

# ตัวอย่าง

## การจัดทำแผนปฏิบัติการสร้างสุขในหน่วยงาน



จากการประชุม

โครงการพัฒนาการบริหารจัดการองค์ความรู้สู่ความสุขของคนทำงาน  
(Routine to Happiness : R2H) ของบุคลากรกระทรวงสาธารณสุข

ระหว่างวันที่ 4 - 5 กรกฎาคม 2560

ณ ห้องประชุมเอเวอร์กรีน ชั้น 5  
โรงแรมเอเชีย แอร์พอร์ต ลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี

## สารบัญ

แผนปฏิบัติการสร้างสุข Happy Body.....	๑
แผนปฏิบัติการสร้างสุข Happy Relax.....	๒
แผนปฏิบัติการสร้างสุข Happy Soul.....	๓
แผนปฏิบัติการสร้างสุข Happy Family.....	๔
แผนปฏิบัติการสร้างสุข Happy Society.....	๕
แผนปฏิบัติการสร้างสุข Happy Brain.....	๖
แผนปฏิบัติการสร้างสุข Happy Money .....	๗

## แผนปฏิบัติการสร้างสุข Happy Body

ชื่อโครงการ ขยับอีกนิด ชีวิตเปลี่ยน

เป้าประสงค์ ค่าเฉลี่ยความสุข Happy body เพิ่มขึ้นเป็น ๗๐% ในปี ๒๕๖๕

วัตถุประสงค์

ผู้รับผิดชอบ นางสาว ก. ตำแหน่ง นักทรัพยากรชำนาญการพิเศษ

สถานการณ์/ สภาพปัญหา

๑. คะแนนความสุขภาพรวม (Happy body) ๖๕.๑๑ จำแนกเป็นเพศชาย ๕๙.๗๒ เพศหญิง ๖๖.๖๖ และเพศทางเลือก ๖๐.๗๖
๒. ปัจจัยเรื่องการออกกำลังกาย ภาพรวม ๓๔.๖๖% จำแนกเป็นเพศชาย ๔๑.๙๕ เพศหญิง ๓๒.๒๒ และเพศทางเลือก ๓๐.๗๗
๓. พฤติกรรมการดื่มสุรา พบว่า มีผู้ดื่มสุราทั้งสิ้น ๖๗.๗๐% โดยเพศชายมีการดื่มสุราทั้งสิ้น ๔๕.๔๖%
๔. พฤติกรรมการสูบบุหรี่ พบว่า มีผู้สูบบุหรี่ทั้งสิ้น ๙๔.๖๙%
๕. มีผู้รับประทานอาหารเช้าทุกวัน จำนวน ๗๐.๙๒%

กิจกรรม	กลุ่มเป้าหมาย	สถานที่/ระยะเวลา	งบประมาณ	Outcome/KPI
๑. จัด event ออกกำลังกาย เช่น โยคะ แอโรบิก เดิน-วิ่ง จักรยาน ฯลฯ	เจ้าหน้าที่ทุกคน/ทุกระดับ	ห้อง fitness		<b>Outcome:</b> สุขภาพของบุคลากรดีขึ้น <b>Output:</b> ร้อยละของบุคลากรที่เข้าร่วมกิจกรรมฯ
๒. สร้างตลาดนัดสุขภาพ		ลานหน้าหน่วยงาน		
๓. การแข่งขันกีฬาภายใน		สนามกีฬา		

