

จุลสารกองการบริหารงานบุคคล



เนื้อหาภายในเล่ม

ศาสนจากผู้อำนวยการกองการบริหารงานบุคคล	3
โครงการอบรมคุณธรรม จริยธรรม และการปฏิบัติตามจรรยาบรรณ	4
โครงการพัฒนาบุคลากรสายสนับสนุนวิชาการ	9
โครงการประชุมปฏิบัติการ "การกรั่นกรองหลักสูตรใหม่และหลักสูตรที่ครบวงจรตาม Outcome - Based Education เพื่อรองรับประกันคุณภาพหลักสูตรตามเกณฑ์ AUN - QA"	15
โครงการงานเลี้ยงผู้เกษียณอายุราชการ	21
วันอาสาฬหบูชา	29
เคล็ดไม่ลับกับ กบค.	32



บทบรรณาธิการ

จุลสาร กองการบริหางานบุคคล ฉบับที่ 21 ปีที่ 7 ประจำเดือน มิถุนายน 2559 ถึงเดือน กันยายน 2559 ทางกองการบริหางานบุคคล ได้มีข่าวสาร และกิจกรรมต่างๆ มาประชาสัมพันธ์ให้กับบุคลากร ของมหาวิทยาลัยรัตนนคร ได้ทราบ ในส่วนของฉบับนี้ก็มีข่าวสารเกี่ยวกับโครงการอบรมคุณธรรม จริยธรรม และการปฏิบัติตามจรรยาบรรณของ บุคลากรมหาวิทยาลัยรัตนนคร ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2559 โครงการพัฒนาบุคลากรสายสนับสนุนวิชาการหลักสูตร “ผู้บริหารระดับกลาง กับการเปลี่ยนแปลงของมหาวิทยาลัยยุคใหม่” และโครงการประชุมปฏิบัติการ “การกลั่นกรองหลักสูตร ใหม่และหลักสูตรที่ครบวงจรตาม Outcome - Based Education เพื่อรองรับประกันคุณภาพหลักสูตรตามเกณฑ์ AUN - QA” โดยรายละเอียดข่าวสารทุกท่านสามารถเข้าไปติดตามอ่านเพิ่มเติมได้ภายในเล่ม หากผู้อ่านท่านใดมีข้อเสนอแนะ เพื่อการปรับปรุงจุลสาร กองการบริหางานบุคคล สามารถเสนอแนะเข้ามาเพื่อใช้ในการปรับปรุงจุลสารต่อไปในฉบับหน้า

สวสน้จากผู้อำนวยการกองการบริหรงานบุคคล

ฉบับที่ 21 ปีที่ 7

ประจำเดือน มิถุนายน 2559

สวัสดีบุคลากรชาวมหาวิทยาลัยนเรศวรทุกท่าน สำหรับจุลสารฉบับนี้ทางเรามีข่าวสารกิจกรรมต่าง ๆ เหมือนเช่นเคย ในส่วนของฉบับนี้จะมีข่าวสารความรู้เกี่ยวกับโครงการอบรมคุณธรรม จริยธรรม และการปฏิบัติตามจรรยาบรรณของบุคลากรมหาวิทยาลัยนเรศวร ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2559 โครงการพัฒนาบุคลากรสายสนับสนุนวิชาการหลักสูตร “ผู้บริหารระดับกลาง กับการเปลี่ยนแปลงของมหาวิทยาลัยยุคใหม่” และโครงการประชุมปฏิบัติการ “การถ้่นกรองหลักสูตรใหม่และหลักสูตรที่ครบวงรอบตาม Outcome - Based Education เพื่อรองรับประกันคุณภาพหลักสูตรตามเกณฑ์ AUN - QA” โดยกองการบริหรงานบุคคล ได้รวบรวมเนื้อหาสาระของข่าวสารต่างๆ และภาพบรรยากาศไว้ภายในจุลสารฉบับนี้เป็นที่เรียบร้อยแล้ว หากมีข่าวสารประชาสัมพันธ์เพิ่มเติม เราจะประชาสัมพันธ์ให้กับบุคลากรทุกท่านทราบต่อไป

โครงการอบรมคุณธรรม จริยธรรม และการปฏิบัติตนจรรยาบรรณ

ของบุคลากรมหาวิทยาลัยนเรศวร

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2559

วันที่ 30 มิถุนายน 2559

เวลา 08.30 น. – 12.00 น.

ณ ห้องสัมมนาเอกาทศรถ 301 อาคารเอกาทศรถ มหาวิทยาลัยนเรศวร



รับฟังการบรรยายในหัวข้อ “คุณธรรม จริยธรรม จรรยาบรรณ กับการทำงานอย่างมีความสุข”

โดย ดร.ปรีชา เรืองจันทร์



โครงการอบรมคุณธรรม จริยธรรม และการปฏิบัติตนจรรยาบรรณ

แนวปฏิบัติตามจรรยาบรรณของบุคลากรมหาวิทยาลัยนเรศวร

จรรยาบรรณ (Code of conduct) หมายถึง ประมวลความประพฤติที่ผู้ประกอบอาชีพการงานแต่ละอย่างกำหนดขึ้น เพื่อรักษาส่งเสริมเกียรติคุณ ชื่อเสียง และฐานะของสมาชิก อาจเขียนเป็นลายลักษณ์อักษรหรือไม่ก็ได้

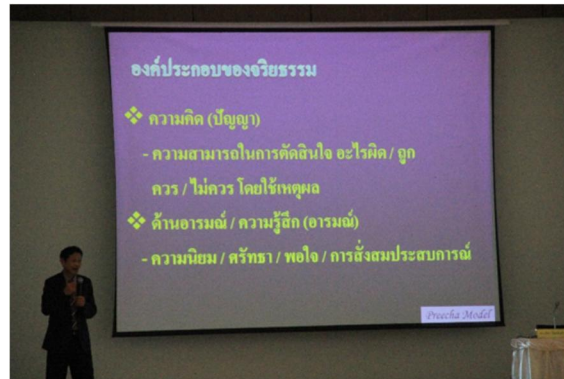


คุณธรรม / จริยธรรม

นำสังคมสามัคคี + มีความสุข

ผู้มีคุณธรรม = ผู้มีความเคยชินกับความประพฤติตนดีด้วยความรู้สึที่ดี + งาม
พฤติกรรม + มโนธรรม คือ ความประพฤติ

โครงการอบรมคุณธรรม จริยธรรม และการปฏิบัติตนมารยาทบรรณ



องค์ประกอบของจริยธรรม

ความคิด (ปัญญา)

ความสามารถในการตัดสินใจ อะไรผิด/ถูก ควร/ไม่ควร โดยใช้เหตุผล

ด้านอารมณ์/ความรู้สึก (อารมณ์)

ความนิยม/ศรัทธา/พอใจ/การสั่งสมประสบการณ์

ด้านการแสดงออก (พฤติกรรม)

