



งานบริหารคณะเภสัชศาสตร์

1. บัตรประจำตัวของชาวคณะเภสัชศาสตร์
2. สิทธิประโยชน์ของประกันสังคม สิ่งที่คุณประกันตนต้องรู้
3. จรรยาบรรณวิชาชีพบุคลากรมหาวิทยาลัย
(ทั้งอาจารย์และบุคลากร)
4. ถ่ายทอดตัวชี้วัด ตามคำรับรองการปฏิบัติราชการ
ประจำปี 2555 สำหรับทุกคนในคณะ
5. เล่าสู่กันฟัง “ทำงานอย่างไร ให้มีความสุข”
6. สุนทรียภาพมิติศิลปวัฒนธรรม



Faculty of Pharmacy
Mahasarakham University



การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของคณะ ประเด็น “ทำงานอย่างไร ให้มีความสุข”



จาก 15 มี.ค. ถึง 22 มิ.ย. 2554

ณ ห้องประชุมลานไม้หอม คณะเภสัชศาสตร์ ม.มส.



Faculty of Pharmacy
Mahasarakham University



<http://www.pharmacy.msu.ac.th>

www.pharmacy.msu.ac.th

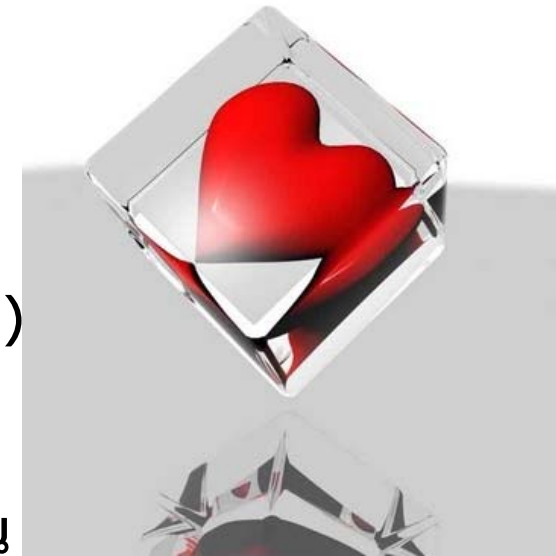
MAHASARAKHAM UNIVERSITY

กิจกรรม “เล่าสู่กันฟัง”



ทำงานอย่างไร ให้มีความสุข
ประสบการณ์ตรง จากกลุ่มใจเย็น

1. ทำคณะให้เหมือนบ้านของเรา (อยู่แล้วสบายใจ)
สร้างบรรยากาศที่ดี ชื่นชมธรรมชาติ
2. ยิ้มแย้ม สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน
3. ทำงานเป็นทีม มีเพื่อนช่วยกันคิด ช่วยกันทำ
4. มีจิตอาสา (ช่วยเหลือกันและกัน)
5. ทำหน้าที่ที่ได้รับผิดชอบ ให้ดีที่สุด (เต็มที่ค่ะ)
6. พร้อมรับกับสิ่งที่เราได้ตัดสินใจไปแล้ว
(ยอมรับ พร้อมปรับปรุง)