## แผนปฏิบัติการสร้างสุข Happy Relax

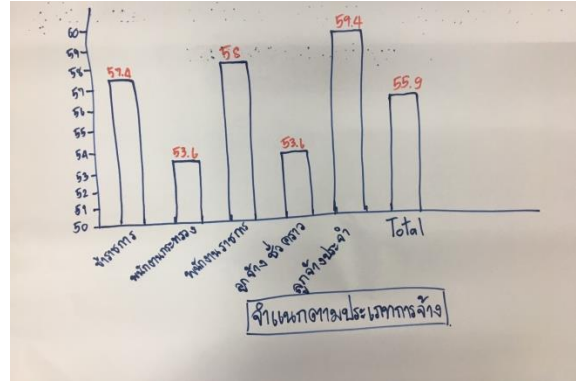
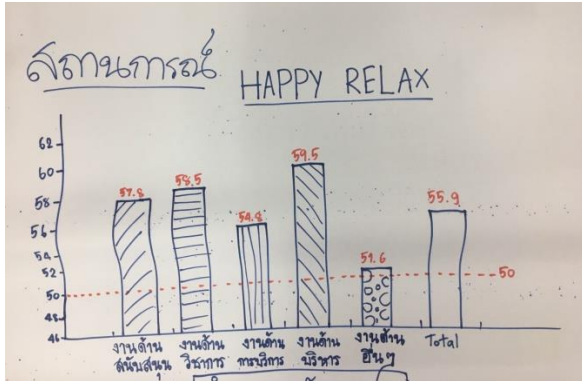
**ชื่อโครงการ** พักงาน พักใจ

**เป้าประสงค์** บุคลากรสาธารณสุขมีดัชนีความสุขไม่น้อยกว่าร้อยละ 70 ในปี 2564

**วัตถุประสงค์** บุคลากรสาธารณสุข มี Happy Relax เพิ่มขึ้นร้อยละ 2 ต่อปี

**ผู้รับผิดชอบ** สำนักงานเขตสุขภาพ สสจ. รพศ. รพท. และหน่วยงานในสังกัดทุกแห่ง

**สถานการณ์/ สภาพปัญหา**



กิจกรรม	กลุ่มเป้าหมาย	สถานที่/ระยะเวลา	งบประมาณ	Outcome/KPI
๑. จัดบริการนวดแผนไทย	บุคลากร กระทรวง สาธารณสุขทุก คน	ปีงบประมาณ ๒๕๖๑ - ๒๕๖๔ (ระยะยาว) รายปี (ระยะสั้น)	ขึ้นอยู่กับกิจกรรม และจำนวน ผู้เข้าร่วม	๑. บุคลากรมีความเครียด ลดลง <b>ผลสำเร็จระดับมิติ</b> ระดับการประเมิน เพิ่มขึ้น ร้อยละ ๒ ต่อปี <b>ผลสำเร็จภาพรวม</b> ดัชนีความสุขไม่น้อยกว่า ร้อยละ ๗๐
๒. จัดมูร็อกเพลง				
๓. จัดมูร่อ่านหนังสือ				
๔. จัดทำห้องออกกำลังกาย				
๕. จัดทำป้ายเพื่อสื่อถึงเวลาพักผ่อน				

## แผนปฏิบัติการสร้างสุข Happy Soul

### ชื่อโครงการ

เป้าประสงค์ Soul ร้อยละ ๖๘ จากร้อยละ ๗๐ ในปี ๒๕๖๑

วัตถุประสงค์ ๑. เพื่อเสริมสร้างคุณธรรมจริยธรรมในกลุ่มลูกจ้างชั่วคราว  
๒. เพื่อให้ลูกจ้างชั่วคราว มีเครือข่ายสร้างกิจกรรมร่วมกันในการทำความดี

ผู้รับผิดชอบ พรส

### สถานการณ์/ สภาพปัญหา

ลูกจ้างชั่วคราวในส่วนผลิต มี Soul ข้อ ๑๗ ค่อนข้าง ต่ำ ๖๘% ทั้งนี้ส่วนใหญ่ เป็นผู้ชาย