การปฏิบัติศีล การลงมือทำตามที่คิด+รู้สึก

การให้ทาน

จริยธรรม

จริยะ = ความประพฤติ/กิริยาที่ควรประพฤติ

ธรรม = คุณความดี/หลักคำสอนของศาสนา/หลักปฏิบัติ

จริยธรรม = แนวทางประพฤติดี/หลักประพฤติดีปฏิบัติชอบ

คุณธรรม สังคมไทย

ศาสนา

วิถีชีวิต เฝ้าไทย

วิถีชีวิต สากล

โครงการอบรมคุณธรรม จริยธรรม และการปฏิบัติตนมารยาท

จรรยาบรรณของคณาจารย์ชาวคณะจิตอาสา

1. ต้องรักและมีจิตใจศรัทธาในงานที่ทำ
2. ต้องไม่ประพฤติหรือกระทำการใดๆ ที่เป็นที่ยึดถือปฏิบัติ และศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์
3. ต้องปฏิบัติงานให้สอดคล้องกับเจตนารมณ์องค์กร
4. ต้องปฏิบัติงานให้ได้ทั้งงานและน้ำใจคน
5. ต้องเสียสละ อดทน มีความเพียร และบำเพ็ญตนเพื่อประโยชน์สุขมหาชนโดยปราศจากอคติ
6. ต้องซื่อสัตย์ สุจริต เที่ยงธรรม ต่อหน้าที่ เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ตน
7. ต้องวางตนเสมอต้นเสมอปลาย เป็นกันเองใกล้ชิดกับประชาชนไม่แบ่งชั้นวรรณะ
8. ต้องยึดมั่นในหลักธรรมของศาสนา มีจิตเมตตา จิตอาสา ไม่อาฆาตพยาบาท
9. หมั่นอบรมประชาชนให้เป็นคนดีส่งเสริมการกินดี อยู่ดี มีสุข ของประชาชน

จิตอาสา

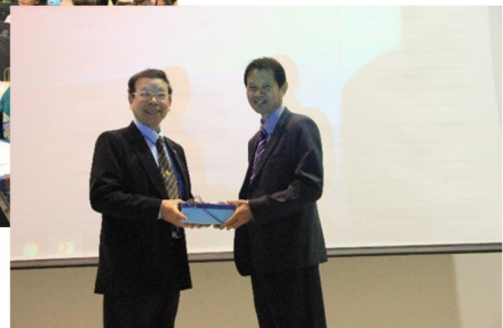
1. ใจสั่งมา – ทำด้วยใจ
2. ไปทำความดี
3. เติมเต็มความดี คนละนิดตั้งหยดน้ำไม่นานก็ล้นทะเล
4. ไปวัด – ได้บรรพตมาวัดจนตาย – วัดใจ
5. สิ่งที่ไม่ได้เห็น สิ่งที่เป็นไม่ได้คิด
6. ตนเองยังทำอะไร ไม่ถูกใจตนเองทั้งหมดเลย
7. มนุษย์ทุกรูปนามอยากมีชีวิตที่ดีและมีสุข
8. กาลเวลา สายน้ำ ไม่หวนคืน
9. คิดดี พูดดี ความดี ต้องทำเดี๋ยวนี้ ผลัดเพียงพรั่งนี้ก็สายเกิน
10. ของขวัญที่ยิ่งใหญ่คือน้ำใจประชาชน
11. ถอดเสื้อตัวเก่งออกก็หมดราคา
12. ทำด้วยจิตอาสา ทำได้ตลอดชีวิต

โครงการอบรมคุณธรรม จริยธรรม และการปฏิบัติตนมารยาท

ธรรมาภิบาลคนทำงานเพื่อแผ่นดิน

1. อาจารย์งดงาม
2. ความพยายามไม่ขาดสาย
3. เป้าหมายชัดเจน
4. หลักเกณฑ์ถูกต้อง
5. มั่นสมอง เพื่อสังคม
6. ค่านิยม เรียบง่าย
7. ใจที่สงบ
8. เคารพในกติกา
9. ดวงตาเห็นธรรม
10. เป็นผู้นำแห่งการเปลี่ยนแปลง

ข้าราชการของแผ่นดิน
จะสร้างสุสานแห่งความดี
หรือสร้างอนุสาวรีย์แห่งความเลว
ตราไว้ในแผ่นดิน



โครงการพัฒนาบุคลากรสายสนับสนุนวิชาการ

หลักสูตร

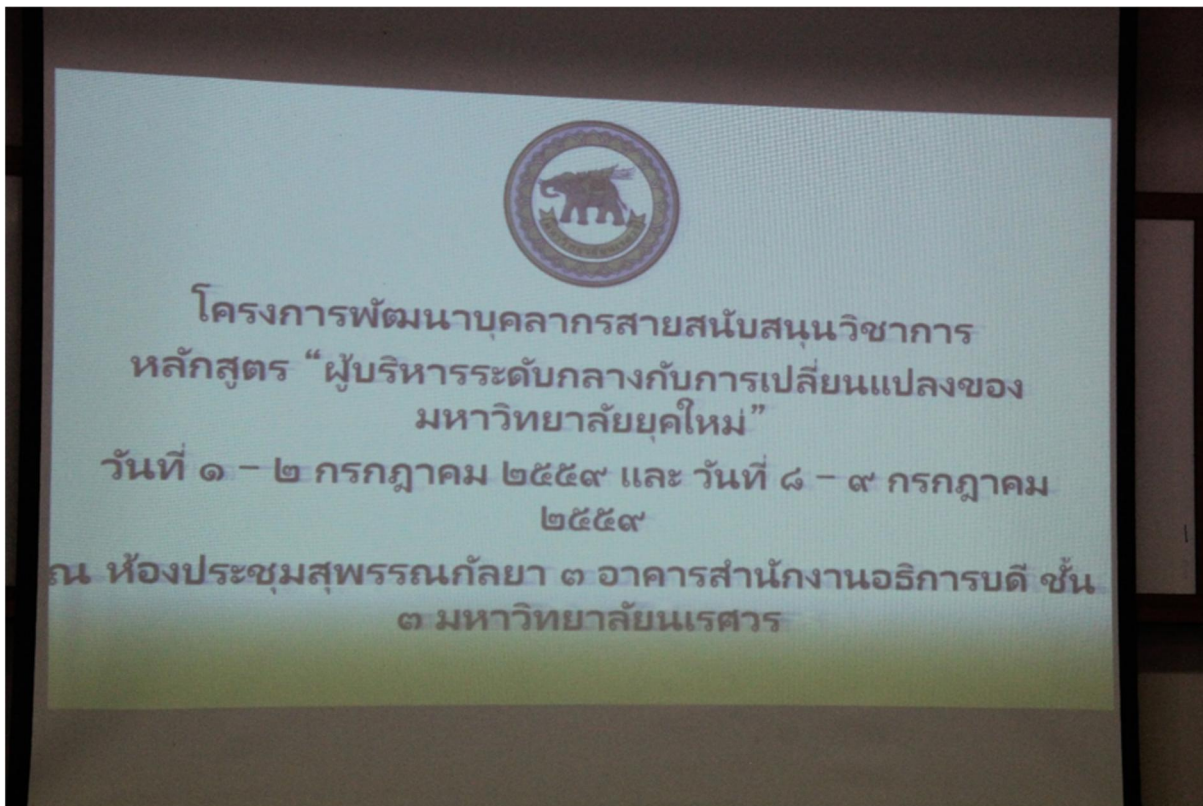
“ผู้บริหารระดับกลาง กับการเปลี่ยนแปลงของมหาวิทยาลัยยุคใหม่”

