ความสุขในการทำงาน

นพ.ชาญวิทย์ วสันต์ธนารัตน์
ผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร

HAPPY WORKPLACE

HAPPY
WORKPLACE

Creative

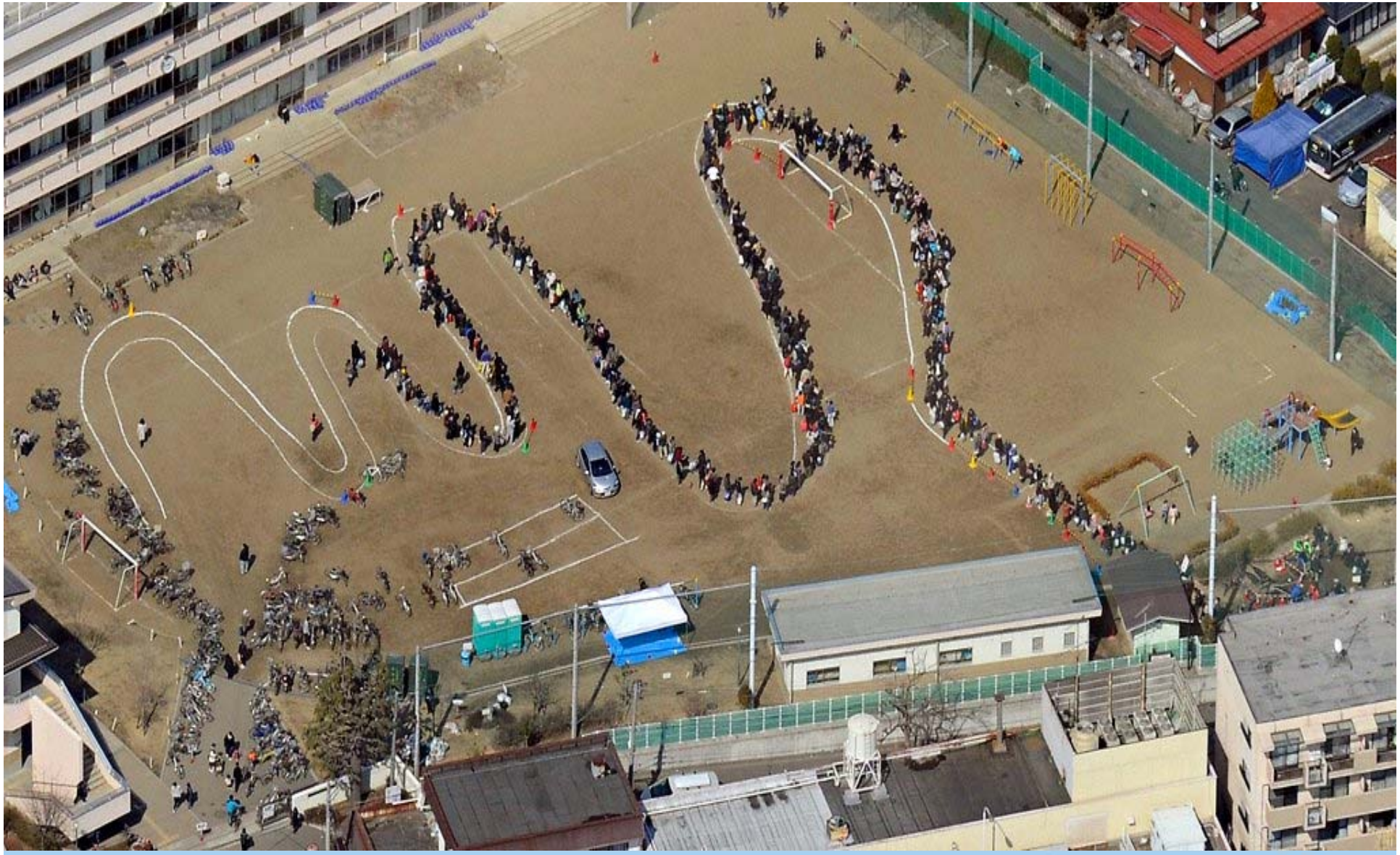
to **Good Work/Happy**

HAPPY WORKPLACE

MANMADE

HAPPY WORKPLACE

HAPPY WORKPLACE



HAPPY
WORKPLACE

HAPPY
WORKPLACE

HAPPY WORKPLACE

HAPPY
WORKPLACE

HAPPY
WORKPLACE

MAN

change

HAPPY WORKPLACE

ภาพอนาคต ประเทศไทยใน 20 ปีข้างหน้า

ภายใต้โครงการวิจัยภาพอนาคตของสถานที่ทำงานในประเทศไทยในปี 2575
(Thailand's Future Workplace in 2032)

HAPPY WORKPLACE

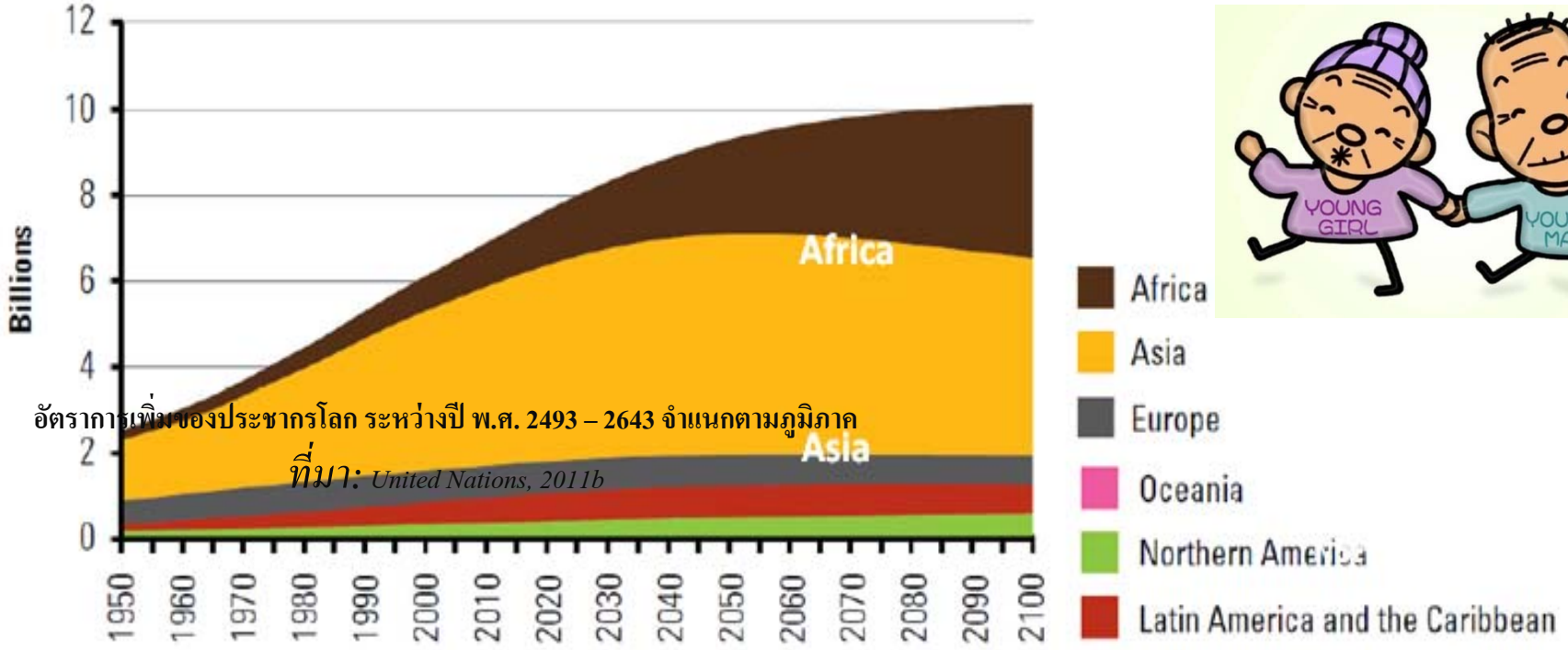
ประชากร 591 ล้านคน วัยแรงงาน 290 ล้านคน

HAPPY WORKPLACE

ด้านสังคมและประชากร

HAPPY WORKPLACE

การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร และ แนวโน้มการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ



อัตราการเพิ่มของประชากรโลก ระหว่างปี พ.ศ. 2493 – 2643 จำแนกตามภูมิภาค

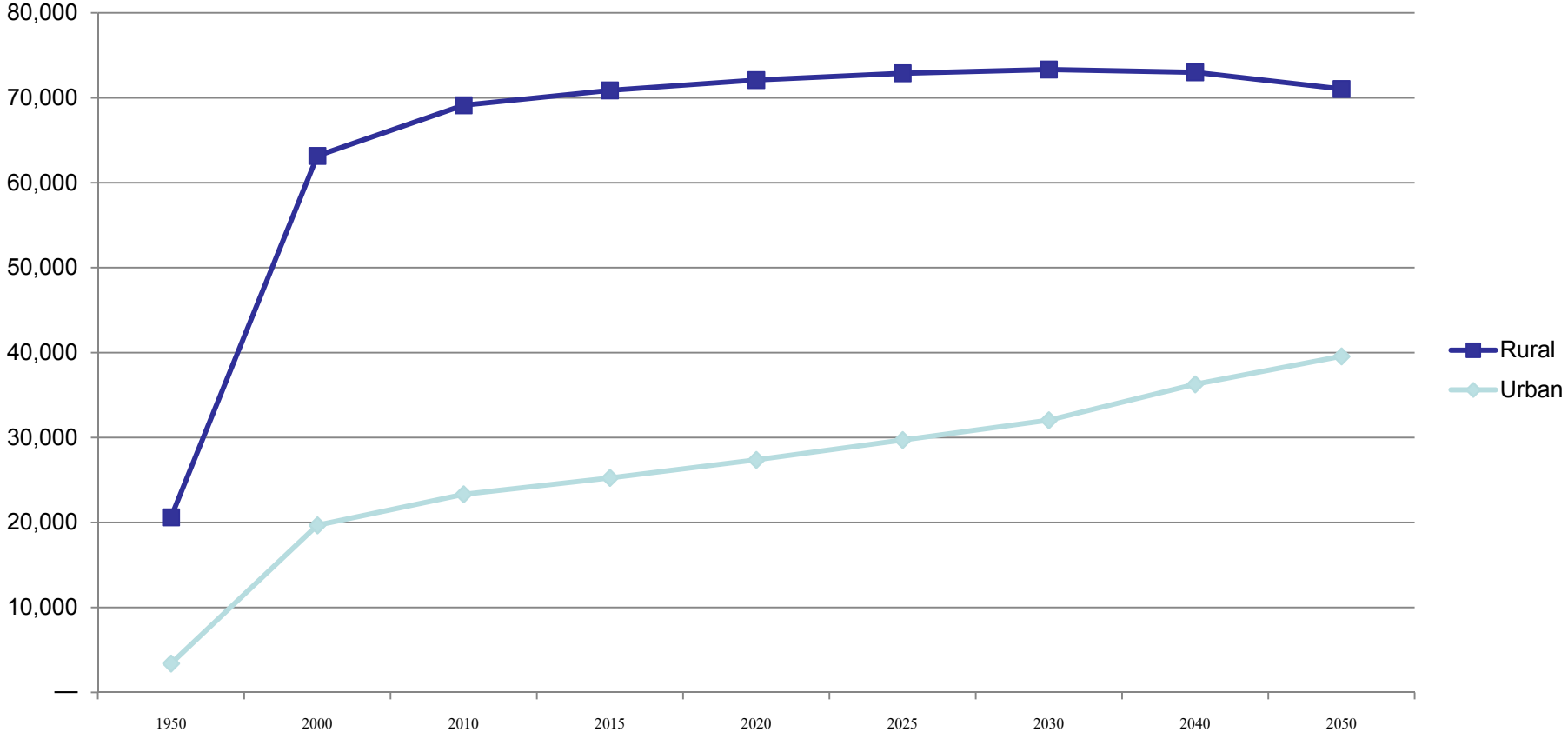
ที่มา: United Nations, 2011b

ภาพอนาคต ประเทศไทยใน 20 ปีข้างหน้า ด้านสังคมและประชากร

- การเพิ่มขึ้นของประชากรโลก *ประชากรไทยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น*
- อายุขัยประชากรโลกเพิ่มขึ้น และการก้าวสู่โลกแห่งผู้สูงวัย
- สังคมไทยเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์

HAPPY WORKPLACE

ภาวะความเป็นเมือง การโยกย้ายถิ่นฐาน และ ความเสี่ยงของสังคมไทย



แนวโน้มประชากรเมืองและชนบทของไทยตั้งแต่ปี พ.ศ. 2494 – 2593

ที่มา: United Nations, 2011c

- การขยายตัวของความเป็นเมืองในสังคมไทย
- การโยกย้ายถิ่นฐานภายในประเทศมีแนวโน้มลดลง แต่การโยกย้ายถิ่นฐานข้ามชาติเพิ่มสูงขึ้น
- โครงสร้างครัวเรือนไทยมีแนวโน้มขนาดเล็กลง
- สังคมไทยเป็นสังคมแห่งความเสี่ยงเพิ่มขึ้น
- คุณภาพชีวิตในสังคมไทยยังคงมีปัญหา
- สังคมแห่งความเสื่อมถอยทางคุณธรรมจริยธรรม

HAPPY WORKPLACE

แนวโน้มการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพของประชากรไทย

- คนไทยมีแนวโน้มป่วยและเสียชีวิตด้วยโรคไม่ติดต่อ (NCD)เพิ่มขึ้น
- จำนวนคนพิการมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น
- แนวโน้มโรคระบาดและโรคอุบัติใหม่
- การบาดเจ็บและอุบัติเหตุมีแนวโน้มลดลง
- คนไทยมีแนวโน้มป่วยทางจิตเพิ่มขึ้น

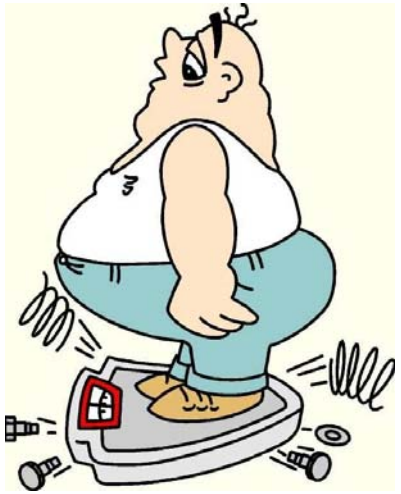
HAPPY WORKPLACE

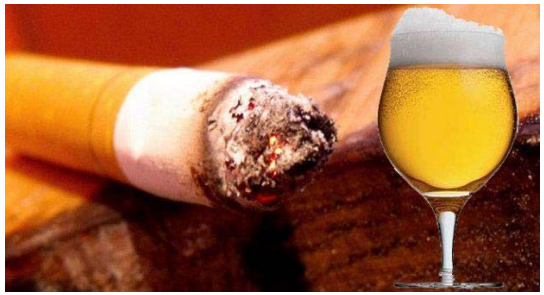
พฤติกรรมการบริโภคไม่เหมาะสม

การบริโภคผักและผลไม้น้อย

การออกกำลังกายไม่เพียงพอ

ภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน





การสูบบุหรี่และดื่มสุราหรือ
เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ปัญหาทางจิต (อารมณ์)
และการใช้ชีวิต

HAPPY WORKPLACE

ลักษณะสังคมไทย

- สังคมเมือง
- สังคมเสมือนจริง
- สังคมฐานความรู้และสังคมข้อมูลข่าวสาร
- สังคมแห่งอาชญกรรมที่ซับซ้อนและหลากหลาย
- ความหลากหลายของวัฒนธรรม

HAPPY WORKPLACE

- สังคมปัจเจกนิยม
- สังคมวัตถุนิยม/บริโภคนิยม
- **สังคมที่แสวงหาการเติมเต็มในจิตใจ**

HAPPY WORKPLACE

แนวโน้ม

ประชาคมอาเซียน

สังคมเมือง

สังคมผู้สูงอายุ

กระแสเทคโนโลยีใหม่ๆ

วัย

เพศหญิง

สุขภาพ

HAPPY WORKPLACE

ความท้าทาย

HAPPY WORKPLACE

เศรษฐกิจ
การเมือง
สังคม
สิ่งแวดล้อม

HAPPY WORKPLACE

ความเปลี่ยนแปลง
ที่รวดเร็วและซับซ้อน

การเมือง

เศรษฐกิจ

สังคม/สิ่งแวดล้อม

HAPPY WORKPLACE

ปรับตัว

HAPPY WORKPLACE

HAPPY WORKPLACE

HAPPY WORKPLACE

HAPPY WORKPLACE

HAPPY WORKPLACE

Next Step
Photograph by Jennifer Chen
International Photography Contest
NGM.com August 11, 2007
© 2007 Jennifer Chen. All rights reserved.

