



แผนดำเนินงานองค์กรสุขภาวะ  
(Happy Workplace)  
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘  
ขององค์การบริหารส่วนตำบลด่านสวี  
อำเภอสวี จังหวัดชุมพร

## องค์กรสุขภาวะ

### (Happy Workplace)

หมายถึง องค์กรที่มีกระบวนการ สภาพแวดล้อมและวัฒนธรรมที่เอื้อต่อการลดปัจจัยเสี่ยง และสร้างปัจจัยเสริมด้านสุขภาพให้แก่บุคลากร เพื่อให้เกิดผลลัพธ์ทางสุขภาวะที่ดีใน ๔ มิติ ได้แก่

๑. สุขภาพกายดี ร่างกายที่แข็งแรงไม่เจ็บป่วย สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข
๒. สุขภาพจิตดี จิตใจที่ผ่อนคลาย มีความสุข ปราศจากความเครียด
๓. สุขภาวะทางปัญญาดี ศักยภาพในการเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น เข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง มีจิตใจที่มั่นคง นำมาสู่ชีวิตที่สมดุลและมีความสุข เห็นความสัมพันธ์ เชื่อมโยงกับผู้อื่นและธรรมชาติ สามารถดูแลตนเอง ร่วมขับเคลื่อนให้เกิดสังคมที่เกื้อกูล เคารพความแตกต่างหลากหลายและมี ศักยภาพในการฟื้นคืน
๔. สังคมที่ดี การช่วยเหลือเกื้อกูลกันและอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข มีสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ดี

### องค์ประกอบขององค์กรสุขภาวะ

๑. คนทำงานมีความสุข องค์กรต้องตระหนักว่าทุกคนล้วนมีความสำคัญ ดังนั้นต้องสนับสนุนและส่งเสริมให้คนทำงานมีความสุขทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ปัญญา และสังคม หมายถึง การมีสุขภาพกาย สุขภาพใจที่สมบูรณ์แข็งแรง ความเป็นอยู่ที่ดี มีครอบครัวที่อบอุ่น มีศีลธรรม อันดีงาม มีความเอื้ออาทรต่อตนเองและสังคม เมื่อคนทำงานมีความสุขจะสามารถสร้างความมั่นคงในชีวิตด้านการงาน เศรษฐกิจ และสังคม
๒. ที่ทำงานน่าอยู่ องค์กรต้องทำให้สถานที่ทำงานเป็นเสมือนบ้านหลังที่ ๒ ของคนทำงาน โดยจัดให้มีสภาพแวดล้อมให้สอดคล้องกับวิถีการทำงาน และเอื้ออำนวยต่อการดูแล ส่งเสริมและสนับสนุน การมีสุขภาพกายและใจที่ดี ของคนทำงาน รวมทั้งเอื้อให้เกิดปฏิสัมพันธ์และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทั้งอย่างเป็นทางการและไม่เป็นทางการ ระหว่างผู้บริหาร คนทำงานรวมถึงบุคคลภายนอก

### ๓. สังคมดี

องค์กร ประกอบด้วย ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียหลายภาคส่วนที่หมายรวมถึงชุมชนแวดล้อมต่างๆ รอบข้างขององค์กร อาทิ ชุมชนที่อยู่ในพื้นที่ที่ตั้งขององค์กร ผู้รับบริการหรือลูกค้าขององค์กร คู่ค้า ซัพพลายเออร์ หรือ องค์กรที่เป็นพาร์ทเนอร์ร่วมงาน ซึ่งมีความสำคัญไม่น้อยที่องค์กรจะต้องให้ความเอาใจใส่ดูแล เพราะเชื่อว่าการที่ผู้คนมีความเป็นอยู่ที่ดีภายในสังคมหรือชุมชนย่อมเป็นพื้นฐานที่ดี ทำให้ผู้อยู่อาศัยมีความรัก ประองตอง สามัคคีต่อกันพร้อมร่วมแรงร่วมใจช่วยกัน พัฒนาชุมชนให้มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น

