

แผนการดำเนินงานองค์กรสุขภาวะ  
(Happy Workplace)  
เทศบาลตำบลบ้านลาด  
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘



จัดทำโดย  
เทศบาลตำบลบ้านลาด  
อำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี

## ความสุข ๘ ประการ (Happy Workplace)

องค์กรแห่งความสุข (Happy Workplace) คือ กระบวนการพัฒนาคนในองค์กรอย่างมีเป้าหมายให้สอดคล้องกับวิสัยทัศน์และภารกิจขององค์กร เพื่อให้องค์กรมีความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลง นำพาองค์กรไปสู่การเติบโตอย่างยั่งยืน (ชาญวิทย์ วสันต์ธนารัตน์, และธีรธรรม วุฑฒิวัดราชัยแก้ว. (๒๕๕๙). องค์กรแห่งความสุข. กรุงเทพฯ: บริษัทแอทโฟร์พรินท์ จำกัด.) ซึ่งเป็นการจัดการองค์กรโดยเน้นการจัดการ “คน” เป็นหลัก ใช้ความสุขแปดประการ (แนวคิด Happy ๘) เป็นแนวทางในการบริหารจัดการชีวิตให้มีความสุขอย่างยั่งยืน สร้างทัศนคติบวกต่อมุมมองในการดำเนินชีวิต การอยู่ร่วมกับผู้อื่น การรับผิดชอบต่อสังคม เป็นสมาชิกที่ดีต่อครอบครัว องค์กร และสังคม โดยมีความสุขที่แท้จริงบนพื้นฐานความสุขแปดประการที่สมดุลกับชีวิต

### ความสุขแปดประการที่สมดุลกับชีวิตภายในองค์กร

#### ประกอบด้วย

๑. Happy Body (สุขภาพดี) ส่งเสริมสุขภาพที่แข็งแรงทั้งกายและใจ ซึ่งมาจากการที่รู้จักใช้ชีวิต รู้จักกิน รู้จักนอน รู้จักออกกำลังกาย งดเหล้าบุหรี่และอบายมุขทั้งปวง ชีวิตมีความสุขพร้อมที่จะรับมือกับปัญหาที่จะเข้ามาได้เป็นอย่างดี

๒. Happy Heart (น้ำใจงาม) ส่งเสริมให้เกิดความเกื้อกูลกันในองค์กร มีน้ำใจเอื้ออาทร ต่อกัน รู้จักการให้อภัย ยอมรับผิดและปรับปรุงตัว เพราะคนเราอยู่ตัวคนเดียวในโลกนี้ไม่ได้ ต้องรู้จักแบ่งปันอย่างเหมาะสม

๓. Happy Society (สังคมดี) ส่งเสริมให้เกิดความสามัคคีในองค์กร เป็นน้ำหนึ่งใจเดียว ประองดองกัน ทำงานเป็นระบบทีม (Teamwork) เพื่อให้เกิดสังคมและสภาพแวดล้อมในการทำงานที่ดีตามมา

๔. Happy Relax (ผ่อนคลาย) ส่งเสริมให้รู้จักผ่อนคลายและปล่อยวางต่อสิ่งต่างๆ เพื่อลดความกดดัน หากทำงานเครียดก็ต้องมีวิธีผ่อนคลายในการทำงาน เช่น การลาพักผ่อน การลุกจากโต๊ะทำงานเพื่อพักสมอง การนั่งไต่ต้นไม้ในสภาพแวดล้อมที่ผ่อนคลาย หรือแม้แต่ชีวิตส่วนตัวก็ต้องรู้จักผ่อนคลายให้เหมาะสม เพราะความเครียดจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายใจและประสิทธิภาพในการทำงาน

๕. Happy Brain (หาความรู้) ส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาเพิ่มพูนความรู้ความสามารถ ไม่ว่าจะเป็นการอบรมหลักสูตรต่างๆ การพัฒนาด้วยตนเอง หรือการถ่ายทอดความรู้กันภายในองค์กร โดยการพัฒนาตนเองอย่างสม่ำเสมอเป็นอีกหนึ่งแรงผลักดันที่ช่วยให้องค์กรพัฒนาขึ้น