ในวันที่ 1 - 2 กรกฎาคม 2559

และ

8 - 9 กรกฎาคม 2559

ณ ห้องประชุมสุพรรณกัลยา 3 อาคารสำนักงานอธิการบดี ชั้น 3



มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้พิจารณาเห็นว่า เพื่อให้การพัฒนาบุคลากรสายสนับสนุนวิชาการมีระบบรองรับการพัฒนา เช่นเดียวกับบุคลากรสายวิชาการ จึงเห็นสมควรให้มีโครงการพัฒนาบุคลากร สายสนับสนุนวิชาการ หลักสูตร “ผู้บริหารระดับกลางกับการเปลี่ยนแปลงของมหาวิทยาลัยยุคใหม่” ขึ้นโดยเร่งด่วนควบคู่ไปกับการพัฒนาบุคลากรสายวิชาการ

โครงการพัฒนาบุคลากรสายสนับสนุนวิชาการ



หลักสูตรพัฒนาผู้บริหารระดับกลาง (ผู้อำนวยการกอง และหัวหน้าสำนักงานเลขานุการคณะ/วิทยาลัย/สำนัก) แบ่งออกเป็น 3 หมวดวิชา จำนวน 24 ชั่วโมง รวม 4 วัน ประกอบด้วย

1. หมวดการบริหารอุดมศึกษา จำนวน 9 ชั่วโมง

1.1 วิชา นโยบายและแผนการบริหารสถาบันอุดมศึกษาปัจจุบัน และอนาคต (เวลา 3 ชั่วโมง) เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้รับทราบนโยบายและแผนการบริหารของหน่วยงานทั้งในปัจจุบัน และอนาคตซึ่งจะนำมาสู่การปฏิบัติงานที่บรรลุตามวัตถุประสงค์ของหน่วยงานต่อไป

บรรยายโดย ศาสตราจารย์ ดร.สุจินต์ จินายน



โครงการพัฒนาบุคลากรสายสนับสนุนวิชาการ

1.2 วิชา ผลกระทบและปัจจัยในการบริหารงานสถาบันอุดมศึกษา (เวลา 3 ชั่วโมง) เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมตระหนักถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจและสังคม ด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และด้านการเมืองการต่างประเทศ ซึ่งส่งผลกระทบต่อการบริหารราชการ



บรรยายโดย ดร.สุชาติ เมืองแก้ว



โครงการพัฒนาบุคลากรสายสนับสนุนวิชาการ

1.3 วิชา บทบาทหน้าที่และภารกิจของผู้บริหารในการบริหารงานสถาบันอุดมศึกษา (เวลา 3 ชั่วโมง) เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถระบุบทบาท แลภารกิจที่ถูกต้อง และเหมาะสมในการปฏิบัติงานของผู้อำนวยการ สำนักงานอธิการบดี/ผู้อำนวยการกอง/หัวหน้าสำนักงานเลขานุการคณะ/วิทยาลัย/สำนัก หรือเทียบเท่าใน ฐานะผู้บริหารงานในสถาบันอุดมศึกษา



บรรยายโดย นายประจันต์ เมฆสุธีพิทักษ์

2. หมวดการบริหารงานและภาวะผู้นำ จำนวน 9 ชั่วโมง

2.1 วิชา การสร้างและพัฒนาภาวะผู้นำในองค์กร (เวลา 3 ชั่วโมง) เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถใช้อิทธิพลอำนาจหน้าที่ที่มีอยู่ต่อผู้อื่นในสถานการณ์ต่างๆ เพื่อให้เกิดการปฏิบัติตามเป้าหมายที่องค์กรกำหนดไว้

บรรยายโดย ศาสตราจารย์ นายแพทย์ ดร.กระแส ชนะวงศ์



โครงการพัฒนาบุคลากรสายสนับสนุนวิชาการ

บรรยายโดย ดร.ปรีชา เรืองจันทร์



2.3 วิชา การบริหารทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพ (เวลา 3 ชั่วโมง) เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ทราบถึง กระบวนการบริหารจัดการทรัพยากรในองค์กรได้อย่างมีประสิทธิภาพ

บรรยายโดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปาริชาติ ราชประดิษฐ์



3. หมวดการบริหารคน จำนวน 6 ชั่วโมง

3.1 วิชา การพัฒนาทีมงาน (เวลา 3 ชั่วโมง) เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถอธิบายหลักการและความสำคัญของการทำงานร่วมกันไปปรับใช้ให้เป็นประโยชน์ในการสร้างทีมในหน่วยงาน

โครงการพัฒนาบุคลากรสายสนับสนุนวิชาการ

บรรยายโดย รองศาสตราจารย์ ดร.จักษ์ พันธุ์ชูเพชร



3.2 วิชา มนุษย์สัมพันธ์ในการทำงาน (เวลา 3 ชั่วโมง) เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถอธิบายพื้นฐานความแตกต่างของบุคคล และเลือกใช้วิธีการติดต่อสัมพันธ์ที่ดีในการทำงาน

บรรยายโดย ดร.ชาตรี ปรีดาอนันท์สุข



โครงการประชุมปฏิบัติการ
"การกลั่นกรองหลักสูตรใหม่และหลักสูตรที่ครบวงจรรอบตาม
Outcome - Based Education
เพื่อรองรับประกันคุณภาพหลักสูตรตามเกณฑ์ AUN - QA"

ในวันที่ 6 - 7 กรกฎาคม 2559
 ณ ห้องประชุม 301 อาคารเอกาทศรถ ชั้น 3
 มหาวิทยาลัยนเรศวร



โครงการประชุมเชิงปฏิบัติการ “การกลั่นกรองหลักสูตรใหม่ และหลักสูตรที่ครบวงจรรอบตาม Outcome - Based Education เพื่อรองรับระบบประกันคุณภาพหลักสูตรตามเกณฑ์ AUN - QA” ตามที่กระทรวงศึกษาธิการ ได้ประกาศปรับปรุงเกณฑ์มาตรฐานหลักสูตรระดับปริญญาตรี และระดับบัณฑิตศึกษา พ.ศ. 2558 รวมถึงแนวทางการบริหารเกณฑ์มาตรฐานหลักสูตรระดับอุดมศึกษา พ.ศ. 2558 โดยมีวัตถุประสงค์ปรับปรุงมาตรฐานการผลิตบัณฑิต มหาบัณฑิต และดุษฎีบัณฑิต ให้เหมาะสม มีคุณภาพ สอดรับกับพลวัตของโลกที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ให้การบริหารจัดการหลักสูตรมีความแตกต่างกัน ขึ้นกับจุดเน้นของสาขาวิชาการและวิชาชีพต่างๆ ตอบสนองการผลิตบัณฑิต มหาบัณฑิต และดุษฎีบัณฑิต ให้มีคุณภาพสอดคล้องกับกรอบ