HAPPY WORKPLACE

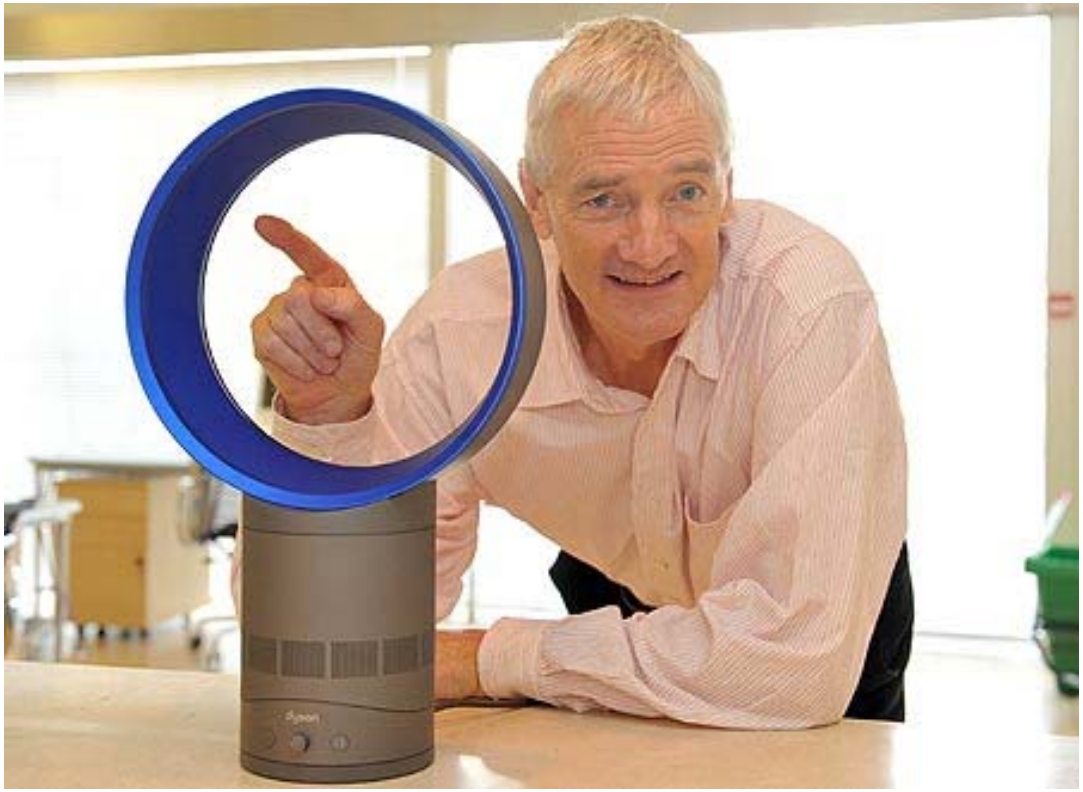
HAPPY
WORKPLACE

HAPPY
WORKPLACE

คิดใหม่

HAPPY WORKPLACE

HAPPY WORKPLACE



HAPPY WORKPLACE

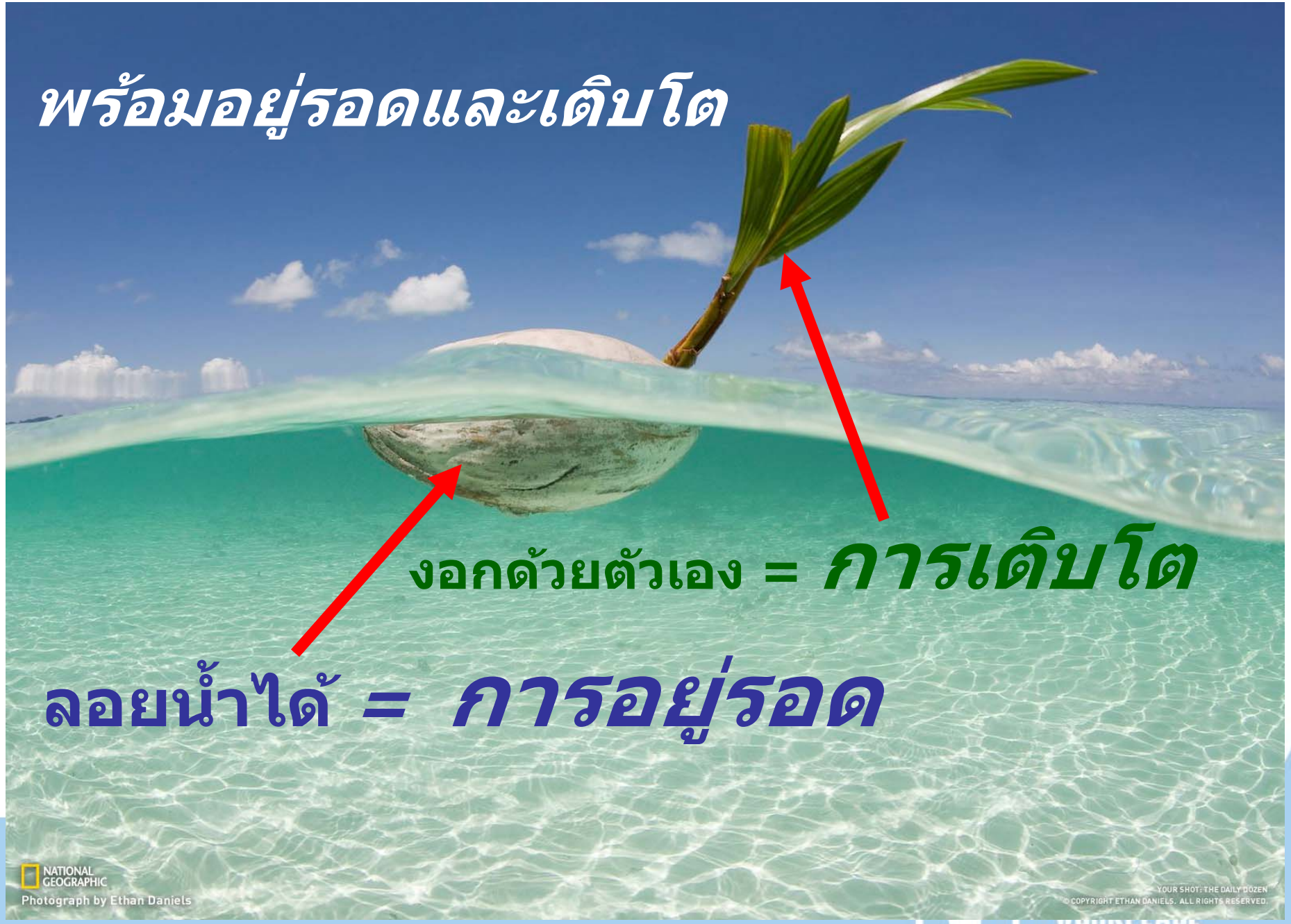
HAPPY WORKPLACE

HAPPY WORKPLACE

Change
ความเปลี่ยนแปลง

HAPPY WORKPLACE

HAPPY WORKPLACE

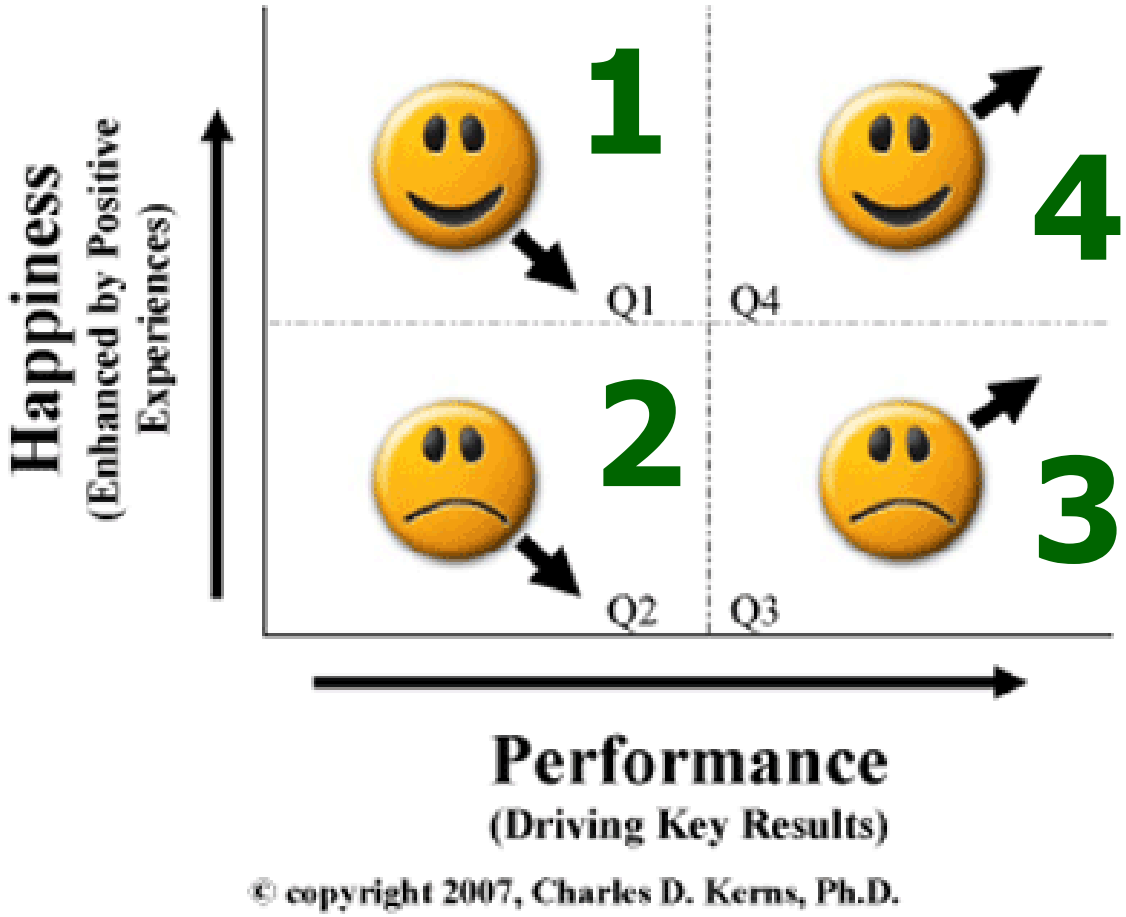

พร้อมอยู่รอดและเติบโต
งอกด้วยตัวเอง = การเติบโต
ลอยน้ำได้ = การอยู่รอด
NATIONAL GEOGRAPHIC
Photograph by Ethan Daniels
YOUR SHOT: THE DAILY DOZEN
© COPYRIGHT ETHAN DANIELS. ALL RIGHTS RESERVED.