๖. Happy Soul (ทางสงบ) ส่งเสริมทางด้านคุณธรรมจริยธรรม ความซื่อสัตย์ มีความศรัทธาในศาสนาและมีศีลธรรมในการดำเนินชีวิต ทำให้ทุกคนมีสติ มีสมาธิในการทำงาน สามารถรับมือกับปัญหาที่เข้ามายุติหลักสนับสนุนให้เป็นคนดี คิดดี ทำดี และมีความศรัทธาในคุณงามความดีทั้งปวง

๗. Happy Money (ปลอดภัย) ส่งเสริมด้านการออมและวางแผนการใช้จ่าย มีเงินรู้จักเก็บ รู้จักใช้ ไม่เป็นหนี้ ปลูกฝังนิสัยอดออม ไม่ใช่จ่ายสุรุ่ยสุร่าย ยึดหลักคำสอนการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง

๘. Happy Family (ครอบครัวดี) ส่งเสริมสถาบันครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคง ปลูกฝังนิสัยรักครอบครัว ครอบครัวดีเป็นพื้นฐานของชีวิตดี เกิดกำลังใจที่ดีในการทำงาน เหมือนเป็นภูมิคุ้มกันที่ช่วยให้เผชิญกับอนาคตหรืออุปสรรคในชีวิตได้

แผนการดำเนินงานองค์กรสุขภาวะ (Happy Workplace)

เทศบาลตำบลบ้านลาด อำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี

ลำดับ	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เป้าหมาย	การดำเนินการ	ผู้รับผิดชอบ	หมายเหตุ
๑	Happy Body (สุขภาพดี)	เพื่อส่งเสริมสุขภาพที่แข็งแรงทั้งกายและใจ ซึ่งมาจากการที่รู้จักใช้ชีวิต รู้จักกิน รู้จักนอน รู้จักออกกำลังกาย งดเหล้าบุหรี่และอบายมุข ทั้งปวง ชีวิตมีความสุขพร้อมที่จะรับมือกับ ปัญหาที่จะเข้ามาได้เป็นอย่างดี	พนักงาน เทศบาล/ ลูกจ้างประจำ	ตรวจสุขภาพประจำปี	กองสาธารณสุขและ สิ่งแวดล้อม	
๒.	Happy Heart (น้ำใจงาม)	เพื่อส่งเสริมให้เกิดความเกื้อกูลกันในองค์กร มีน้ำใจเอื้ออาทร ต่อกัน รู้จักการให้อภัย ยอมรับผิดและปรับปรุงตัว เพราะคนเราอยู่ ตัวคนเดียวในโลกนี้ไม่ได้ ต้องรู้จักแบ่งปัน อย่างเหมาะสม	พนักงาน เทศบาล / ลูกจ้างประจำ/ พนักงานจ้าง	มอบของขวัญวันเกิด แสดงความยินดีกับพนักงาน เทศบาล /ลูกจ้างประจำ/ พนักงานจ้าง ที่สำเร็จการศึกษา	ทุกกอง	
๓.	Happy Society (สังคมดี)	เพื่อส่งเสริมให้เกิดความสามัคคีในองค์กร เป็น น้ำหนึ่งใจเดียวปรองดองกัน ทำงานเป็นระบบ ทีม (Teamwork) เพื่อให้เกิดสังคมและ สภาพแวดล้อมในการทำงานที่ดีตามมา	พนักงาน เทศบาล / ลูกจ้างประจำ/ พนักงานจ้าง	ส่งเสริมให้มีจิตสาธารณะ จิตอาสา ปลูกต้นไม้	ทุกกอง	

แผนการดำเนินงานองค์กรสุขภาวะ (Happy Workplace)