### ประโยชน์ขององค์กรสู่ภาวะ

๑. คนทำงานในองค์กรมีสุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่ดีขึ้น ส่งผลให้ประสิทธิภาพในการทำงานเพิ่มมากขึ้นไปด้วย
๒. องค์กรสามารถสร้างความภาคภูมิใจและความพึงพอใจให้กับคนทำงาน ซึ่งจะช่วยลดอัตราการลาออก รวมทั้งเป็นองค์กรดึงดูดใจให้คนอยากเข้ามาร่วมงานด้วย
๓. เกิดความสัมพันธ์ที่ดีของทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องกับการทำงานขององค์กร อาทิ ระหว่างผู้บริหารกับคนทำงาน ระหว่างองค์กรกับภาคส่วนภายนอกที่เกี่ยวข้องระหว่างองค์กรกับชุมชนรอบข้าง
๔. สร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้กับองค์กร และเป็นองค์กรต้นแบบให้กับองค์กรอื่นๆ
๕. เป็นการพัฒนาองค์กรที่ตอบโจทย์เป้าหมาย การพัฒนาที่ยั่งยืน หรือ ที่องค์การสหประชาชาติเรียกว่า SDGs (Sustainable Development Goals)



# สูตรสร้างองค์กรสุขภาวะ

Happy ๘

## (ความสุขพื้นฐาน ๘ ประการ

“Happy ๘” หรือความสุขพื้นฐานแปดประการ คือ แนวทางดำเนินงานเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี อันเป็นพื้นฐานไปสู่การสร้างองค์กรสุขภาวะโดยมีความเชื่อมโยงกับสุขภาวะที่ดี ๔ มิติ ได้แก่ สุขภาพกายดี สุขภาพจิตดี สุขภาวะทางปัญญาดี และมีสังคมที่ดี ซึ่งจะช่วยให้คนทำงานมีความพร้อมในการทำงาน มีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถทำงานเป็นทีมและสร้างความสุขในการทำงานร่วมกันตลอดจนแผ่ความสุขไปสู่ชุมชนรอบข้างและสังคมส่วนรวม

### ๑. Happy Body กายและใจดี

ส่งเสริมและสนับสนุนให้คนทำงานมีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรงมีพฤติกรรมสุขภาวะที่เหมาะสมรู้จักใช้ชีวิต รู้จักกินให้เหมาะสมกับเพศและวัย รู้จักนอน และไม่เครียดเพื่อให้คนในองค์กรมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและมีสุขภาพจิตใจที่ดี พร้อมทั้งจะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และรับมือกับปัญหาที่จะเข้ามาได้เป็นอย่างดี

### ๒. Happy Heart ความมีน้ำใจ

ส่งเสริมและสนับสนุนความมีน้ำใจและเอื้ออาทรต่อกันภายในองค์กร เพื่อให้คนทำงานเกิดความรักใคร่ปรองดอง มีน้ำใจเอื้ออาทรต่อกัน รู้จักการแบ่งปันอย่างเหมาะสม รู้จักบทบาทหน้าที่ของตนเอง

### ๓. Happy Relax การผ่อนคลาย

ส่งเสริมและสนับสนุนให้คนทำงานได้รู้จักผ่อนคลายต่อสิ่งต่างๆ ในการดำเนินชีวิตและการทำงาน มุ่งเน้นให้คนทำงานในองค์กรรู้จักการผ่อนคลายกับสิ่งต่างๆ ในการดำเนินชีวิต รักษาสมดุลระหว่างชีวิตส่วนตัวกับชีวิตการทำงาน

### ๔. Happy Brain พัฒนาความรู้

ส่งเสริมและสนับสนุนให้คนทำงานได้พัฒนาความรู้ ความสามารถและทักษะต่างๆ เพื่อพัฒนาตนเอง นำไปสู่การเป็นมืออาชีพ และ ความมั่นคงก้าวหน้าในการทำงาน