ความสุข
ในที่ทำงาน

HAPPY
WORKPLACE

คำถามที่อยากให้คิดบ่อยๆ

- คุณเชื่อไหมว่าคนเราน่าไว้ใจ
- คุณเชื่อไหมว่าคนเรานั้นต้องการมีความรับผิดชอบและความน่าเชื่อถือ
- คุณเชื่อไหมว่ามนุษย์ต้องการหาความหมายในงานที่เขาทำ
- คุณเชื่อไหมว่าธรรมชาติของมนุษย์รักที่จะเรียนรู้สิ่งต่างๆ
- คุณเชื่อไหมว่าจริงๆแล้วมนุษย์ไม่ต่อต้านต่อการเปลี่ยนแปลงแต่จะต่อต้านถ้าถูกบังคับให้เปลี่ยนแปลง
- คุณเชื่อไหมว่ามนุษย์ต้องการทำงานไม่ใช่อยู่อย่างเรื่อยเปื่อย



คน

ทีม

HAPPY WORKPLACE

ทำงานดี มีความสุข

High Performance Happiness

HAPPY WORKPLACE

งาน? คน?

ที่ทำงาน?

HAPPY WORKPLACE

องค์กร

ทรัพยากรมนุษย์

คน

วัฒนธรรมองค์กร

HAPPY WORKPLACE

1

องค์กร

HAPPY WORKPLACE

องค์กรแห่งความเป็นเลิศ
(High performance organization)

High trust ความเชื่อใจ/ความสุข

Produce knowledge ความรู้ใหม่

Team decisions การทำงานเป็นทีม

Team– flow – based organization

Dynamic structure

Companies without walls

Open – book Management

Blame – fix the process

By Lawrence M. Miller

HAPPY WORKPLACE

TEAM

- ศูนย์รวมกลุ่มบุคคล
- เป็นหน่วยงานเดียวกัน

WORK

- ดำเนินกิจการตามวัตถุประสงค์ที่กำหนด

HAPPY WORKPLACE

2

HUMAN RESOURCE

HAPPY WORKPLACE

ทรัพยากรมนุษย์

(น.) ทรัพยากรที่มีค่าที่มีอยู่ในตัวของมนุษย์ นับว่าเป็น**ทรัพยากรที่มีคุณค่าและมีเกียรติภูมิ** ทรัพยากรที่ว่านั้นก็ ได้แก่ ความรู้ ความสามารถ ความคิดต่างๆที่มีอยู่ในตัวของมนุษย์

- มนุษย์แต่ละคนจะมีทรัพยากรดังกล่าว ในระดับที่ต่างๆ บางคนมีมาก บางคนมีปานกลาง และบางคนมีน้อย ซึ่งขึ้นอยู่กับว่ามนุษย์จะนำทรัพยากรเหล่านั้นมาใช้อย่างไรให้เกิดประโยชน์และมีคุณภาพ

HAPPY WORKPLACE

ทุนมนุษย์ที่มีคุณค่า

HUMAN CAPITAL

HAPPY WORKPLACE

BBC news

HAPPY WORKPLACE

3

คน

HAPPY WORKPLACE

3 คน 3 โลก
ในที่ทำงาน

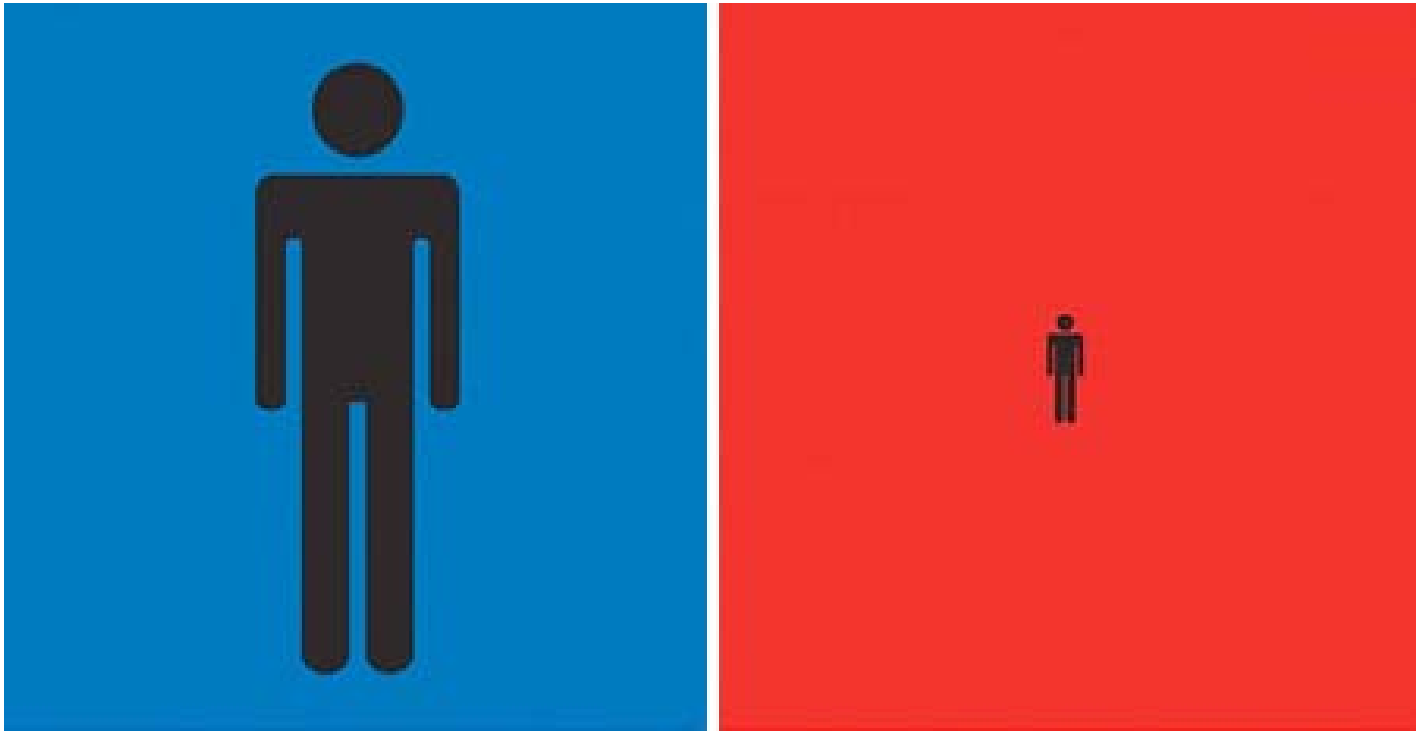
Generation Baby Boomers
(2486-2507)

Generation X (2507-2524)

Generation Y (2525-2543)