โครงการประชุมปฏิบัติการ

"การถ่วงรอกหลักสูตรใหม่และหลักสูตรที่ครบวงจร Outcome - Based Education เพื่อรองรับประกันคุณภาพหลักสูตรตามเกณฑ์ AUN - QA"

มาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ ตลาดแรงงาน ความก้าวหน้าของศาสตร์และเทคโนโลยี รวมทั้งบริบททางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป

ระบบการประกันคุณภาพการศึกษาตามเกณฑ์ AUN - QA เป็นระบบประกันคุณภาพแบบ Outcome - Based Education เน้นการศึกษาที่มุ่งถึงผลลัพธ์ของการเรียนรู้ของผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยเมื่อเสร็จสิ้นกระบวนการเรียนรู้ในรายวิชาและในหลักสูตร ผู้เรียนจะรู้อะไร เข้าใจอะไร และสามารถทำอะไรได้ ดังนั้น มีความมุ่งหมายให้อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรเข้าใจหลักการออกแบบหลักสูตร แบบ Backward Programme Design นำความต้องการของผู้มีส่วนได้ส่วนเสียทั้งหมดมากำหนด Programme Learning Outcomes จากนั้นมีการสร้างรายวิชามากำหนดในแต่ละชั้นปี (Curriculum Map of Courses) โดยมีการกำหนดกลยุทธ์การสอน และการประเมินผลตาม Courses Learning Outcomes ที่เชื่อมโยง (Constructive Alignments) กับ Programme Learning Outcomes จนได้ Programme Structures ที่เมื่อผู้เรียนมีการเรียนรู้จบตามหลักสูตร ผู้เรียนจะเกิดผลสัมฤทธิ์ของการเรียนรู้ตาม Programme Learning Outcomes ทั้งนี้ การถ่วงรอกหลักสูตรใหม่ และหลักสูตรที่ครบวงจรของมหาวิทยาลัยนเรศวรจะถ่วงรอกหลักสูตรตามหลักการของ Outcome - Based Education เพื่อเป็นการรองรับระบบประกันคุณภาพการศึกษาตามเกณฑ์ AUN - QA ในปี 2560 เป็นต้นไป

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้ผู้บริหารงานวิชาการระดับคณะ ประธานหลักสูตร อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตร และบุคลากรที่เกี่ยวข้อง รับทราบเกณฑ์มาตรฐานหลักสูตรระดับปริญญาตรี และระดับบัณฑิตศึกษา พ.ศ. 2558
- เพื่อให้ผู้บริหารงานวิชาการระดับคณะ ประธานหลักสูตร อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตร และบุคลากรที่เกี่ยวข้อง เข้าใจหลักการออกแบบหลักสูตร แบบ Backward Programme Design สามารถทำ Curriculum Map of Courses, Programme Structures ตลอดจนกำหนดกลยุทธ์การสอน การประเมินผลการตอบรับกับ Courses Learning Outcomes และ Programme Learning Outcomes เป็นการประเมินผลลัพธ์การเรียนรู้ว่า ผู้เรียนรู้อะไร เข้าใจอะไร และสามารถทำอะไรได้เมื่อเสร็จสิ้นกระบวนการเรียนรู้ในหลักสูตร (Programme Learning Outcomes)

โครงการประชุมปฏิบัติการ
"การถ่วงรอกหลักสูตรใหม่และหลักสูตรที่ครบวงจรรอบ
Outcome - Based Education
เพื่อรองรับประกันคุณภาพหลักสูตรตามเกณฑ์ AUN - QA"

เป้าหมายของโครงการ

จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการทั้งสิ้น

- คณบดี/รองคณบดีฝ่ายวิชาการ/หัวหน้าภาควิชา/ ประธานหลักสูตร/อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตร	จำนวน 450 คน
- นักวิชาการศึกษาที่รับผิดชอบหลักสูตรของคณะ	จำนวน 25 คน
- กองบริการการศึกษา/กองการบริหารงานบุคคล	จำนวน 25 คน
รวม	จำนวน 500 คน

กิจกรรม/เนื้อหา

จัดการบรรยายโดยวิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ เรื่องการถ่วงรอกหลักสูตรใหม่ และหลักสูตรที่ครบวงจรรอบ Based Education เพื่อรองรับระบบประกันคุณภาพหลักสูตรตามเกณฑ์ AUN - QA และเสวนาร่วม แลกเปลี่ยนเรียนรู้

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- ผู้เข้ารับการอบรมมีความเข้าใจเกณฑ์มาตรฐานหลักสูตรและสามารถจัดทำหลักสูตรตามเกณฑ์มาตรฐานหลักสูตรได้ถูกต้อง
- ทุกหลักสูตรสามารถกำหนดผลการเรียนรู้ที่คาดหวังของหลักสูตร (Programme Learning Outcomes), Curriculum Map of Courses, Programme Structures ผู้บริหารหลักสูตรทำการเรียนการสอน เชื่อมโยง กลยุทธ์การสอน การวัดผลประเมิน สู่ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง ทำให้ผู้เรียนมีความรู้ ทักษะ และสามารถใช้ความรู้และทักษะในการประกอบอาชีพ และดำรงตนอยู่ได้ในสังคมแห่งอนาคต เจือปนในการอบรม

ผู้เข้ารับการอบรมต้องเข้ารับการอบรมอย่างสม่ำเสมอ ต่อเนื่อง ตรงเวลา ตลอดจนให้ความร่วมมือและให้เกียรติกับวิทยากร และเพื่อนผู้เข้ารับการอบรม ทั้งนี้ เพื่อให้การอบรมดำเนินไปได้อย่างราบรื่น และบรรลุตามวัตถุประสงค์ของโครงการ

โครงการประชุมปฏิบัติการ
"การถ่วงรอกหลักสูตรใหม่และหลักสูตรที่ครบวงรอบตม
Outcome - Based Education
เพื่อรองรับประ:กับคุณภาพหลักสูตรตมทกทก AUN - QA"

การรับรอง

ผู้ทีผ่นการอบรม ต้องมีคุณสมบัติดังนี

มีเวลาเข้ารับการอบรมไม่น้อยกว่าร้อยละ 80

มีลายมือชื่อเข้าร่วมการอบรมตามช่วงเวลาการฝึกอบรมไม่น้อยกว่าร้อยละ 80

การบรรยายและอภิปราย

เรื่อง "การจัดทำหลักสูตร ตามเกณฑ์มาตรฐานหลักสูตรระดับปริญญาตรี และระดับบัณฑิตศึกษา
พ.ศ. ๒๕๕๘"

บรรยายโดย

คุณนุชนภา รื่นอบเชย

ผู้อำนวยการสำนักมาตรฐานและคุณภาพอุดมศึกษา สำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษา (สกอ.)



