



บริษัท เจ.เอช.อุตสาหกรรม จำกัด



****การะสอย เฉ.๖๑๕.****



เริ่มพลาสติก

****การะสอย เฉ.๖๑๕.****

นลอมเม็ดพลาสติก
เป็นเส้นยาว



เม็ดพลาสติก

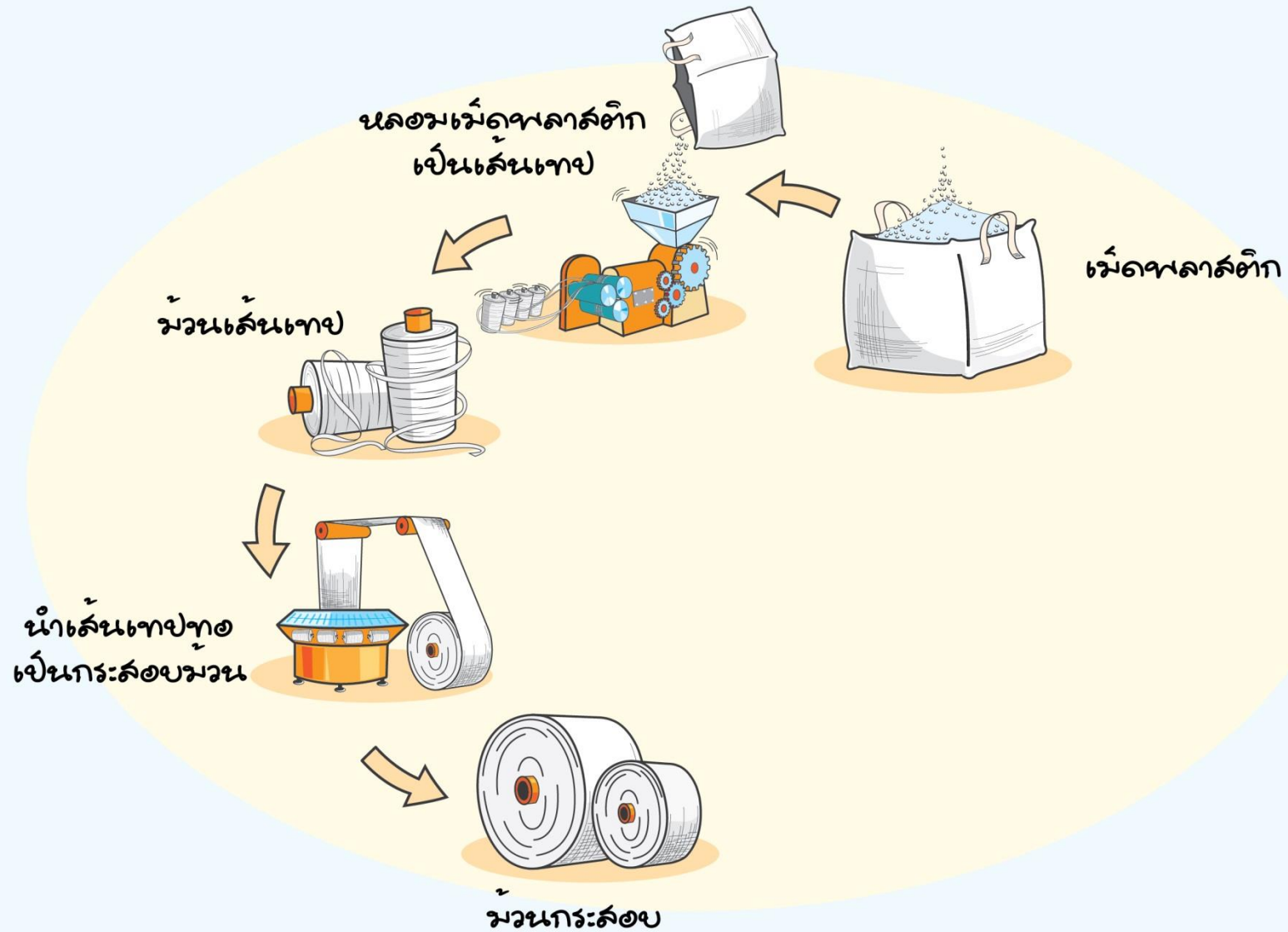