HAPPY WORKPLACE

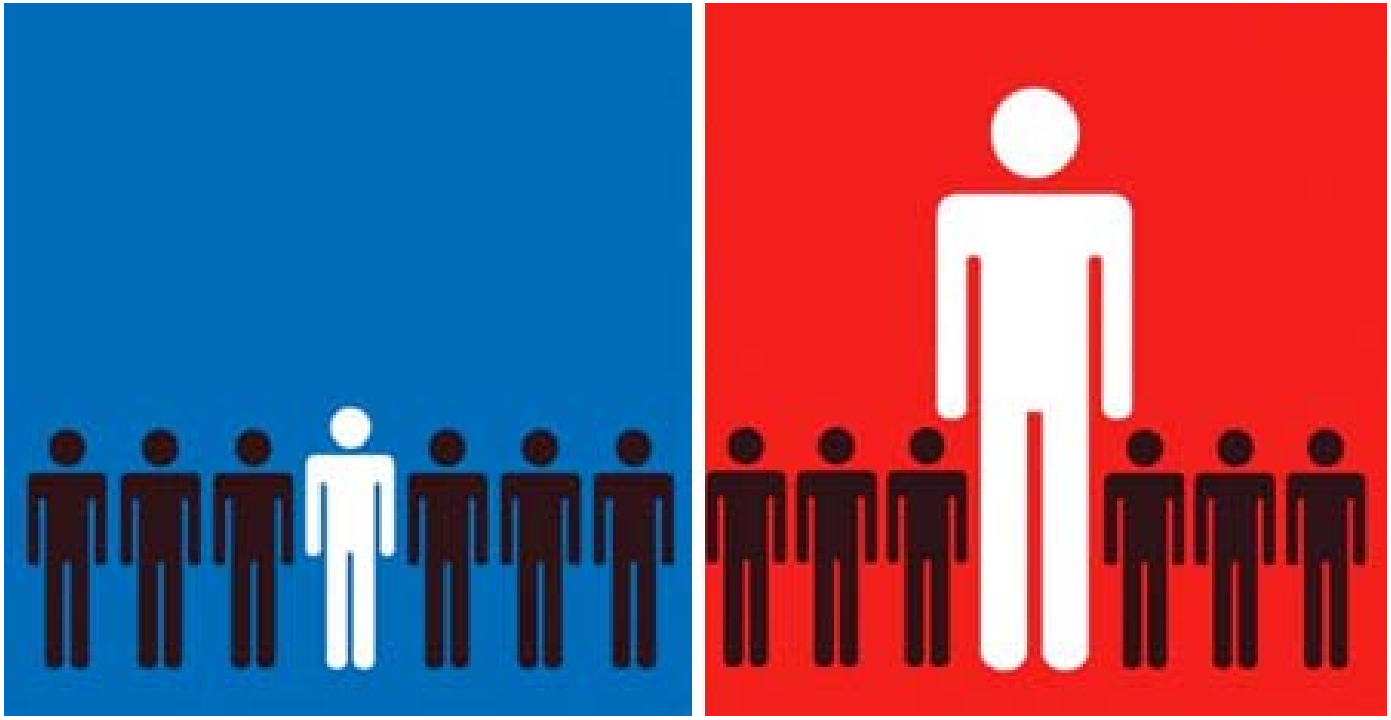
อีโก้



Yang Liu Chinese artist

HAPPY WORKPLACE

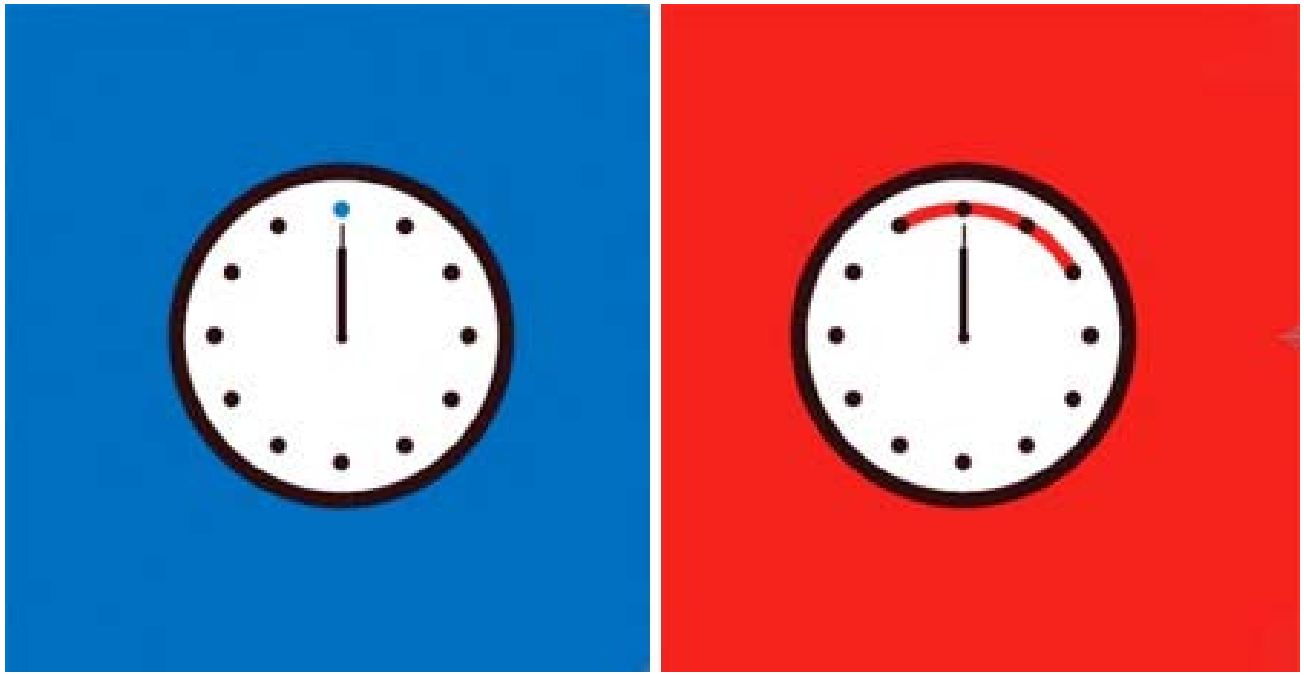
ผู้นำ



Yang Liu Chinese artist

HAPPY WORKPLACE

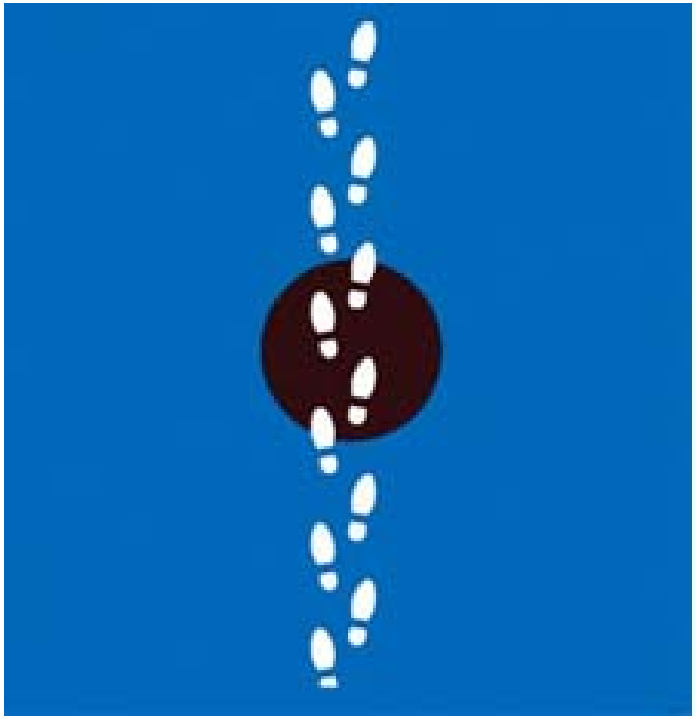
ตรงต่อเวลา



Yang Liu Chinese artist

HAPPY WORKPLACE

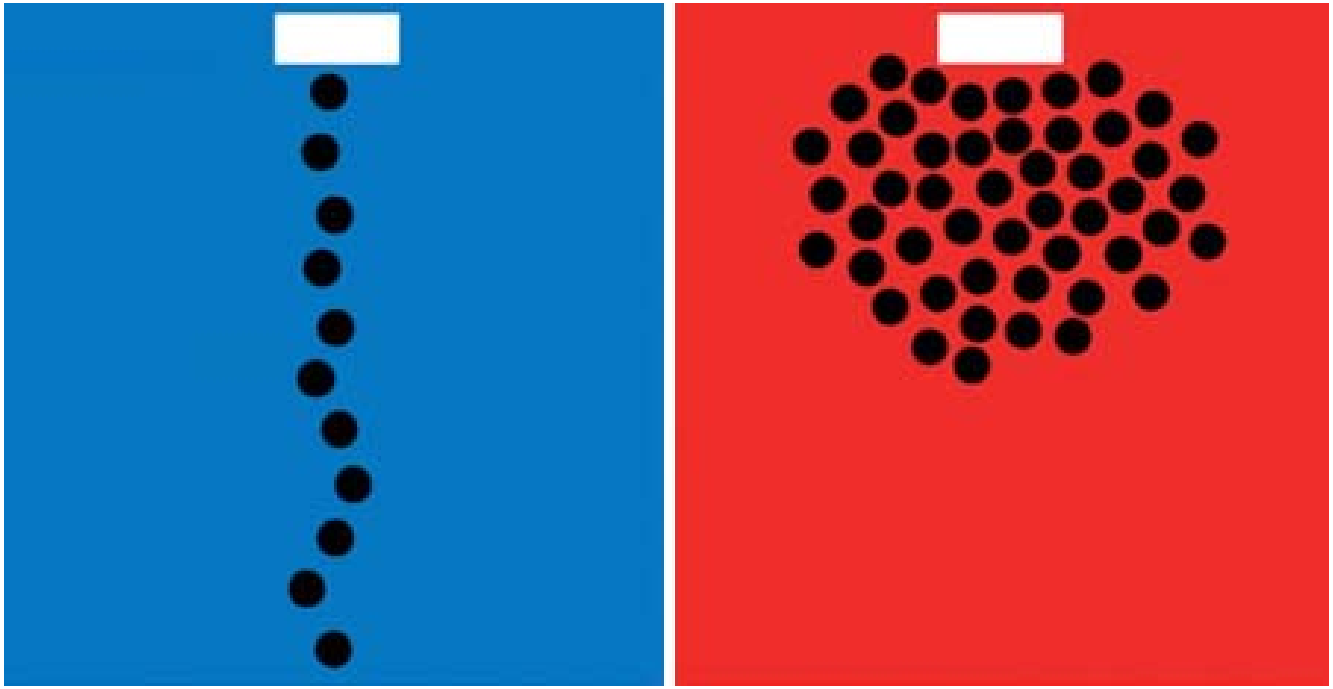
การแก้ปัญหา



Yang Liu Chinese artist

HAPPY WORKPLACE

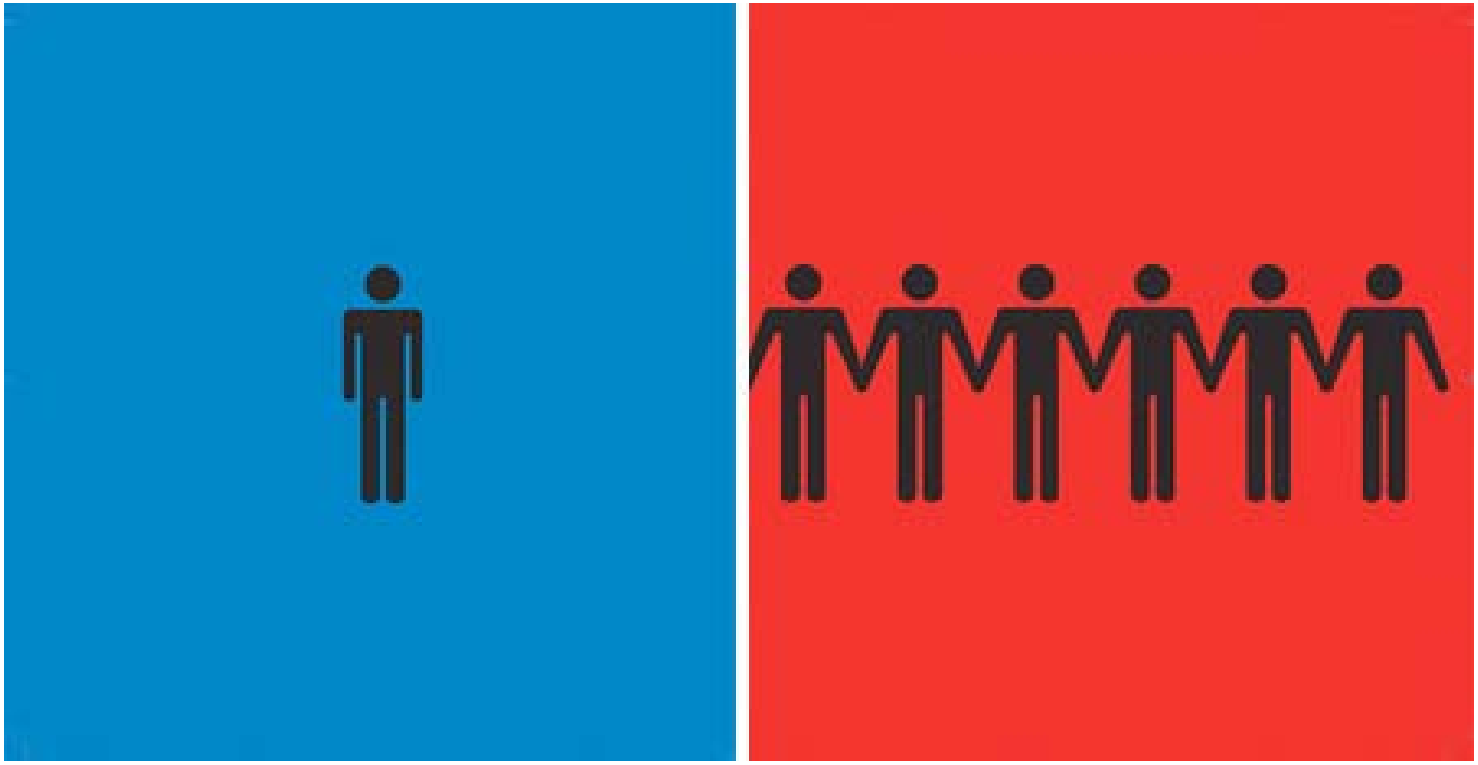
