

กิจกรรมเสริมสร้างองค์กรแห่งความสุข ประจำปีศูนย์บริการการศึกษา

ชื่อโครงการ : Body Balance Inspiration & Challenge

ประจำปีงบประมาณ 2565 - 2566

1. หลักการและเหตุผล

จากโครงการเดิน – วิ่ง สะสมระยะทาง Walk & Run Project #3 ภายใต้โครงการ Happy Workplace ศูนย์บริการการศึกษาที่ผ่านมา นั้น ถึงแม้ว่าจะได้รับการตอบรับจากผู้ร่วมกิจกรรมเป็นอย่างดี แต่เป็นการใช้ระยะทางเดิน – วิ่ง สะสม เพื่อวัตถุประสงค์เพียงอย่างเดียว ทำให้บุคลากรขาดความหลากหลายในรูปแบบของกิจกรรมออกกำลังกาย และเมื่อสิ้นสุดโครงการพบว่าบุคลากรบางกลุ่มขาดความต่อเนื่องในการออกกำลังกาย เนื่องจากขาดแรงจูงใจ และอาจเหนื่อยล้ากับการแข่งขันเพื่อเก็บสะสมระยะทาง

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อให้ร่างกายเข้าสู่สภาวะที่สมดุลนั้นมียุทธศาสตร์ประกอบหลายอย่าง เช่น การรับประทานอาหาร การนอนหลับพักผ่อน ตลอดจนการออกกำลังกาย สิ่งที่ทำให้หลายคนยังไม่ประสบความสำเร็จ คือ การขาดพลังที่ช่วยขับเคลื่อนไปในทิศทางที่ปรารถนา นั่นก็คือ “*แรงบันดาลใจ*”

แรงบันดาลใจ (Inspiration) หมายถึง พลังที่เราทุกคนใช้ในการผลักดันตนเอง ไม่ว่าจะมาจากความคิดหรือการกระทำ เพื่อให้เราเดินไปถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้สำเร็จ

คณะทำงานดำเนินกิจกรรมเสริมสร้างองค์กรแห่งความสุข ประจำปีศูนย์บริการการศึกษา ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาด้านสุขภาพของบุคลากรในหน่วยงานให้มีพลังกายที่เข้มแข็ง พลังใจที่พร้อมอุทิศเพื่อผลสัมฤทธิ์ของงาน และเพื่อคุณภาพชีวิตในการทำงานของบุคลากรศูนย์บริการการศึกษาที่ดีขึ้น จึงได้จัดทำโครงการเพื่อกระตุ้นให้เกิดแรงบันดาลใจไปสู่เป้าหมายของตนเอง ให้ความรู้ คำแนะนำในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตบางอย่าง เช่น การรับประทานอาหาร การนอนหลับพักผ่อน ตลอดจนการออกกำลังกาย เพื่อเป็นการเพิ่มความท้าทายจึงกำหนดเป้าหมายในการแข่งขัน โดยให้บุคลากรแข่งขันกับตนเอง และมีอิสระในการเลือกทำกิจกรรม ตลอดจนการออกกำลังกาย จึงได้นำเครื่องมือชนิดใหม่มาช่วยในการวัดผล นั่นก็คือเครื่องวัดองค์ประกอบในร่างกาย (ตั้งอยู่ที่สถานกีฬาและสุขภาพ) เพื่อใช้ในการดูแลสุขภาพต่าง ๆ ของร่างกาย ก่อน – หลัง การเข้าร่วมโครงการ และเพื่อกระตุ้นให้บุคลากรศูนย์บริการการศึกษามีร่างกายที่แข็งแรง ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค

2. วัตถุประสงค์

- 2.1 บุคลากรเกิดแรงบันดาลใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานอาหาร การนอนหลับ พักผ่อน ตลอดจนการออกกำลังกาย
- 2.2 บุคลากรรู้จักองค์ประกอบในร่างกายของตนเอง และทราบถึงแนวทางในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามตัวชี้วัดของตนเอง
- 3.3 ได้รับความรู้ และเทคนิคการปฏิบัติตัว เพื่อนำไปสู่เป้าหมายตามตัวชี้วัดของแต่ละบุคคล

3. กลุ่มเป้าหมาย

บุคลากรศูนย์บริการการศึกษา

4. วิธีการและสถานที่ในการออกกำลังกาย

บุคลากรสามารถเลือกวิธีการ กิจกรรม และสถานที่ในการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเองได้อย่างอิสระ

5. ระยะเวลาการดำเนินโครงการ

- 5.1 Body Balance Inspiration (กิจกรรม Kickoff) วันจันทร์ที่ 18 กรกฎาคม 2565
- 5.2 Pre Test ระหว่างวันจันทร์ที่ 1 – วันศุกร์ที่ 5 สิงหาคม 2565 ณ สถานกีฬาและสุขภาพ
- 5.3 Body Balance Challenge เริ่มทำหลังจาก Pre Test - วันที่ 12 ธันวาคม 2565 (มีระยะเวลาประมาณ 18 สัปดาห์)
- 5.4 Post Test ระหว่างวันอังคารที่ 13 – วันศุกร์ที่ 16 ธันวาคม 2565 ณ สถานกีฬาและสุขภาพ

