

แบบรายงานผลการฝึกอบรม/สัมมนา/ศึกษาดูงาน/ประชุม/ฟังบรรยาย/พัฒนาบุคลากร/อื่นๆ

สังกัด คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

(หมายเหตุ ให้ผู้เข้าอบรมฯ ส่งรายงานผลการฝึกอบรม/สัมมนาและพัฒนา ผ่านผู้บังคับบัญชาชั้นต้น /หัวหน้ากลุ่มสาขาวิชา/รองคณบดีที่เกี่ยวข้องกับการกิจ และเสนอมาพร้อมเอกสารเบิกจ่ายค่าใช้จ่ายเดินทางไปราชการ (กรณีมีค่าใช้จ่าย) เพื่อส่งงานบุคคลเสนอผู้บริหารพิจารณา ภายใน 15 วันทำการ)

ด้วยข้าพเจ้า นางสาวนฤมล ทองงาม ตำแหน่ง นักวิเคราะห์นโยบายและแผน สังกัด คณะพยาบาลศาสตร์ ขอรายงานผลการฝึกอบรม/สัมมนา/ศึกษาดูงาน/ประชุม/ฟังบรรยายพิเศษ/พัฒนาบุคลากร/อื่นๆ.....

ภายในหน่วยงาน ภายในมหาวิทยาลัย ภายนอกมหาวิทยาลัย

ในวันที่ 17 มิถุนายน 2565 ตั้งแต่เวลา 09.00-12.00 น. สถานที่ ออนไลน์ผ่านระบบ Zoom Meeting จัดโดย สภาอาจารย์ หัวข้อเรื่อง/ชื่อเรื่อง “Work -Life Balance ทำงานดีและมีความสุข” โดยขอใช้งบประมาณจำนวน-..... บาท จากงบประมาณ-..... ใช้จริงจำนวน-..... บาท โดยข้อมูลที่ได้รับจากการเข้าร่วมฝึกอบรม/สัมมนา และอื่นๆ ดังนี้

● วัตถุประสงค์

เพื่อนำแนวคิดมาปรับใช้ในการทำงานดี และมีความสุข

● เนื้อหา ความรู้ ความเข้าใจของผู้รับการอบรม (จากความคิดเห็นของผู้รับการฝึกอบรม/สัมมนา อื่นๆ)

Work-life Balance คือ แนวคิดเกี่ยวกับการปรับสมดุลระหว่างงานและชีวิตส่วนตัว เพื่อลดผลกระทบจากการทำงานหนักเกินไป ซึ่งมีประโยชน์สำหรับคนยุคใหม่ ทั้งที่ทำงานประจำและอาชีพอิสระ

เพราะเหตุใด Work Life Balance จึงมีความสำคัญ

ทุกคนล้วนต้องการเวลามากขึ้นในแต่ละวันเพื่อทำสิ่งที่ตนเองชอบ ดังนั้น Work Life Balance ที่ดีขึ้นจึงเป็นเพียงความคิดที่ทุกคนต้องการ อันที่จริงแล้ว Work Life Balance ที่ดีขึ้นเป็นอะไรมากกว่านั้น แนวคิด Work Life Balance ได้รับการพิสูจน์แล้วว่าเป็นสิ่งจำเป็นต่อสุขภาพจิตและแม้แต่สุขภาพกาย ทั้งสำหรับคนทำงานออฟฟิศและคนทำอาชีพอิสระ การขาดสมดุลอาจนำไปสู่สิ่งที่เรียกว่า “ภาวะหมดไฟในการทำงาน” ที่องค์กรอนามัยโลกได้ให้คำจำกัดความไว้ ดังนี้

“อาการที่เป็นภาวะทางจิตใจอันเกิดจากความเครียดเรื้อรังในการทำงานซึ่งไม่ได้รับการจัดการให้เรียบร้อย ความรู้สึกสูญเสียพลังงานหรือมีภาวะอ่อนเพลีย มีความนึกคิดที่เหินห่างจากงานมากขึ้น หรือรู้สึกถึงงานของตนเองในทางลบหรือต่อต้านงาน และมีความเป็นมืออาชีพลดลง”

ภาวะหมดไฟในการทำงานกำลังเพิ่มมากขึ้น ทำให้คนทำงานสูญเสียแรงจูงใจและความสามารถในการทำงาน อีกทั้งยังมีความเชื่อมโยงกับโรคหัวใจ ความดันโลหิต และโรคเบาหวานชนิดต่างๆ พุดง่าย ๆ คือ การอยู่ในสภาวะเครียดต่อเนื่องไม่ดีต่อสุขภาพของทุกคนหรือธุรกิจใดๆ