****การะสอย เฉ.๒๑๕.****



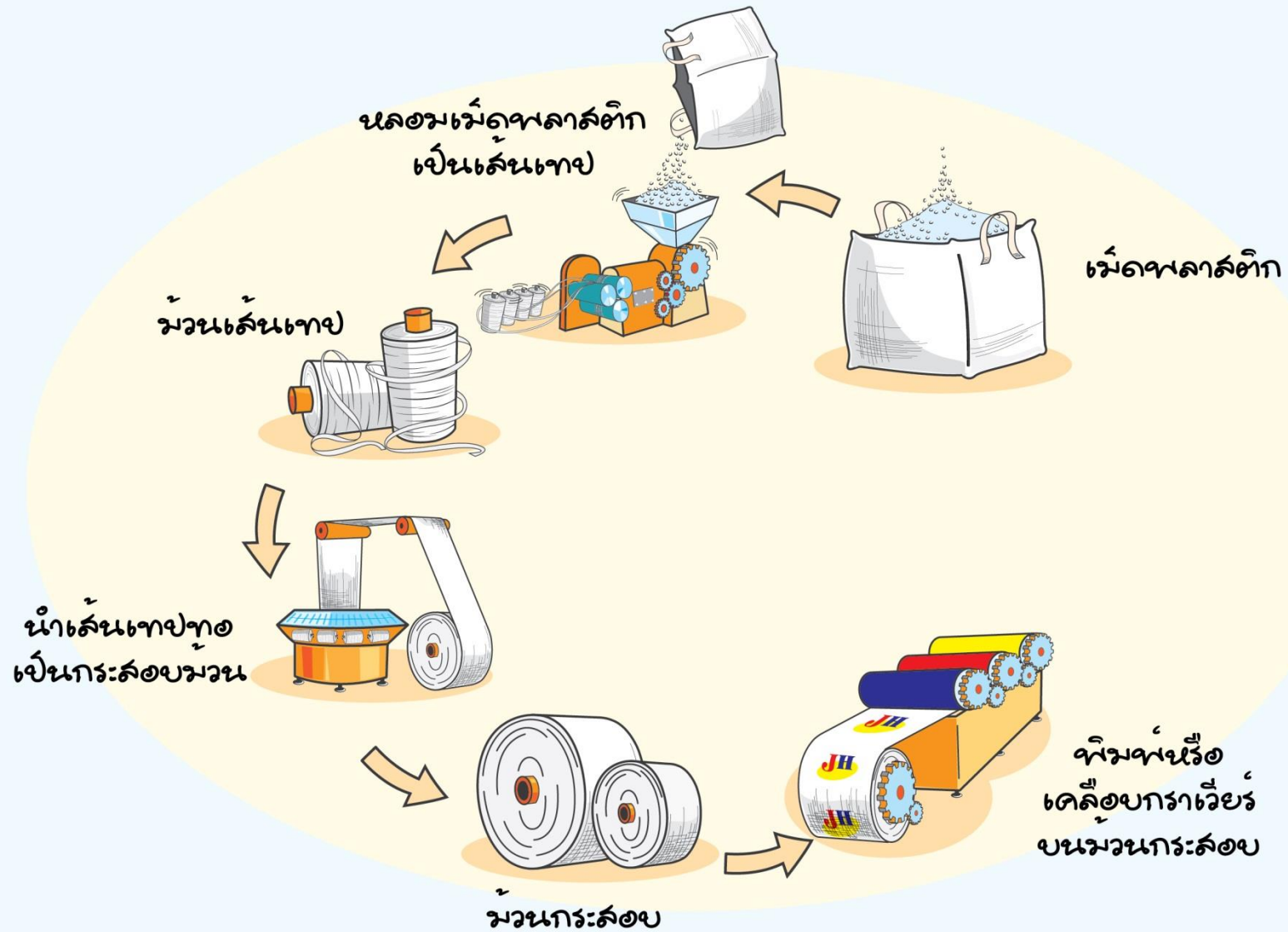
****การะสอบ เฉ.๒๑๕.****



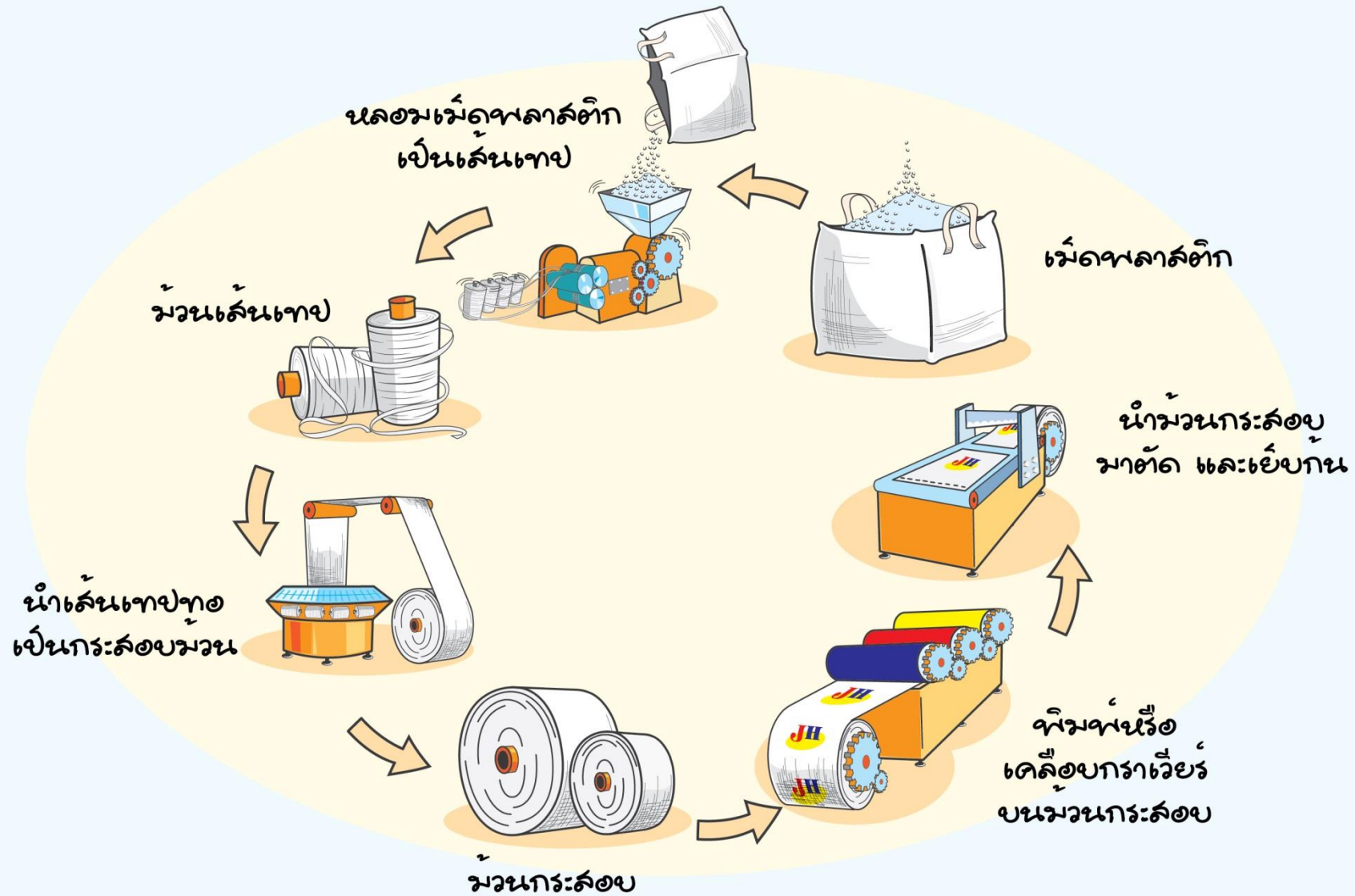
****การะสอบ เฉ.๒๑๕.****



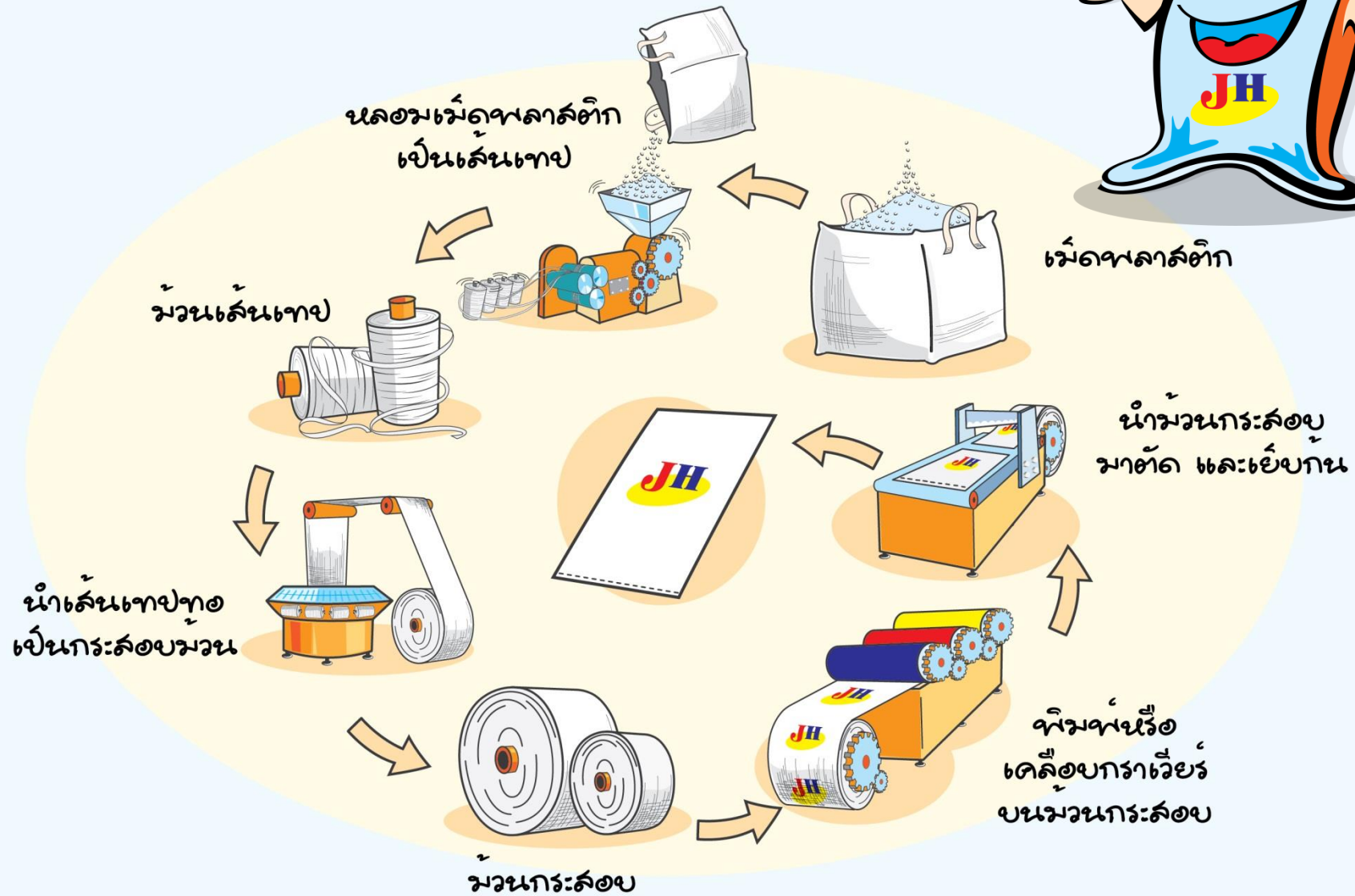