การบรรยายเชิงปฏิบัติการ

เรื่อง Outcome - Based Education : Learning Outcomes, Constructive Alignments,
Curriculum Map of Courses และ Programme Structures

บรรยายโดย

รองศาสตราจารย์ ดร.รสริน ว่องวิไลรัตน์

รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ มหาวิทยาลัยนเรศวร

โครงการประชุมปฏิบัติการ "การถ่วงรอกหลักสูตรใหม่และหลักสูตรที่ครบวงจรรอบครบ Outcome - Based Education เพื่อรองรับประกันคุณภาพหลักสูตรตามเกณฑ์ AUN - QA"

ความคาดหวังที่จะได้รับ : ผู้เข้ารับการอบรมเข้าใจ Outcome - Based Education และสามารถกำหนดมาตรฐานการเรียนรู้ผ่านการออกแบบหลักสูตรแบบ Backward Programme Design

Curriculum Mapping of Courses, Programme Structures และ Programme Learning Outcomes

ของหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร
บรรยายโดย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรสิทธิ์ โทจำปา

หัวหน้าภาควิชาอุตสาหกรรมเกษตร คณะเกษตรศาสตร์ ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
มหาวิทยาลัยขอนแก่น



โครงการประชุมปฏิบัติการ
"การถักนทอหลักสูตรใหม่และหลักสูตรที่ครบวงจร Outcome - Based Education
เพื่อรองรับประกันคุณภาพหลักสูตรตามเกณฑ์ AUN - QA"

Curriculum Mapping of Courses, Programme Structures และ Programme Learning Outcomes

ของหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวเวชศาสตร์

บรรยายโดย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สรารุช คำปวน (ประธานหลักสูตร)



โครงการงานเลี้ยงพื้กษียนอายุราชการ ประจำปีงบประมาณ 2559

“ สายใยแห่งรักและความผูกพัน ”

วันที่ 23 กันยายน 2559

เวลา 18.00 – 22.00 น.

ณ อาคารสำนักงานอธิการบดี ชั้น 1 มหาวิทยาลัยนเรศวร

วันแห่งความทรงจำ

เทาสต์ 59



โครงการงานเลี้ยงผู้เกษียณอายุราชการ ประจำปีงบประมาณ 2559

ในปีงบประมาณ 2559 มีผู้เกษียณอายุราชการ ประเภทข้าราชการ
พนักงานมหาวิทยาลัย ลูกจ้างประจำ พนักงานราชการ (เงินแผ่นดิน) และพนักงานราชการ
(เงินรายได้) จำนวนทั้งสิ้น 18 ราย



โครงการงานเลี้ยงพุดชียนอายุราชการ ประจำปีงบประมาณ 2559

รายชื่อผู้เกษียณอายุราชการ ประจำปีงบประมาณ 2559

1. รองศาสตราจารย์ ดร.ครรชิต ทะก่อง
ข้าราชการ สังกัดภาควิชาภาษาอังกฤษ คณะมนุษยศาสตร์
บรรจุรับราชการเมื่อวันที่ 1 พฤษภาคม 2515
ระดับการศึกษา ปริญญาเอก Doctor of Arts
ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง รองศาสตราจารย์

2. รองศาสตราจารย์ศรีวรรณ ฤกษ์ฤทธิ์
ข้าราชการ สังกัดภาควิชาคณิตศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์
บรรจุรับราชการเมื่อวันที่ 26 เมษายน 2542
ระดับการศึกษา ปริญญาโท พัฒนาบริหารศาสตรมหาบัณฑิต
ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง รองศาสตราจารย์

3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์จุฑารัตน์ เกตุปาน
ข้าราชการ สังกัดภาควิชาภาษาไทย คณะมนุษยศาสตร์
บรรจุรับราชการเมื่อวันที่ 11 มิถุนายน 2524
ระดับการศึกษา ปริญญาโท ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์

4. ดร.ทำรงลักษณ์ เอื้อนครินทร์
ข้าราชการ สังกัดภาควิชาภาษาอังกฤษ คณะมนุษยศาสตร์
บรรจุรับราชการเมื่อวันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2525
ระดับการศึกษา ปริญญาเอก Doctor of Education
ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง อาจารย์

โครงการงานเลี้ยงผู้เกษียณอายุราชการ ประจำปีงบประมาณ 2559

รายชื่อผู้เกษียณอายุราชการ ประจำปีงบประมาณ 2559

5. นางสาวมุกดา ทองนุ้ย

ข้าราชการ สังกัดสำนักงานเลขาธิการ คณะศึกษาศาสตร์

บรรจุราชการเมื่อวันที่ 9 มิถุนายน 2529

ระดับการศึกษา ปริญญาโท การศึกษามหาบัณฑิต

ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง ผู้บริหาร หัวหน้าสำนักงานเลขาธิการคณะศึกษาศาสตร์