การเข้าแถว



Yang Liu Chinese artist

HAPPY WORKPLACE

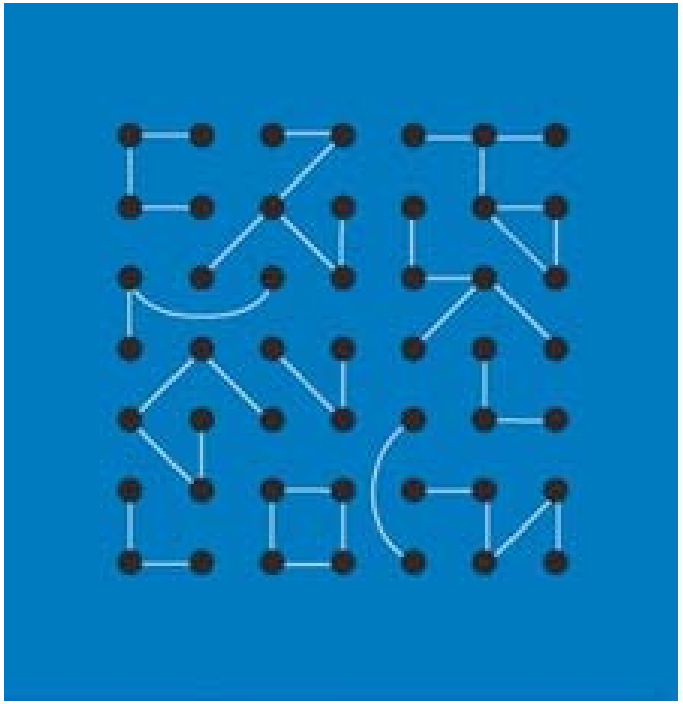
lifestyle

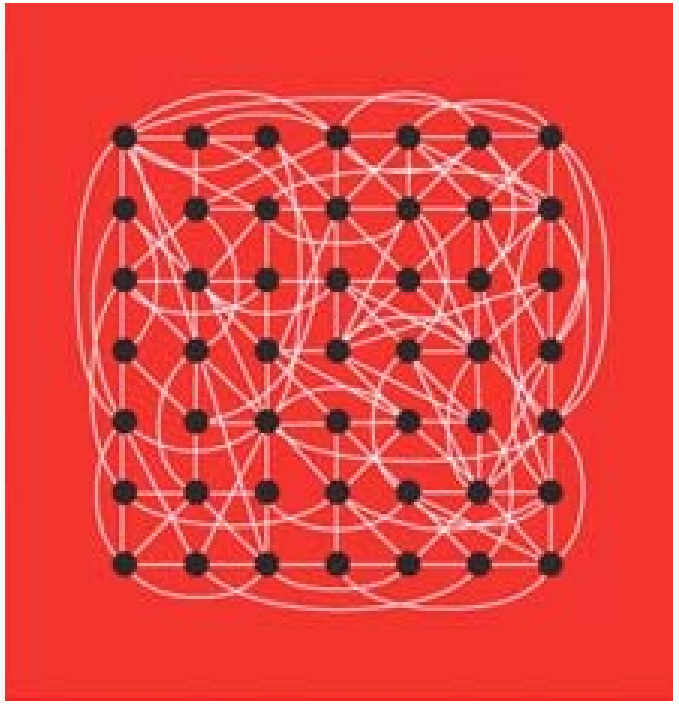


Yang Liu Chinese artist

HAPPY WORKPLACE

เครือข่าย





Yang Liu Chinese artist

HAPPY WORKPLACE

สมองซีกขวาสู่ซีกซ้าย

Image taken from WIRED.COM

HAPPY WORKPLACE

HAPPY WORKPLACE

Multi-Skills and Happiness

HAPPY WORKPLACE

HAPPY WORKPLACE

Generation M (20-29)

- ต้องมีความพึงพอใจในงานนั้น
- สามารถทำอะไรได้หลายๆอย่าง แม้เวลาเดียวกัน
- ทำงานเน้นเป้าหมายมากกว่า สถานที่ และเวลา
- เน้นการทำงานเป็นทีม ที่วัยใกล้เคียงกัน
- ชอบองค์กรแบบแนวราบ ไม่ซับซ้อน
- องค์กรที่เป็นระบบ มีแบบแผน วัดผลที่ชัดเจน
- เน้นสมดุลชีวิตและงาน
- ชอบที่จะได้ใกล้ชิดหัวหน้า
- สนใจเทคโนโลยี

Report by Ericsson consumerlab

วิธีบริหารงานคน GEN Y

คนที่เกิดระหว่างปี 2521 - 2533

like•me co.,ltd.
facebook.com/Membir.Thailand

1 ให้อำนาจ
ให้ควบคุมตารางงานตัวเอง โดยบอกเส้นตายและหลักการพิจารณาที่ชัดเจน

2 ยืดหยุ่น
เรื่องเวลาเข้า-ออก ท่องเน็ต ดูยูทูป ตราบใดที่งานเสร็จ

3 ให้เรียนรู้
สอนงาน และให้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆเสมอ เพราะคน Gen Y ชอบที่จะเรียนรู้

4 สนิทสนม
สร้างบรรยากาศเป็นมิตร ใส่ใจ สามารถปรึกษาได้

5 ทำดีได้ดี
ส่งเสริมคนมีแววชื่นชม เลื่อนตำแหน่ง แล้วยังทำให้คนอื่นหัดปรับปรุงตัวด้วย

6 พูดตรงๆ
ว่าต้องการอะไร อย่าเอาแต่บ่นอ้อมค้อม

ขอบคุณข้อมูลจาก People Magazine

ปัญหา
ทัศนคติในการใช้
ชีวิตและการ
ทำงาน

HAPPY WORKPLACE

ปัญหาการสื่อสาร/ความคาดหวังภายในองค์กร

HAPPY WORKPLACE

ความเชื่อ

เชื่อในสิ่งที่ไม่รู้

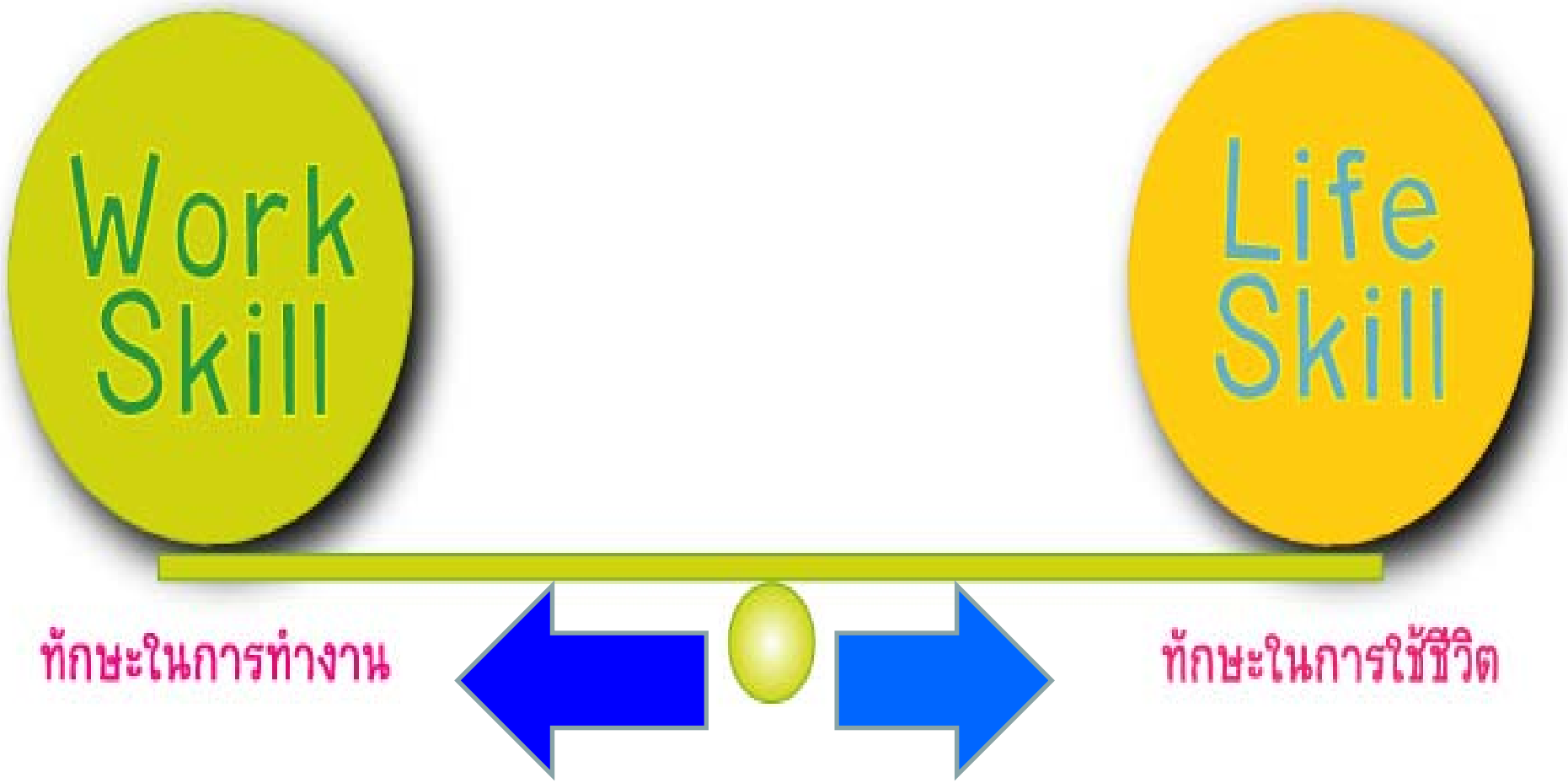
เชื่อในสิ่งที่รู้

เชื่อในสิ่งที่คิด

HAPPY WORKPLACE

งานกับชีวิต

HAPPY WORKPLACE



สมดุลชีวิต

4

วัฒนธรรมองค์กร

HAPPY WORKPLACE

วัฒนธรรม

สิ่งที่ทำความเจริญงอกงามให้แก่หมู่คณะ

เช่น วัฒนธรรมไทย วัฒนธรรมในการแต่งกาย

วิถีชีวิตของหมู่คณะ

เช่น วัฒนธรรมพื้นบ้าน วัฒนธรรมชาวเขา

HAPPY WORKPLACE

Good Relationship

HAPPY WORKPLACE

HAPPY WORKPLACE

虎咬猪

HAPPY WORKPLACE

HAPPY
WORKPLACE

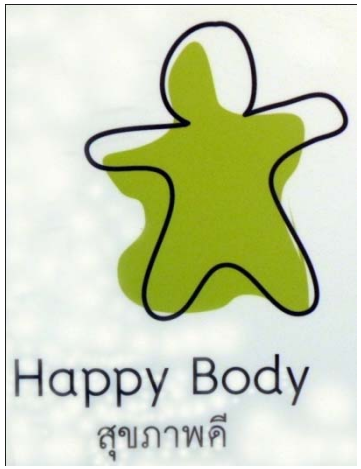
รู้จักกัน

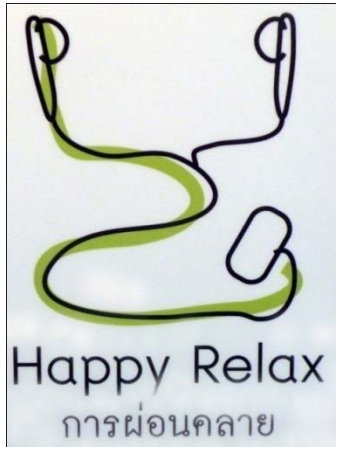
เข้าใจกัน

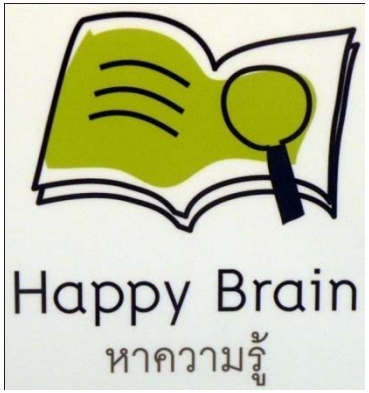
เป็นพวกเดียวกัน

HAPPY WORKPLACE

ความสมดุลของการอยู่ร่วมกัน
NATIONAL GEOGRAPHIC
Photograph by Linda Maloney
MY SHOT: ON THE GO
© COPYRIGHT LINDA MALONEY. ALL RIGHTS RESERVED.