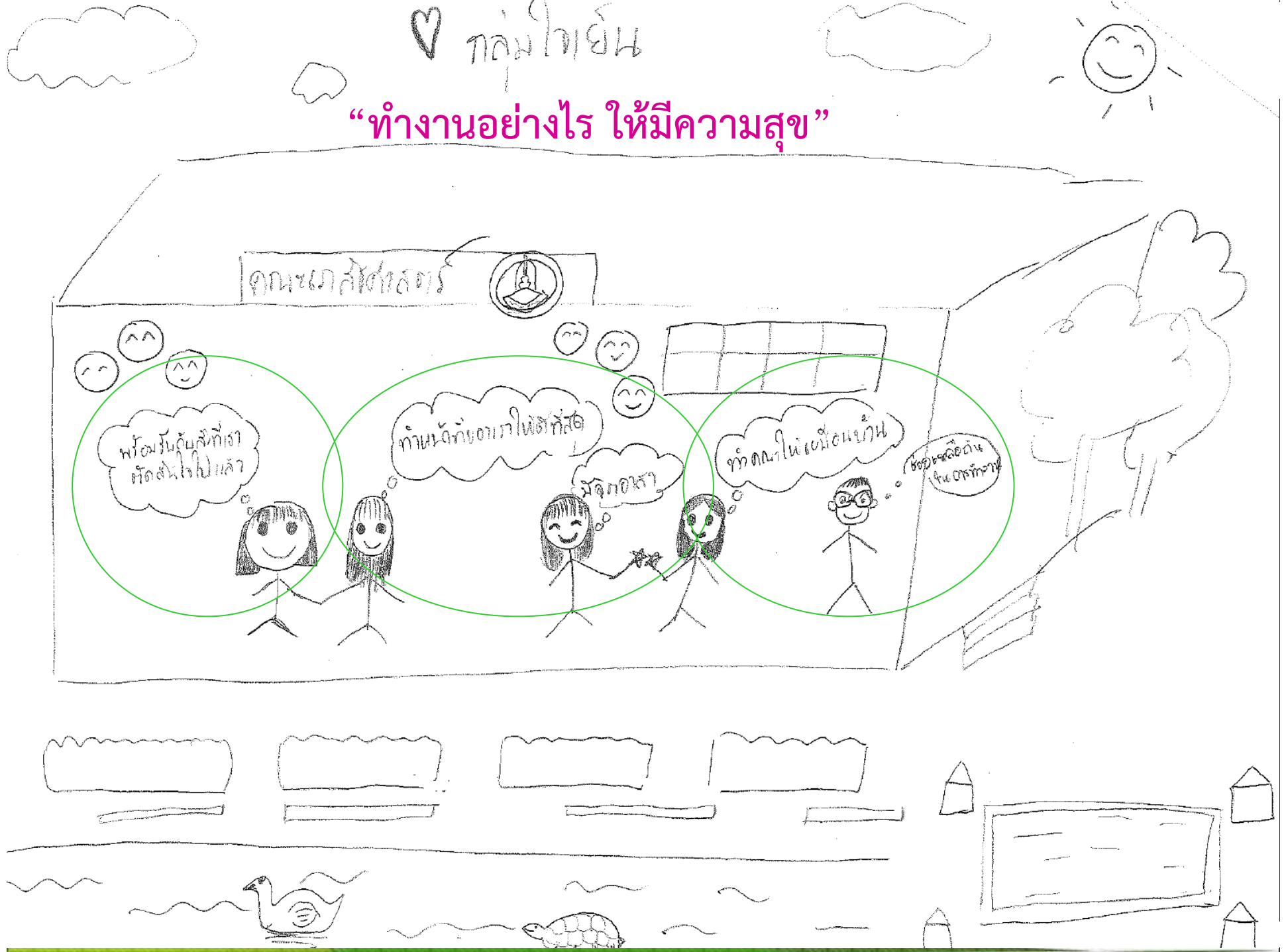


สมาชิกกลุ่มใจเย็น

1. อ.น้อย
2. อ.อาร์ม
3. อ.นก
4. พลอย
5. พิกาน

♡ กลุ่มไทม์

“ทำงานอย่างไร ให้มีความสุข”





“ทำงานอย่างไร ให้มีความสุข” ประสบการณ์ตรงจาก กลุ่มใจดี

- ออกไปหลายๆ สถานที่ พบปะคนให้หลากหลาย จะได้ความคิดใหม่ๆ ไม่จำเจ
- หยุดพักงานบ้างสักครู่ แล้วค่อยกลับไปทำ (อย่าหยุดนานนะ)
- ต้องไม่ปล่อยให้ม้งานค้าง (จะสงไม่ทัน...แล้วทุกซ์)
- ปรึกษาผู้รู้ (ผู้ที่จะให้คำตอบดี ๆ)
- สร้างบรรยากาศให้ตัวเอง สิ่งแวดล้อมที่ดี จะได้มีแรงจูงใจ
- หาเพื่อนร่วมงานที่ช่วยเหลือกันและกันได้
- คิดถึงเป้าหมาย (เอ!เราทำเพื่ออะไร) แล้วรีบลงมือทำ
- มองโลกแง่ดี มีหลักธรรมะ