6. นางวลลี โพธิ์รังสิยากร

ข้าราชการ สังกัดฝ่ายพัฒนาและวิเคราะห์ทรัพยากรสารสนเทศ สำนักหอสมุด

บรรจุราชการเมื่อวันที่ 14 ธันวาคม 2524

ระดับการศึกษา ปริญญาตรี ศิลปศาสตรบัณฑิต

ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง บรรณารักษ์ ระดับเชี่ยวชาญ

7. นายประยูร สิงห์วิภาส

ข้าราชการ สังกัดงานพิธีการและปฏิคม กองกลาง สำนักงานอธิการบดี

บรรจุราชการเมื่อวันที่ 1 เมษายน 2536

ระดับการศึกษา ปริญญาโท วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต

ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป ระดับชำนาญการพิเศษ

8. นายวุฒิพงษ์ เจริญทิม

ข้าราชการ สังกัดงานระบบขนส่งและการจราจร กองอาคารสถานที่

สำนักงานอธิการบดี

บรรจุราชการเมื่อวันที่ 11 มิถุนายน 2522

ระดับการศึกษา ปริญญาโท การศึกษามหาบัณฑิต

ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป ระดับชำนาญการ

โครงการงานเลี้ยงพุดชียนอายุราชการ ประจำปีงบประมาณ 2559

รายชื่อผู้เกษียณอายุราชการ ประจำปีงบประมาณ 2559

9. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐเชษฐ์ พูลเจริญ

พนักงานมหาวิทยาลัย สังกัดภาควิชาเศรษฐศาสตร์

คณะบริหารธุรกิจเศรษฐศาสตร์และการสื่อสาร

บรรจุรับราชการเมื่อวันที่ 30 เมษายน 2546

ระดับการศึกษา ปริญญาเอก Doctor of Philosophy

ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์

10. ผู้ช่วยศาสตราจารย์นันทวัน ชุมตันติ

พนักงานมหาวิทยาลัย สังกัดภาควิชาภาษาอังกฤษ คณะมนุษยศาสตร์

บรรจุรับราชการเมื่อวันที่ 15 พฤศจิกายน 2521

ระดับการศึกษา ปริญญาโท การศึกษามหาบัณฑิต

ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์

11. นางอภิญา สระมาลี

พนักงานมหาวิทยาลัย สังกัดคณะนิติศาสตร์

บรรจุรับราชการเมื่อวันที่ 26 กันยายน 2543

ระดับการศึกษา ปริญญาโท Magister Legum

ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง อาจารย์

12. นายล้วน สิงหเดช

ลูกจ้างประจำ สังกัดงานพัฒนาสิ่งแวดล้อม กองอาคารสถานที่

สำนักงานอธิการบดี

บรรจุรับราชการเมื่อวันที่ 1 กันยายน 2535

ระดับการศึกษา มัธยมศึกษาตอนปลาย/ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.)

ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง พนักงานการเกษตร

โครงการงานเลี้ยงผู้เกษียณอายุราชการ ประจำปีงบประมาณ 2559

รายชื่อผู้เกษียณอายุราชการ ประจำปีงบประมาณ 2559

13. นายลำยองค์ นุชท่าโพ

ลูกจ้างประจำ สังกัดงานพัฒนาสิ่งแวดล้อม กองอาคารสถานที่
สำนักงานอธิการบดี
บรรจุรับราชการเมื่อวันที่ 16 กันยายน 2536
ระดับการศึกษา ประถมศึกษาปีที่ 4
ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง พนักงานทั่วไป

14. นายสมนึก สิงหเดช

ลูกจ้างประจำ สังกัดคณะศึกษาศาสตร์
บรรจุรับราชการเมื่อวันที่ 27 กรกฎาคม 2535
ระดับการศึกษา ประถมศึกษาปีที่ 4
ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง พนักงานบริการเอกสารทั่วไป

15. นางทองดี สุขสบาย

ลูกจ้างประจำ สังกัดกองกลาง สำนักงานอธิการบดี
บรรจุรับราชการเมื่อวันที่ 16 กันยายน 2536
ระดับการศึกษา ประถมศึกษาปีที่ 7
ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง แม่บ้าน

16. นางจิรวรรณ ต่วนโต

พนักงานราชการ สังกัดสำนักงานเลขานุการ คณะวิทยาศาสตร์
บรรจุรับราชการเมื่อวันที่ 16 มิถุนายน 2538
ระดับการศึกษาปริญญาตรี ครุศาสตรบัณฑิต
ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง พนักงานวิทยาศาสตร์

โครงการงานเลี้ยงพูกษียนอายุราชการ ประจำปีงบประมาณ 2559

รายชื่อผู้เกษียณอายุราชการ ประจำปีงบประมาณ 2559

17. นายสมพงษ์ มั่นคง

พนักงานราชการ (เงินรายได้) สังกัดวิทยาลัยพลังงานทดแทน
บรรจุรับราชการเมื่อวันที่ 1 สิงหาคม 2550
ระดับการศึกษา ประถมศึกษาปีที่ 4
ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง พนักงานทั่วไป

18. นายหลง จันดี

พนักงานราชการ (เงินรายได้) สังกัดงานระบบขนส่งและการจราจร กองอาคารสถานที่
สำนักงานอธิการบดี
บรรจุรับราชการเมื่อวันที่ 15 พฤศจิกายน 2545
ระดับการศึกษา ประถมศึกษาปีที่ 4
ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง พนักงานทั่วไป

คำอวยพร

“ วันวานที่บ่ากบ้น วันนี้เกษียณอย่างภาคภูมิ ”

ก่อนจากกัน...ขอสัญญา
จะพบกันใหม่
เพราะความรัก ติดตรึงหัวใจ
ด้วยความดี นั้นฝังตรึง
อย่าได้ลืมเลือน สัญญากันไปอย่างไร
ก้าวไปสรรค์สร้างความดี...
แต่เวลา ต้องพาให้เราจากกัน
ไม่มีสิ่งใดขวางกั้น
หากแผ่นดิน ไม่ฝังกาย
น้อมกายยืมสู้อันฟ้า
สร้างสรรค์เพื่อมวลประชา

ฝากประทับใจตรา จนกว่า
โบกมืออำลา สัญญาด้วยหัวใจ
ด้วยใจ ผูกพันมั่นคง...
จากไปแล้วคำนึงตรึงประทับใจ
ขอให้เรามั่นคงจิตใจ
โอ้อ่านเอ๋ย เคยร่วมสนุกกันมา
ไม่นานหรอกหนา เราคงได้มาพบกัน
เพราะเรามั่นในสัญญา
จะสุขจะทุกข์เพียงใด
ร้อยรักดวงใจ มั่นในคำสัญญา
นี่คือสัญญาของเรา...

โครงการงานเลี้ยงผูกมิตรเกษียณอายุราชการ ประจำปีงบประมาณ 2559

ประมวลรูปภายในงาน



วันอาสาฬหบูชา

วันอาสาฬหบูชา ความสำคัญของวันอาสาฬหบูชา
วันอังคารที่ 19 กรกฎาคม พ.ศ. 2559



วันอาสาฬหบูชา 2559 ตรงกับวันอังคารที่ 19 กรกฎาคม โดยวันอาสาฬหบูชา คือวันที่พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงธรรมเทศนา หรือหลักธรรมที่ทรงตรัสรู้เป็นครั้งแรก

สำหรับพุทธศาสนิกชนทุกคน คงทราบกันดีว่า ทุกวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 8 ของทุกปี จะตรงกับวันสำคัญทางพุทธศาสนาอีกหนึ่งวัน นั่นคือ "วันอาสาฬหบูชา" ซึ่งในปี 2559 นี้ วันอาสาฬหบูชา ตรงกับวันอังคารที่ 19 กรกฎาคม (ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 8) แต่หลายท่าน

อาจจะยังไม่ทราบความเป็นมาเกี่ยวกับวันอาสาฬหบูชาเท่าใดนัก ดังนั้นวันนี้เรามีประวัติวันอาสาฬหบูชา มาฝากกันค่ะ

วันอาสาฬหบูชา

ทั้งนี้ คำว่า "อาสาฬหบูชา" สามารถอ่านได้ 2 แบบ คือ อา-สาน-หะ-บู-ชา หรือ อา-สาน-ละ-หะ-บู-ชา ซึ่งจะประกอบด้วยคำ 2 คำ คือ อาสาฬห ที่แปลว่า เดือน 8 ทางจันทรคติ กับคำว่า บูชา ที่แปลว่า การบูชา เมื่อนำมารวมกันจึงแปลว่า การบูชาในเดือน 8 หรือการบูชาเพื่อระลึกถึงเหตุการณ์สำคัญในเดือน 8

