พ.ด.ท.

(นางสาวอัญญา อัตชู)

ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค