

คู่มือสร้างเสริม องค์ความสุขภาวะ



สำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร (สำนัก 8)
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



**ในหนึ่งวันคนเราใช้เวลาอยู่กับงานกี่ชั่วโมง
การทำงานสร้างความสุข หรือ ความทุกข์
การทำงานทำให้ร่างกายแข็งแรง หรือ อ่อนแอ
การทำงานทำให้เราได้อะไร หรือ เสียอะไร
หากการทำงานเป็นการใช้เวลาส่วนใหญ่ของชีวิต
คนทำงานควรต้องมีความสุขจากการทำงาน
แล้วความสุขในการทำงานควรจะเริ่มต้นอย่างไร.....**

มีคำกล่าวว่า

**“องค์กรสุขภาพจะช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตของคนใน
ที่ทำงาน”**

จากบทความงานวิจัยหัวข้อ “20 Impactful Workplace Wellness Statistics in 2023” (Workhuman) และ “Happy workers are 13% more productive” (University of Oxford) พบว่า สุขภาพที่ดีของคนทำงานมีส่วนช่วยลดระดับความเหนื่อยหน่าย ทำให้มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น มีส่วนร่วมในกลุ่มมากขึ้น และองค์กรก็เจริญก้าวหน้าเพิ่มขึ้นตามไปด้วย นอกจากนั้นการศึกษาของมหาวิทยาลัยอ็อกซ์ฟอร์ด ร่วมกับ BT บริษัทโทรคมนาคมข้ามชาติของอังกฤษยังพบว่า “คนทำงานที่มีความสุขคือคนทำงานที่มีประสิทธิภาพ” โดยคนทำงานจะมีประสิทธิภาพมากขึ้น 13% เมื่อพวกเขามีความสุข





ดังนั้น แผนสร้างเสริมสุขภาวะในองค์กร (สำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร) จึงได้ใช้แนวคิดองค์กรสุขภาวะ (Happy Workplace) ในการขับเคลื่อนภารกิจโดยมุ่งเน้นให้ “คนทำงานในองค์กร” ซึ่งถือเป็นบุคคลสำคัญและกำลังหลักของทั้งครอบครัว องค์กร ชุมชน และ สังคม มีสุขภาพดีสมบูรณ์พร้อมทั้ง 4 มิติ คือการมีสุขภาพกายดี สุขภาพจิตดี สุขภาวะทางปัญญาดี และมีสังคมดี เพื่อให้เกิดความสุขในการทำงาน

ทั้งนี้การสร้างความสุขในองค์กรนั้น จะต้องมีการบริหารจัดการอย่างเป็นระบบ เริ่มจากผู้บริหารองค์กรกำหนดให้มโนนโยบายสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาวะในองค์กร มีการสร้างทีมงานเพื่อดำเนินงานขับเคลื่อนกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งมีการประเมินผลกิจกรรม เพื่อนำไปสู่การพัฒนา จนนำไปสู่วัฒนธรรมการสร้างเสริมสุขภาวะที่ดีขององค์กร

การสนับสนุนและสร้างเสริมองค์กรสุขภาวะ เป็นภารกิจที่สำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร สสส. มุ่งพัฒนาศักยภาพเครือข่ายสร้างความเข้มแข็ง ให้กับประชากรกลุ่มเป้าหมายและเครือข่ายองค์กรสุขภาวะ เพื่อสร้างการมีส่วนร่วมในการพัฒนางานสร้างเสริมสุขภาพที่เหมาะสม ด้วยจุดเน้นการทำงานเพื่อส่งเสริมและสนับสนุนการเตรียมความพร้อมรองรับปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ ซึ่งเป็นเป้าหมายร่วมของ สสส. ในการขับเคลื่อนร่วมกับภาคีเครือข่ายองค์กรทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และ ภาคประชาสังคม เพื่อสร้างเสริมสุขภาพและลดปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่ส่งผลต่อสุขภาพ โดยมีเป้าหมายในการส่งเสริมสุขภาวะในประเด็นสำคัญ ดังนี้ (1) ลดอัตราการบริโภคยาสูบ (2) ลดอัตราการบริโภคสุราและสิ่งเสพติด (3) เพิ่มสัดส่วนการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพอย่างสมดุล (4) เพิ่มสัดส่วนการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ (5) ลดอัตราการตายจากอุบัติเหตุทางถนน (6) เพิ่มสัดส่วนผู้มีสุขภาพจิตดี (7) ลดผลกระทบสุขภาพจากมลพิษทางสิ่งแวดล้อม และ (8) การเตรียมพร้อมรับมือปัญหาสุขภาพอุบัติใหม่ และปัจจัยเสี่ยงอื่น

ทั้งนี้ การดำเนินงานในทุกประเด็นจะต้องคำนึงถึงบริบทที่แตกต่างกันของพื้นที่และกลุ่มเป้าหมาย และเป็นการดำเนินการเพื่อลดช่องว่างและต้องไม่ก่อให้เกิดความเหลื่อมล้ำทางสุขภาพ



ที่มากขึ้นซึ่งตลอดเส้นทางการดำเนินงานได้ขับเคลื่อนร่วมกับภาคีเครือข่ายองค์กรทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาสังคมมาเป็นระยะเวลาหลายปี ซึ่งตลอดเส้นทางการดำเนินงานได้รวบรวมข้อมูลความรู้ที่เป็นแนวทางในการสร้างองค์กรสุขภาวะทั้งที่เกิดจากบทสรุปในการดำเนินโครงการของภาคีเครือข่าย และจากการศึกษาวิจัยของสถาบันทางวิชาการ โดยได้คัดสรรส่วนหนึ่งมาอยู่ใน “คู่มือสร้างเสริมองค์กรสุขภาวะ” เพื่อให้เป็นแนวทางเบื้องต้นสำหรับองค์กรมือใหม่ทุกภาคส่วนในการเริ่มต้นสร้าง “องค์กรสุขภาวะ”

แนวคิดการสร้างองค์กรสุขภาวะ (Happy Workplace) เป็นประเด็นสำคัญที่ถูกกล่าวถึงอย่างมากในช่วงที่ผ่านมา เนื่องจากทุกองค์กรต่างตระหนักดีว่าการบริหารจัดการองค์กร ซึ่งคนทำงานมีสุขภาพที่ดีครอบคลุมทั้ง 4 ด้าน (กาย จิต ปัญญา และสังคม) เป็นพื้นฐานในการขับเคลื่อนองค์กรนั้นจะส่งผลดีต่อประสิทธิภาพและประสิทธิผลที่องค์กรจะได้รับ อาจมีแนวคิดที่ใกล้เคียงและคล้ายคลึงกับแนวคิดองค์กรสุขภาวะในคู่มือนี้ อาทิ Healthy Organization, Well-being Organization เป็นต้น ซึ่งองค์กรสามารถนำแนวคิดทั้งหลายนั้นมาประยุกต์และปรับใช้ให้สอดคล้องกับวิถีการทำงานและบริบทสภาพแวดล้อมขององค์กร แต่สำหรับคู่มือนี้จะมุ่งเน้นส่งเสริมแนวทางการสร้างองค์กรสุขภาวะ โดยใช้ความสุข 8 ประการ (Happy 8) ตามที่สำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร สสส. ได้ขับเคลื่อนมาอย่างต่อเนื่อง

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือเล่มนี้จะเป็นเสมือนแสงเทียนช่วยนำทางให้องค์กร และผู้บริหารองค์กร ได้มองเห็นและเรียนรู้เส้นทางที่จะเดินไปสู่การสร้างองค์กรสุขภาวะ เพราะเราเชื่อว่าองค์กรที่ดูแลให้คนทำงานมีสุขภาพที่ดี จะส่งผลให้คนทำงานมีความสุขในการทำงานและองค์กรจะมีความพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงและเติบโตอย่างยั่งยืนต่อไป

คณะผู้จัดทำ

สำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร (สำนัก 8)

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

องค์กรสุขภาวะ (Happy Workplace) คืออะไร	7
แนวทางการพัฒนาองค์กรสุขภาวะ	10
กลยุทธ์การพัฒนาองค์กรสุขภาวะ	14
Happy 8 สูตรสร้างองค์กรสุขภาวะ	17
1 Happy Body	
2 Happy Heart	
3 Happy Relax	
4 Happy Brain	
5 Happy Money	
6 Happy Soul	
7 Happy Family	
8 Happy Society	
ตัวอย่างการดำเนินงานองค์กรสุขภาวะ	37
องค์กรสุขภาวะทำแล้วได้อะไร	38
ปัจจัยสู่ความสำเร็จ	39
บันทึกท้ายเล่ม	40
บรรณานุกรม	41

องค์กรในอนาคตคือ
องค์กรที่ต้องพบกับ
ความเปลี่ยนแปลงและ
ความท้าทายที่ไม่สิ้นสุด
องค์กรต้องปรับตัว
ปรับเปลี่ยน และพร้อมที่
จะเรียนรู้ได้ตลอดเวลา
“คน” คือส่วนสำคัญที่
จะพาองค์กรไปรอด

ที่มา: การสัมมนา Happy Workplace Forum
วันที่ 12 มีนาคม พ.ศ.2551



“องค์กรสุขภาวะ” (Happy Workplace) คืออะไร

ความหมาย “องค์กรสุขภาวะ”

หมายถึง องค์กรที่มีกระบวนการ สภาพแวดล้อม และวัฒนธรรมที่เอื้อต่อการลดปัจจัยเสี่ยง และสร้างปัจจัยเสริมด้านสุขภาพให้แก่บุคลากร เพื่อให้เกิดผลลัพธ์ทางสุขภาพที่ดีใน 4 มิติ ได้แก่ **ร่างกาย จิตใจ ปัญญา และสังคม** ตามแนวทางความสุขแปดประการ (Happy 8)

สุขภาวะที่ดี 4 มิติ

1

สุขภาพกายดี

ร่างกายที่แข็งแรงไม่เจ็บป่วย
สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข



2

สุขภาพจิตดี

จิตใจที่ผ่อนคลาย มีความสุข
ปราศจากความเครียด



3

สุขภาวะทางปัญญาดี

ศักยภาพในการเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น เข้าใจชีวิต
ตามความเป็นจริง มีจิตใจที่มั่นคง นำมาสู่ชีวิตที่สมดุล
และมีความสุข เห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับผู้อื่นและ
ธรรมชาติ สามารถดูแลตนเอง ร่วมขับเคลื่อนให้เกิด
สังคมที่เกื้อกูล เคารพความแตกต่างหลากหลายและ
มีศักยภาพในการฟื้นคืน



4

สังคมที่ดี

การช่วยเหลือเกื้อกูลกันและอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม
ได้อย่างมีความสุข มีสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ดี



(อ้างอิงจาก <https://www.thaihealth.or.th>)

องค์ประกอบขององค์กรสุขภาพะ

การทำให้องค์กรสุขภาพะเกิดขึ้นได้ต้องมีกระบวนการในการสร้างสุขภาพะที่ดี
มี 3 องค์ประกอบ ดังต่อไปนี้

1

คนทำงานมีความสุข



องค์กรต้องตระหนักว่าคนทำงานทุกคนล้วนมีความสำคัญ
ดังนั้นต้องสนับสนุนและส่งเสริมให้คนทำงานมีความสุข
ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ปัญญา และสังคม หมายถึง การมี
สุขภาพกาย สุขภาพใจที่สมบูรณ์แข็งแรง มีความเป็นอยู่
ที่ดี มีครอบครัวที่อบอุ่น มีศีลธรรมอันดีงาม มีความ
เอื้ออาทรต่อตนเองและสังคม เมื่อคนทำงานมีความสุข
จะสามารถสร้างความมั่นคงในชีวิตด้านการงาน เศรษฐกิจ
และสังคม

2

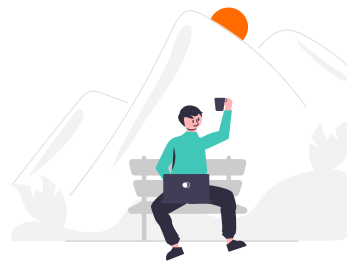
ที่ทำงานน่าอยู่



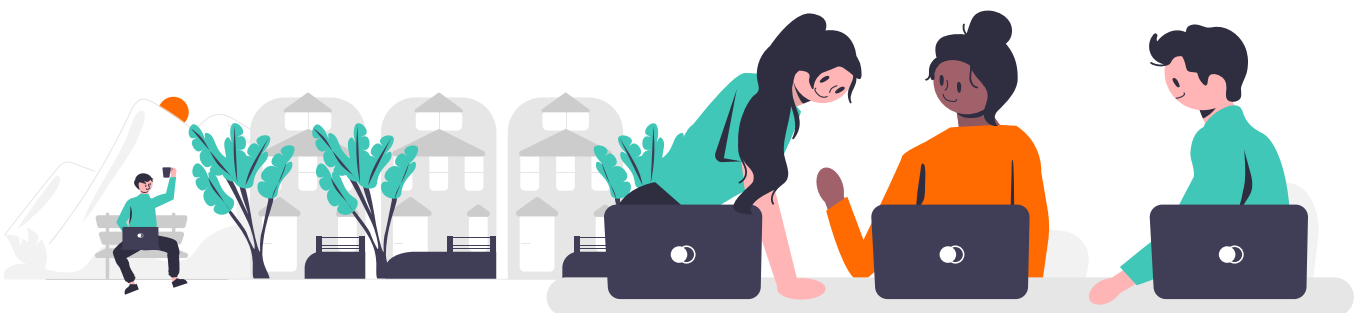
องค์กรต้องทำให้สถานที่ทำงานเป็นเสมือนบ้านหลังที่ 2
ของคนทำงาน โดยจัดให้มีสภาพแวดล้อมให้สอดคล้องกับ
วิถีการทำงาน และเอื้ออำนวยต่อการดูแล ส่งเสริมและ
สนับสนุน การมีสุขภาพกายและใจที่ดี ของคนทำงาน รวมทั้ง
เอื้อให้เกิดปฏิสัมพันธ์และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทั้งอย่าง
เป็นทางการ และไม่เป็นทางการ ระหว่างผู้บริหาร คนทำงาน
รวมถึงบุคคลภายนอก

3

สังคมดี



องค์กร ประกอบด้วยผู้มีส่วนได้ส่วนเสียหลายภาคส่วน
ที่หมายรวมถึงชุมชนแวดล้อมต่างๆ รอบข้างขององค์กร
อาทิ ชุมชนที่อยู่ในพื้นที่ตั้งขององค์กร ผู้รับบริการหรือ
ลูกค้าขององค์กร คู่ค้า ซัพพลายเออร์ หรือ องค์กรที่เป็น
พาร์ตเนอร์ร่วมงาน ซึ่งมีความสำคัญไม่น้อยที่องค์กรจะ
ต้องให้ความสนใจใส่ใจดูแล เพราะเชื่อว่าการที่ผู้คนมีความ
เป็นอยู่ที่ดีภายในสังคมหรือชุมชนย่อมเป็นพื้นฐานที่ดี
ทำให้ผู้อยู่อาศัยมีความรัก ประองดอง สามัคคีต่อกัน
พร้อมร่วมแรงร่วมใจช่วยกัน พัฒนาชุมชนให้มีชีวิตความ
เป็นอยู่ที่ดีขึ้น



“ความสุข”
ของคนทำงาน
นำไปสู่
“พลังงาน”
ของคนทำงาน

“พลังงาน”
ของคนทำงาน
นำไปสู่
“ความยั่งยืน”
ขององค์กร

ที่มา : คู่มือสร้างเสริมองค์กรสุขภาวะให้ยั่งยืน
มูลนิธิพัฒนาอุตสาหกรรมเครื่องนุ่งห่มไทย

แนวทางการพัฒนาองค์กรสุขภาวะ

การสร้างองค์กรสุขภาวะ ต้องเริ่มต้นมาจาก “ผู้บริหารองค์กร” ที่เห็นความสำคัญ พร้อมให้การส่งเสริมและสนับสนุนอย่างต่อเนื่อง โดยมีขั้นตอนในการดำเนินงาน 8 ขั้นตอน ดังนี้

1 เข้าใจ "แนวคิด Happy Workplace"



เรียนรู้ทำความเข้าใจแนวคิดจากแหล่งค้นคว้าข้อมูล เช่น หนังสือ วิดีโอ บรรยายแนวคิด Happy Workplace การเข้าอบรมหลักสูตร วิทยุวิทยากรเข้าบรรยายให้ความรู้ภายในองค์กร ศึกษาดูงานองค์กร ต้นแบบด้านสุขภาวะ



เว็บไซต์สำนักสนับสนุน
สุขภาวะองค์กร



หลักสูตรนักสร้างสุข
องค์กร ระดับต้น

2 จัดตั้งคณะกรรมการภายในองค์กร



จัดตั้งคณะทำงานนักสร้างสุของค์กรโดยขอความเห็นชอบจากผู้บริหาร เพื่อรับผิดชอบการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาวะองค์กร ควบคู่กับการพัฒนาผลผลิตภาพ (Productivity) โดยมีการกำหนดบทบาทหน้าที่ที่ชัดเจนเป็นลายลักษณ์อักษร และคณะกรรมการควรได้รับการพัฒนาศักยภาพที่เกี่ยวข้อง

กำหนดนโยบายขององค์กรสุขภาวะ พร้อมการสร้างค่านิยมขององค์กร ผู้บริหารระดับสูงกำหนดนโยบายด้านองค์กรสุขภาวะไว้เป็นลายลักษณ์อักษร มีความชัดเจนโดยมุ่งส่งเสริมการดำเนินงานองค์กรสุขภาวะควบคู่ไปกับการพัฒนาผลผลิตภาพ (Productivity) ขององค์กร พร้อมกับการกำหนดวิสัยทัศน์ ค่านิยมด้านองค์กรสุขภาวะ ทั้งนี้ การกำหนดนโยบายต้องคำนึงถึงเป้าหมาย พันธกิจขององค์กร ความต้องการของคนทำงาน และความเป็นไปได้ในการปฏิบัติ

แต่งตั้งคณะกรรมการองค์กรสุขภาวะ องค์กรแต่งตั้งคณะกรรมการองค์กรสุขภาวะ เพื่อรับผิดชอบการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาวะองค์กร ควบคู่กับการพัฒนาผลผลิตภาพ (Productivity) โดยมีการกำหนดบทบาทหน้าที่ที่ชัดเจนเป็นลายลักษณ์อักษร และคณะกรรมการควรได้รับการพัฒนาศักยภาพที่เกี่ยวข้อง

3 สำรวจและวิเคราะห์ปัญหาในองค์กร



องค์กรทำแบบประเมินความพร้อมในการพัฒนาสู่องค์กรสุขภาวะ เพื่อประเมินสถานการณ์ดำเนินงานขององค์กรในการพัฒนาองค์กรสุขภาวะ และนำผลการประเมินนี้ มาใช้ประกอบการวางแผนการดำเนินงานให้เหมาะสมกับสถานการณ์ขององค์กร

เครื่องมือช่วยออกแบบกิจกรรมและดำเนินโครงการ



Happinometer เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตและความสุขด้วยตนเองของพนักงานในองค์กร : มหาวิทยาลัยมหิดล



เครื่องมือวัดความสุขในการทำงานของบุคลากร (Worker's Happiness Scale) จาก อริวัฒน์ เจียวิวรรณกุล



Design Thinking (การคิดเชิงออกแบบ) กระบวนการคิดเพื่อให้เกิดการพัฒนาแนวคิดและนวัตกรรมใหม่ ๆ สำหรับการแก้ไขปัญหาที่ตรงจุด ตามวิถีทางที่ดีที่สุดและเหมาะสมที่สุด



องค์กรประกอบและตัวชี้วัดคุณลักษณะขององค์กรสุขภาวะ : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



OKRs (Objective Key Results) เครื่องมือในการตั้งเป้าหมายและกำหนดตัววัดผล

4 วางแผนโครงการ



องค์กรต้องวางแผนการดำเนินงาน โดยมีการวิเคราะห์องค์กร จุดอ่อน จุดแข็ง ที่เอื้อต่อการดำเนินงานตามมาตรฐานองค์กรสุขภาวะ และนำมาพิจารณาร่วมกับผลการประเมินความพร้อมขององค์กรในการพัฒนาสู่องค์กรสุขภาวะ เพื่อใช้ในการวางแผนพัฒนาการดำเนินงานให้เหมาะสมกับสถานการณ์ขององค์กร

การจัดทำแผนการดำเนินงาน ต้องมีองค์ประกอบที่ครบถ้วน ได้แก่ วัตถุประสงค์ กิจกรรม ตัวชี้วัด ระยะเวลา งบประมาณ และผู้รับผิดชอบ เพื่อให้ผู้เกี่ยวข้องสามารถนำไปปฏิบัติ ได้อย่างมีประสิทธิภาพประสิทธิผล

เครื่องมือช่วยออกแบบกิจกรรมและดำเนินโครงการ



ตัวอย่างเอกสารแบบฟอร์ม
ข้อเสนอโครงการส่งเสริมสุขภาวะ

5 ดำเนินโครงการตามแผนที่กำหนดไว้

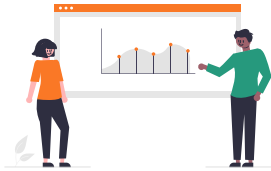


องค์กรมีการดำเนินงานตามแผนงานที่กำหนดไว้ ด้วยความมุ่งมั่น ให้ความสนับสนุน ควบคุม ดูแลให้มีการปฏิบัติตามข้อกำหนด และมีการประชุมคณะทำงานที่รับผิดชอบเพื่อติดตามความก้าวหน้าของการดำเนินงานอย่างสม่ำเสมอ และต้องไม่มองข้ามการมีส่วนร่วมของคนในองค์กรทุก ๆ ส่วน รวมทั้งการสื่อสารเพื่อสร้างการรับรู้ ความเข้าใจ และสร้างพลังในการขับเคลื่อนโครงการให้ประสบผลสำเร็จ

Note

ตัวอย่างแนวทางการจัดกิจกรรม
Happy 8 สูตรสร้างองค์กรสุขภาวะ
หน้าที่ 17-36

6 ติดตามประเมินผล

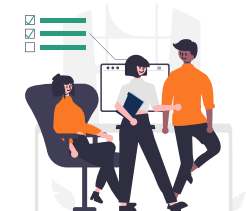


องค์กรมีการติดตามการดำเนินงานตามแผนปฏิบัติการที่กำหนดไว้ โดยดำเนินการเก็บข้อมูลตามแผนที่กำหนดไว้ตามระยะเวลาที่กำหนด ติดตามประเมินผลโดยเครื่องมือการประเมินผลเป็นขั้นตอนที่จะทำให้ทราบว่าการดำเนินงานตามโครงการนั้นบรรลุตามวัตถุประสงค์หรือไม่เพียงใด มีปัญหาหรืออุปสรรคอย่างไร เพื่อนำไปสู่การพัฒนา ปรับปรุง รวมทั้งขยายผลต่อไปโดยอาศัยเครื่องมือที่มีมาตรฐานและมีการวัดผลที่เชื่อถือได้

Note

สามารถใช้เครื่องมือเพื่อประเมินผลก่อนและหลังตามแนวทางข้อ 3 สืบค้นและวิเคราะห์ปัญหาในองค์กร

7 ทบทวน และพัฒนากิจกรรมที่ดำเนินงาน



ผู้บริหารองค์กรและคณะกรรมการ คณะทำงานที่เกี่ยวข้องมีการทบทวน พัฒนาระบบการจัดการองค์กรสู่ภาวะ โดยมีการทบทวนนโยบาย และเอกสารการดำเนินงาน ผลการประเมินภายใน เพื่อปรับปรุงแก้ไข การดำเนินโครงการจนกระทั่งสามารถทำให้เป็นมาตรฐานขององค์กรเหมาะสมกับสถานการณ์และพัฒนาอย่างต่อเนื่อง กลายเป็นวัฒนธรรมสุขภาวะขององค์กร

8 เกิดวัฒนธรรมสร้างสุขขององค์กร



การดำเนินตามแนวทางสร้างองค์กรสู่ภาวะนั้น ขั้นตอนสุดท้ายต้องพัฒนาองค์กรให้เป็นองค์กรสุขภาวะต่อเนื่องจนกลายเป็นวัฒนธรรมสร้างสุขขององค์กร

กลยุทธ์การพัฒนางาน องค์กรสุขภาพ

(ข้อมูลจาก การพัฒนางานองค์กรสุขภาพ : แนวคิดและแนวทาง โดย อธิวัฒน์ เจียวิวรรณ์กุล)

การดำเนินงานขับเคลื่อนองค์กรสุขภาพให้ประสบผลสำเร็จ สามารถสร้างความสุขให้คนทำงาน และนำความยั่งยืนมาสู่องค์กรได้นั้น จำเป็นต้องมีการดำเนินการอย่างมีกลยุทธ์ ดังนี้



การสร้างนโยบายสุขภาวะขององค์กร



การมีนโยบายขององค์กรจะช่วยให้เกิดการขับเคลื่อนงานที่เป็นรูปธรรม รวมทั้งมีแผนงาน โครงการในการนำนโยบายไปปฏิบัติในองค์กร ตลอดจนการสนับสนุนทรัพยากรด้านต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องเพื่อให้การดำเนินงานตามนโยบายประสบผลสำเร็จ

การบูรณาการ “สุขภาวะในองค์กร” เข้ากับกระบวนการทำงานขององค์กร



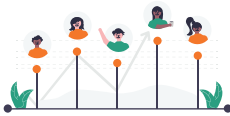
เป็นการบูรณาการซึ่งจะทำให้เกิดการปฏิบัติโดยที่คนทำงานในองค์กรไม่รู้สึกว่า เป็นภาระงานที่เพิ่มขึ้น แต่เป็นกระบวนการทำงานที่ให้ความสำคัญกับความสุขของคนทำงาน

การปรับสภาพแวดล้อมขององค์กร ให้เอื้อต่อสุขภาวะในองค์กร



เป็นการปรับสภาพแวดล้อมการทำงานและสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับการทำงานของคนทำงาน ทั้งทางด้านอาคาร สถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก และวัสดุอุปกรณ์ที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาวะ ความเป็นอยู่ที่ดี และสวัสดิภาพของคนทำงานในองค์กร

การพัฒนาศักยภาพและสร้างการเรียนรู้



เป็นการพัฒนาศักยภาพที่จำเป็นต่อการดำเนินงาน และสร้างการเรียนรู้ร่วมกันของผู้เกี่ยวข้อง ซึ่งจะช่วยให้การสร้างองค์กรสุขภาวะมีความต่อเนื่องและยั่งยืน

การสร้างผู้นำการเปลี่ยนแปลง



การสร้างแกนนำและทีมงานในลักษณะของการสร้างผู้นำร่วมที่จะเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาวะในองค์กร หรือนักสร้างสุขขององค์กรซึ่งจะเป็นกลไกสำคัญต่อกระบวนการสร้างการมีส่วนร่วมของคนทำงานในองค์กรในการสร้างองค์กรสุขภาวะไปด้วยกัน

การสร้างเสริมสุขภาวะแก่บุคลากร



การจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของคนทำงาน ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา โดยใช้แนวทางของความสุข 8 ประการ ซึ่งจัดลำดับความสำคัญในการดำเนินงานที่สอดคล้องกับปัญหาและความต้องการในการพัฒนาของคนทำงานในองค์กร

การสร้างค่านิยมและวัฒนธรรมสุขภาวะในองค์กร



การส่งเสริมแนวทางสุขภาวะให้เป็นวิถีปฏิบัติของคนทำงานและองค์กร จนกลายเป็นวัฒนธรรมสุขภาวะขององค์กร และเป็นส่วนหนึ่งของค่านิยมองค์กร เป็นกลยุทธ์สำคัญที่จะช่วยให้เกิดความต่อเนื่องและยั่งยืนของการดำเนินงานได้

ปัจจัยที่มีผลทำให้
การดำเนินงาน
สร้างเสริมสุขภาวะใน
องค์กรประสบความสำเร็จ
ของเรา คือ การสนับสนุน
ของผู้บริหาร และ
ความสามัคคีร่วมแรง
ร่วมใจของทุกฝ่าย
ที่มงานสร้างสุขที่เข้มแข็ง
การใช้เครื่องมือวัดและ
ประเมินผลที่มีประสิทธิภาพ

ที่มา: มูลนิธิพัฒนาอุตสาหกรรมเครื่องนุ่งห่มไทย (2560)

Happy 8

สูตรสร้างองค์กรสุขภาวะ

“Happy 8” หรือความสุขพื้นฐานแปดประการ คือ แนวทางการดำเนินงานเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดีอันเป็นพื้นฐานไปสู่การสร้างองค์กรสุขภาวะโดยมีความเชื่อมโยงกับสุขภาวะที่ดี 4 มิติ ได้แก่ สุขภาพกายดี สุขภาพจิตดี สุขภาวะทางปัญญาดี และมีสังคมที่ดี ซึ่งจะช่วยให้คนทำงานมีความพร้อมในการทำงาน มีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถทำงานเป็นทีมและสร้างความสุขในการทำงานร่วมกัน ตลอดจนเพื่อแผ่ความสุขไปสู่ชุมชนรอบข้างและสังคมส่วนรวม