กิจกรรม	กลุ่มเป้าหมาย	สถานที่/ระยะเวลา	งบประมาณ	Outcome/KPI
๑. ถี้อศีล ๓ วัน	ลูกจ้างชั่วคราว ที่เป็นผู้ชายทั้ง ทั้งหมดในส่วน งานผลิต จำนวน ๕๐ คน	วัด สัปดาห์ละ ๑ ครั้ง (ส.ค. - ต.ค. ๖๐)	๘๐,๐๐๐ บาท	๑. ลูกจ้างชั่วคราว ๕๐ คน
๒. ตักบาตรทุกวันพระ				เข้าร่วมกิจกรรม ๓ วัน
๓. OD/ กีฬา (สร้างความสามัคคี)				๒. OD ๑ ครั้ง จำนวน ๕๐ คน
				<b>ผลสำเร็จ/ ผลลัพธ์ระดับมิติ</b> จากเดิม ๖๘% เป็นร้อยละ ๗๐%
				<b>ผลลัพธ์ระดับภาพรวมจาก</b> เดิม ๗๓% เป็นร้อยละ ๗๕%

## แผนปฏิบัติการสร้างสุข Happy Family

**ชื่อโครงการ** ครอบครัว ๓ รุ่น เพิ่มพูนศักยภาพคนทำงาน

**เป้าประสงค์** ค่าเฉลี่ยความสุขรวมในปี ๖๐ ร้อยละ ๖๓% เป็นร้อยละ ๗๐ % ในปี ๖๔

**วัตถุประสงค์** ค่าเฉลี่ยความสุขในครอบครัวของบุคลากรของ สสจ. A เพิ่มขึ้น ร้อยละ ๖๕ ในปี ๖๑

**ผู้รับผิดชอบ** นางสาว ก. ตำแหน่ง นักทรัพยากรชำนาญการพิเศษ

**สถานการณ์/ สภาพปัญหา**

๑. บุคลากรมีเวลาให้กับครอบครัว ร้อยละ ๖๕ %
๒. บุคลากรมีการทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว ร้อยละ ๖๐ %
๓. บุคลากรมีความสุขร่วมกับครอบครัวในภาพรวม ร้อยละ ๖๔ %

กิจกรรม	กลุ่มเป้าหมาย	สถานที่/ระยะเวลา	งบประมาณ	Outcome/KPI
๑.จัดประกวดภาพถ่ายครอบครัว	ครอบครัวของบุคลากรในสังกัด สสจ. A ทุกคน	ลานหน้า สสจ. A ต.ค. - พ.ย. ๖๐	๑๕,๐๐๐ บาท	๑.บุคลากร สสจ. A ,การทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัวเพิ่มขึ้น ๒.บุคลากรมีเวลาอยู่ร่วมกับครอบครัวเพิ่มขึ้น ๓.ความสุขในภาพรวมของครอบครัวเพิ่มขึ้น <b>ผลสำเร็จระดับมิติ</b> ค่าเฉลี่ยความสุขของบุคลากร สสจ. A เพิ่มขึ้นจาก ๖๓.๑ % เป็น ๖๕ % ในปี ๖๑ <b>ผลสำเร็จระดับภาพรวม</b> ค่าเฉลี่ยความสุขรวมร้อยละ ๖๓.๑%
๒.จัดประกวดเรื่องเล่าครอบครัว		ห้องประชุมดอกไม้บ้าน สสจ. A ต.ค. - พ.ย. ๖๐	๑๕,๐๐๐ บาท	
๓.จัดกิจกรรม แรลลี่ครอบครัว		ริมชายหาด จ. A ม.ค. ๖๑	๑๐๐,๐๐๐ บาท	
๔.กิจกรรมการประกวดออกแบบกิจกรรมการออกกำลังกายประกอบจังหวะ		ห้องประชุม ม.ค. ๖๑	๑๕,๐๐๐ บาท	
๕.จัดกิจกรรมครอบครัว ๓ รุ่น -รุ่นไอรัก -รุ่นไอดิน -รุ่นไอบุญ		สสจ. A ม.ค. ๖๑	๓๐,๐๐๐ บาท	

