

แบบเสนอโครงการ/กิจกรรม
กิจกรรมเสริมสร้างองค์กรแห่งความสุข
ประจำหน่วยงานศูนย์บริการการศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ประจำปีงบประมาณ 2568

ชื่อหน่วยงาน : ศูนย์บริการการศึกษา

ชื่อโครงการ/กิจกรรม : กิจกรรม “One Day กับชีวิต Slow life บำบัดจิต ฝึกสมาธิ”

โครงการ/กิจกรรมนี้ สร้างเสริมสุขภาวะด้านใด : Happy Relax

ผู้รับผิดชอบโครงการ : คณะทำงานเสริมสร้างองค์กรแห่งความสุข

หลักการและเหตุผล :

ชีวิต Slow life คือ การใช้ชีวิตไปอย่างช้าๆ ไม่เร่งรีบ ไม่ต้องตามทันกระแสเทรนด์ทุกอย่างที่ผ่านเข้ามา อาจจะเรียกได้ว่าเป็นชีวิตที่เรียบง่ายของแต่ละคน ไม่ต้องปวดหัวกับการทำงาน การคร่ำเครียดจากสิ่งต่างรอบตัวที่ต้องประสบในแต่ละวัน เพื่อลดความตึงเครียดในการใช้ชีวิตของบุคลากรศูนย์บริการการศึกษา

คณะทำงานเสริมสร้างองค์กรแห่งความสุข ประจำหน่วยงานศูนย์บริการการศึกษา จึงได้จัดทำกิจกรรม “One Day กับชีวิต Slow life บำบัดจิต ฝึกสมาธิ” เพื่อสร้างความสบายใจและผ่อนคลายจิตใจให้กับบุคลากรศูนย์บริการการศึกษา โดยจัดให้มีการทำกิจกรรม 1 วัน ณ ศูนย์อนุรักษ์พันธุ์ธรรมชาติและสวนพฤกษศาสตร์สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ จังหวัดนครราชสีมา

วัตถุประสงค์ของโครงการ/กิจกรรม :

1. ให้บุคลากรได้รับการผ่อนคลายจิตใจ
 2. ให้บุคลากรได้ฝึกสมาธิ
 3. พัฒนาด้านอีคิว (EQ) ส่งเสริมให้มีสุขภาพจิตที่ดี
 4. เสริมสร้างความสัมพันธ์และมิตรภาพที่ดีในองค์กร
-

จำนวนกลุ่มเป้าหมาย : 38 คน

ระยะเวลาดำเนินโครงการ/กิจกรรม : 1 วัน

วันที่เริ่มโครงการ : 8 กุมภาพันธ์ 2567

วิธีการ/ขั้นตอนในการดำเนินการ :

1. ขออนุมัติโครงการ
2. ประชาสัมพันธ์โครงการ
3. ดำเนินงานตามโครงการ
4. ประเมินผลความพึงพอใจของการจัดกิจกรรม

งบประมาณที่ใช้ในโครงการ/กิจกรรม : 29,980.00 บาท

ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ/กิจกรรม : ผลการประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีคะแนนเฉลี่ยไม่น้อยกว่า 4.00

ปัจจัยที่ทำให้การดำเนินโครงการ/กิจกรรมนี้ประสบความสำเร็จ :

1. ประชาสัมพันธ์และเชิญชวนบุคลากรเข้าร่วมกิจกรรม
 2. บุคลากรมีส่วนร่วมในกิจกรรม
 3. สร้างแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
-

ตารางกิจกรรม

07.00-09.00	ออกเดินทางจากมหาวิทยาลัย
09.30-10.30	กิจกรรม เยี่ยมชมการดำเนินงานของศูนย์อนุรักษ์พันธุ์กรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
10.30-11.30	กิจกรรม workshop ฝ่ามด้อย้อมสีธรรมชาติ
12.00-13.00	รับประทานอาหารกลางวัน
13.30-15.00	จุดชมวิว กังหันลมยักษ์ เขายายเที่ยง
15.00-16.30	เดินทางกลับ โดยแวะตามจุดเช็คอิน เขาใหญ่