****การะสอบ เฉ.๒๑๕.****



****กระสอบ เฉ.๒๑๕.****



****กระสอบ เจ.เอช.****



พนักงาน JH ปี 2566

ชาย 250 คน

หญิง 240 คน

รวม 490 คน

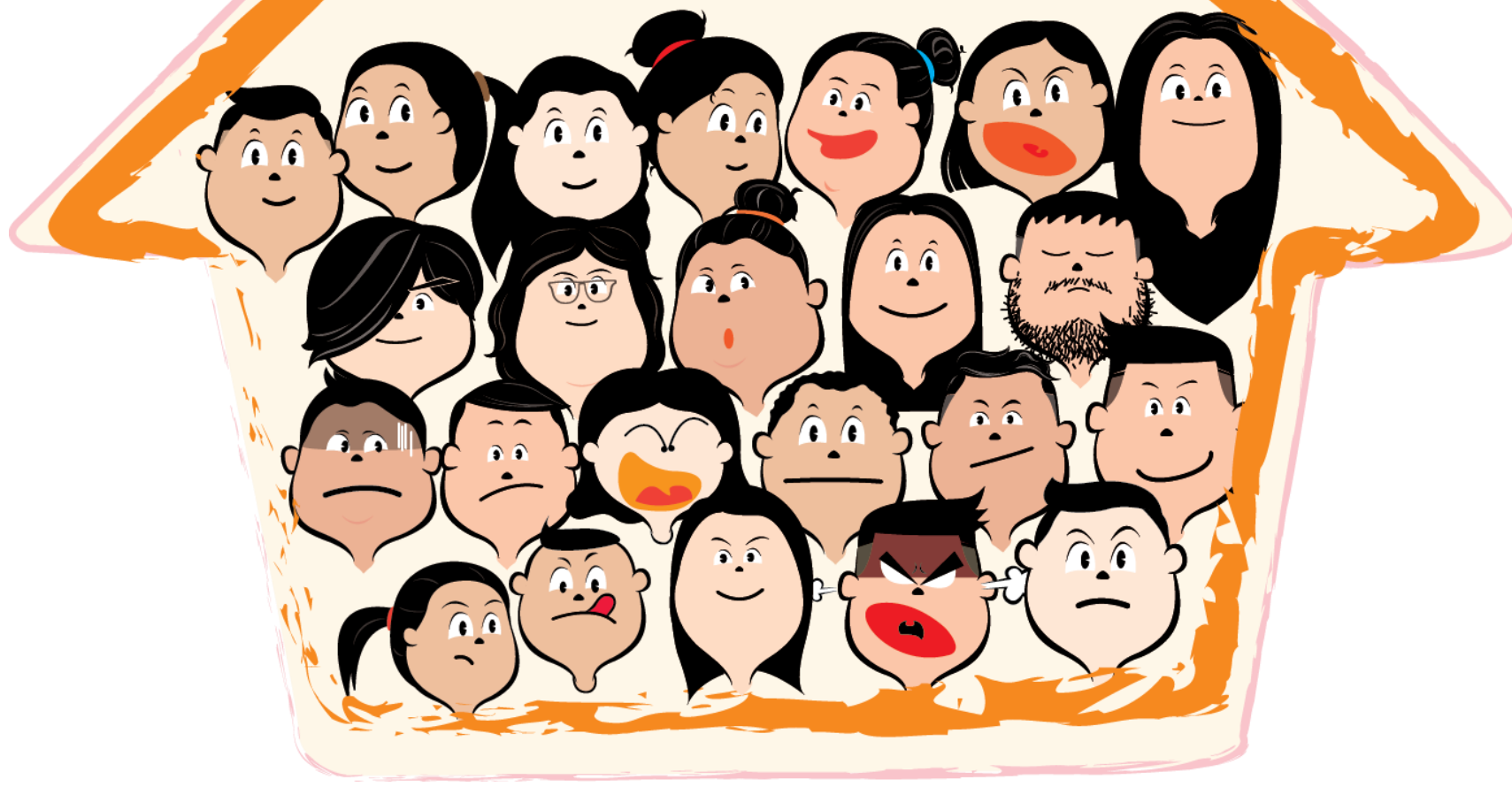


ไทย 310 คน

กัมพูชา 150 คน