## แผนปฏิบัติการสร้างสุข Happy Society

ชื่อโครงการ พัฒนาความสุขด้านสังคม ๔.๐ ของยุค GEN Y แบ่งปันความสุขคนพันธุ์ซ่า

เป้าประสงค์ ร้อยละของสังคมดีของคนของคน GEN Y เพิ่มขึ้นจากร้อยละ ๖๒.๑๖ เป็นร้อยละ ๖๕ ในปี ๒๕๖๔ (ระดับภาพรวม)

วัตถุประสงค์ ระดับความสุขของการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ร่วมงาน (ผลสำเร็จระดับมิติ)

ผู้รับผิดชอบ

สถานการณ์/ สภาพปัญหา

๑. GEN Y อยู่ในโลกเทคโนโลยี Social มากกว่าสังคม ทำให้ขาดความสนใจคนรอบข้าง
๒. ไม่มีปฏิสัมพันธ์กับคนต่าง GEN/ ขาดมนุษยสัมพันธ์
๓. ขาดความอดทน เบื่อง่าย

กิจกรรม	กลุ่มเป้าหมาย	สถานที่/ระยะเวลา	งบประมาณ	Outcome/KPI
๑. สร้างเวทีให้แสดงความสามารถตามที่ถนัด โดยใช้การตัดสินใจด้านการ Vote	GEN Y และผู้ร่วมงานที่น้อยกว่า ๑ ปี	ต่างจังหวัด/ นอกสถานที่ทำงาน ปีงบประมาณ ๒๕๖๑	๕๐๐,๐๐๐ บาท/ปี รวม ๒,๐๐๐,๐๐๐ บาท	๑. Buddy ต่าง GEN ๒. GEN Y มีมนุษยสัมพันธ์/ ปฏิสัมพันธ์/ สังคมมากขึ้น
๒. สอนการใช้ Social Media/ เทคโนโลยี กับ GEN อื่นๆ		ต่างจังหวัด/ นอกสถานที่ทำงาน ปีงบประมาณ ๒๕๖๒		
๓. กิจกรรมจิตอาสา/ ออกค่ายพัฒนา/ สันทนาการ		ต่างจังหวัด/ นอกสถานที่ทำงาน ปีงบประมาณ ๒๕๖๓		
๔. สร้างกิจกรรมเชื่อมความสัมพันธ์เพื่อละลายพฤติกรรม Buddy ต่าง GEN เพื่อความยั่งยืน		ต่างจังหวัด/ นอกสถานที่ทำงาน ปีงบประมาณ ๒๕๖๔		

## แผนปฏิบัติการสร้างสุข Happy Brain

ชื่อโครงการ เทคนิคการสื่อสารอย่างมีความสุขในองค์กร

เป้าประสงค์ ต้องการให้ร้อยละของ Happy Brain จากเดิม ร้อยละ ๕๔.๗๗ เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ ๖๐

วัตถุประสงค์ เพื่อให้บุคลากรได้พัฒนาด้านเทคนิคในการใช้ภาษาในการสื่อสารที่ถูกต้องมากขึ้นหลังจากผ่านการฝึกอบรมแล้ว ๖ เดือน จากเดิม ร้อยละ ๔๗.๓๕ เป็นร้อยละ ๕๐