Happy Body

Happy Heart

Happy Relax

Happy Brain

Happy Money

Happy Soul

Happy Family

Happy Society

Happy Body กายและใจดี



Happy Body กายและใจดี

ส่งเสริมและสนับสนุนให้คนทำงานมีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรงมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม รู้จักใช้ชีวิต รู้จักกินให้เหมาะสมกับเพศและวัย รู้จักนอน และไม่เครียดเพื่อให้คนในองค์กรมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และมีสุขภาพจิตใจที่ดี พร้อมทั้งจะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และรับมือกับปัญหาที่จะเข้ามาได้เป็นอย่างดี



แนวทางการจัดกิจกรรม Happy Body ในองค์กร

ประเด็นส่งเสริมสุขภาพ	แนวทางการจัดกิจกรรม	แหล่งข้อมูลและสื่อ	
ลดการสูบบุหรี่ 	→ กิจกรรมรณรงค์การลด ละ เลิก บุหรี่	 สื่อต้นแบบ สถานประกอบการ ปลอดบุหรี่  สื่อรณรงค์การลด ละ เลิก บุหรี่	 สื่อถอดรหัส สถานประกอบการ ปลอดบุหรี่ : คู่มือช่วย พนักงานเลิกบุหรี่
ลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และสิ่งเสพติด 	→ กิจกรรมรณรงค์การลด ละ เลิก เครื่องดื่มแอลกอฮอล์และสิ่งเสพติด เช่น งดเหล้าเข้าพรรษา ให้เหล้า เท่ากับแข่ง	 เครือข่ายงดเหล้า www.sdnthailand.com	 สื่อรณรงค์การลด ละ เลิก เครื่องดื่มแอลกอฮอล์และ สิ่งเสพติด
ลดพฤติกรรมเสี่ยงต่ออุบัติเหตุ ทางถนน 	→ กิจกรรมส่งเสริมความรู้เรื่อง กฎจราจรและการขับขีปลอดภัย บนท้องถนน	 สื่อความปลอดภัยใน การขับขีบนท้องถนน	

Happy 8 สูตรสร้างองค์กรสุขภาพะ

แนวทางการจัดกิจกรรม Happy Body ในองค์กร

ประเด็นส่งเสริมสุขภาพ	แนวทางการจัดกิจกรรม	แหล่งข้อมูลและสื่อ	
เพิ่มสัดส่วนการบริโภคอาหารที่สมดุลเพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง 	→ จัดทำโรงอาหารสุขภาพ (Healthy Canteen) เพื่อส่งเสริมการรับประทานอาหารสุขภาพ เช่น มีจำหน่ายเมนูอาหารที่ทำจากวัตถุดิบคัดสรร อย่างผักปลอดสารพิษ ไข่ไก่อินทรีย์ → การประชุมแบบ Healthy Meeting เช่น เตรียมอาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพระหว่างการประชุม เช่น เน้นผลไม้ตามฤดูกาลที่มีความหวานน้อย ดื่มน้ำเปล่าวันละ 6-8 แก้ว นมไขมันต่ำ และน้ำผลไม้ 100% → ให้ความรู้เรื่องพฤติกรรมกรรมการกินอาหารที่มีผลต่อสุขภาพ เช่น ให้ความรู้เรื่องพฤติกรรมกินอาหารที่มีผลต่อสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) อาทิ โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง	 โรงอาหารสุขภาพ Healthy Canteen  สื่ออาหารสุขภาพะ	 คู่มือเตรียมตัว เข้าประชุมแอลที่ดี + แอคทีฟมีตติ้ง  ลดเค็มลดโรค
เพิ่มกิจกรรมทางกาย 	→ สร้างพื้นที่สำหรับคนทำงานเพื่อเอื้อต่อการขยับร่างกาย เช่น สนับสนุนให้เดินขึ้น-ลงบันไดมากกว่าการใช้ลิฟท์ → จัดสภาพแวดล้อมในองค์กร และอุปกรณ์เพื่อสนับสนุนให้เอื้อต่อการขยับร่างกายหลากหลายรูปแบบ เช่น เลือกเก้าอี้ที่ถูกต้องสัณฐานตามหลักกายศาสตร์ หรือโต๊ะทำงานที่ปรับให้ออกกำลังกายได้ → ส่งเสริมให้บุคลากรได้ออกกำลังกายเป็นประจำ เช่น มีห้องฟิตเนสไว้บริการฟรี มีเทรนเนอร์ หรือ ครู ฝึก มา สอน การออกกำลังกายประเภทต่าง ๆ ทุกเย็นในที่ทำงาน เช่น โยคะ แอโรบิก	 สื่อ Active Lifestyle ลดเวลานั่ง เพิ่มเวลายืน ยืดเวลาเดิน เพลินเวลา ออกกำลังกาย  สื่อ 12 ท่าบริหาร ร่างกายสไตล์ไทย	 สื่อกิจกรรมทางกาย  สื่อยืดเหยียดสุดฤทธิ์ พิชิตออฟฟิศซินโดรม

Happy 8 สูตรสร้างองค์กรสุขภาพะ

แนวทางการจัดกิจกรรม Happy Body ในองค์กร

ประเด็นส่งเสริมสุขภาพ	แนวทางการจัดกิจกรรม	แหล่งข้อมูลและสื่อ	
สุขภาพจิตที่ดี 	→ มีบริการให้คำปรึกษาจากนักจิตวิทยา	 กรมสุขภาพจิต  สื่อสุขภาพจิต	 Mental Health Check-in สำหรับ องค์กร
การดูแลสุขภาพโดยรวม 	→ ให้ความรู้เรื่องการพักผ่อนและการนอนหลับ เช่นนอนอย่างไรให้หลับลึก → มีบริการตรวจสุขภาพตามรอบเวลาที่เหมาะสม	 App Store Persona Health แอปพลิเคชันระบบ ข้อมูลสารสนเทศสุขภาพ เพื่อสร้างความรอบรู้ ด้านสุขภาพเฉพาะบุคคล  ชุดความรู้สุขภาพ 10 เรื่อง (10 แพคเกจ) เพื่อส่งเสริมสุขภาพใน สถานประกอบการ กรมอนามัย  App Store SAANSOOK แอปพลิเคชันสร้าง เสริมสุขภาพคนไทยที่มี ระบบดูแลสุขภาพองค์ รวมของคุณ (Holistic Well-being)	 Google Play Store Persona Health แอปพลิเคชันระบบ ข้อมูลสารสนเทศสุขภาพ เพื่อสร้างความรอบรู้ ด้านสุขภาพเฉพาะบุคคล  Google Play Store SAANSOOK แอปพลิเคชันสร้าง เสริมสุขภาพคนไทยที่มี ระบบดูแลสุขภาพองค์ รวมของคุณ (Holistic Well-being)

Happy Heart

ความมีน้ำใจ



Happy Heart ความมีน้ำใจ

ส่งเสริมและสนับสนุนความมีน้ำใจและเอื้ออาทรต่อกันภายในองค์กร เพื่อให้คนทำงานเกิดความรักใคร่ปรองดอง มีน้ำใจเอื้ออาทรต่อกัน รู้จักการแบ่งปันอย่างเหมาะสม รู้จักบทบาทหน้าที่ของตนเอง

แนวทางการจัดกิจกรรม Happy Heart ในองค์กร

- ออกแบบให้มีพื้นที่ทำงานร่วมกันหรือ Co-Working Space ที่สามารถสร้างกิจกรรมระหว่างทีมหรือบุคลากรแต่ละฝ่าย เป็นการสานสัมพันธ์ให้องค์กรมีความเป็นปึกแผ่น มีมิตรไมตรี มีน้ำใจช่วยเหลือเกื้อกูลกัน และนำพาองค์กรไปสู่ความสำเร็จได้อย่างมั่นคง
- กิจกรรมเสริมสร้างให้คนทำงานรู้จักทำงานร่วมกันเป็นทีม
- กิจกรรมพบปะผู้บริหาร
- การจัดระบบพี่เลี้ยง และสอนงานบุคลากรใหม่
- ธนาคารเวลาสะสมชั่วโมงความดี
- กิจกรรมจิตอาสา เช่น อ่านหนังสือเสียงให้คนตาบอด (Read for the blind)
- การให้กำลังใจบุคลากรในสภาวะยากลำบาก
- กิจกรรมอายุพรวันเกิดให้กับคนทำงานในองค์กร
- การเชิดชูบุคลากรที่เป็นคนดีคนเก่ง
- กิจกรรมบริจาคโลหิต

ตัวอย่างแหล่งข้อมูลและสื่อ Happy Heart



คู่มือธนาคารเวลา



ธนาคารจิตอาสา

Happy Relax

การผ่อนคลาย



Happy Relax การผ่อนคลาย

ส่งเสริมและสนับสนุนให้คนทำงานได้รู้จักผ่อนคลายต่อสิ่งต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตและการทำงาน มุ่งเน้นให้คนทำงานในองค์กรรู้จักการผ่อนคลายกับสิ่งต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต รักษาสมดุลระหว่างชีวิตส่วนตัวกับชีวิตการทำงาน

แนวทางการจัดกิจกรรม Happy Relax ในองค์กร

- ออกแบบให้มีพื้นที่ส่วนกลางหรือพื้นที่สีเขียว นำแนวคิดธรรมชาติบำบัด มาประยุกต์ใช้ภายในที่ทำงานได้มีมุมผ่อนคลาย เพื่อให้บุคลากรได้พักผ่อนและร่างกายระหว่างการทำงาน
- สนับสนุนการตั้งชมรมตามกลุ่มความสนใจ เช่น ชมรมภาพยนตร์ ชมรมหนังสือ ชมรมดนตรี ชมรมศิลปะ
- กิจกรรมท่องเที่ยวประจำปี
- กิจกรรมสันทนาการ เช่น วันปีใหม่ การจัดงานเลี้ยงวันคล้ายวันเกิด คนทำงานในองค์กร
- กิจกรรมเพื่อบำบัดความเครียด เช่น ศิลปะบำบัด ดนตรีบำบัด หอคาราโอเกะ