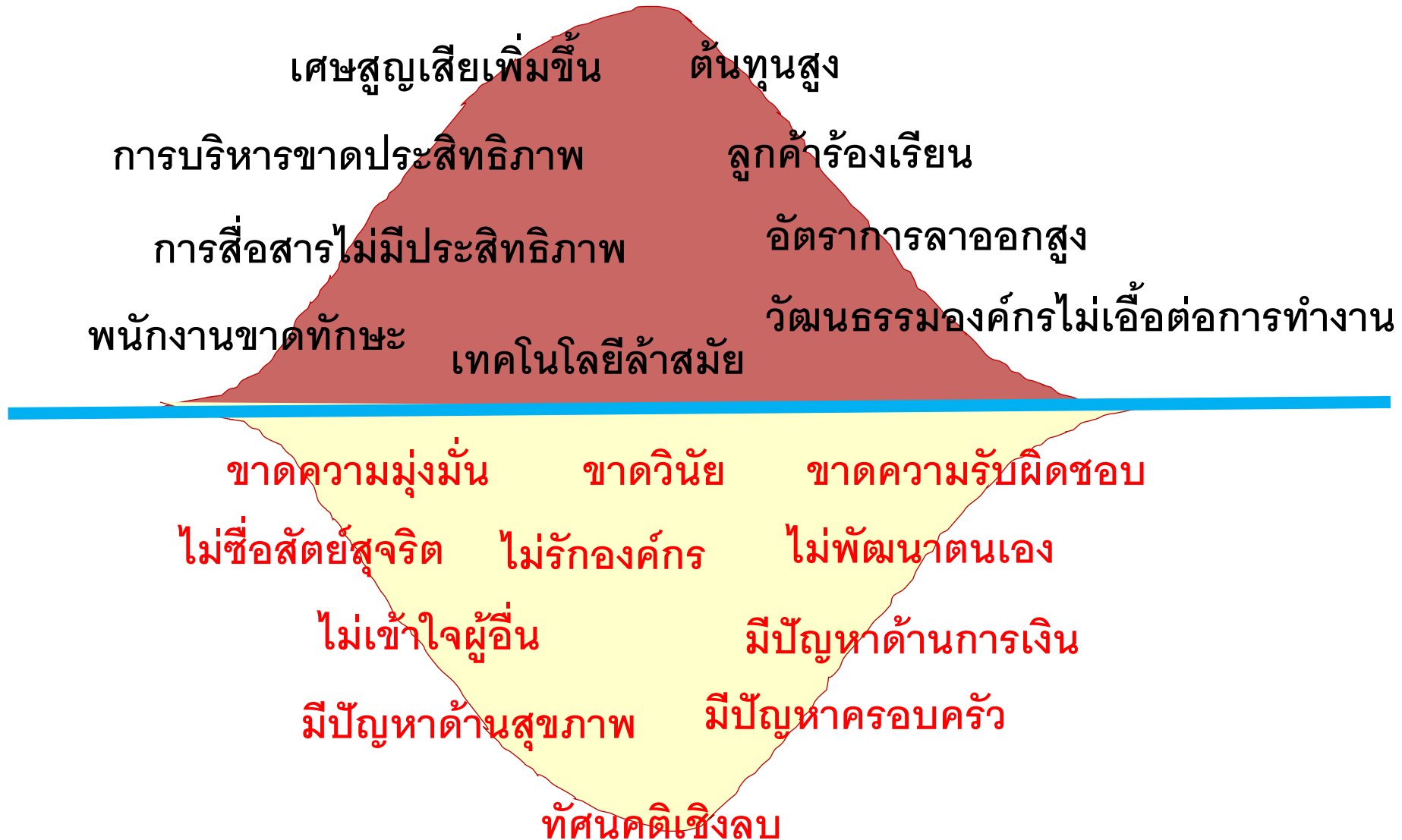
พม่า 30 คน

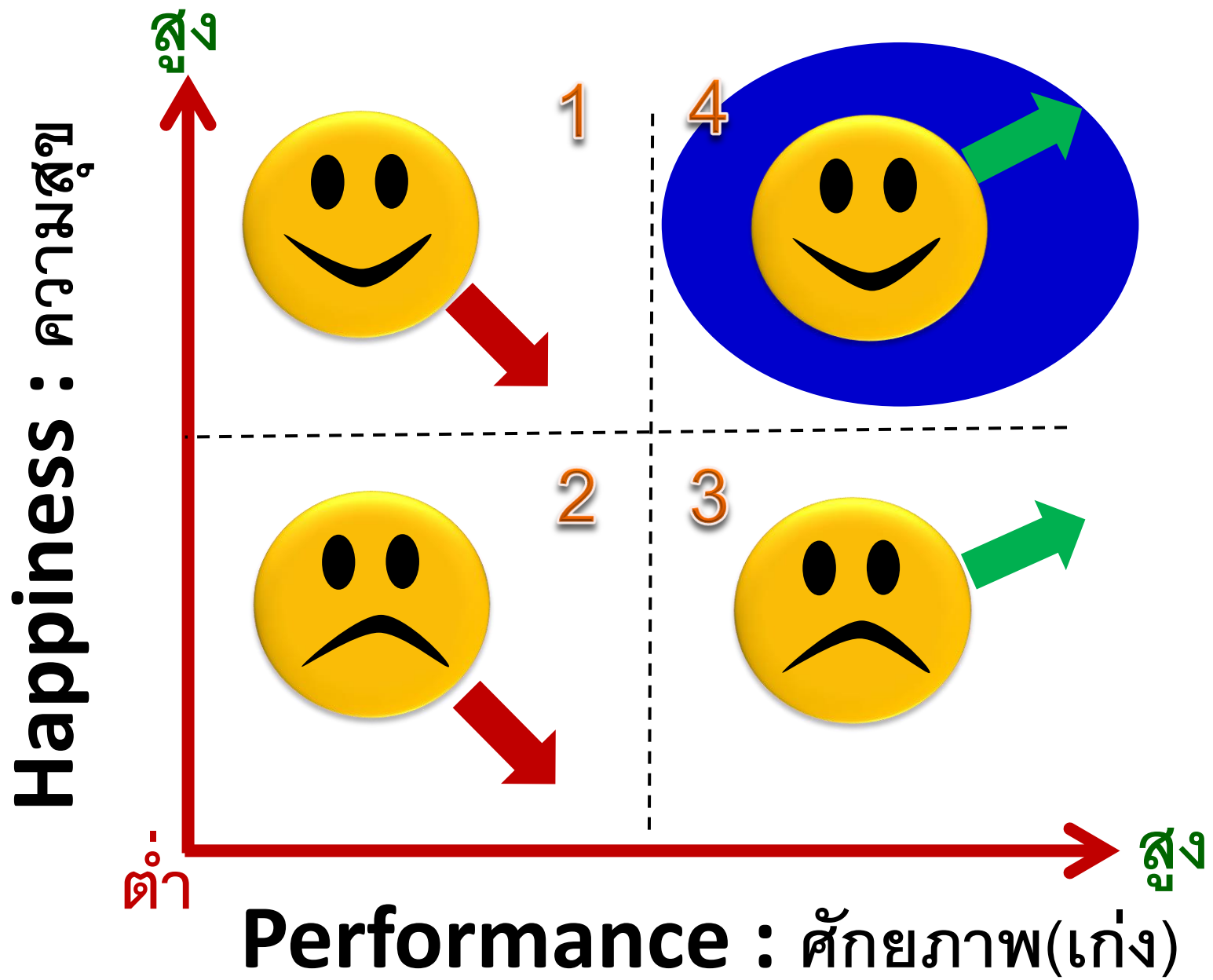
2! ที่ทำงาน

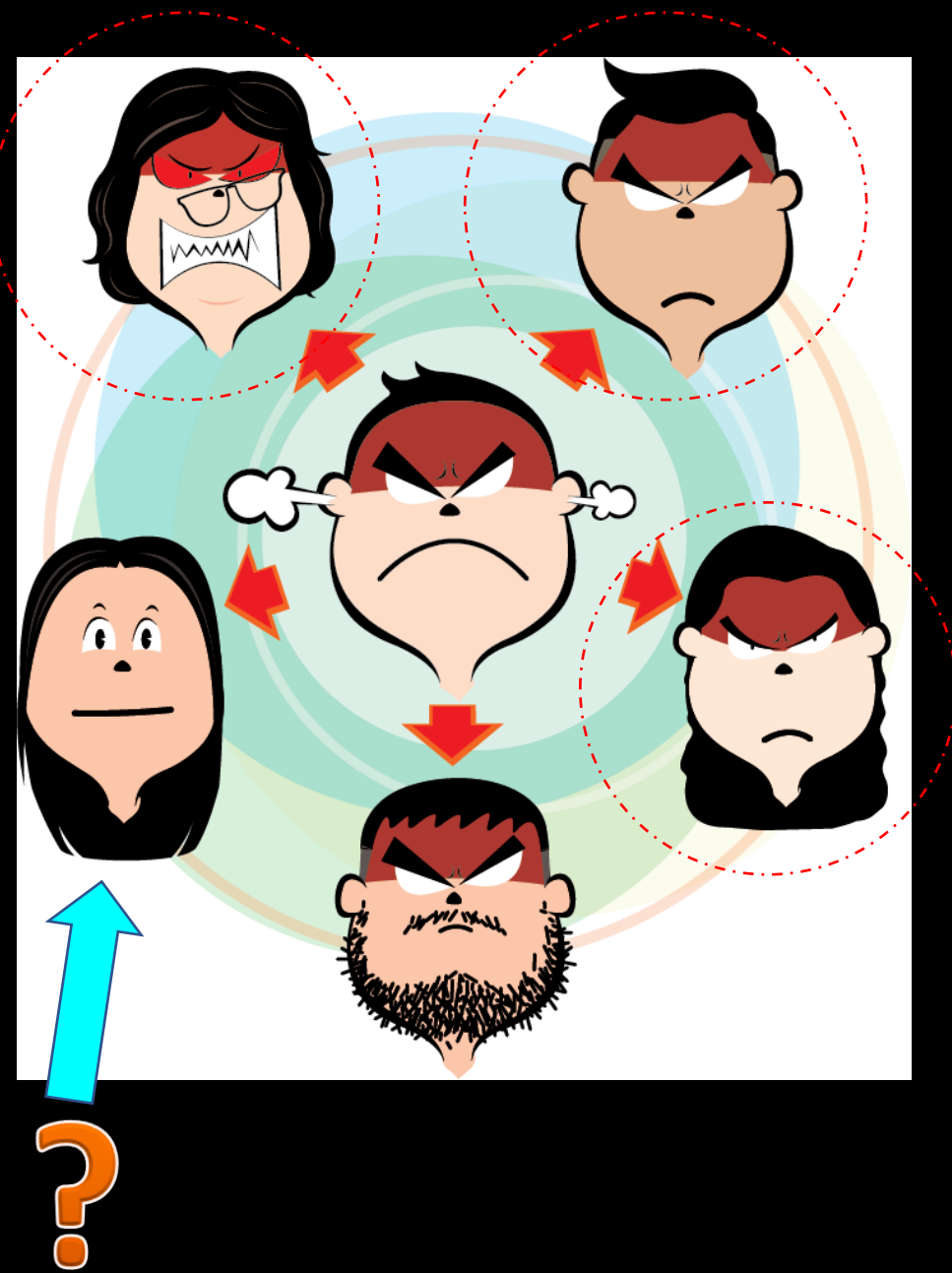
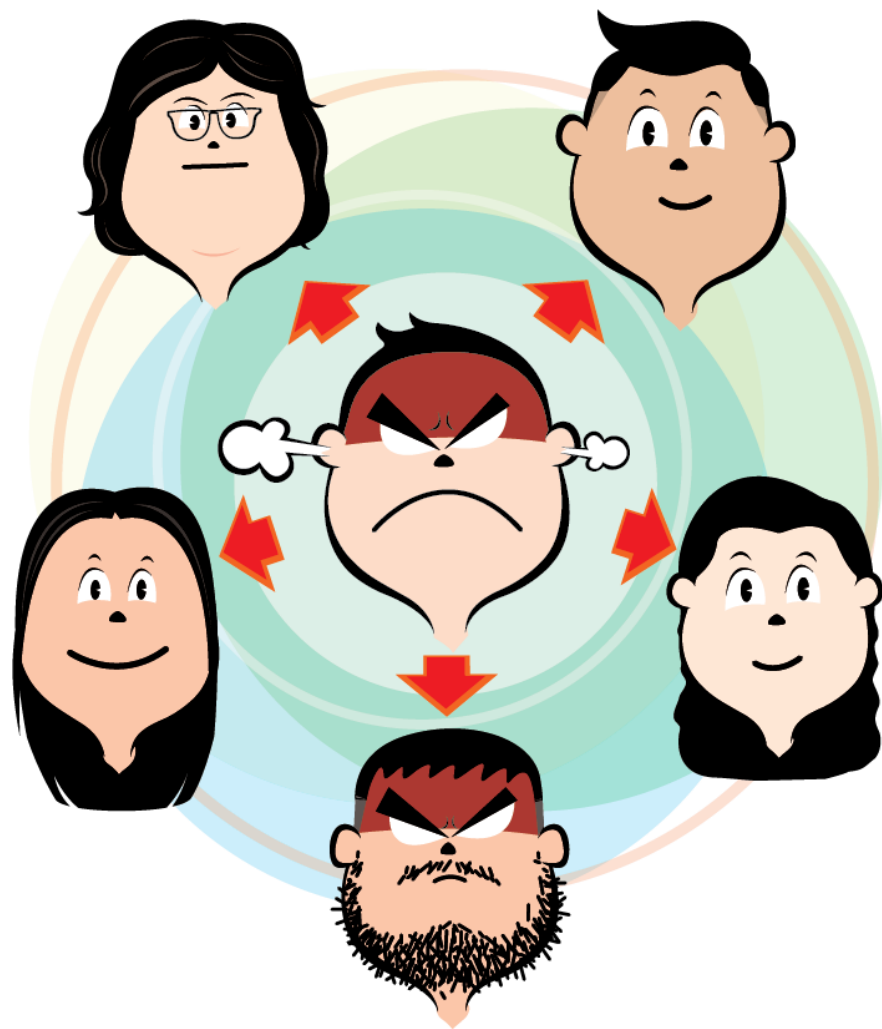


