

**แผนการดำเนินงานสำหรับ โครงการ Nakacha Happy Workplace ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘**  
**ขององค์การบริหารส่วนตำบลเทพราช อำเภอสิชล จังหวัดนครศรีธรรมราช มีรายละเอียดดังนี้**

| Happy Workplace                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | กิจกรรม                                                                                                                                                           | งบประมาณ       | ระยะเวลา               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------|
| <b>๑. Happy Body (สุขภาพดี)</b><br>ส่งเสริมสุขภาพที่แข็งแรงทั้งกายและใจ ซึ่งมาจากการที่รู้จักใช้ชีวิต รู้จักกิน รู้จักนอน รู้จักออกกำลังกาย งดเหล้าบุหรี่และอบายมุขทั้งปวง ชีวิตมีความสุขพร้อมที่จะรับมือกับปัญหาที่จะเข้ามาได้เป็นอย่างดี                                                                                                                          | - กิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย<br>- กิจกรรมการตรวจสุขภาพประจำปี<br>- จัดให้มีสนามกีฬาที่ได้มาตรฐาน และจัดอุปกรณ์เครื่องเล่นต่างต่างให้ประชาชนใช้ในการออกกำลังกาย | ไม่ใช้งบประมาณ | ๑ ต.ค. ๖๗ - ๓๐ ก.ย. ๖๘ |
| <b>๒. Happy Heart (น้ำใจงาม)</b><br>ส่งเสริมให้เกิดความเกื้อกูลกันในองค์กร มีน้ำใจเอื้ออาทรต่อกัน รู้จักการให้อภัย ยอมรับผิดและปรับปรุงตัว เพราะคนเราอยู่ตัวคนเดียวในโลกนี้ไม่ได้ ต้องรู้จักแบ่งปันอย่างเหมาะสม                                                                                                                                                     | - กิจกรรมเยี่ยมบ้านผู้ป่วยติดเตียง ,ผู้สูงอายุ<br>- กิจกรรมวันเกิดบุคลากร<br>- กิจกรรมมอบของขวัญให้เด็กๆ ในวันเด็ก                                                | ไม่ใช้งบประมาณ | ๑ ต.ค. ๖๗ - ๓๐ ก.ย. ๖๘ |
| <b>๓. Happy Society (สังคมดี)</b><br>ส่งเสริมให้เกิดความสามัคคีในองค์กร เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวปรองดองกัน ทำงานเป็นระบบทีม (Teamwork) เพื่อให้เกิดสังคมและสภาพแวดล้อมในการทำงานที่ดีตามมา                                                                                                                                                                               | - กิจกรรมจิตอาสาพัฒนาสิ่งแวดล้อม<br>- กิจกรรมปลูกต้นไม้<br>- โครงการสานสัมพันธ์อันดีในองค์กร                                                                      | ไม่ใช้งบประมาณ | ๑ ต.ค. ๖๗ - ๓๐ ก.ย. ๖๘ |
| <b>๔. Happy Relax (ผ่อนคลาย)</b><br>ส่งเสริมให้รู้จักผ่อนคลายและปล่อยวางต่อสิ่งต่างๆ เพื่อลดความกดดัน หากทำงานเครียดก็ต้องมีวิธีผ่อนคลายในการทำงาน เช่น การลาพักผ่อน การลุกจากโต๊ะทำงานเพื่อพักสมอง การนั่งไต้ต้นไม้ในสภาพแวดล้อมที่ผ่อนคลาย หรือแม้แต่ชีวิตส่วนตัวก็ต้องรู้จักผ่อนคลายให้เหมาะสม เพราะความเครียดจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายใจและประสิทธิภาพในการทำงาน | - กิจกรรมรับประทานอาหารร่วมกันของบุคลากรในหน่วยงาน<br>- กิจกรรมบันเทิง นันทนาการ ร่วมกันในวันสำคัญวันปีใหม่<br>- จัดสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ                         | ไม่ใช้งบประมาณ | ๑ ต.ค. ๖๗ - ๓๐ ก.ย. ๖๘ |

**แผนการดำเนินงานสำหรับ โครงการ Nakacha Happy Workplace ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘**  
**ขององค์การบริหารส่วนตำบลเทพราช อำเภอสิชล จังหวัดนครศรีธรรมราช มีรายละเอียดดังนี้**

| Happy Workplace                                                                                                                                                                                                                                                            | กิจกรรม                                                                                                                                                                                                                | งบประมาณ       | ระยะเวลา               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------|
| <b>๕. Happy Brain (หาความรู้)</b><br>ส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาเพิ่มพูนความรู้ความสามารถ ไม่ว่าจะเป็นการอบรมหลักสูตรต่างๆ การพัฒนาด้วยตนเอง หรือการถ่ายทอดความรู้กันภายในองค์กร โดยการพัฒนาตนเองอย่างสม่ำเสมอเป็นอีกหนึ่งแรงผลักดันที่ช่วยให้องค์กรพัฒนาขึ้น                  | - กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ โดยจัดฝึกอบรมให้กับบุคลากร และให้บุคลากรไปอบรมกับหน่วยงานภายนอก เพื่อพัฒนาตนเอง                                                                                                           | ไม่ใช้งบประมาณ | ๑ ต.ค. ๖๗ - ๓๐ ก.ย. ๖๘ |
| <b>๖. Happy Soul (ทางสงบ)</b><br>ส่งเสริมทางด้านคุณธรรมจริยธรรม ความซื่อสัตย์ มีความศรัทธาในศาสนา และมีศีลธรรมในการดำเนินชีวิต ทำให้ทุกคนมีสติ มีสมาธิในการทำงาน สามารถรับมือกับปัญหาที่เข้ามา ยึดหลักสนับสนุนให้เป็นคนดี คิดดี ทำดี และมีความศรัทธาในคุณงามความดี ทั้งปวง | - กิจกรรมทำบุญตักบาตรในวันสำคัญ , ถวายเทียนพรรษา, ทำบุญทอดผ้าป่า , ทอดกฐิน                                                                                                                                             | ไม่ใช้งบประมาณ | ๑ ต.ค. ๖๗ - ๓๐ ก.ย. ๖๘ |
| <b>๗. Happy Money (ปลอดภัย)</b><br>ส่งเสริมด้านการออมและวางแผนการใช้จ่าย มีเงินรู้จักเก็บ รู้จักใช้ ไม่เป็นหนี้ ปลุกฝังนิสัยอดออม ไม่ใช้จ่ายสุรุ่ยสุร่าย ยึดหลักคำสอนการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง                                                                      | - กิจกรรมให้ความรู้ส่งเสริมอาชีพในครัวเรือน จัดฝึกอบรมให้กลุ่มแม่บ้านและพนักงานเข้าร่วมฝึกเพื่อนำไปทำเป็นรายได้เสริม<br>- กิจกรรมทำบุญมูลไส้เดือน ปลุกฝังสวนครัวรั้วกินได้<br>- กิจกรรมส่งเสริมธนาคารขยะ (สมุดเงินออม) | ไม่ใช้งบประมาณ | ๑ ต.ค. ๖๗ - ๓๐ ก.ย. ๖๘ |
| <b>๘. Happy Family (ครอบครัวดี)</b><br>ส่งเสริมสถาบันครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคง ปลุกฝังนิสัยรักครอบครัว ครอบครัวดีเป็นพื้นฐานของชีวิตดี เกิดกำลังใจที่ดีในการทำงาน เหมือนเป็นภูมิคุ้มกันที่ช่วยให้เผชิญกับอนาคตหรืออุปสรรคในชีวิตได้                                       | - กิจกรรมเลี้ยงส่ง มอบของขวัญพนักงานโอนย้าย<br>- กิจกรรมวันสงกรานต์ รดน้ำผู้สูงอายุความรักความกตัญญู                                                                                                                   | ไม่ใช้งบประมาณ | ๑ ต.ค. ๖๗ - ๓๐ ก.ย. ๖๘ |