ประโยชน์

1. ช่วยให้มีมีความสุขกับชีวิตมากขึ้นเนื่องจากการทำงานหนักอย่างต่อเนื่องอาจสร้างผลกระทบในหลาย ๆ ด้าน
2. สุขภาพกายและสุขภาพจิตดีขึ้น
3. มีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างมากขึ้น

วิธีการสร้าง Work-Life Balance

1. ตั้งเป้าหมายการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในแต่ละวัน ควรตั้งเป้าหมายและจัดรายการลำดับการทำงานในแต่ละวัน เพื่อการจัดการบริหารเวลาได้ดีขึ้น
2. เคารพเวลาพักผ่อนของตนเอง เมื่อถึงเวลาพักผ่อนควรหยุดคิดถึงเรื่องงาน ไม่นำงานกลับมาทำที่บ้านปิดโทรศัพท์มือถือ ใช้เวลาพักผ่อนเพื่อเป็นรางวัลให้กับความอดทนและตั้งใจของตนเองในแต่ละวัน
3. เรียนรู้ที่จะปฏิเสธและต่อรองการขอความช่วยเหลือจากหัวหน้าและเพื่อนร่วมงานเพื่อแบ่งเบาภาระงานเพื่อช่วยให้จดจ่อกับงานและผลิตงานที่มีคุณภาพได้มากขึ้น

4. ใช้เวลากับคนรอบตัวให้มากขึ้นการแบ่งเวลาให้กับคนรอบตัวหรือคนในครอบครัวจะส่งผลดีต่อความสัมพันธ์และช่วยบรรเทาความเครียดหรือความทุกข์ภายในจิตใจ จึงไม่ควรละเลยคนรอบตัวที่ควรให้ความสำคัญ

5. ใส่ใจกับตนเองมากขึ้นควรแบ่งเวลาเพื่อดูแลสุขภาพตนเอง เช่น ออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ ทำกิจกรรมที่ชอบเพื่อผ่อนคลายความเครียด จะช่วยให้ร่างกายและจิตใจแข็งแรงพร้อมสำหรับการทำงานและการใช้ชีวิต

6 สิ่งที่จะแนะนำให้ทำตาม เพื่อให้เกิด Work-life Balance ทำงานดีและมีความสุข

1. รอให้เป็น
2. เย็นใจให้
3. คิดให้ได้ (critical thinking)
4. สื่อสารให้เป็น
5. เห็นคุณค่าของการให้
6. ไม่ประมาทความเปลี่ยนแปลง

• ประโยชน์ที่ได้รับ และการนำมาประยุกต์เพื่อก่อให้เกิดการพัฒนา ดังนี้

• ต่อตนเอง

สุขภาพกายและสุขภาพจิตดีขึ้น ลดการขัดแย้งกับคนภายในครอบครัว

• ต่อการปฏิบัติงาน / หน้าที่รับผิดชอบ

ทำงานอย่างมีความสุข มีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างมากขึ้น ส่งผลต่อบรรยากาศในการทำงานที่ดี ลดความขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงาน

• ต่อการพัฒนาองค์กร / หน่วยงาน

ถ้ามีบรรยากาศในการทำงานที่ดี การทำงานก็จะมีประสิทธิภาพ ส่งผลต่อการพัฒนาองค์กรอย่างรวดเร็ว

• การนำองค์ความรู้ที่ได้รับจากการไปอบรมไปเผยแพร่ หรือแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้ร่วมงาน หรือผู้เกี่ยวข้อง

เผยแพร่ผ่านเว็บไซต์งานแผนฯ (ด้านการไปอบรม พัฒนาตนเอง)

• อื่นๆ (ระบุ) -

ทั้งนี้ ได้แนบเอกสารประกอบการฝึกอบรม/สัมมนา/ศึกษาดูงาน/ประชุม/ฟังบรรยาย/พัฒนาบุคลากร/อื่นๆ และการรายงานเอกสารเบิกจ่ายค่าใช้จ่ายเดินทางไปราชการ (กรณียืมเงิน/ใช้งบประมาณ) มาพร้อมกันนี้แล้ว จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ลงชื่อ.....นางสาว ทอจาง.....ผู้รายงาน

(นางสาวนฤมล ทองงาม)

วันที่ ๒๙ / ๕.๑. / ๖๕


(นางมะลิวัลย์ เฝิงจันดา)
เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป

ความคิดเห็นของผู้บังคับบัญชาชั้นต้น

(สายวิชาการ ได้แก่ ผู้รับผิดชอบสาขา/ประธานสาขา /หรือผู้แทน/อื่นๆที่มีฐานะเทียบเท่า) (สายสนับสนุนวิชาการ ได้แก่ หัวหน้าสำนักงาน/หรือผู้แทน)