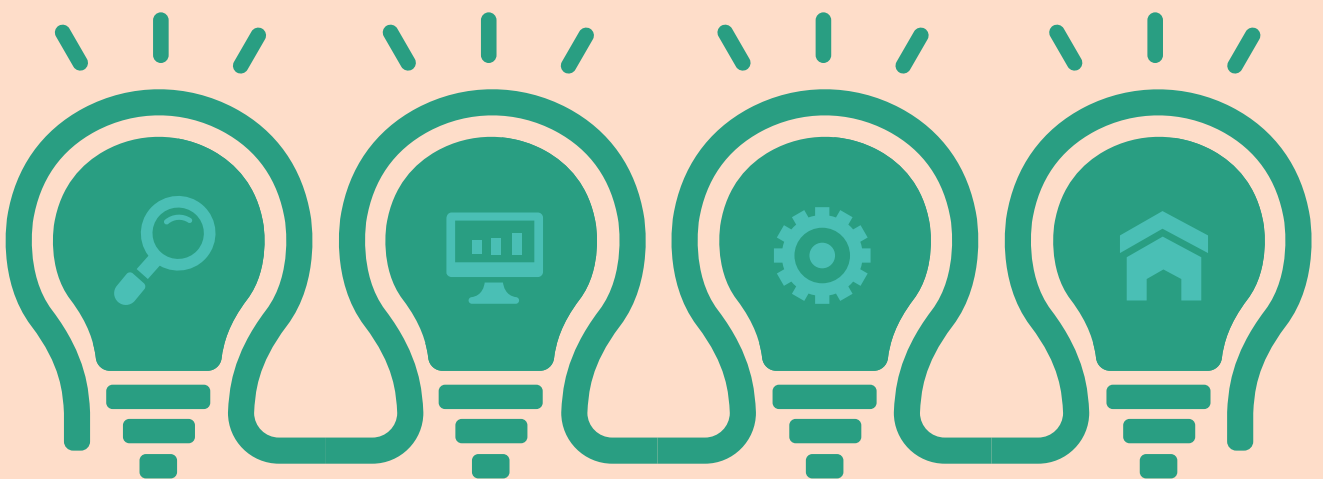
ตัวอย่างแหล่งข้อมูลและสื่อ Happy Relax



8 เส้นทางความสุข
ในแบบคุณ



Happy Brain พัฒนาความรู้



Happy Brain พัฒนาความรู้

ส่งเสริมและสนับสนุนให้คนทำงานได้พัฒนาความรู้ ความสามารถและทักษะต่าง ๆ เพื่อพัฒนาตนเอง นำไปสู่การเป็นมืออาชีพ และ ความมั่นคงก้าวหน้าในการทำงาน

แนวทางการจัดกิจกรรม Happy Brain ในองค์กร

- กิจกรรมมุ่งเน้นให้คนทำงานในองค์กรมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) ครอบคลุม 4 ด้าน (กาย จิตใจ สังคม และปัญญา) ได้แก่ มีความสามารถในการเข้าถึง เข้าใจ ประเมิน และปรับใช้ข้อมูลความรู้และบริการสุขภาพได้อย่างเหมาะสม สามารถดูแลตัวเอง และครอบครัว ให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีได้
- ออกแบบสถานที่ทำงานเพื่อส่งเสริมการพัฒนาความรู้ ความสามารถของบุคลากร เช่น จัดให้มีห้องสมุด หรือ มุมความรู้ หรือ ออกแบบพื้นที่ทำงาน เพื่อให้คนทำงานสามารถโฟกัสทำงานได้อย่างเต็มที่ ไม่มีสิ่งใดมารบกวนสมาธิ หรือมีห้องระดมสมองที่สามารถใช้งานได้สะดวกและตอบรับรูปแบบการทำงานของทีมงานได้อย่างเหมาะสม
- อบรมเพิ่มทักษะอาชีพในงาน หรือทักษะใหม่ ๆ ที่บุคลากรสนใจ เช่น มีการเข้าคอร์สฝึกอบรมภายนอกองค์กรหรือมีการจัดอบรมภายในที่ทำงาน (In-house Training)
- ส่งเสริมการสอนงานแบบย้อนกลับ : น้องสอนพี่ (Reverse Mentorship)
- โรงเรียนในโรงงาน
- สนับสนุนทุนการศึกษาให้แก่บุคลากรได้เรียนรู้สิ่งใหม่

ตัวอย่างแหล่งข้อมูลและสื่อ Happy Brain



ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ
(สสส.)



สถาบันการเรียนรู้
การสร้างเสริมสุขภาพ
(ThaiHealth Academy)



Happy Money

บริหารจัดการ รายรับรายจ่าย



Happy Money บริหารจัดการรายรับรายจ่าย

ส่งเสริมและสนับสนุนการบริหารจัดการทางการเงินที่ดีของคนทำงานในองค์กรและครอบครัว ได้อย่างเหมาะสม คือ การใช้เงินเป็น มีเงินรู้จักเก็บรู้จักใช้ เป็นหนี้ให้พอดี รู้จักการทำบัญชี ใช้ชีวิตที่เหมาะสมกับตนเอง

แนวทางการจัดกิจกรรม Happy Money ในองค์กร

- ให้ความรู้การแก้ไขปัญหาหนี้สินและให้คำปรึกษาด้านกฎหมาย
- ส่งเสริมและฝึกอาชีพเสริมให้แก่คนทำงานในองค์กร
- สนับสนุนและส่งเสริมการออมเงิน
- หาแนวทางในการลดรายจ่าย เช่น จัดพื้นที่ปลูกผักในองค์กร ตลาดนัดสินค้าราคาประหยัด
- ให้ความรู้เกี่ยวกับการลงทุน
- การจัดตั้งสหกรณ์ในองค์กร

ตัวอย่างแหล่งข้อมูลและสื่อ Happy Money



โครงการเกษียณสู่ต่อ
มูลนิธินวัตกรรม
ทางสังคม



หมอนี่เพื่อประชาชน
ธนาคารแห่งประเทศไทย



แอปพลิเคชัน
บริหารจัดการเงิน
สร้างเงินออมให้
ทุกเป้าหมายชีวิต
ตลาดหลักทรัพย์
แห่งประเทศไทย



Happy Soul

สุขภาวะทางปัญญา



Happy Soul สุขภาวะทางปัญญา

ส่งเสริมและสนับสนุนให้คนทำงานมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิต มีศักยภาพในการเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น เห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงตนเองกับสังคมและโลก มีความมั่นคงภายในสามารถวางจิต วางใจได้อย่างถูกต้อง คิดดี คิดเป็น และ เห็นตรง ช่วยให้ดำเนินชีวิตได้อย่างสมดุล เป็นปกติสุข ทั้งกายและใจ สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ช่วยให้จิตเป็นอิสระท่ามกลางความผันผวน ประวนแปรต่าง ๆ

แนวทางการจัดกิจกรรม Happy Soul ในองค์กร

- ออกแบบห้องทำงานที่สงบเงียบ นอกจากทำให้มีสมาธิในการทำงาน มากขึ้นแล้ว ยังสามารถใช้ทำสมาธิก่อนเริ่มงาน เพื่อรวบรวมสติและ เพิ่มสมาธิให้กับการทำงานได้มากขึ้นอีกด้วย
- การนำจิตวิทยาสติ (Mindfulness Psychology) สมาร์ท/สติ ในแนวจิตวิทยาและศาสตร์สมอง (Neuroscience) มาใช้ภายในองค์กร
- กิจกรรม Mindful Self-Compassion (การให้ความกรุณาแก่ตัวเอง) การสร้างภูมิคุ้มกันใจ การดูแลใจผู้สูญเสีย
- จัดกิจกรรมการเรียนรู้สนับสนุนการทำงานร่วมกันและการสื่อสาร เช่น สุนทรีสนทนา การฟังอย่างลึกซึ้ง
- จัดสรรพื้นที่สำหรับการปฏิบัติศาสนกิจ เช่น ห้องสวดมนต์ ห้องละหมาด
- จัดช่วงเวลาและพื้นที่สำหรับการปฏิบัติสมาธิ ภาวนาเจริญสติ
- จัดกิจกรรมจิตอาสาเพื่อความตระหนักถึงคุณค่าของตนเองต่อการเกื้อกูลผู้อื่นและสังคม

ตัวอย่างแหล่งข้อมูลและสื่อ Happy Soul



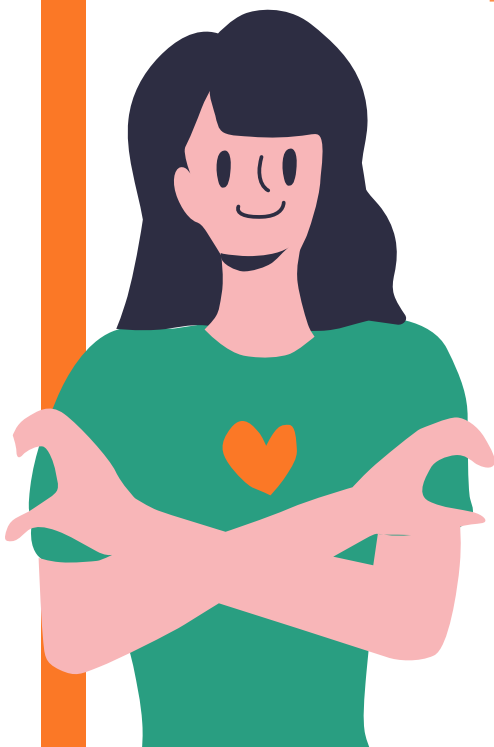
สร้างสุขด้วยสติในองค์กร
(Mindfulness in
Organization : MIO)



แบบวัดสุขภาวะ
ทางปัญญา



Peaceful Death
เรียนรู้ความตาย
เข้าใจชีวิต



Happy Family ครอบครัวมีความสุข



Happy Family ครอบครัวมีความสุข

ส่งเสริมและสนับสนุนการสร้างครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคงให้กับคนทำงานในองค์กร สามารถบริหารจัดการความสมดุลในครอบครัว จัดสรรเวลาในการอยู่ร่วมกัน ดูแลกัน ของสมาชิกในครอบครัว เพราะครอบครัวเป็นกำลังใจที่ดีในการทำสิ่งต่าง ๆ มีภูมิคุ้มกันที่จะสามารถเผชิญกับอุปสรรคในชีวิตได้ และ ทำให้มุ่งมั่นในการใช้ชีวิตให้ดีขึ้น