สมาชิก

1. อ.ก๊อ
2. อ.แก้ม
3. อ.นุช
4. นิต
5. ฝน



สมาชิกกลุ่มใจใส

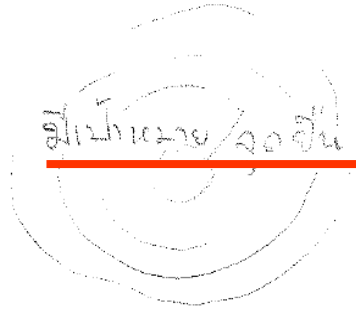
1. อ.อ๊
2. อ.โอ้
3. อ.หนุ่ม
4. เอ้
5. ลิงโต

กลุ่มเราทำงานอย่างไร ให้มีความสุข ประสบการณ์ตรง จากกลุ่มใจใส

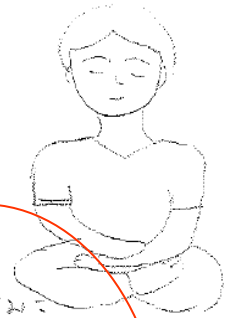
1. เราต้องมีเป้าหมายในการทำงาน และมีจุดยืนจะ
2. วางแผนการทำงาน แล้วมุ่งมั่นทำให้สำเร็จ
3. ทำสิ่งแวดล้อมห้องให้น่าอยู่ โต๊ะโล่ง
4. สร้างความสัมพันธ์ที่ดี ทักทาย พูดคุย ยิ้มแย้ม
5. ทำกิจกรรมร่วมกัน
6. ทานข้าว หรือดื่มกาแฟ ด้วยกัน
7. ทำในสิ่งที่ชอบบ้าง
8. ใช้ธรรมชาติช่วย เช่น อ่านหนังสือธรรมชาติ
แม่เมตตา คิดบวก แล้วก็ปล่อยวาง

I like.