6. กิจกรรมที่ใช้ดำเนินการ

6.1 Body Balance Inspiration (กิจกรรม Kickoff) เชิญวิทยากรมาให้ความรู้ เทคนิคต่าง ๆ ในการลดมวลไขมันในร่างกาย และการเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ / เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ พร้อมกระตุ้นให้เกิดแรงบันดาลใจ โดยยกตัวอย่างคนในองค์กรที่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และมีประสบการณ์ในการเปลี่ยนแปลงรูปร่างตนเองได้เป็นผลสำเร็จ แชร์ประสบการณ์ เช่น ภาพประกอบ ก่อน – หลัง เปลี่ยนแปลงตนเอง, จุดเปลี่ยนที่ทำให้เกิดแรงบันดาลใจในการเปลี่ยนแปลงตนเอง, วิธีและระยะเวลาที่ใช้ในการสร้างความสำเร็จ ความสม่ำเสมอในการทำกิจกรรม

ผู้หญิง = คุณอรษา แก้วหาวงค์, คุณกรรณนิกา ยมพ้วย

ผู้ชาย = คุณพิรุณ กล้าหาญ

6.2 ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเลือกโครงการที่เข้าร่วมได้อย่างอิสระ อาจเลือกเข้าร่วมกลุ่มกิจกรรมทั้ง 2 กลุ่มพร้อมกันได้ โดยมีกลุ่มให้เลือก ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ลดมวลไขมันในร่างกาย

กลุ่มที่ 2 เพิ่มมวลกล้ามเนื้อ / เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

ผู้ที่ทำสำเร็จตามตัวชี้วัดในกลุ่มที่ตนเองเลือกจะได้รับรางวัล และมีการจัดอันดับผู้ประสบความสำเร็จสูงสุดในแต่ละกลุ่ม เรียงจาก มาก – น้อย กลุ่มที่ 1 ตาม % การลดลงของมวลไขมันในร่างกาย และกลุ่มที่ 2 ตาม % มวลกล้ามเนื้อ / ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่เพิ่มขึ้น ผู้ถูกจัดอยู่ใน 3 อันดับแรกของแต่ละกลุ่ม จะได้รับรางวัลพิเศษ

6.3 มีการเก็บคะแนนความยืดหยุ่นระหว่างทาง (แยกอิสระจากกิจกรรมข้อ 2) โดยจะมีการกำหนด โจทย์ต่างๆ เพื่อให้ฝึกปฏิบัติ และทดสอบความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ (ใช้วิธีการ Upload ภาพถ่าย/คลิป Video ที่ทำตามโจทย์ได้สำเร็จเข้าสู่ระบบที่คณะกรรมการฯ จัดเตรียมไว้ ให้) แต่ละท่าจะมีแต้มคะแนนเพื่อใช้ในการสะสม ผู้ที่ได้แต้มคะแนนสะสมสูงสุดจะได้รับรางวัลพิเศษ ***ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อมีความสำคัญ ในการลดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ และช่วยป้องกันการเกิดโรคออฟฟิศซินโดรมได้ (cr. หัวหน้างานวิทยาศาสตร์การ กีฬา สถานกีฬาและสุขภาพ (ทีปู หทัยรัตน์ ราชนาวิ)***

6.4 Body Balance Challenge (การติดตามผล) ใช้เครื่องวัดองค์ประกอบในร่างกาย เพื่อวัดผล ก่อน – หลัง ร่วมกิจกรรม และนำผลลัพธ์ที่ได้มาเปรียบเทียบตามตัวชี้วัดในกลุ่มที่เลือกทำกิจกรรม

7. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

7.1 บุคลากรมีจุดมุ่งหมายที่จะปรับเปลี่ยนร่างกายของตนเองเพื่อเข้าสู่สภาวะที่สมดุลย์ มีสุขภาพดี (Happy Body) การเจ็บป่วยลดน้อยลง และประสิทธิภาพของการทำงานเพิ่มมากขึ้น (Happy Work Life)

7.2 บุคลากรได้รับความรู้, รู้จักองค์ประกอบต่าง ๆ ในร่างกายตนเอง, ทราบถึงแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดำเนินชีวิต และการออกกำลังกายเหมาะสมกับตนเอง (Happy Brain)

7.3 ลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล (Happy Money)

8. ผู้รับผิดชอบโครงการ

คณะทำงานดำเนินกิจกรรมเสริมสร้างองค์กรแห่งความสุข ประจำศูนย์บริการการศึกษา