ปัญหาภายในองค์กร

ความสามารถในการแข่งขันลดลง









บริษัท เจ.เอช.อุตสาหกรรม จำกัด



ความเครียด ปี2565

แบบประเมิน ความเครียด

ความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกคน สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดมีหลายอย่างเช่น รายได้ที่ไม่พอเพียง หนี้สิน กิจการต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความสูญเสีย ความเจ็บป่วยเป็นต้น ความเครียดมีทั้งประโยชน์ และโทษหากมากเกินไป จะเกิดผลเสียต่อร่างกายและจิตใจของท่านได้ ขอให้ท่านลองประเมินตนเองโดยให้คะแนน 0-3 ที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

คะแนน 0 หมายถึง แทบไม่มี

คะแนน 1 หมายถึง เป็นบางครั้ง

คะแนน 2 หมายถึง บ่อยครั้ง

คะแนน 3 หมายถึง เป็นประจำ

ข้อ	อาการหรือความรู้สึกที่เกิด ในระยะ 2-4 สัปดาห์	แทบไม่มี	เป็นบางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ
1	มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก	0	1	2	3
2	มีสมาธิน้อยลง	0	1	2	3
3	หงุดหงิด/กระวนกระวาย/รำคาญใจ	0	1	2	3
4	รู้สึกเบื่อ เซ็ง	0	1	2	3
5	ไม่อยากพบปะผู้คน	0	1	2	3
คะแนนรวม					

หมายเหตุ	ระดับอาการแทบไม่มี	หมายถึง	ไม่มีอาการหรือเกิดอาการเพียง 1 ครั้ง
	ระดับอาการเป็นบางครั้ง	หมายถึง	มีอาการมากกว่า 1 ครั้ง แต่ไม่บ่อย
	ระดับอาการบ่อยครั้ง	หมายถึง	มีอาการเกิดขึ้นเกือบทุกวัน
	ระดับอาการเป็นประจำ	หมายถึง	มีอาการเกิดขึ้นทุกวัน

การแปลผล

0-4 คะแนน หมายถึง ไม่มีความเครียดในระดับที่ก่อให้เกิดปัญหากับตัวเอง ยังสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ และปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

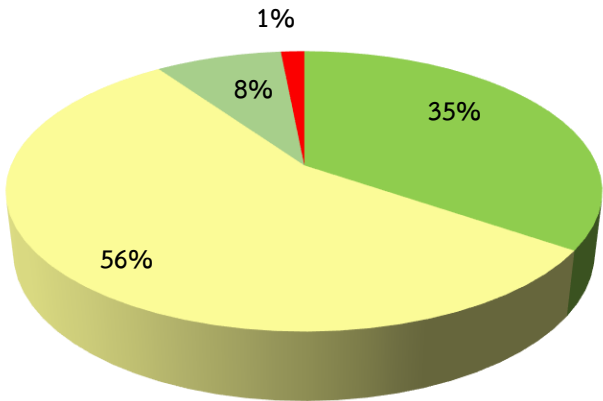
5-7 คะแนน หมายถึง สงสัยว่ามีปัญหาความเครียด ควรผ่อนคลายความเครียดด้วยการพูดคุยหรือปรึกษาหารือกับคนใกล้ชิด เพื่อระบายความเครียดหรือคลี่คลายที่มาของปัญหาและอาจใช้การหายใจเข้าออกลึก ๆ ซ้ำ ๆ หลายครั้ง หรือใช้หลักการทางศาสนาเพื่อคลายความกังวล

8 คะแนนขึ้นไป หมายถึง มีความเครียดสูงในระดับที่อาจจะส่งผลกระทบต่อร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดหลัง นอนไม่หลับ ฯลฯ ควรขอรับคำปรึกษาจากบุคลากรสาธารณสุขเพื่อดูแลจิตใจหรือได้รับการส่งต่อเพื่อการรักษาต่อไป หรือโทรปรึกษากรมสุขภาพจิต ที่เบอร์ 1323 บริการปรึกษาฟรีตลอด 24 ชั่วโมง

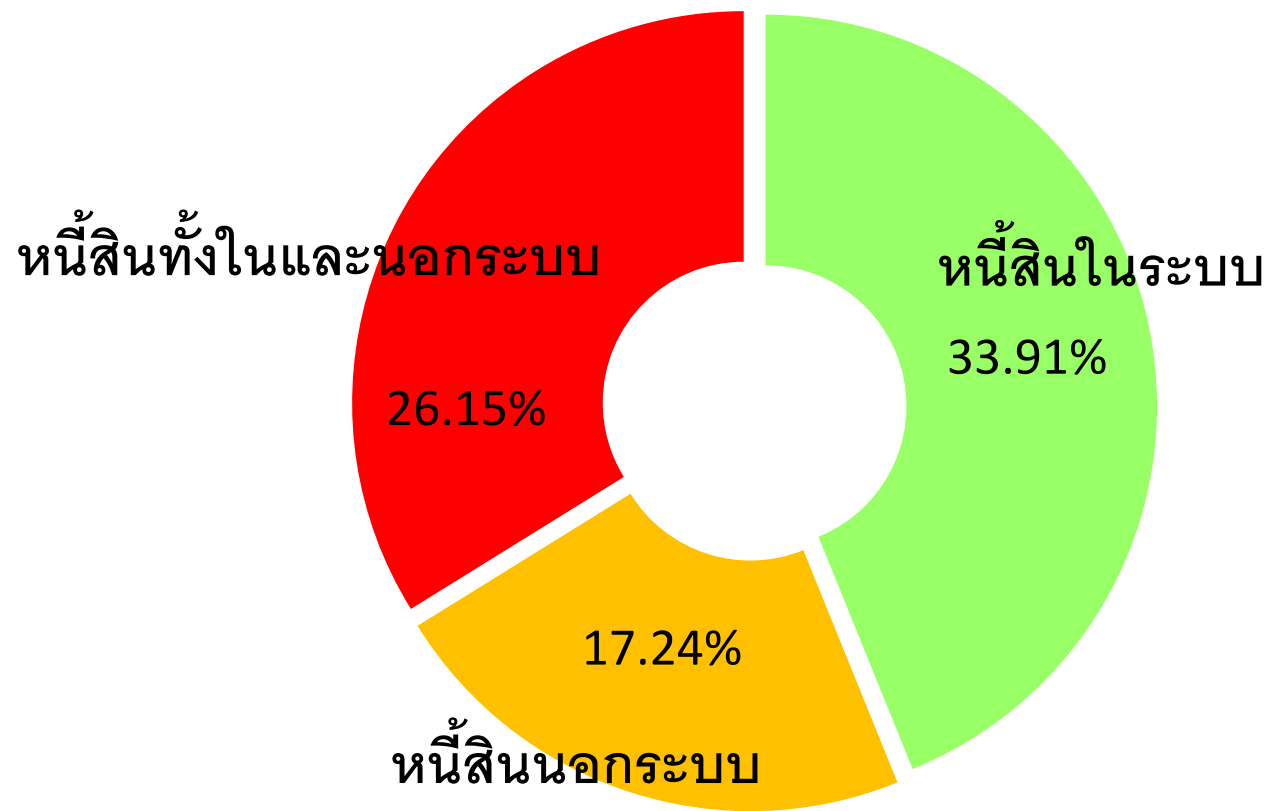
ผลิตโดย สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ความเครียด	จำนวน (คน)	เปอร์เซ็นต์ (%)
เครียดน้อย	114	34.55
เครียดปานกลาง	184	55.76
เครียดสูง	27	8.18
เครียดสูงมาก	5	1.52
รวม	330	100