ทำในสิ่งที่ชอบ



มีเป้าหมาย/จุดยืน



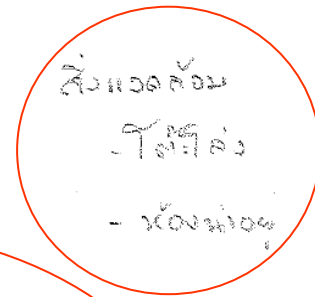
ใช้ธรรมะ

- อ่านหนังสือ ธรรมะ
- แผ่เมตตา
- คิดบวก
- ปล่อยวาง

ทำงานอย่างไร ให้มีความสุข

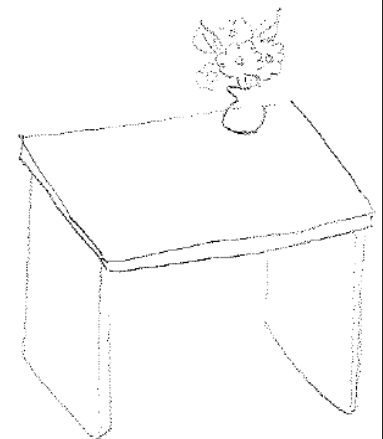


กลุ่มใจใส

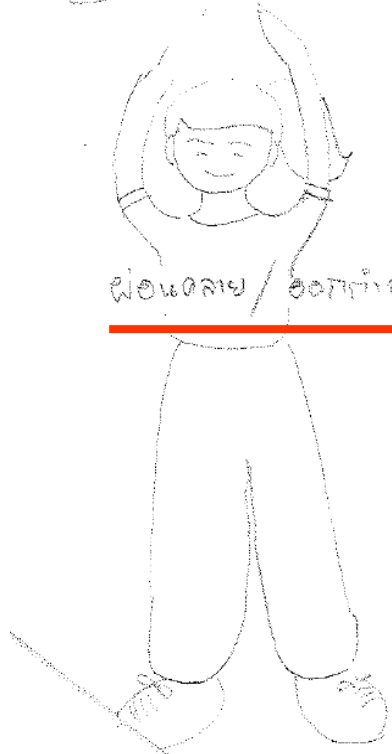


สิ่งแวดล้อม

- ใจที่ใส
- ปล่อยวาง



Plan
วางแผนทำงาน
ที่สำเร็จ



ผ่อนคลาย / อดทน / อดทน



ตามลัทธิ

- ทำทบ / พุทธ
- ยืนหยัด
- ทำกิจกรรมร่วมกัน
- ทำการดี สืบต่อไป





“ทำงานอย่างไร ให้มีความสุข” ประสบการณ์ตรงจากใจจริง

- ใ้รู้หน้าที่ของตัวเอง แล้วมุ่งทำให้ก้าวหน้า
- ศึกษางานของตัวเองให้เข้าใจ
- มองคุณค่าของงาน ทำให้มันสนุก
- เรียนรู้จากประสบการณ์ที่ผ่านมา และตัวอย่างที่ดีๆ
- ประเมินความสามารถตัวเองจริงๆ
- หาที่ปรึกษา ทีมงานที่ดี และที่ไว้ใจได้
- หาเพื่อนร่วมในงานที่ดี
- รับงานให้เหมาะสมกับตัวเอง



สมาชิกกลุ่มใจจริง

1. อ.ปู้
2. อ.ตา
3. อ.ป้อบ
4. สุ่มจิตร
5. ฟิ้งก



กลุ่มใจนักเลง



สมาชิกใจนักเลง

1. อ.จิง
2. อ.ป๊อก
3. อ.เปิ้ล
4. พิตตี
5. จิว

“ทำงานอย่างไร ให้มีความสุข” ประสบการณ์ตรงจาก “ใจนักเลง”

- หาสิ่ง หรือเหตุการณ์ประทับใจ จะได้อยิ้ม (อิอิ)
- ทำในสิ่งที่ชอบ (ชอบ...แล้วต้องดีด้วยนะจ๊ะ)
- เพิ่มการมีส่วนร่วม ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนๆ
- มองเห็นความสำเร็จของงาน (มองไกลๆ... ไปให้ถึง)
- ชื่นชมความสำเร็จของคนรอบข้าง (เยี่ยมๆ)
- มีเพื่อนร่วมคิด (ได้มุมมองใหม่ๆ แปลกๆ)
- ใช้หลักธรรมะ การปล่อยวาง
- เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น (ทุกคนมีส่วนดี จริงปะ)
- เวลามีสมาชิกมา (ชื่น) ชม แล้วมีความสุขจัง
(สงสัยต้องหัดชมคนอื่นบ้างเนอะ)



“ทำงานอย่างไร ให้มีความสุข” ประสบการณ์ตรง จากใจละลาย

- เมื่อเห็นงานของเราสำเร็จและ perfect วางแผนดี ก็สำเร็จไปครึ่งแล้วจะ (มีปรัชญา)
- ให้ทำงานเป็นทีม ต้องเข้าอกเข้าใจกัน
- มุ่งมั่นทำงานให้เสร็จทันเวลา
- ทำงานให้มีคุณภาพอย่างเต็มที่ (ไม่เสียใจภายหลังแน่จะ)
- เปิดมุมมองใหม่ ไปดูคนอื่นเขาทำบ้าง (คนอื่นฯ เขาไปถึงไหนกันแล้วเนี่ย)
- หน้าที่สำคัญคือ ต้องซื่อสัตย์กับใจตัวเอง
- ทำงานที่ชอบและถนัด
แต่ถ้าไม่ชอบ...ต้องมาปรับที่แนวคิดเรา
เรา...ทำได้



