

หน่วยงาน ศูนย์สุขภาพจิตที่ ๑๑

ประเด็น Success Story หรือ Bright Spot

- มิติ Happy Soul กิจกรรมเสริมสร้างความรู้ด้านพัฒนาบริหาร สร้างสมาธิและเจริญปัญญา
- กิจกรรม MIO (Mindfulness In Organization)

บทสรุปสำหรับผู้บริหาร

โปรแกรมสร้างสุขด้วยสติในองค์กร (Mindfulness In Organization: MIO) มุ่งให้สมาชิกบุคลากร ศูนย์สุขภาพจิตที่ ๑๑ ปฏิบัติเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาจิตแนวใหม่ ที่สามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน ได้ง่ายเรียนรู้ผ่านการลงมือปฏิบัติ ให้คุณค่ากับความสุขที่เกิดจากภายในจิตใจใช้คุณค่าภายในตนเอง ทำประโยชน์แก่งาน องค์กรและสังคม ซึ่งเป็นความสุขที่ยั่งยืน หัวใจสำคัญในการเปลี่ยนแปลงตนเอง ขณะเดียวกันคุณค่าในตนเองจะคงอยู่ได้ก็ต้องอาศัยบรรยากาศการทำงานร่วมกันอย่างกัลยาณมิตรและสภาวะที่ดีขององค์กรที่ส่งเสริมและสะท้อนค่านิยมขององค์กรที่ชัดเจน การสร้างความสุขในองค์กรจึงต้องประกอบด้วยองค์ประกอบทั้ง 3 ประการ คือ ประการที่ 1 การสร้างความสุขสงบทางจิตวิญญาณ (Happy Soul) ทั้งนี้ ต้องอาศัยสติและสมาธิในการพัฒนาจิต ประการที่ 2 ต้องอาศัยการฟังอย่างใส่ใจ (Deep listening) และ กัลยาณมิตรสนทนา (Dialogue) โดยเชื่อมโยงกับสติ ใช้สติเป็นรากฐาน และประการที่ 3 องค์กรร่วมกันหาหนทางทำให้องค์กรเป็นองค์กรที่ส่งเสริมค่านิยมและมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ซึ่งทุกคนต้องเรียนรู้และฝึกฝนจนใช้อย่างอัตโนมัติให้เป็นวิถีชีวิตประจำวันและชีวิตการทำงาน ตลอดจนองค์กรต้องยื่นมือเข้ามาช่วยสร้างสภาพแวดล้อมที่ดีให้กับพนักงานหรือบุคลากรให้มีโอกาสพัฒนาจิตในทุกวัน

ปัจจัยแห่งความสำเร็จ

- การฝึกปฏิบัติโดยก่อนการประชุม อบรม สัมมนา ทุกครั้ง จะให้ทุกคนฝึกสติเพื่อให้มีสภาวะจิตที่สูง คือ การสร้างสมาธิการมีสตินำไปสู่คุณลักษณะที่ดี เช่น การมีความรับผิดชอบ, คิดบวก, เห็นอกเห็นใจผู้อื่น การสื่อสารอย่างมีสติ มีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน สามารถสร้างสรรค์และแก้ไขปัญหาทั้งในระดับตนเอง องค์กร ทีมงานได้
- ความมุ่งมั่นของทีมงานในการปฏิบัติงานและความร่วมมือของบุคลากรทั้งหมดในหน่วยงาน

ข้อเสนอเพื่อการพัฒนา

- มีองค์กร/ผู้รับผิดชอบหลักกลางขององค์กร ที่สามารถดำเนินการได้อย่างต่อเนื่อง
- มีวิทยากรกลางของหน่วยงานที่ได้รับการพัฒนา สามารถให้องค์ความรู้และพัฒนาคนทั้งในและนอกองค์กรได้

ผู้ประสานงาน : นางสาวอริยา ญาณหาร / นางสาวสุธีรา บุญคง

เบอร์ติดต่อ : 0 7738 0461-2

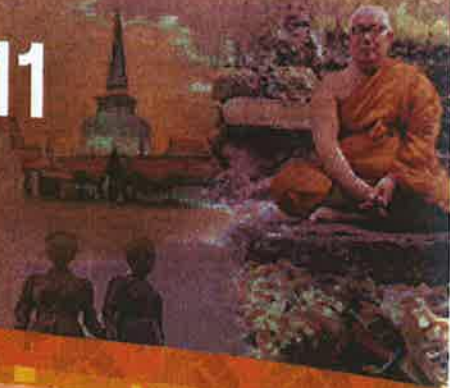
E_mail : boonkong11@gmail.com



กรมสุขภาพจิต
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 11

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 11

Mental Health Center 11 Mental Health Center 11



กิจกรรมเสริมสร้างความรู้ด้านพัฒนาบริหารจิต สร้างสมาธิและเจริญปัญญา
ตามแผนเสริมสร้างความสุขของบุคลากรในหน่วยงาน
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 11 ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2563



นางแพทย์พัทตรี รัตนบุรี
หัวหน้ากลุ่มงานอำนาจการ



นายนิത്യ ทองเพชรศรี
ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ 11



นางแพทย์พัทตรี รัตนบุรี
หัวหน้ากลุ่มงานอำนาจการ



ศูนย์สุขภาพจิตที่ 11 จัดกิจกรรมเสริมสร้างความสุขของบุคลากรในหน่วยงาน ด้านพัฒนาบริหารจิต สร้างสมาธิและเจริญปัญญา ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2563 นำโดยนายนิത്യ ทองเพชรศรี ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ 11 มีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรศูนย์สุขภาพจิตที่ 11 มีสุขภาพจิตที่ดี มีความสุขในการทำงาน มีสติและสมาธิ อันสอดคล้องกับนโยบายของกรมสุขภาพจิตภายใต้แนวคิด “คิดดี คิดให้ คิดเป็น เป็นสุข” ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมนั่งสมาธิก่อนการประชุม (MIO) สวดมนต์และหิ้วปิ่นโตเข้าวัดทุกวันพระ และติดตั้งโปรแกรมระฆังสติ โดยมีผลการประเมินความพึงพอใจของบุคลากรต่อกิจกรรม คิดเป็นร้อยละ 86.90



“สังคมไทย ไปต่อได้...
... ถ้าคนไทย ใจไม่ป่วย”



☎ ศูนย์สุขภาพจิตที่ 11
📍 Mental Health Center 11
✉ Mental_11@hotmail.com
📞 077-380-461, 3
📞 077-380-460