■ เครียดน้อย ■ เครียดปานกลาง ■ เครียดสูง ■ เครียดสูงมาก

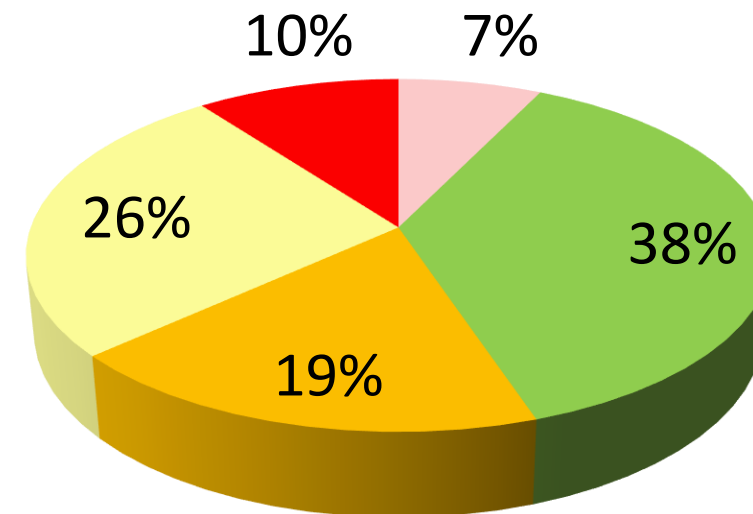
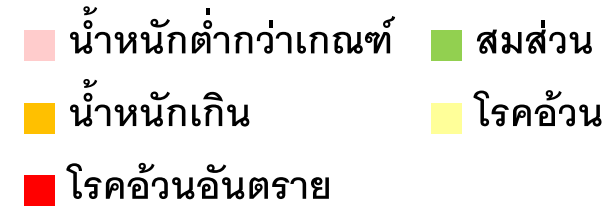


หนังสือ ปี2564



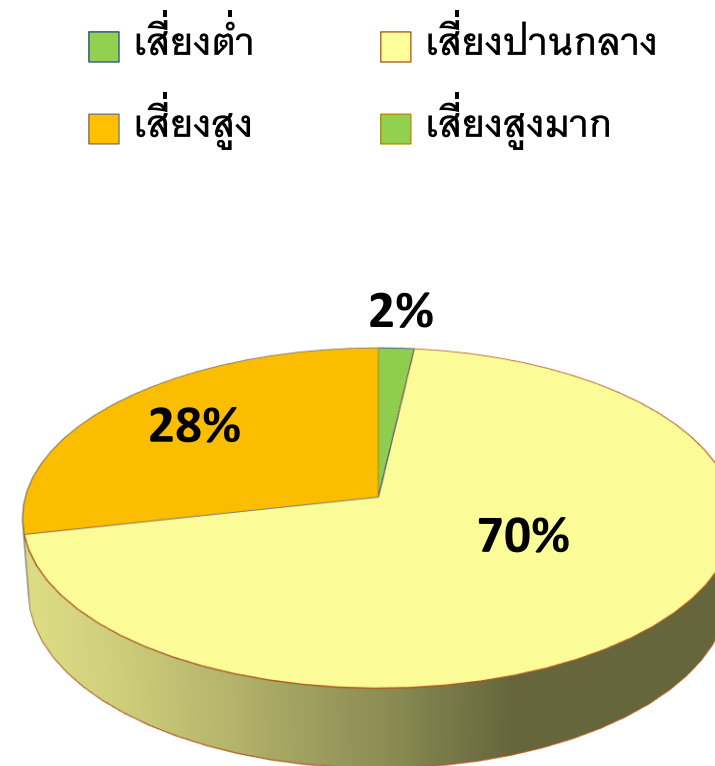
BMI ปี2565

ค่า BMI	จำนวน (คน)	เปอร์เซ็นต์ (%)
น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์	24	7%
สมส่วน	124	38%
น้ำหนักเกิน	61	18%
โรคอ้วน	87	26%
โรคอ้วนอันตราย	34	10%
รวม	330	100%



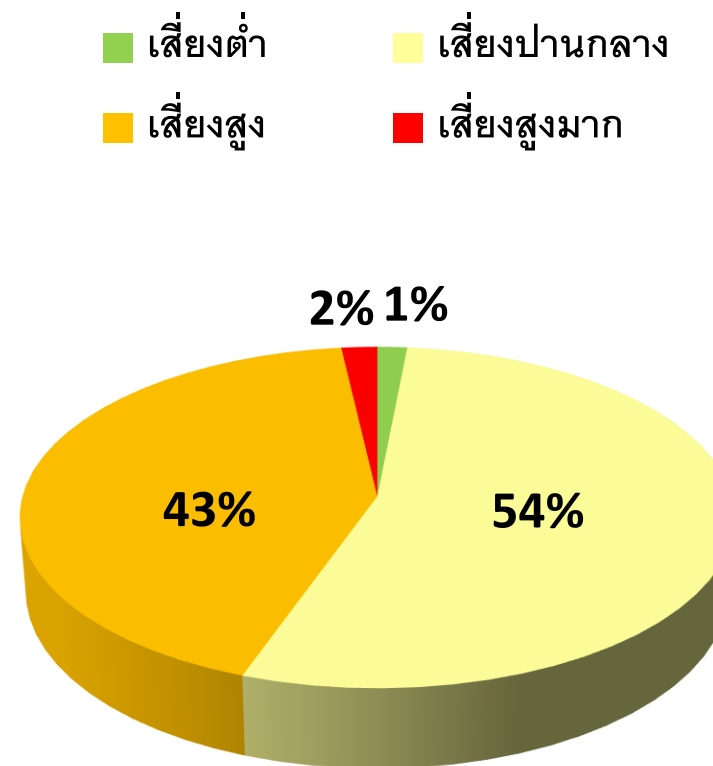
บริโภคอาหาร/เครื่องดื่มหวาน ปี2565

อาหารหวาน	จำนวน (คน)	เปอร์เซ็นต์ (%)
เสี่ยงต่ำ	6	2%
เสี่ยงปานกลาง	230	70%
เสี่ยงสูง	94	28%
เสี่ยงสูงมาก	-	0%
รวม	330	100%



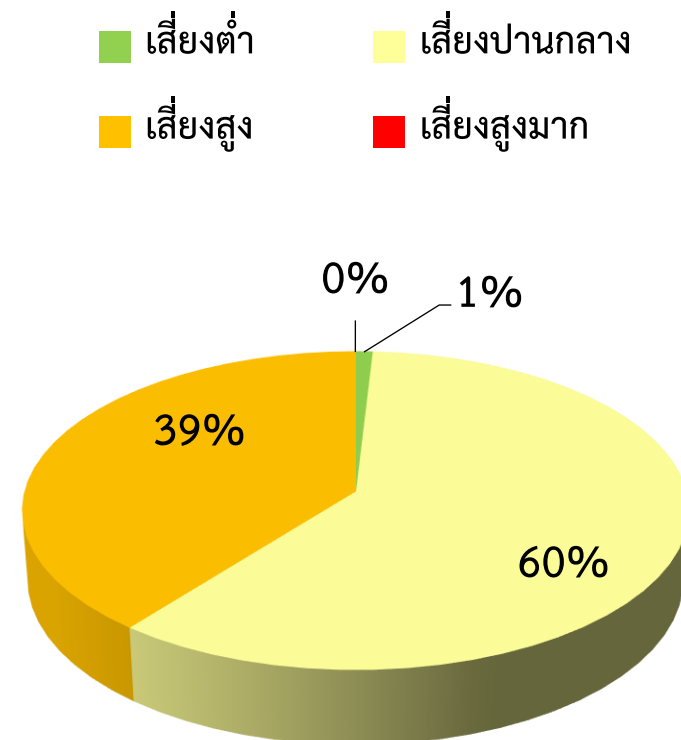
บริโภคอาหารที่มีไขมัน ปี2565

อาหารไขมัน	จำนวน (คน)	เปอร์เซ็นต์ (%)
เสี่ยงต่ำ	5	2%
เสี่ยงปานกลาง	178	54%
เสี่ยงสูง	141	43%
เสี่ยงสูงมาก	6	2%
รวม	330	100%



บริโภคอาหารเค็ม ปี2565

อาหารเค็ม	จำนวน (คน)	เปอร์เซ็นต์ (%)
เสี่ยงต่ำ	3	0.91
เสี่ยงปานกลาง	197	59.70
เสี่ยงสูง	130	39.39
เสี่ยงสูงมาก	0	0.00
รวม	330	100.00