เทศบาลตำบลบ้านลาด อำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี

ลำดับ	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เป้าหมาย	การดำเนินการ	ผู้รับผิดชอบ	หมายเหตุ
๔.	Happy Relax (ผ่อนคลาย)	เพื่อส่งเสริมให้รู้จักผ่อนคลายและปล่อยวาง ต่อสิ่งต่างๆ เพื่อลดความกดดัน หากทำงาน เครียดก็ต้องมีวิธีผ่อนคลายในการทำงาน เช่น การลาพักผ่อน การลุกจากโต๊ะทำงานเพื่อพัก สมอง การนั่งไต้ต้นไม้ในสภาพแวดล้อมที่ผ่อน คลาย หรือแม้แต่วิตส่วนตัวก็ต้องรู้จักผ่อน คลายให้เหมาะสม เพราะความเครียดจะ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายใจและ ประสิทธิภาพในการทำงาน	พนักงาน เทศบาล / ลูกจ้างประจำ/ พนักงานจ้าง	มีการจัดสถานที่พักผ่อน มีมุมพักผ่อนในสำนักงาน	ทุกกอง	
๕.	Happy Brain (หาความรู้)	เพื่อเป็นการส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาเพิ่มพูน ความรู้ความสามารถ ไม่ว่าจะเป็นการอบรม หลักสูตรต่างๆ การพัฒนาด้วยตนเอง หรือ การถ่ายทอดความรู้กันภายในองค์กร โดยการ พัฒนาตนเองอย่างสม่ำเสมอเป็นอีกหนึ่ง แรงผลักดันที่ช่วยให้องค์กรพัฒนาขึ้น	พนักงาน เทศบาล / ลูกจ้างประจำ/ พนักงานจ้าง	มีการส่งเสริมให้พนักงาน เทศบาล/ลูกจ้างประจำ/ พนักงานจ้างเข้ารับการ ฝึกอบรม	ทุกกอง	
๖.	Happy Soul (ทางสงบ)	ส่งเสริมทางด้านคุณธรรมจริยธรรม ความ ซื่อสัตย์ มีความศรัทธาในศาสนาและมี ศีลธรรมในการดำเนินชีวิต ทำให้ทุกคนมีสติ มีสมาธิในการทำงาน สามารถรับมือกับปัญหา ที่เข้ามา ยึดหลักสัจจะสนุนให้เป็นคนดี คิดดี ทำดี และมีความศรัทธาในคุณงามความดี ทั้งปวง	พนักงาน เทศบาล / ลูกจ้างประจำ/ พนักงานจ้าง	จัดโครงการฝึกอบรม คุณธรรมจริยธรรม / มีการทำบุญตักบาตร ในวันสำคัญ	สำนักปลัดเทศบาล	

แผนการดำเนินงานองค์กรสุขภาวะ (Happy Workplace)

เทศบาลตำบลบ้านลาด อำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี

ลำดับ	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เป้าหมาย	การดำเนินการ	ผู้รับผิดชอบ	หมายเหตุ
๗.	Happy Money (ปลอดหนี้)	ส่งเสริมด้านการออมและวางแผนการใช้จ่าย มีเงินรู้จักเก็บ รู้จักใช้ ไม่เป็นหนี้ ปลุกฝังนิสัย อดออม ไม่ใช่จ่ายสุรุ่ยสุร่าย ยึดหลักคำสอน การดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง	พนักงาน เทศบาล / ลูกจ้างประจำ/ พนักงานจ้าง	ประชาสัมพันธ์ให้กับพนักงาน เทศบาล /ลูกจ้างประจำ/ พนักงานจ้าง	สำนักปลัดเทศบาล	
๘.	Happy Family (ครอบครัวดี)	ส่งเสริมสถาบันครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคง ปลุกฝังนิสัยรักครอบครัว ครอบครัวดีเป็น พื้นฐานของชีวิตดี เกิดกำลังใจที่ดีในการ ทำงาน เหมือนเป็นภูมิคุ้มกันที่ช่วยให้เผชิญ กับอนาคตหรืออุปสรรคในชีวิตได้	พนักงาน เทศบาล / ลูกจ้างประจำ/ พนักงานจ้าง	มีการจัดกิจกรรมส่งเสริม สถาบันครอบครัวให้กับ พนักงานเทศบาล / ลูกจ้างประจำ/พนักงานจ้าง	สำนักปลัด	