วันอาสาฬหบูชา คือวันที่พระพุทธเจ้าได้ทรงประกาศพระพุทธศาสนาเป็นครั้งแรก หลังจากตรัสรู้ได้ 2 เดือน โดยแสดงปฐมเทศนาโปรดพระปัญจวัคคีย์ทั้ง 5 ได้แก่ พระโกณฑัญญะ พระวชิระ พระภัททิยะ พระมหานามะ และพระอัสสชิ ที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน เมืองพาราณสี แคว้นมคธ จนพระอัญญาโกณฑัญญะ ได้บรรลุธรรมและขอบวชเป็นพระภิกษุรูปแรกในพระพุทธศาสนา จึงถือว่าวันนี้มีพระรัตนตรัยครบองค์สามบริบูรณ์ครั้งแรกในโลก คือ มีทั้งพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ ซึ่งเหตุการณ์นี้เกิดขึ้นก่อนพุทธศักราช 45 ปี

ทั้งนี้พระธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่ปัญจวัคคีย์ทั้ง 5 เรียกว่า "ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร" แปลว่า พระสูตรแห่งการหมุนวงล้อธรรม ซึ่งหลังจากปฐมเทศนา หรือเทศนาครั้งแรกที่พระองค์ทรงแสดงจบลง พระอัญญาโกณฑัญญะก็ได้ดวงตาเห็นธรรม สำเร็จเป็นพระโสดาบัน จึงขออุปสมบทเป็นพระภิกษุในพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าก็ได้ประทานอุปสมบทให้ด้วยวิธีที่เรียกว่า "เอหิภิกขุอุปสัมปทา" พระโกณฑัญญะจึงได้เป็น พระอริยสงฆ์องค์แรกในพระพุทธศาสนา ต่อมา พระวชิระ พระภัททิยะ พระมหานามะ และพระอัสสชิ ก็ได้ดวงตาเห็นธรรม และได้อุปสมบทตามลำดับ

สำหรับใจความสำคัญของการปฐมเทศนา มีหลักธรรมสำคัญ 2 ประการ คือ

มัชฌิมาปฏิปทา หรือทางสายกลาง เป็นข้อปฏิบัติที่เป็นกลาง ๆ ถูกต้องและเหมาะสมที่จะให้บรรลุถึงจุดหมายได้ มิใช่การดำเนินชีวิตที่เอียงสุด 2 อย่างหรืออย่างหนึ่งอย่างใด คือ

การหมกมุ่นในความสุขทางกาย มัวเมาในรูป รส กลิ่น เสียง รวมความเรียกว่าเป็นการหลงเพลิดเพลินหมกมุ่นในกามสุข หรือกามสุขัลลิกานุโยค

การสร้างความลำบากแก่ตน ดำเนินชีวิตอย่างเลื่อนลอย เช่น บำเพ็ญตบะ

วันอาสาฬหบูชา

การทรมานตน คอยฟังอำนาจสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เป็นต้น ซึ่งการดำเนินชีวิตแบบที่ก่อความทุกข์ให้ตนเหนื่อยร่างกาย แรงสมอง แรงความคิด รวมเรียกว่า อตตกิลมถานุโยค

ดังนั้น เพื่อละเว้นห่างจากการปฏิบัติทางสุดเหล่านี้ ต้องใช้ทางสายกลาง ซึ่งเป็นการดำเนินชีวิต ด้วยปัญญา โดยมีหลักปฏิบัติเป็นองค์ประกอบ 8 ประการ เรียกว่า

อริยอัฐังคิกมคค์ หรือ มรรคมืองค์ 8 ได้แก่

1. สัมมาทิฏฐิ เห็นชอบ คือ รู้เข้าใจถูกต้อง เห็นตามที่เป็นจริง
2. สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ คือ คิดสุจริตตั้งใจทำสิ่งที่ดีงาม
3. สัมมาวาจา เจรจาชอบ คือ กล่าวคำสุจริต
4. สัมมากัมมันตะ กระทำชอบ คือ ทำการที่สุจริต
5. สัมมาอาชีวะ อาชีพชอบ คือ ประกอบสัมมาชีพหรืออาชีพที่สุจริต
6. สัมมาวายามะ พยายามชอบ คือ เพียรละชั่วบำเพ็ญดี
7. สัมมาสติ ระลึกรู้ชอบ คือ ทำการด้วยจิตสำนึกเสมอ ไม่เผลอพลาด
8. สัมมาสมาธิ ตั้งจิตมั่นชอบ คือ คุมจิตให้แน่วแน่มั่นคงไม่ฟุ้งซ่าน

อริยสัง 4 แปลว่า ความจริงอันประเสริฐของอริยะ ซึ่งคือ บุคคลที่ห่างไกล จากกิเลส ได้แก่

1. ทุกข์ ได้แก่ ปัญหาทั้งหลายที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ บุคคลต้องกำหนดรู้ให้เท่าทันตามความเป็นจริงว่ามันคืออะไร ต้องยอมรับรู้ กล่าวสู่หน้าปัญหา กล่าวเผชิญความจริง ต้องเข้าใจในสภาวะโลกว่าทุกสิ่งไม่เที่ยง มีการเปลี่ยนแปลงไปเป็นอย่างอื่น ไม่ยึดติด
2. สมุทัย ได้แก่ เหตุเกิดแห่งทุกข์ หรือสาเหตุของปัญหา ตัวการสำคัญของทุกข์ คือ ตัณหา หรือเส้นเชือกแห่งความอยากซึ่งสัมพันธ์กับปัจจัยอื่น ๆ
3. นิโรธ ได้แก่ ความดับทุกข์ เริ่มด้วยชีวิตที่อิสระ อยู่อย่างรู้เท่าทันโลกและชีวิต ดำเนินชีวิต ด้วยการใชปัญญา
4. มรรค ได้แก่ กระบวนวิธีแห่งการแก้ปัญหา อันได้แก่ มรรคมืองค์ 8 ประการดังกล่าวข้างต้น

เคล็ดไม่ลับกับ กบค.

ปลุกพลังบวก ให้กาย - ใจ แจ่มใสทุกวัน

เทศกาลวันหยุดยาวสิ้นสุดลง ผู้คนส่วนใหญ่เริ่มกลับมาทำงานกันตามปกติ บางท่านคงจะกำลังเดินทางกลับจากภูมิลำเนาหรือท่องเที่ยวต่างจังหวัด ด้วยความเหนื่อยล้าจากการเดินทางนั้น อาจทำให้การเริ่มต้นวันทำงานเป็นไปอย่างยากลำบาก



วันนี้จึงเป็นโอกาสที่จะได้นำเคล็ดลับในการฟื้นฟูพลังบวกให้กับชีวิต ทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจให้กลับมาสดชื่นแจ่มใสในทุกๆ วัน เพื่อการทำงานอย่างมีความสุขมาฝากกัน



เคล็ดไม่ลับกับ กบค.