สำรวจข้อมูล



เครียด

10 %



หนีสิน

77 %



อ้วน

54 %



บุรี่
แอลกอฮอล์

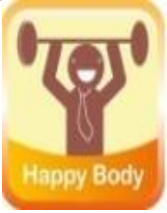
37 %



หวาน มัน
เค็ม

45 %

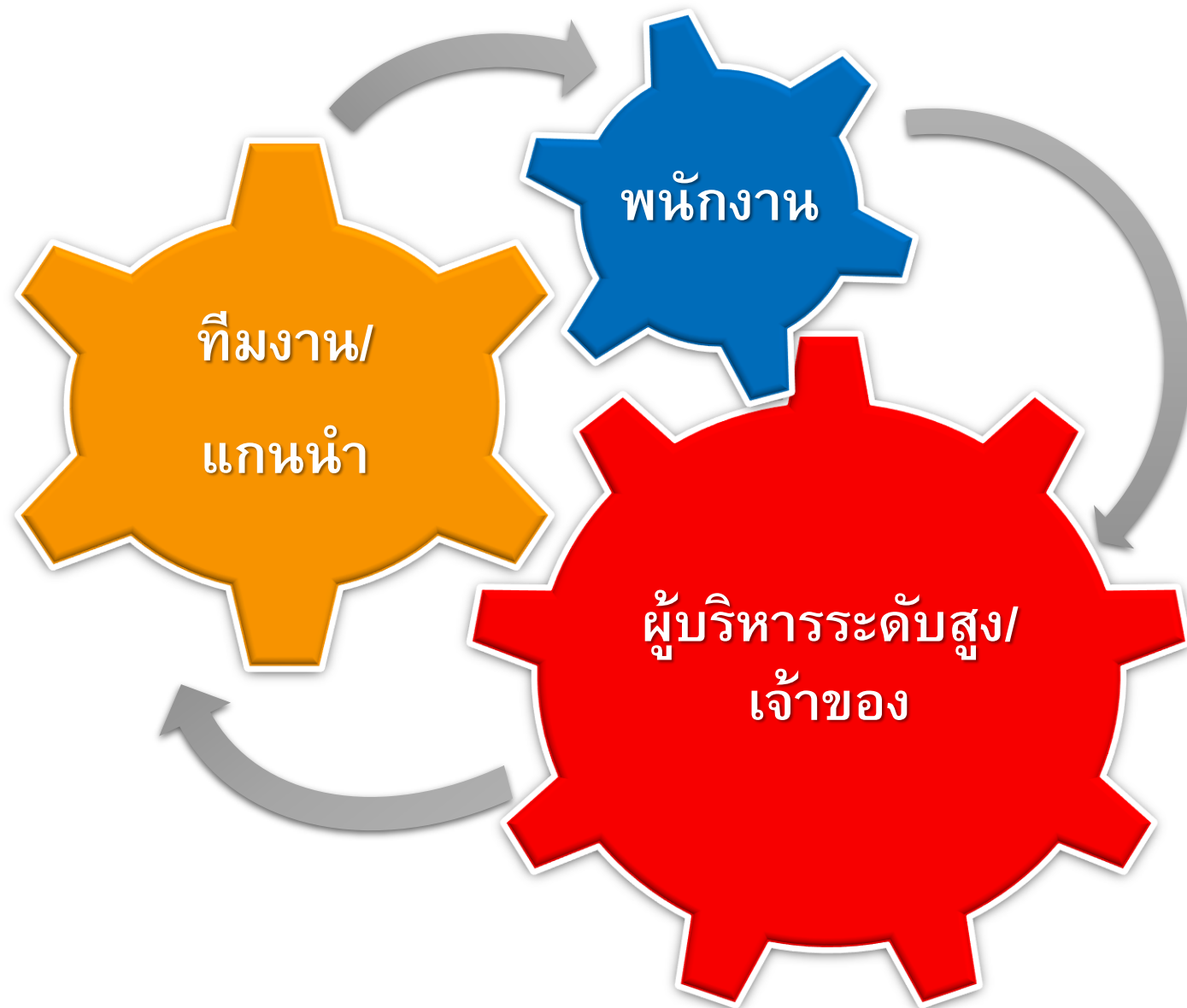
ผลการสำรวจ Happinometer - JH ปี 2565

Happy 9									
 Happy Body	 Happy Relax	 Happy Heart	 Happy Soul	 Happy Family	 Happy Society	 Happy Brain	 Happy Money	 Happy Work Life	H9 Total
56.3	47.7	59.3	64.0	61.1	55.4	58.0	49.8	61.5	57.0
59.3	52.6	64.5	67.4	59.9	56.6	61.6	51.1	63.1	59.5

J.H.

ประเทศ

การขับเคลื่อน MIO ในองค์กร



กลยุทธ์

- 1.ประกาศนโยบายและจัดตั้งคณะทำงาน
- 2.สำรวจข้อมูลของพนักงาน
- 3.ฝึกอบรมพนักงาน
- 4.สร้างวัฒนธรรม **MIO**
- 5.จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้
- 6.ติดตามความก้าวหน้า
- 7.รวบรวมองค์ความรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมโครงการ

วิสัยทัศน์ และพันธกิจ

วิสัยทัศน์

มุ่งมั่นต่อการพัฒนา
คนทำงานให้มี**ความสุขด้วย
สติ** มีทักษะในการใช้ชีวิต
และการทำงานที่เหมาะสม
เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิต
นำไปสู่การมีสุขภาวะที่ดี
อย่างยั่งยืน



พันธกิจ

1. ส่งเสริมให้**คนทำงานดำเนินชีวิต
อย่างสมดุล** บนพื้นฐานของการ**ฝึก
สมาธิและสติ**
2. สนับสนุนให้การ**สร้างความสุข
ด้วยสติเป็นวัฒนธรรมองค์กร**
3. เสริมสร้างการยกระดับ**ความ
ร่วมมือ**ในระดับบุคคล องค์กร และ
สังคม

ทีมงาน MIO



ดร.วิภาภรณ์
(พีนุช)



คุณสัมพันธ์
(นก)



คุณวรรณภา
(วรรณ)



คุณชนิศา
(กล้วย)



คุณนิตยา
(ปู)



คุณปิยะนุช
(ตาล)

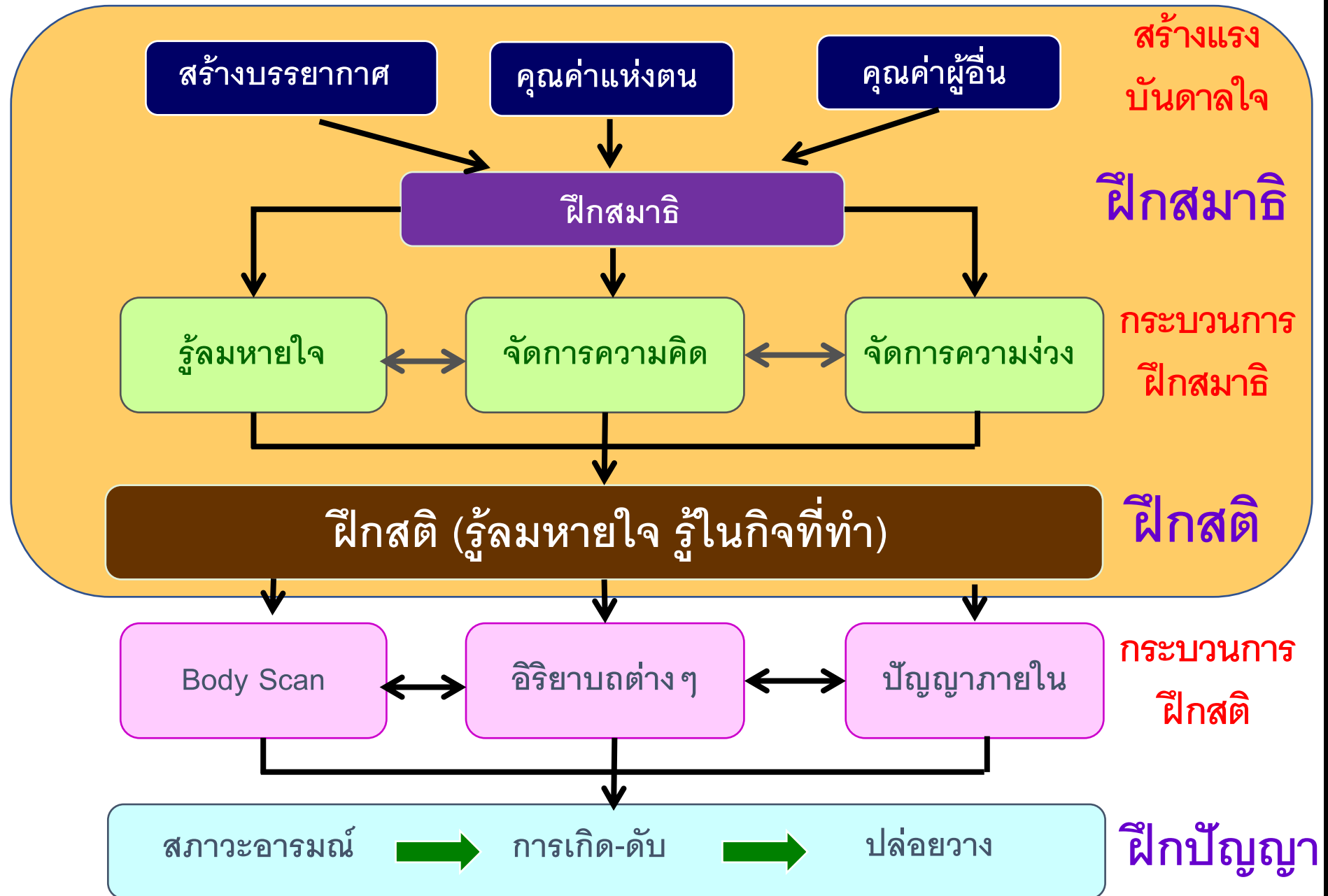


คุณศิภาพร
(วิม)