ผศ.โอบอภิมงคล ภู่วิจิตร ๗๐๐๖๕๐

ให้รายงานผลการนำมาใช้/พัฒนาปรับปรุงในงานที่รับผิดชอบ หรือที่ได้รับมอบหมาย ในแบบติดตามผลการรายงานการฝึกอบรม/สัมมนา/ศึกษาดูงาน/ประชุม/ฟังบรรยาย/พัฒนาบุคลากร/อื่นๆ ภายใน 3 เดือน 6 เดือน 9 เดือน นับตั้งแต่วันที่กลับมาปฏิบัติราชการ

ลงชื่อ
(.....(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สมลักษณ์ เทพสุริยานนท์)
ตำแหน่ง.....รองคณบดีฝ่ายบริหาร.....
วันที่ 29 / ๗๓. / ๒๕๖๕

ความคิดเห็นของผู้บังคับบัญชาที่เกี่ยวข้องกับการกิจ

(สายวิชาการ หัวหน้ากลุ่มสาขาวิชา หรือผู้แทน /หรือ อื่นๆที่มีฐานะเทียบเท่า) (สายสนับสนุนวิชาการ ได้แก่ รองคณบดีที่เกี่ยวข้อง/ผู้แทน)

กมล

ลงชื่อ
(.....(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สมลักษณ์ เทพสุริยานนท์)
ตำแหน่ง.....รองคณบดีฝ่ายบริหาร.....
วันที่ 29 / ๗๓. / ๒๕๖๕

ความคิดเห็นของรองคณบดีที่เกี่ยวข้องกับการกิจด้านบริหารงานบุคคล /หรือผู้แทน

กมล

ลงชื่อ
(.....(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สมลักษณ์ เทพสุริยานนท์)
ตำแหน่ง.....รองคณบดีฝ่ายบริหาร.....
วันที่ 29 / ๗๓. / ๒๕๖๕

ความคิดเห็นของคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ /หรือผู้แทน

กมล

ลงชื่อ
(.....(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สงวน ธาณี)
ตำแหน่ง.....คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์.....
วันที่ 29 / ๗๓. / ๒๕๖๕

Zoom Meeting

Naruemon Thon... UBU ห้องประชุม... Chat

การดำเนินงานเป็นทีม ถ้าหัวหน้างานไม่เป็นผู้นำในการทำงาน ทีมงานอยากให้งานเดินหน้าควรทำอย่างไรค่ะ

Jureerat to Everyone
ใจฟังก็ไม่มีพลังไปทำงาน

มิตศรามาฟ๊ะ

Supatra Kachadroka to Everyone
คำถามเกี่ยวกับ generation ต่างกัน มาทำงานด้วยกัน ต้องร่วมมือกันและกันอย่างไรคะ หรือแม้แต่เพศ หรือเจตคติต่อกัน ต้องปรับตัวกันอย่างไรให้ราบรื่น ขอขอบคุณมากค่ะ

Nattamai Supawannawit to Everyone
แทบใจ ขอร้องไห้บ้างได้ไหม

Jureerat to Everyone
โสด ไม่มีแฟน เป็นผู้หญิงที่

Chuanlovon NILPRAPHAN to Everyone
สวัสดีค่ะ พี่อ้อม

Who can see your messages?
To: Everyone
Type message here...

11:03 17/6/2565

Zoom Meeting

Naruemon Thon... UBU ห้องประชุม... Chat

การดำเนินงานเป็นทีม ถ้าหัวหน้างานไม่เป็นผู้นำในการทำงาน ทีมงานอยากให้งานเดินหน้าควรทำอย่างไรค่ะ

Jureerat to Everyone 10:59 AM
ใจฟังก็ไม่มีพลังไปทำงาน

มิตศรามาฟ๊ะ

Supatra Kachadroka to Everyone 10:59 AM
คำถามเกี่ยวกับ generation ต่างกัน มาทำงานด้วยกัน ต้องร่วมมือกันและกันอย่างไรคะ หรือแม้แต่เพศ หรือเจตคติต่อกัน ต้องปรับตัวกันอย่างไรให้ราบรื่น ขอขอบคุณมากค่ะ

Nattamai Supawannawit to Everyone 10:59 AM
แทบใจ ขอร้องไห้บ้างได้ไหม

Jureerat to Everyone 11:00 AM
โสด ไม่มีแฟน เป็นผู้หญิงที่

Chuanlovon NILPRAPHAN to Everyone 11:02 AM
สวัสดีค่ะ พี่อ้อม

Who can see your messages?
To: Everyone
Type message here...

11:02 17/6/2565