## ๕. Happy Money บริหารจัดการรายรับรายจ่าย

ส่งเสริมและสนับสนุนการบริหารจัดการทางการเงินที่ดีของพนักงานในองค์กรและครอบครัวได้อย่างเหมาะสม คือ การใช้เงินเป็น มีเงินรู้จักเก็บรู้จักใช้ เป็นหนี้ให้พอดี รู้จักการทำบัญชี ใช้ชีวิตที่เหมาะสมกับตนเอง

## ๖. Happy Soul สุขภาวะทางปัญญา

ส่งเสริมและสนับสนุนให้พนักงานมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิต มีศักยภาพในการเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น เห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงตนเองกับสังคมและโลก มีความมั่นคงภายในสามารถวางจิต วางใจได้อย่างถูกต้อง คิดดี คิดเป็น และ เห็นตรง ช่วยให้ดำเนินชีวิตได้อย่างสมดุล เป็นปกติสุขทั้งกายและใจ สามารถแก้ปัญหาต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ช่วยให้จิตเป็นอิสระท่ามกลางความผันผวนปรวนแปรต่างๆ

## ๗. Happy Family ครอบครัวเป็นสุข

ส่งเสริมและสนับสนุนการสร้างครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคงให้กับพนักงานในองค์กร สามารถบริหารจัดการความสมดุลในครอบครัว จัดสรรเวลาในการอยู่ร่วมกัน ดูแลกัน ของสมาชิกในครอบครัว เพราะครอบครัวเป็นกำลังใจที่ดีในการทำสิ่งต่างๆ มีภูมิคุ้มกันที่จะสามารถเผชิญกับอุปสรรคในชีวิตได้ และทำให้มุ่งมั่นในการใช้ชีวิตที่ดีขึ้น

## ๘. Happy Society สังคมดี

ส่งเสริมและสนับสนุนให้พนักงานในองค์กรสร้างสังคมที่ตนเองอยู่ให้เป็นสังคมที่ดี ทั้งสังคมในที่ทำงานและสังคมนอกที่ทำงาน มีความรักสามัคคีเอื้อเฟื้อต่อสังคมที่ตนเองทำงานและที่พักอาศัยให้มีสภาพแวดล้อมที่ดี เพราะหากสังคมรอบข้างดี องค์กรที่อยู่ในสังคมนั้นย่อมมีความสุขไปด้วยทำให้ทุกคนในสังคมมีน้ำใจดี สามัคคีต่อกัน พร้อมร่วมแรงร่วมใจช่วยกันพัฒนาชุมชนให้มีชีวิตการเป็นอยู่ที่ดีขึ้น



แผนการดำเนินงานองค์กรสุขภาวะ  
ขององค์การบริหารส่วนตำบลด่านสวี อำเภอสวี จังหวัดชุมพร  
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘

หัวข้อ	ระยะเวลาดำเนินการ	ผู้รับผิดชอบ
๑. ผู้บริหารประกาศนโยบายสร้างองค์กรสุขภาวะ	๑ - ๓๑ ต.ค. ๒๕๖๗	สำนักปลัดอบต.
๒. จัดตั้งคณะทำงานขับเคลื่อนองค์กรสุขภาวะ	๑ - ๓๐ พ.ย. ๒๕๖๗	สำนักปลัดอบต.
๓. สำรวจและวิเคราะห์ปัญหาคนทำงาน	๑ - ๓๑ ธ.ค. ๒๕๖๗	สำนักปลัดอบต.
๔. ดำเนินงานตามแนวทาง Happy ๘	๑ ม.ค. ๒๕๖๘ - ๓๑ ส.ค. ๒๕๖๘	สำนักปลัดอบต.
๕. การประเมินผลการดำเนินงาน	๑ - ๓๐ กันยายน ๒๕๖๘	สำนักปลัดอบต.
๖. รายงานผลการดำเนินงาน	๑ - ๓๐ กันยายน ๒๕๖๘	สำนักปลัดอบต.