กลุ่มใจละลาย

สมาชิกใจละลาย

1. อ.หนู
2. อ.ต้ม
3. เป้า
4. เมย์



“ทำงานอย่างไร ให้มีความสุข” ประสบการณ์ตรง จากใจรัก

- นึกถึงใครสักคน...ที่ทำให้กำลังใจ (คิดถึงที่ไรก็ยิ้มทุกทีอะ)
- หัดจัดลำดับ (priority) ของงานทุกๆ วัน
- ได้งานมา ศึกษาให้ดี แล้วจึงรีบทำ
- เรียนรู้จากผู้มีประสบการณ์ตรง หรือตัวอย่างที่ดี
- พักผ่อนในวันหยุด ชื่นชมความงามของชีวิต
- เปิดเพลง...ฟังไป ทำงานไป (สุนทรีภาพจ้ง)
- อม...ยิ้ม เพิ่มเสียงหัวเราะบ้าง
(พูดคุยเรื่องสนุกๆ บ้าง อย่าให้มันจริงจังเกินไป)
- วางแผนการทำงานของตัวเองให้ดี
- บอกหัวใจ ให้รักงานของตัวเอง

กลุ่มใจรัก



สมาชิกกลุ่มใจรัก

1. อ.โอ๊ต
2. อ.ซ่าง
3. แอน
4. ป้าง
5. นิ้ม

สรุป 13 เทคนิคการทำงานอย่างมีความสุข ของคณะเภสัชศาสตร์ (แนวปฏิบัติที่ใช้ร่วมกัน)



1. คิดว่าคณะเป็นบ้านของเรา (บ้านนี้อยู่แล้ว...มีความสุข)
2. สร้างบรรยากาศสภาพแวดล้อมที่ดี เช่น ห้องทำงานน่าอยู่ โต๊ะทำงานสะอาด โลงฟังเพลงเบาๆขณะทำงาน และหัดชื่นชมความงามของธรรมชาติรอบตัว
3. รู้จักตัวเอง ซื่อสัตย์กับหัวใจของตัวเอง ยอมรับความจริง (ยอมรับจุดเริ่มต้น..อะไรใหม่ๆ)
4. รู้จักงานของตัวเอง และรักในงานของตัวเอง (ความรักเป็นบ่อเกิดของความสุขค่ะ)
5. มองคุณค่าของงานที่รับผิดชอบ ทำให้มันสนุก
6. วางแผนการทำงาน จัดลำดับ ตั้งเป้าหมาย และมุ่งมั่นทำ อย่าให้งานค้าง (นาน)
7. ออกไปข้างนอกพบปะกับคนอื่นๆ บ้าง ปรึกษาผู้รู้ ผู้มีประสบการณ์ (เปิดมุมมองใหม่ๆ มองในมุมที่ต่าง เรียนรู้จากผู้รู้ และคนอื่นๆ บ้าง)
8. พักผ่อนบ้าง (วันหยุด คือหยุดทำงานของคณะ แล้วให้เวลาตัวเอง)
9. หาสิ่ง เหตุการณ์ บุคคลที่ทำให้ยิ้มได้เสมอ (แบบว่าแค่คิดถึง...ก็ยิ้มมีความสุขแล้วอ่ะ)
10. เพิ่มกิจกรรมสร้างสัมพันธ์ระหว่างกัน ชื่นชมในความสำเร็จ กินข้าว ดื่มกาแฟ ยิ้มแย้มแจ่มใจ ทักทาย พูดคุย สนทนาปราศรัย เรื่องสัพเพเหระสนุกๆ ให้ได้หัวเราะบ้าง (วันหนึ่ง เราต้องได้ยิ้มให้กันและหัวเราะ BID)
11. หยุดพักขณะทำงานนิดนึง เพื่อได้ทำในสิ่งที่ชอบบ้าง เช่น ถ่ายภาพ ฟังเพลง
12. หาสิ่งยึดเหนี่ยว เช่น หลักธรรมะ
13. สร้างสังคมที่เราอยู่ร่วมกันมีความสุข เช่น มีเพื่อนร่วมงาน มีเพื่อนร่วมคิด



วันนี้...เพื่อเสริมพลัง สร้างความสุขในการทำงาน
เคล็ด (ไม่) ลับ...เรื่องเล่าจากประสบการณ์ตรง
ของ.... “ผู้ที่มีความสุขที่สุดในการทำงาน”

มาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันนะคะ

