

**แบบเสนอโครงการ/กิจกรรม**  
**กิจกรรมเสริมสร้างองค์กรแห่งความสุข**  
**ประจำหน่วยงานศูนย์บริการการศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ประจึบประมาณ 2567**

---

ชื่อหน่วยงาน : ศูนย์บริการการศึกษา

ชื่อโครงการ/กิจกรรม : กิจกรรม “สุขภาพดีในแบบของตนเอง (Healthy Lifestyle)”

โครงการ/กิจกรรมนี้ สร้างเสริมสุขภาวะด้านใด : Happy Body / Happy Relax

ผู้รับผิดชอบโครงการ : คณะทำงานเสริมสร้างองค์กรแห่งความสุข

---

**หลักการและเหตุผล :**

ปัจจุบันการออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพ กำลังเป็นที่นิยมมากในทุกๆ สังคม ซึ่งก็มีหลากหลายรูปแบบด้วยกัน และในแต่ละบุคคลก็จะมี ความชื่นชอบ แนวทาง หรือเวลาการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน ทั้งนี้โครงการเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาพ คณะทำงานเสริมสร้างองค์กรแห่งความสุข ประจำหน่วยงาน ศูนย์บริการการศึกษา ได้มีการส่งเสริมในเรื่องการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ประสบความสำเร็จ ได้ผลลัพธ์อย่างเป็นรูปธรรม รวมทั้งผู้ร่วมโครงการได้มีเป้าหมาย และแนวทางในแบบของตนเอง ลดความเครียดสร้างความผ่อนคลาย และสนุกกับการเข้าร่วมโครงการในครั้งนี้อย่างยิ่ง

คณะทำงานเสริมสร้างองค์กรแห่งความสุข ประจำหน่วยงานศูนย์บริการการศึกษา จึงได้จัดทำ กิจกรรม “สุขภาพดีในแบบของตนเอง (Healthy Lifestyle)” เพื่อส่งเสริมสุขภาพกาย และสุขภาพใจให้กับ บุคลากรในศูนย์บริการการศึกษา

---

**วัตถุประสงค์ของโครงการ/กิจกรรม :**

1. เพื่อส่งเสริมให้เกิดใส่ใจการออกกำลังกายเพื่อตนเอง
  2. สร้างความผ่อนคลายให้กับผู้เข้าร่วมโครงการ
  3. ทำให้ทุกคนเกิดแรงบันดาลใจ และสามารถสร้างเป้าหมายในแบบของตนเอง และพิชิตเป้าหมายให้สำเร็จ
- 

จำนวนกลุ่มเป้าหมาย : 34 คน

---

ระยะเวลาดำเนินโครงการ/กิจกรรม : 4 เดือน

---

วันที่เริ่มโครงการ : 8 มกราคม - 30 เมษายน 2567

---

วิธีการ/ขั้นตอนในการดำเนินการ :

5. ขออนุมัติโครงการ
  6. ประชาสัมพันธ์โครงการ
  7. ดำเนินงานตามโครงการ
  8. ประเมินผลความพึงพอใจของการจัดกิจกรรม
- 

งบประมาณที่ใช้ในโครงการ/กิจกรรม : 15,000.00 บาท

---

ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ/กิจกรรม : ผลการประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีคะแนนเฉลี่ยไม่น้อยกว่า 4.00

---

ปัจจัยที่ทำให้การดำเนินโครงการ/กิจกรรมนี้ประสบความสำเร็จ :

4. ประชาสัมพันธ์และเชิญชวนบุคลากรเข้าร่วมกิจกรรม
  5. บุคลากรมีส่วนร่วมในกิจกรรม
  6. สร้างแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
-