

6 Modules สร้างสุขคนวัยทำงาน  
ในสถานประกอบการ  
6 Modules: Happiness in Organization

Module  
01

ฝึกมองโลกในแง่ดี

ทุกสิ่งมีทั้งด้านบวกและด้านลบ  
มองให้พบคุณค่าของสิ่งที่ไม่ดี  
ทุกปัญหาย่อมมีทางแก้ไข  
ไม่คงอยู่ตลอดไป คลี่คลายได้ตามกาลเวลา



Module  
02

ปรับเปลี่ยนความคิด

เปิดใจกว้าง มองอย่างรอบด้าน  
ก้าวผ่านอคติ ลดทิวี่สร้างกำลังใจ  
ดำเนินชีวิตต่อไปอย่างมีความสุข



Module  
03

ความเข้มแข็งทางใจ

**ดี**- ควบคุมอารมณ์ อดทนตั้งสติ  
เตรียมรับมือกับปัญหา  
**ดี**- เร่งสร้างกำลังใจ ไม่สิ้นหวังท้อถอย  
มองทุกปัญหาเป็นทางออก  
**สู้** - ลุกขึ้นเผชิญหน้า หาแนวทาง วางเป้าหมาย  
ไม่รีรอเร่งแก้ไข ใช้วิธีที่เหมาะสม



Module  
04

การสร้างวัฒนธรรมการมีส่วนร่วม  
เพื่อนำไปสู่องค์กรสร้างสุข

ยอมรับความคิดเห็น เน้นการมีส่วนร่วม  
ร่วมสร้างแนวทางหลัก ชักชวนให้ปฏิบัติ  
จัดทำเป็นวัฒนธรรมองค์กร



Module  
05

หลักพักใจในการดำเนินชีวิต

ค้นหาพลังใจ ยึดเหนี่ยวไว้พักพิง  
อิงหลักคิดในการดำเนินชีวิต  
เมื่อวิกฤตใช้เป็นพลังฟื้นฟูใจ



Module  
06

พึงใจในสิ่งที่มี พอดีในความพอเพียง

ค้นหาพลังใจ ยึดเหนี่ยวไว้พักพิง  
อิงหลักคิดในการดำเนินชีวิต  
เมื่อวิกฤตใช้เป็นพลังฟื้นฟูใจ



ส่งยิ้มให้กัน



จัดสรรเวลา



มีอารมณ์ขัน



ขอบคุณกันและกัน



แบ่งปันสิ่งดี



มีความพอเพียง

“สร้างสุขวัยทำงาน”  
“วัยทำงาน ปรับตัวได้  
ใจเป็นสุข สนุกไม่เครียด”



สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต  
กรมสุขภาพจิต



กรมสุขภาพจิต  
Department of Mental Health



# 8 เครื่องมือ สร้างสุขคนวัยทำงานในชุมชน



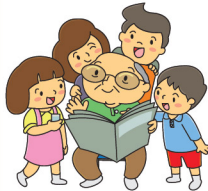
## เครื่องมือที่ 1 ค้นหาจุดดีของตนเอง



มองหาสิ่งดีของตนเอง  
แล้วอย่าเก็บไว้  
นำออกมาใช้อย่างสร้างสรรค์



## เครื่องมือที่ 4 ครอบครัวอบอุ่น



ทำกิจกรรมร่วมกัน ใช้เวลา  
ให้ความรัก เป็นที่พึ่งพิงทางใจ  
ใส่ใจรับฟัง แบ่งปันทุกความสุข



## เครื่องมือที่ 7 การมีเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ



ค้นหาพลังใจ  
ยึดเหนี่ยวไว้พักพิง  
อิงหลักคิดในการดำเนินชีวิต  
เมื่อวิกฤตใช้เป็นพลังฟื้นฟูใจ



## เครื่องมือที่ 2 ค้นหาจุดดีของผู้อื่น



ทุกคนมีข้อดี เปิดใจค้นหา  
มองว่าคนอื่นก็มีดี  
สำคัญที่ชื่นชมผู้อื่นอย่างจริงใจ



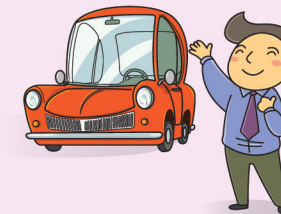
## เครื่องมือที่ 5 มีสมดุลชีวิต ด้วยหลัก 8-8-8



ฉลาดจัดการเวลา  
นอนหลับให้เต็มที่  
ทำงานอย่างดีเต็มความสามารถ  
อย่าให้ขาดความสุขในครอบครัว



## เครื่องมือที่ 8 ความพึงพอใจในสิ่งที่มี



รู้จักพอเพียง  
พอใจในสิ่งที่มี  
พอดีในสิ่งที่ได้



## เครื่องมือที่ 3 เพิ่ม 3 อ. ขจัดสุรา สารเสพติด บุหรี่

### อาหาร

รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่  
มีประโยชน์ต่อสุขภาพ  
ลดหวาน มัน เค็ม



### ออกกำลังกาย

ออกกำลังกาย ครั้งละ 30 นาที  
อย่างน้อย 3-5 วันต่อสัปดาห์



### อารมณ์

อารมณ์แจ่มใส จัดการความเครียดได้  
รู้จักผ่อนคลาย

### หลีกเลี่ยง

ลด ละ เลิก บุหรี่ สุรา และสารเสพติด



## เครื่องมือที่ 6 การเป็นจิตอาสา และทำประโยชน์ให้ผู้อื่น



แบ่งปันช่วยเหลือผู้อื่น  
ตามความสามารถ  
หาโอกาสทำประโยชน์ต่อสังคม

ที่มา: โปรแกรมสร้างสุขวัยทำงานในชุมชน

www.sorporsor.com