แนวทางการจัดกิจกรรม Happy Family ในองค์กร

- สวัสดิการด้านวันลา เช่น การลาคลอด 60 วันพนักงานชายสามารถดูแลครอบครัวได้ มีวันลาสำหรับการดูแลสมาชิกในครอบครัวที่เจ็บป่วย การยืดหยุ่นเวลางาน เป็นต้น
- ออกแบบการทำงานที่ยืดหยุ่น เช่น การทำงานที่บ้าน (WFH) การเข้า-ออกงาน (Flexibility)
- การจัดสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น ห้องนมแม่ ศูนย์เด็กเล็ก การจัดตรวจสุขภาพให้กับผู้สูงอายุในครอบครัวของคนทำงาน
- จัดงบประมาณสนับสนุน เช่น ค่าคลอดบุตร ทุนการศึกษาบุตร เป็นต้น
- จัดกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัว เช่น วันแม่ วันเด็ก วันผู้สูงอายุ หรือ การจัดทัศนประจำปี โดยสามารถนำสมาชิกในครอบครัวไปได้
- กิจกรรมส่วนลดค่ารักษาพยาบาลแก่สมาชิกในครอบครัว
- การเชิญชวนครอบครัวของบุคลากรมาเยี่ยมชมองค์กรและร่วมกิจกรรมขององค์กร

ตัวอย่างแหล่งข้อมูลและสื่อ Happy Family



Family-Friendly Workplace
(เครือข่ายสถานประกอบการที่เป็นมิตรต่อเด็กและครอบครัว)



ครอบครัวแห่งสติ



แนวปฏิบัติสำหรับองค์กรที่เป็นมิตรกับครอบครัว



Happy Society สังคมดี



Happy Society สังคมดี

ส่งเสริมและสนับสนุนให้คนทำงานในองค์กรสร้างสังคมที่ตนเองอยู่ให้เป็นสังคมที่ดี ทั้งสังคมในที่ทำงาน และ สังคมนอกที่ทำงาน มีความรักสามัคคีเอื้อเฟื้อต่อสังคมที่ตนเองทำงานและที่พักอาศัย ให้มีสภาพแวดล้อมที่ดี เพราะหากสังคมรอบข้างดี องค์กรที่อยู่ในสังคมนั้นย่อมมีความสุขไปด้วย ทำให้ทุกคนในสังคมมีน้ำใจดี สามัคคีต่อกัน พร้อมร่วมแรงร่วมใจช่วยกันพัฒนาชุมชนให้มีชีวิตการเป็นอยู่ที่ดีขึ้น

แนวทางการจัดกิจกรรม Happy Society ในองค์กร

- สนับสนุนและพัฒนาสถานศึกษาในชุมชนใกล้เคียง
- การจ้างงานคนในพื้นที่เดียวกันกับองค์กร
- สนับสนุนและส่งเสริมกิจกรรมสำหรับเด็ก เยาวชน ผู้สูงอายุ ผู้ด้อยโอกาสในสังคม
- ส่งเสริมให้บุคลากรมีความรู้เรื่องกฎจราจรบนท้องถนน ขับขี่ปลอดภัย
- ดูแลและรักษาสีเขียวสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ และทางวัฒนธรรมของชุมชน
- การทำกิจกรรมเพื่อช่วยเหลือสังคม การให้บุคลากรกลับไปพัฒนาบ้านเกิด
- สนับสนุนหลักปฏิบัติสำหรับการลงทุนอย่างมีความรับผิดชอบต่อสังคมตามหลักที่ยั่งยืนคือ “ESG” ซึ่งตั้งอยู่บนพื้นฐานที่ว่าองค์กรควรเติบโตควบคู่ไปกับการคำนึงถึง 3 ปัจจัยหลัก คือ สิ่งแวดล้อม (Environment) สังคม (Social) และ ธรรมาภิบาล (Governance)

ตัวอย่างแหล่งข้อมูลและสื่อ Happy Society



สื่อประเด็นสิ่งแวดล้อม
และการจัดการขยะ
ในองค์กร



Facebook
คนพิการต้องมั่งงานทำ
มูลนิธินวัตกรรม
ทางสังคม

TIPS

การดำเนินโครงการหรือกิจกรรมตามแนวทาง Happy 8 ไม่จำเป็นต้องทำให้ครบทั้ง 8 ด้าน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับบริบทของแต่ละองค์กร

การจัดกิจกรรม Happy 8 ที่ไม่ต้องใช้งบประมาณ เช่น กิจกรรม Happy Brain การแลกเปลี่ยนความรู้ระหว่างคนทำงาน กิจกรรม Happy Money การออมเงิน หรือ ตลาดนัดแลกเปลี่ยนสินค้าระหว่างคนทำงานในองค์กร

การจัดกิจกรรมสามารถผสมผสานกันได้ เช่น

- กิจกรรมวิ่งเพื่อระดมเงินช่วยโรงพยาบาล (Happy Body + Happy Heart + Happy Society)
- กิจกรรมท่องเที่ยวสานสัมพันธ์ครอบครัว (Happy Relax + Happy Family)
- กิจกรรมเรียนรู้ปลูกผักกินเอง (Happy Brain + Happy Body + Happy Money)

การจัดกิจกรรมอาจแบ่งกลุ่มเป้าหมายตามช่วงวัยของคนทำงานในองค์กร ได้แก่ กลุ่ม Baby Boomer กลุ่ม Gen X กลุ่ม Gen Y และ กลุ่มคนทำงานใหม่

ข้อมูลจาก : สรรสาระองค์กรสุขภาวะ กิจกรรมนำสุข Happy 8 Menu
โครงการพัฒนาและส่งเสริมการจัดการความรู้เพื่อสนับสนุนสุขภาวะองค์กร
คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. (2560)



ตัวอย่างการดำเนินงานองค์กรสุขภาวะ

องค์กรภาคเอกชน



HAPPY WORKPLACE
ของสมาคมขนส่งสินค้าและ
โลจิสติกส์ไทย



คนสำราญ งานสำเร็จ
Happy and Productive
Workplace



ไร้ก้านจูล การเดินทางของ
Happy Workplace
ที่มีแต่ความสุข

องค์กรภาครัฐ



ความท้าทายของการสร้าง
Happy Workplace
ในระบบราชการ



องค์กรต้นแบบ
HAPPY WORKPLACE
ในแบบของรัฐสภา



สร้างสุขภาวะที่ดี
ในองค์กรสำรวจอย่างยั่งยืน

มหาวิทยาลัยแห่งความสุข



Happy University
คืออะไร



Happy University
มหาวิทยาลัยแห่งความสุข



U - GEN - Happy University

องค์กรภาคประชาสังคม



ภาคประชาสังคม
ขับเคลื่อนงานสร้างสุข

นักสร้างสุของค์กร



นักสร้างสุข
สร้างสุขให้องค์กร

องค์กรสุขภาพจะทำได้อะไร

การสร้างองค์กรสุขภาพมีประโยชน์

ทั้งต่อ  **พนักงาน**  **องค์กร** และ  **สังคม** ดังต่อไปนี้

พนักงานในองค์กร
มี**สุขภาพกาย** และ
สุขภาพจิตที่ดีขึ้น
ส่งผลให้ประสิทธิภาพ
ในการทำงานเพิ่มมากขึ้นไปด้วย



วันลาป่วยของพนักงาน
ลดลง ซึ่งส่งผลให้องค์กร
สามารถ**ลดค่าใช้จ่าย**
ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลรักษา
พยาบาลลงไปด้วย



องค์กรสามารถ
สร้างความภาคภูมิใจ และ
ความพึงพอใจให้กับพนักงาน
ซึ่งจะช่วย**ลดอัตราการลาออก**
รวมทั้งเป็นองค์กรดึงดูดใจให้
คนอยากเข้ามาร่วมงานด้วย



เกิดความสัมพันธ์ที่ดีของทุก
ภาคส่วนที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน
ขององค์กร อาทิ ระหว่างผู้บริหาร
กับพนักงาน ระหว่างองค์กร
กับภาคส่วนภายนอกที่เกี่ยวข้อง
ระหว่างองค์กรกับชุมชนรอบข้าง



สร้างภาพลักษณ์ที่ดี
ให้กับองค์กร และ
เป็นองค์กรต้นแบบ
ให้กับองค์กรอื่น ๆ



เป็นการพัฒนาองค์กร
ที่ตอบโจทย์เป้าหมาย
การพัฒนาที่ยั่งยืน หรือ ที่องค์การ
สหประชาชาติเรียกว่า SDGs
(Sustainable
Development Goals)



ปัจจัยสู่ความสำเร็จ

(เรียบเรียงข้อมูลจาก การพัฒนาองค์กรสู่ภาวะ : แนวคิดและแนวทาง โดย อริวัฒน์ เจียวิวรรณ์กุล)

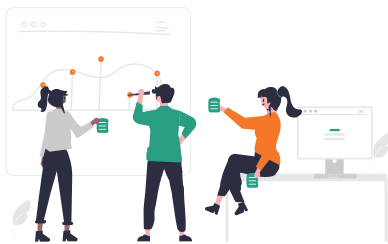


การพัฒนาองค์กรสู่ภาวะให้ประสบความสำเร็จ มีปัจจัยสู่ความสำเร็จที่ควรคำนึงถึง 4 ประการ ได้แก่



การสนับสนุนจากผู้บริหารองค์กร

ทั้งในด้านการสนับสนุนทรัพยากรให้มีการดำเนินการอย่างต่อเนื่อง และการมีส่วนร่วมในกิจกรรม รวมทั้งการปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างแก่บุคลากร



โครงสร้างการทำงาน

การกำหนดโครงสร้างการทำงาน ผู้รับผิดชอบ และบทบาทหน้าที่ต่าง ๆ ให้ชัดเจนมีความสำคัญต่อความสำเร็จ โดยแต่ละองค์กรควรมีทีมงานที่รับผิดชอบโดยตรง และอาจมีทีมวิชาการ ทีมงานอื่นจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเป็นกรรมการที่ปรึกษาด้วย ขึ้นอยู่กับขอบเขตการทำงานขององค์กร



การดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง

การดำเนินงานพัฒนาสู่ภาวะในองค์กรควรมีการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง โดยในระยะแรกอาจจะเริ่มจากงานที่ไม่ยากที่สามารถสร้างความสำเร็จให้เกิดขึ้นเป็นความภาคภูมิใจแก่ผู้เกี่ยวข้อง จากนั้นจะต้องมีการดำเนินงานต่อเนื่อง ให้เกิดความผูกพันกับงานอยู่อย่างสม่ำเสมอ



การติดตามประเมินผล

การติดตามประเมินผลการดำเนินงานเป็นระยะ ทั้งการประเมินผลในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น มีการถอดบทเรียนหลังการปฏิบัติ (AAR) และมีการนำผลไปปรับปรุงการทำกิจกรรมครั้งต่อไปให้ดียิ่งขึ้น และการประเมินผลเมื่อสิ้นสุดการดำเนินงานในช่วงเวลาหนึ่งที่กำหนดไว้ เพื่อนำผลไปใช้ในการพัฒนาการดำเนินงานในระยะต่อไป



สแกน QR Code
เพื่อดูวิดีโอ
บันทึกผลการดำเนินงาน
“สร้างองค์กรสุขภาวะ”

บันทึกท้ายเล่ม

หลังจากที่องค์กรของท่านได้ดำเนินการตามแนวทางใน “คู่มือสร้างเสริมองค์กรสุขภาวะ” แล้ว ขอความร่วมมือให้องค์กรได้บันทึกข้อมูลผลการดำเนินงานเพื่อเป็นประโยชน์ต่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับองค์กรอื่น ๆ และเป็นประโยชน์ต่อการขับเคลื่อนงานของสำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร (สำนัก 8) ต่อไป

บันทึกผลการดำเนินงาน “สร้างองค์กรสุขภาวะ”

หัวข้อ	ทำแล้ว	ยังไม่ทำ	กิจกรรม/กระบวนการที่ได้ดำเนินการไปแล้ว	ความสำเร็จในการดำเนินงาน	ปัญหา/อุปสรรคและแนวทางแก้ไข
ผู้บริหารประกาศนโยบายสร้างองค์กรสุขภาวะ					
จัดตั้งคณะทำงานขับเคลื่อนองค์กรสุขภาวะ					
อบรมนักสร้างสุขขององค์กร					
สำรวจและวิเคราะห์ปัญหาคนทำงาน					
กำหนดแผนการดำเนินงาน					
สร้างการมีส่วนร่วมของคนทำงานในองค์กร					
การดำเนินงานตามแนวทาง Happy 8 - Happy Body - Happy Heart - Happy Relax - Happy Brain - Happy Soul - Happy Money - Happy Family - Happy Society					
การปรับสภาพแวดล้อมภายในองค์กร					
การบูรณาการการขับเคลื่อนงานสร้างองค์กรสุขภาวะกับวิถีการทำงาน					
การประเมินผลการดำเนินงาน					
การทบทวนผลการดำเนินงานเพื่อพัฒนาต่อ					

- กรมส่งเสริมอุตสาหกรรม กระทรวงอุตสาหกรรม. (2566). *คู่มือมาตรฐานองค์กรแห่งความสุข (มอส.)*. กรุงเทพฯ: เมตตา พรินต์ติ้ง.
- กรมสุขภาพจิต. (ม.ป.ป.). เข้าถึงได้จาก <https://dmh.go.th>
- กรมสุขภาพจิต. (ม.ป.ป.). *Mental Health Check-in สำหรับองค์กร*. เข้าถึงได้จาก https://checkin.dmh.go.th/organization/register_org/main.php
- กรมอนามัย. (2562). *คู่มือแนวทางส่งเสริมสุขภาพ และอนามัยสิ่งแวดล้อมในสถานประกอบการ 10 PACKAGES*. เข้าถึงได้จาก <https://happy8workplace.thaihealth.or.th/books-videos/books/251>
- กรมอนามัย. (ม.ป.ป.). *โรงอาหารสุขภาพ Healthy Canteen*. เข้าถึงได้จาก <https://nutrition2.anamai.moph.go.th/th/book/download/?did=194490&id=63037&reload=>
- เกษียณสู่ต่อ มูลนิธินวัตกรรมทางสังคม. (ม.ป.ป.). เข้าถึงได้จาก <https://www.facebook.com/retirereadybysif>
- คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (ม.ป.ป.). *องค์ประกอบและตัวชี้วัดคุณลักษณะขององค์กรสุขภาวะ*. เข้าถึงได้จาก <https://happy8workplace.thaihealth.or.th/books-videos/books/252>
- คนพิการต้องมั่งคั่ง มูลนิธินวัตกรรมทางสังคม. (ม.ป.ป.). เข้าถึงได้จาก https://www.facebook.com/konpikanthai/?locale=th_TH
- เครือข่ายคนไทยไร้พุง ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย. (ม.ป.ป.). *คู่มือเตรียมตัวเข้าประชุมเฮลท์ตี้ + แอคทีฟมีตติ้ง*. เข้าถึงได้จาก <https://happy8workplace.thaihealth.or.th/books-videos/books/241>
- เครือข่ายองค์กรงดเหล้า. (ม.ป.ป.). เข้าถึงได้จาก www.sdnthailand.com
- โครงการรณรงค์ลดการบริโภคโซเดียมในประเทศไทย. (ม.ป.ป.). *ลดเค็มลดโรค*. เข้าถึงได้จาก www.lowsaltthai.com
- จุฑามาศ แก้วพิจิตร และคณะ. (2556). *123 สู่การเป็นองค์กรสุขภาวะ*. กรุงเทพฯ: สองขาครีเอชั่น.
- ฉัตรลัดดา เลิศจิตรการุณ และคณะ. (2559). *องค์กรสุขภาวะท่ามกลางความหลากหลาย*. กรุงเทพฯ: แอทโฟร์พริ้นท์.
- ชาญวิทย์ วสันต์ธนารัตน์ และ อีริธรรม วุฑฒิวัตรชัยแก้ว. (2559). *มาสร้างองค์กรสุขภาวะกันเถอะ*. กรุงเทพฯ: แอทโฟร์พริ้นท์.
- ชาญวิทย์ วสันต์ธนารัตน์ และ อีริธรรม วุฑฒิวัตรชัยแก้ว. (2560). *องค์กรสุขภาวะ 4.0*. กรุงเทพฯ: แอทโฟร์พริ้นท์.
- ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย. (ม.ป.ป.). *แอปพลิเคชันบริหารจัดการเงิน สร้างเงินออมให้ทุกเป้าหมายชีวิต*. เข้าถึงได้จาก <https://www.set.or.th/happymoney/app.html>
- ธนาคารจิตอาสา. (2553). เข้าถึงได้จาก <https://jitarsabank.com>
- ธนาคารแห่งประเทศไทย. (ม.ป.ป.). *หมอหนี้เพื่อประชาชน*. เข้าถึงได้จาก <https://app.bot.or.th/doctordebt/>
- นภดล ร่มโพธิ์. (ม.ป.ป.). *Objective and Key Results (OKRs)*. เข้าถึงได้จาก <https://planning.tu.ac.th/uploads/planning/pdf/plan/17012563/OKRs.pdf>
- แผนงานสุขภาวะองค์กรเอกชน สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2552). *มาสร้างองค์กรแห่งความสุขกันเถอะ*. กรุงเทพฯ: ม.ป.พ.
- พลชนัน นิรมิตไชยนนท์ และคณะ. (2556). *เรื่องสร้างสรรค์สานฝันสู่องค์กรสุขภาวะ : Happy 8 Menu เล่ม 2*. กรุงเทพฯ: พี.เอ.สียิ่ง.
- มหาวิทยาลัยมหิดล. (ม.ป.ป.). *HAPPINOMETER เครื่องมือวัดความสุขด้วยตนเอง*. เข้าถึงได้จาก <https://www.happinometer.com/web/>
- มูลนิธิพัฒนาอุตสาหกรรมเครื่องนุ่งห่มไทย. (2556). *เจาะรหัสความสำเร็จมุ่งขับเคลื่อนองค์กรสุขภาวะในอุตสาหกรรมเครื่องนุ่งห่ม*. กรุงเทพฯ: ม.ป.พ.

- ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ (สส.). (2560). *ก้าวสู่การทำงานอย่างมีความสุขในยุค 4.0*. กรุงเทพฯ: ม.ป.พ.
- ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ (สส.). (2561). *HAPPY 8 ความสุขแปดประการ*. กรุงเทพฯ: มิชชั่นอินเตอร์พรีนซ์.
- ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ (สส.). (2566). *Persona Health*. เข้าถึงได้จาก
<https://apps.apple.com/th/app/persona-health/id1631092785?l=th>
- ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ (สส.). (ม.ป.ป.). เข้าถึงได้จาก <https://resourcecenter.thaihealth.or.th>
- ชมภาพ รักษารยาบรรณ. (2559). *สรรสาระองค์กรสุขภาพ แนวคิดและกรณีตัวอย่าง : องค์กรสุขภาพดี Happy Body*. กรุงเทพฯ: พี.เอ.ลีฟวิ่ง.
- สถาบันการเรียนรู้การสร้างเสริมสุขภาพ (ThaiHealth Academy). (2566). *หลักสูตรนักสร้างสุขขององค์กร ระดับต้น*. เข้าถึงได้จาก
<https://shorturl.at/iuwJ3>
- สถาบันการเรียนรู้การสร้างเสริมสุขภาพ (ThaiHealth Academy). (ม.ป.ป.). เข้าถึงได้จาก
<https://www.thaihealthacademy.com>
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (2564). *Happy University – มหาวิทยาลัยแห่งความสุข*. เข้าถึงได้จาก
<https://youtu.be/qvw00ECd-WQ?feature=shared>
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (2564). *Happy University คืออะไร*. เข้าถึงได้จาก
<https://youtu.be/ZKxw98quIOU?feature=shared>
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (2564). *U - GEN - Happy University*. เข้าถึงได้จาก
<https://youtu.be/INKTULtFC7k?feature=shared>
- สภาอุตสาหกรรมจังหวัดนครราชสีมา. (2553). *Korat Happy 8 Workplace*. นครราชสีมา: ม.ป.พ.
- สร้างสุขด้วยสติในองค์กร (Mindfulness in Organization : MIO). (ม.ป.ป.). เข้าถึงได้จาก <http://www.thaimio.com/>
- สำนักวิชาการและนวัตกรรม (สส.). (2564). *SAANSOOK*. เข้าถึงได้จาก
<https://apps.apple.com/th/app/saansook/id1544715820?l=th>
- สำนักสนับสนุนการควบคุมปัจจัยเสี่ยงทางสังคม (สส.). (ม.ป.ป.). *สื่อความปลอดภัยในการขับขึ้นท้องถนน*. เข้าถึงได้จาก
https://drive.google.com/drive/u/O/folders/1LxWmFCmOgGLSs1OVZCavvg7M_beFhXOf
- สำนักสนับสนุนการควบคุมปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ (สส.). (ม.ป.ป.). *สื่อประเด็นสิ่งแวดล้อม และการจัดการขยะในองค์กร*.
เข้าถึงได้จาก https://drive.google.com/drive/u/O/folders/1tT_o-CB_2qfArnvIqeWoAs8L27egb6wB
- สำนักสนับสนุนการควบคุมปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ (สส.). (ม.ป.ป.). *สื่อสุขภาพจิต*. เข้าถึงได้จาก
<https://drive.google.com/drive/u/O/folders/1hjFWJhSwPZpsID9UKBLcJ43xyzPaM19K>
- สำนักสนับสนุนการควบคุมปัจจัยเสี่ยงหลัก (สส.). (2564). *คู่มือช่วยพนักงานเลิกบุหรี่*. เข้าถึงได้จาก
<https://happy8workplace.thaihealth.or.th/books-videos/books/245>
- สำนักสนับสนุนการควบคุมปัจจัยเสี่ยงหลัก (สส.). (ม.ป.ป.). *ต้นแบบสถานประกอบการปลอดบุหรี่*. เข้าถึงได้จาก
<https://happy8workplace.thaihealth.or.th/articles/171>
- สำนักสนับสนุนการควบคุมปัจจัยเสี่ยงหลัก (สส.). (ม.ป.ป.). *สื่อณรงค์การลด ละ เลิกเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และสิ่งเสพติด*. เข้าถึง
ได้จาก https://drive.google.com/drive/folders/15b3TiVnzKSoITcdQTzgFx-OsBD_AJ9GB?usp=share_link
- สำนักสนับสนุนการควบคุมปัจจัยเสี่ยงหลัก (สส.). (ม.ป.ป.). *สื่อณรงค์การลด ละ เลิกบุหรี่*. เข้าถึงได้จาก
https://drive.google.com/drive/folders/1RY16E637iHZmd92JxpRM7bLz_gv9NiCS?usp=share_link

- สำนักสนับสนุนสุขภาวะ เด็ก เยาวชน และครอบครัว (สส.). (2566). *FFW Newsletter*. เข้าถึงได้จาก <https://happy8workplace.thaihealth.or.th/books-videos/books/247>
- สำนักสนับสนุนสุขภาวะ เด็ก เยาวชน และครอบครัว (สส.). (ม.ป.ป.). *Family-Friendly Workplace*. เข้าถึงได้จาก <https://www.ffwthailand.net>
- สำนักสนับสนุนสุขภาวะประชากรกลุ่มเฉพาะ และ ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ (สส.). (ม.ป.ป.). *คู่มือธนาคารเวลา*. เข้าถึงได้จาก <https://happy8workplace.thaihealth.or.th/books-videos/books/248>
- สำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร (สส.). (2566). *คนสำราญ งานสำเร็จ Happy and Productive Workplace*. เข้าถึงได้จาก <https://youtu.be/8LQ5iu9U-ck?feature=shared>
- สำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร (สส.). (2566). *ความท้าทายของการสร้าง Happy Workplace ในระบบราชการ*. เข้าถึงได้จาก <https://youtu.be/JgKlnL9BrR8>
- สำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร (สส.). (2566). *ตัวอย่างเอกสารแบบฟอร์มข้อเสนอโครงการส่งเสริมสุขภาวะ*. เข้าถึงได้จาก <https://happy8workplace.thaihealth.or.th/books-videos/books/253>
- สำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร (สส.). (2566). *นักสร้างสุข สร้างสุขให้องค์กร*. เข้าถึงได้จาก <https://youtu.be/xyLRyIFV9zA>
- สำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร (สส.). (2566). *ภาคประชาสังคม ขับเคลื่อนงานสร้างสุข*. เข้าถึงได้จาก <https://youtu.be/7MmqAPXZ3Oc?feature=shared>
- สำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร (สส.). (2566). *โรก้านันจุล การเดินทางของ Happy Workplace ที่มีแต่ความสุข*. เข้าถึงได้จาก <https://youtu.be/-BpXjoFQsYA?feature=shared>
- สำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร (สส.). (2566). *สร้างสุขภาวะที่ดีในองค์กรตำรวจอย่างยั่งยืน*. เข้าถึงได้จาก <https://youtu.be/hMWHUpLyAM?feature=shared>
- สำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร (สส.). (2566). *องค์กรต้นแบบ HAPPY WORKPLACE ในแบบของรัฐสภา*. เข้าถึงได้จาก <https://youtu.be/8LaGIPE7jw>
- สำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร (สส.). (2566). *HAPPY WORKPLACE ของสมาคมขนส่งสินค้าและโลจิสติกส์ไทย*. เข้าถึงได้จาก <https://youtu.be/7biwfam7GDg?feature=shared>
- สำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร (สส.). (ม.ป.ป.). *12 ท่าบริหารร่างกายสไตล์ไทย*. เข้าถึงได้จาก <https://happy8workplace.thaihealth.or.th/books-videos/books/246>
- สำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร (สส.). (ม.ป.ป.). เข้าถึงได้จาก <https://happy8workplace.thaihealth.or.th/>
- สำนักสร้างเสริมระบบสื่อและสุขภาวะทางปัญญา (สส.) และ ความสุขประเทศไทย. (ม.ป.ป.). *8 ช่องทางความสุข*. เข้าถึงได้จาก <https://www.happinessisthailand.com/8ways/>
- สำนักสร้างเสริมระบบสื่อและสุขภาวะทางปัญญา (สส.) และ ความสุขประเทศไทย. (ม.ป.ป.). *แบบวัดสุขภาวะทางปัญญา*. เข้าถึงได้จาก <https://www.happinessisthailand.com/spiritualcheckup>
- สำนักสร้างเสริมระบบสื่อและสุขภาวะทางปัญญา (สส.) และ Peaceful Death เรียนรู้ความตาย เข้าใจชีวิต. (2561). เข้าถึงได้จาก <https://peacefuldeath.co/>
- สำนักสร้างเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ (สส.). (ม.ป.ป.). *ยึดเหนี่ยวสุดท้ายพิธีพิชิตออฟฟิศซินโดรม*. เข้าถึงได้จาก <https://happy8workplace.thaihealth.or.th/articles/173>
- สำนักสร้างเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ (สส.). (ม.ป.ป.). *สื่อกิจกรรมทางกาย*. เข้าถึงได้จาก https://drive.google.com/drive/u/O/folders/1yEiT81unVLAiap82emuQ7V7ed1_y7VO

- สำนักสร้างเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ (สสส.). (ม.ป.ป.). *สื่ออาหารสุขภาวะ*. เข้าถึงได้จาก <https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1JbBz5XF0BRxdsTH9rxaFi0JmGKtxoEIP>
- สำนักสร้างเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ (สสส.). (ม.ป.ป.). *Active Lifestyle ลดเวลานั่ง เพิ่มเวลายืน ยืดเวลาเดิน เพลินเวลาออกกำลังกาย*. เข้าถึงได้จาก <https://happy8workplace.thaihealth.or.th/articles/172>
- เสถียรธรรมสถาน. (ม.ป.ป.). *ครอบครัวแห่งสติ MindfulnessFamily*. เข้าถึงได้จาก <https://www.facebook.com/mindfamily.sds2020/>
- อริวัฒน์ เจียวิวรรณ์กุล. (2565). *การพัฒนาองค์กรสุขภาวะ : แนวคิดและแนวทาง = Happy Workplace Development : Concepts and Guidelines*. กรุงเทพฯ: เมตตาพรีนติ้ง.
- อริวัฒน์ เจียวิวรรณ์. (2565). *เครื่องมือวัดความสุขในการทำงานของบุคลากร (Worker's Happiness Scale)*. เข้าถึงได้จาก <https://happy8workplace.thaihealth.or.th/books-videos/books/249>
- อุทัยทิพย์ เจียวิวรรณ์กุล และคณะ. (2560). *สรรสาระองค์กรสุขภาวะ กิจกรรมนำสุข Happy 8 Menu*. กรุงเทพฯ: พี.เอ.ลีฟวิ่ง.
- Stanford. (n.d.). *An Introduction to Design Thinking Process Guide*. Retrieved from <https://web.stanford.edu/~mshanks/MichaelShanks/files/509554.pdf>
- University of Oxford. (2019). *Happy workers are 13% more productive*. Retrieved from <https://www.ox.ac.uk/news/2019-10-24-happy-workers-are-13-more-productive>
- Workhuman. (2022). *20 Impactful Workplace Wellness Statistics in 2023*. Retrieved from <https://www.workhuman.com/blog/workplace-wellness-statistics/>