ผู้รับผิดชอบ กลุ่มงานพัฒนาบุคลากร

สถานการณ์/ สภาพปัญหา

Happy Brain อยู่ระดับร้อยละ ๕๔.๗๗

กิจกรรม	กลุ่มเป้าหมาย	สถานที่/ระยะเวลา	งบประมาณ	Outcome/KPI
เทคนิคการสื่อสารอย่างมีความสุขในองค์กร	๑. บุคลากรระดับปฏิบัติงาน ๒. บุคลากรระดับปฏิบัติการ	ห้องฝึกอบรม สสจ. รุ่งละ ๒ วัน สัปดาห์ที่ ๒ และ ๔ ของเดือน ส.ค. - ก.ย. ๖๐	๑๐๐,๐๐๐ บาท (๔ รุ่น) (๒๕,๐๐๐ บาท/ รุ่น)	บุคคลได้รับการพัฒนาด้านเทคนิคในการใช้ภาษาในการสื่อสารที่ถูกต้องมากขึ้น <b>ความสำเร็จ</b> Happy Brain เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ ๕๐ จากเดิมร้อยละ ๔๗.๓๓ โอกาสที่จะได้รับการพัฒนาทักษะ แล ความสามารถของตนเองในการปฏิบัติงาน <b>ผลลัพธ์ระดับภาพรวม</b> Happy Brain เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ ๖๐ ในปี ๒๕๖๑ จากเดิมร้อยละ ๕๔.๗๗



## แผนปฏิบัติการสร้างสุข Happy Money

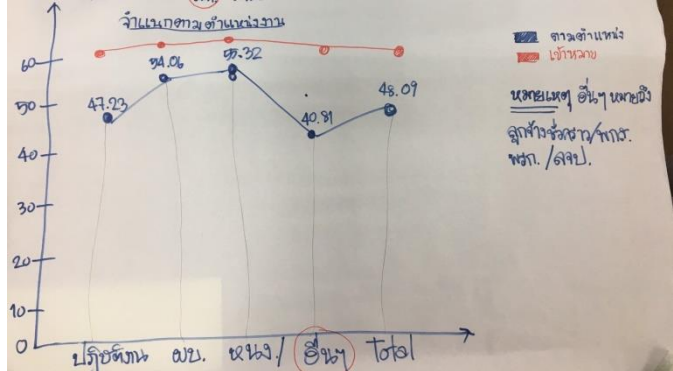
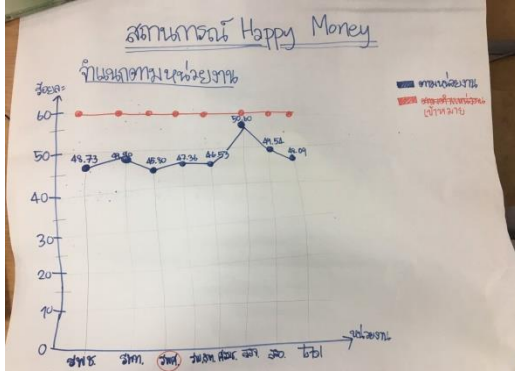
### ชื่อโครงการ ตลาดสร้างสุข

**เป้าประสงค์** คะแนนเฉลี่ยของสุขภาพทางการเงินร้อยละ ๕๕ ขึ้นไป ภายในปี ๒๕๖๔ (จากฐาน ๔๘.๐๙)

**วัตถุประสงค์** จัดกิจกรรมตลาดสร้างสุขสำหรับกลุ่มเป้าหมายมีรายได้เพิ่มขึ้นร้อยละ ๒ ในปี ๒๕๖๑

**ผู้รับผิดชอบ** นางสาว ก. ตำแหน่ง นักทรัพยากรชำนาญการพิเศษ

### สถานการณ์/ สภาพปัญหา



กิจกรรม	กลุ่มเป้าหมาย	สถานที่/ระยะเวลา	งบประมาณ	Outcome/KPI
๑.ทำบัญชีครัวเรือน	ลูกจ้างชั่วคราว/พนักงาน	ทุกวัน		
๒.ทำสินค้าแลกเปลี่ยนกัน (ตามความถนัดของตนเอง) - เสื้อผ้า/พืชผักสวนครัว/ อาหารโดยไม่คิดค่าแผง สินค้า	กระทรวงสาธารณสุข/ ลูกจ้างประจำ/พนักงาน ราชการในโรงพยาบาล ศูนย์	สัปดาห์ละ ๑ ครั้ง (ศุกร์)		