HAPPY 8

HAPPY WORKPLACE

6 ความสุข

- ร่างกายแข็งแรง
- มีน้ำใจ
- รู้จักผ่อนคลาย
- พัฒนาสมอง
- คุณธรรมประจำใจ
- เศรษฐกิจมั่นคง

HAPPY WORKPLACE

Happy Body

สุขภาพดี

มีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจ

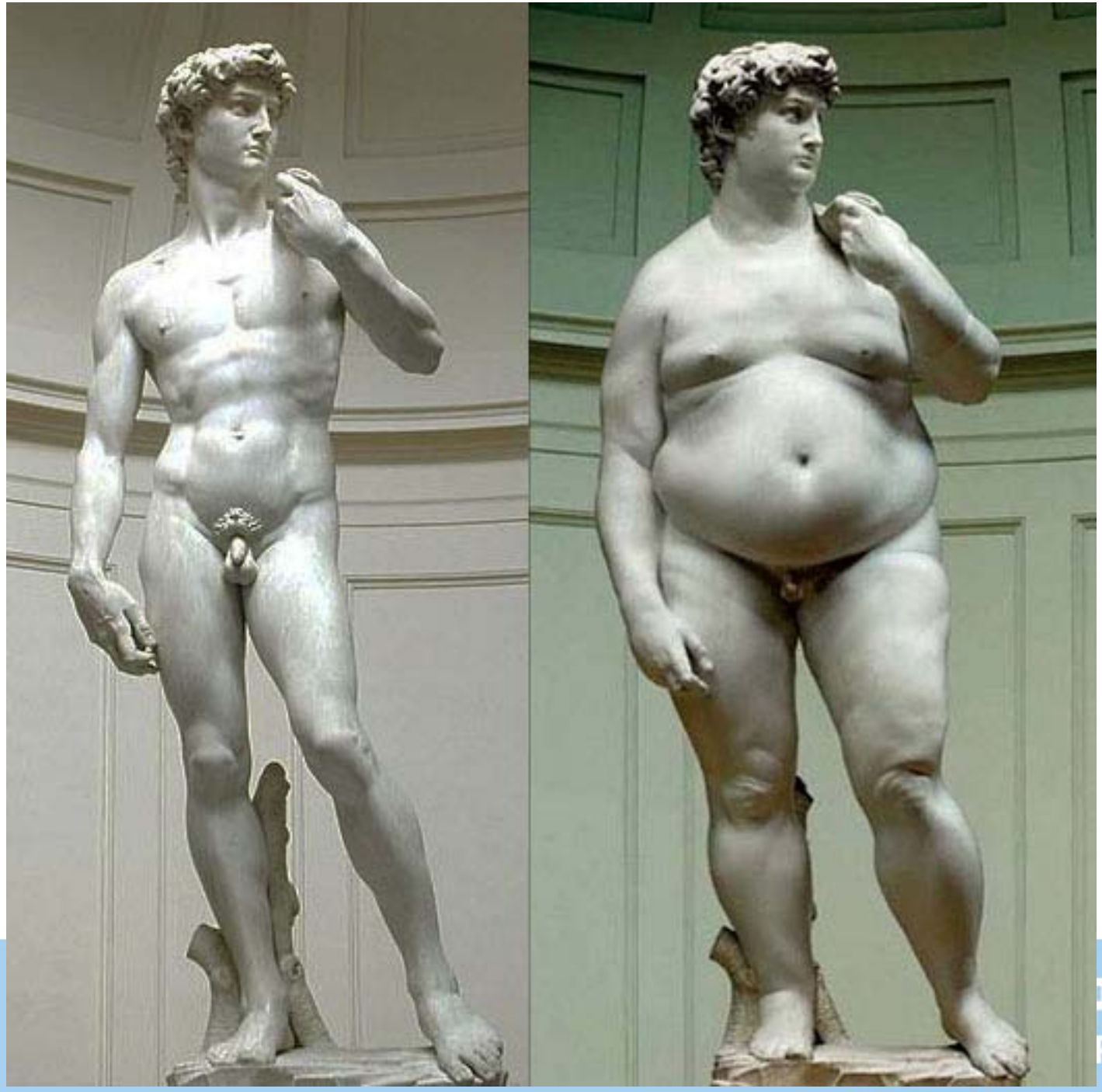
รู้จักใช้ชีวิต

รู้จักกิน

รู้จักนอน

ชีวีมีสุข

HAPPY WORKPLACE



PPY
PLACE

รู้จักใช้ชีวิต

HAPPY WORKPLACE

รู้จักกิน
กินแล้วรอด

รู้จักใช้ชีวิต
รู้จักกิน
รู้จักนอน
<u>ชีวีมีสุข</u>

HAPPY WORKPLACE

Happy Heart

น้ำใจงาม(ใจดี)

มีน้ำใจเอื้ออาทร
ต่อกันและกัน

HAPPY WORKPLACE

ต่าง*เผ่าพันธุ์เพราะหน้าที่?*

HAPPY WORKPLACE

ช่วยเหลือแบ่งปันอย่างเหมาะสม

HAPPY WORKPLACE

Happy Relax

ผ่อนคลาย

HAPPY WORKPLACE

ต้องรู้จักบริหารจัดการสิ่งที่เรียกว่า

ทุกข์ในงาน

ทุกข์ในชีวิต

HAPPY WORKPLACE

~~ความเครียด~~

HAPPY WORKPLACE

แค่หัวเราะก็ลดความทุกข์ใจได้

HAPPY WORKPLACE

Happy Brain

หาความรู้

การศึกษาหาความรู้พัฒนาตนเองตลอดเวลา

*จากแหล่งต่างๆนำไปสู่การเป็น**มืออาชีพ***

และความมั่นคงก้าวหน้าในการทำงาน

เรียนเพื่อรู้มีปัญญา ก้าวหน้าในชีวิต

HAPPY WORKPLACE

มืออาชีพ

มีความรู้ในงาน

มีความรับผิดชอบ

พัฒนาตนเองต่อเนื่อง

มีระเบียบวินัยตรงต่อเวลา

สอนคนอื่นได้ในงานที่ตนรู้(ครู)

HAPPY WORKPLACE

Happy Soul

คุณธรรม

คนดี มีคุณธรรม มีความซื่อสัตย์

นำความสุขสู่องค์กร

HAPPY WORKPLACE

ธรรมะของการทำงานเป็นทีม

หิริ โอตัปปะ

ความละอายและเกรงกลัวต่อการคิดกระทำ

(เอาใจเขามาใส่ใจเรา)

HAPPY WORKPLACE

Happy Money

บริหารเงิน

HAPPY WORKPLACE

สังคมเมือง ทุกอย่าง
ใช้เงินแลกมา แล้ว
วันนี้รู้ไหมว่าใช้
อย่างไรให้รอด

HAPPY WORKPLACE

ที่มาของรายได้

- ผลิต/หาสินค้ามาขาย
- หางานทำ
- ทรัพย์จากมรดก
- รับของขวัญ
- แต่งงาน
- สวัสดิการจากรัฐ
- ขโมย/โกง

revolutionary wealth ; Alvin&Heidi Toffler

HAPPY WORKPLACE

HAPPY WORKPLACE

Happy Family

มีครอบครัวที่ดี

HAPPY WORKPLACE

Happy society

มีสังคมดี

ในที่ทำงานและพักอาศัย

HAPPY WORKPLACE

กิจกรรมเดียวหลาย ความสุข

Happy Body

Happy Heart

Happy Relax

Happy Brain

Happy Soul

Happy Money

Happy Family

Happy Society

HAPPY WORKPLACE

Happy Body

Happy Heart

Happy Relax

Happy Brain

Happy Soul

Happy Money

Happy Family

Happy Society

ความสุขแปดประการ

HAPPY WORKPLACE

Happy Body

Happy Heart

Happy Relax

Happy Brain

Happy Soul

Happy Money

Happy Family

Happy Society

ความสุขแปดประการ

HAPPY WORKPLACE

ความสุขของคน

สุขภาพดีดูแลตนเอง

มีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่น

ไม่เครียด มองโลกแง่ดี

มีหิริ โอตัปปะ คุณธรรม กตัญญู

บริหารการเงินตนเองได้

มีการเรียนรู้เป็นมืออาชีพในงานตนเอง

รักและดูแลครอบครัวได้

รักและดูแลสังคม/องค์กรได้

HAPPY WORKPLACE

Heart of Change

SEE เห็น

FEEL รู้สึก

CHANGE เปลี่ยน

John P. Kotter

งาน คน

ที่ทำงาน

HAPPY WORKPLACE

การทำงานด้วยความสุข

1.ทำงานได้

2. ใช้ชีวิตได้

3.อยู่ในที่ทำงานได้

HAPPY WORKPLACE

พร้อม สร้างงาน ร่วมกัน

HAPPY WORKPLACE

WWW.HAPPY8WORKPLACE.COM

HAPPY WORKPLACE