“โค้ชสิริลักษณ์ ตันศิริ” โค้ชด้านการพัฒนาตนเอง และนักพูดสร้างแรงบันดาลใจ

คนส่วนใหญ่ใช้เวลาไปกับการทำงาน ดังนั้นเราทุกคนจึงต้องทำงานอย่างมีความสุขและสนุกสนาน เพราะถ้าเมื่อไหร่ที่เรารู้สึกเบื่องาน หรือซึมเศร้า นั่นก็เท่ากับว่า “คุณภาพชีวิตของคนเรากำลังแย่ลง”

โค้ชสิริลักษณ์ มีคำแนะนำสำหรับหนุ่มสาวออฟฟิศและคนทำงานด้วยว่า การสร้างพลังบวกในการทำงานเพื่อให้เกิดความสุขอย่างง่าย ๆ ผ่านอายตนะทั้ง 5 คือ...

“ตา”

ในแต่ละวันเราต้องเลือกมองสิ่งที่ดี เพราะสิ่งที่เรามองนั้นจะสร้างพลังบวกให้ตัวเรา ได้รู้สึกสดชื่น แจ่มใส เช่น มองภาพธรรมชาติ ต้นไม้ใบหญ้าสีเขียว มองดอกไม้ที่กำลังเบ่งบาน มองความน่ารักของเด็กๆ มองรอยยิ้มของผู้คน เป็นต้น เมื่อเรามองในสิ่งที่เป็นบวก เราก็จะได้รับพลังบวกเหล่านั้นเข้ามา แต่ถ้าเราเลือกมองแต่เรื่องลบๆ เช่น ข่าวเครียดๆ ตามหน้าหนังสือพิมพ์ คนทะเลาะกัน หน้าตาบูดบึ้ง สิ่งเหล่านั้นก็จะส่งพลังลบให้เราได้

“หู”

เสียงต่างๆ ที่เราได้ยินสามารถสร้างบรรยากาศการทำงานได้เป็นอย่างดี เลือกฟังเสียงที่ไพเราะ สร้างความเบิกบานใจให้กับเรา เช่น เพลงที่มีความหมายดีๆ เพลงบรรเลงที่ช่วยให้เกิดการผ่อนคลาย หรือหากต้องการควากระชุ่มกระชวย ก็อาจจะเปิดเพลงที่มีจังหวะเร็วขึ้น นอกจากนั้นคำพูดดีๆ คำชม การให้กำลังใจแก่ตัวเอง และผู้อื่นก็สามารถสร้างพลังบวกให้เราได้เช่นกัน การเลือกพูดคุยกับคนที่คิดบวกก็จะช่วยให้เราได้รับพลังด้านบวกเพิ่มเข้ามา และการที่เราเองให้กำลังใจคนอื่นนั้น ก็จะทำให้เรารู้สึกดีขึ้น และมีความสุขที่ได้แบ่งปันสิ่งดีๆ

ส่วนคำพูดที่ไม่ดี เราอาจจะได้ยินแล้วไม่ชอบใจ ก็ปล่อยมันผ่านเลยไป ใช้เวลาเพียงเล็กน้อยอยู่กับมัน และรีบเรียกพลังบวกกลับคืนมาโดยเร็ว

เคล็ดไม่ลับกับ กบค.

“จมูก”

การรับกลิ่น เริ่มต้นจากการทำตัวเราเองให้สะอาดสะอาด การรับกลิ่นหอมไม่ว่าจะเป็น น้ำหอม กลิ่นแป้ง กลิ่นยาสระผม กลิ่นหอมรอบกายต่างๆ สามารถทำให้จิตใจเราเบิกบานได้ หรือแม้แต่บางคนที่ชอบดื่มกาแฟ เวลาที่ได้กลิ่นหอมของกาแฟก็จะทำให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่า รวมไปถึงการฉีดสเปรย์ปรับอากาศกลิ่นหอมอ่อนๆ ในที่ทำงานก็สามารถสร้างบรรยากาศที่สดชื่นช่วยให้ทำงานได้อย่างมีความสุข

“ลิ้น”

การรับรส ในแต่ละวันเรามีสิทธิ์เลือกว่าจะรับประทานอาหารอะไร การได้กินอาหารที่อร่อยและอาหารที่เราชอบ นอกจากจะทำให้เรามีความสุขแล้ว อาหารที่สะอาด อร่อย และมีคุณภาพ ยังจะทำให้เรามีสุขภาพร่างกายที่ดีและแข็งแรงอีกด้วย ซึ่งนี่ก็ถือเป็นการสร้างพลังบวกให้ชีวิตได้อีกทาง

“กาย”

การสัมผัสผ่านทางผิวหนัง เช่น การที่เราอยู่ในบรรยากาศที่โล่ง โปร่ง เย็นสบาย จะช่วยให้จิตใจผ่อนคลายได้ หรือแม้แต่การจัดโต๊ะทำงานให้เข้าที่เป็นระเบียบ การหาของนุ่มๆ มาไว้กอดและสัมผัสในที่ทำงาน เช่น ตุ๊กตา หมอนอิง ก็จะช่วยสร้างความรื่นรมย์ในการทำงานได้เช่นเดียวกัน รวมไปถึงการสัมผัสที่อ่อนโยนกับเพื่อน เช่น จับมือ หรือสวมกอด ให้กำลังใจกัน ก็เป็นการถ่ายทอดความรัก เติมกำลังใจให้กันได้เป็นอย่างดี ทำให้ต่างคนต่างมีความสุข

นอกจากนี้การออกกำลังกาย และการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างกระฉับกระเฉงยังช่วยให้เกิดพลังชีวิตที่เป็นบวก สมองจะแจ่มใส ความคิดสร้างสรรค์ใหม่ๆ จะเกิดขึ้นอย่างง่ายดาย และเมื่อเรายิ้มแย้มคนรอบข้างก็จะพลอยแจ่มใสไปด้วย

ทั้งหมดนี้จะมาลงท้ายที่ “จิตใจ” ซึ่งถ้าเราสามารถทำทุกอย่างที่กล่าวมานี้ และสามารถสร้างพลังบวกให้ตนเองได้ จิตใจเราก็จะรู้สึกผ่อนคลาย และนี่คือการเติมพลังชีวิตชั้นยอดเลยทีเดียว

โค้ชสิริลักษณ์ยังทิ้งท้ายด้วยว่า สิ่งสำคัญที่ลืมไม่ได้คือ การมอบความรัก ความเมตตา ความปรารถนาดีต่อผู้อื่น การรักในงานที่ทำ และตระหนักถึงคุณค่าในภารกิจหน้าที่ของตนเอง แค่นี้เราก็จะมีความสุขในทุกๆ วันได้แล้วค่ะ