ทีมงานหลัก



กระบวนการในการฝึก MIO



๘๖



พัฒนา ภายใน

รู้ลมหายใจเผชิญปัญหา
ทั้งภายในและภายนอก

รู้ลมหายใจ
ใคร่ครวญ

รู้ลมหายใจเล็กน้อย
รู้ในกิจที่ทำ

เกิดปัญญา พัฒนาตนเอง
มุ่งมั่น พากเพียร เพื่อบรรลุเป้าหมาย
ทำเพื่อประโยชน์ส่วนรวม

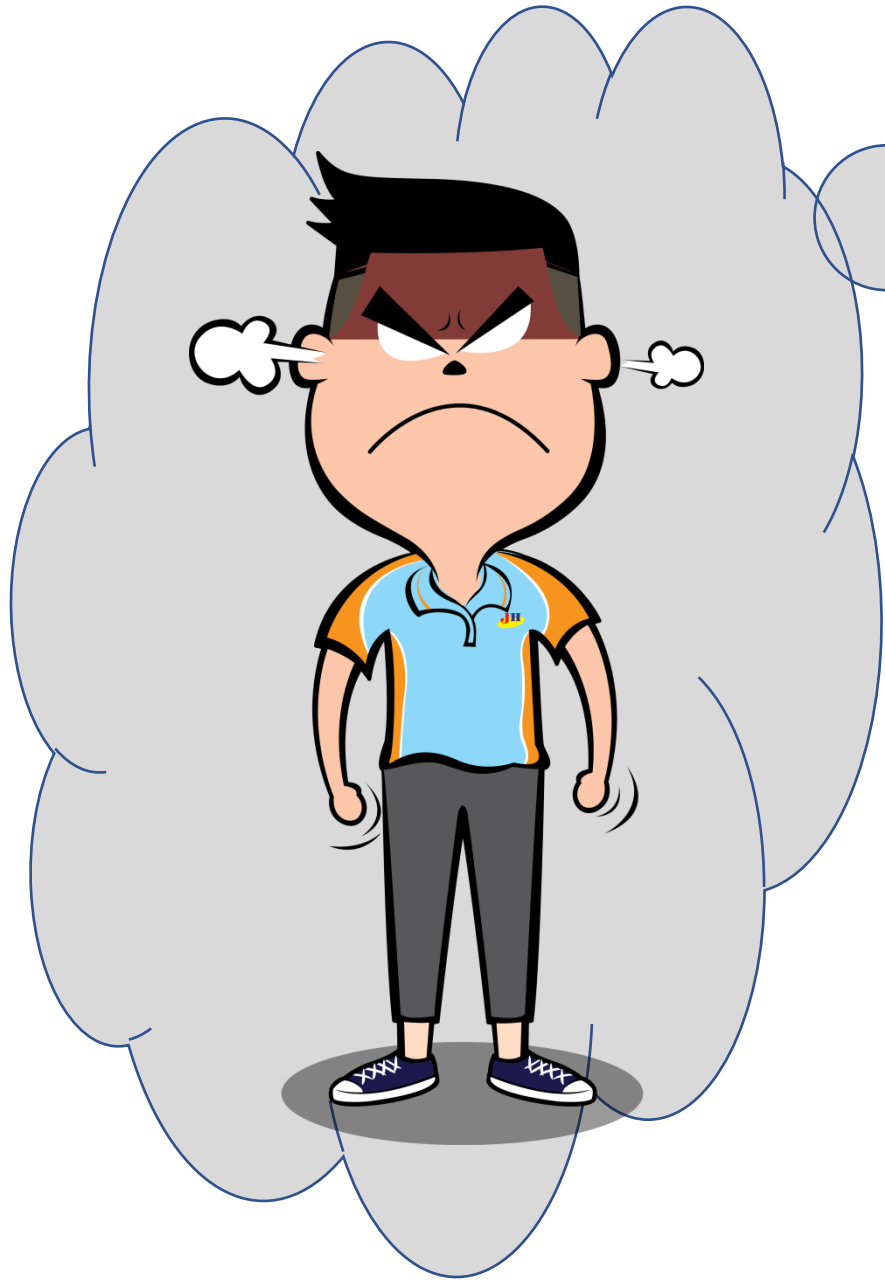
เข้าใจตามความเป็นจริง ปรับตัวได้เร็ว

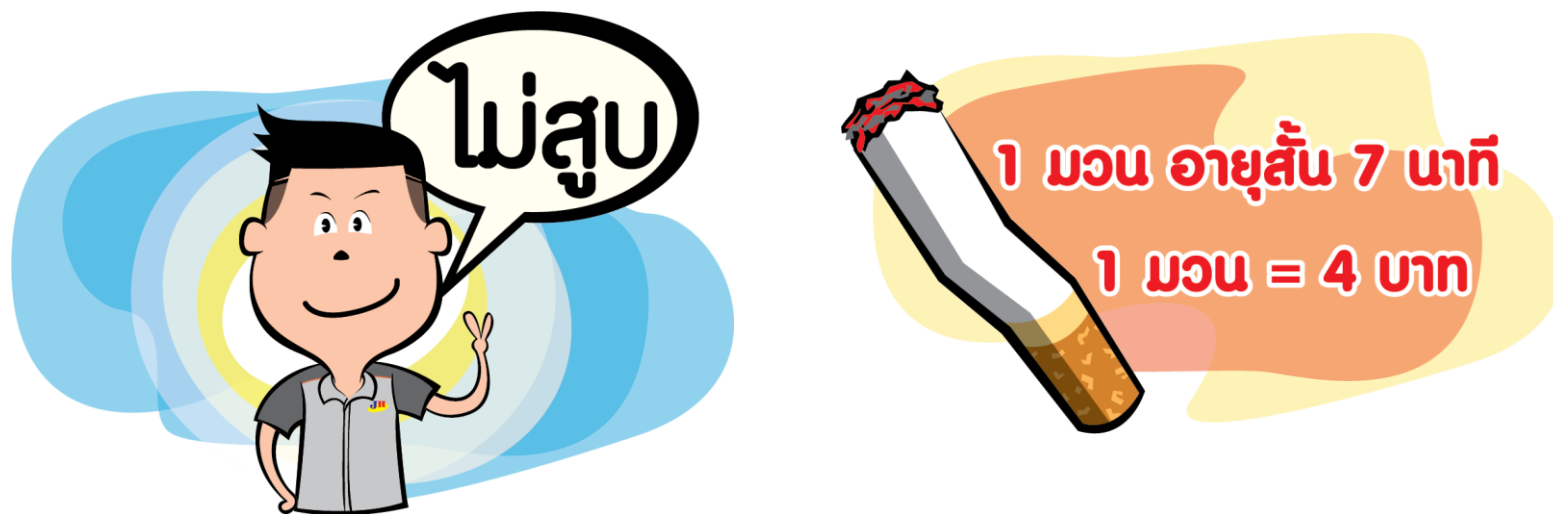
รู้ตัว รู้ทันความคิด ช่วยให้ไม่ฟุ้งซ่าน
ลดสภาวะอารมณ์ต่าง ๆ

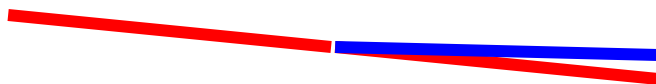
ระลึกได้ว่าอะไรคือปัจจุบันที่ควรทำและใส่ใจ

ฝึกอบรมพนักงาน 100%









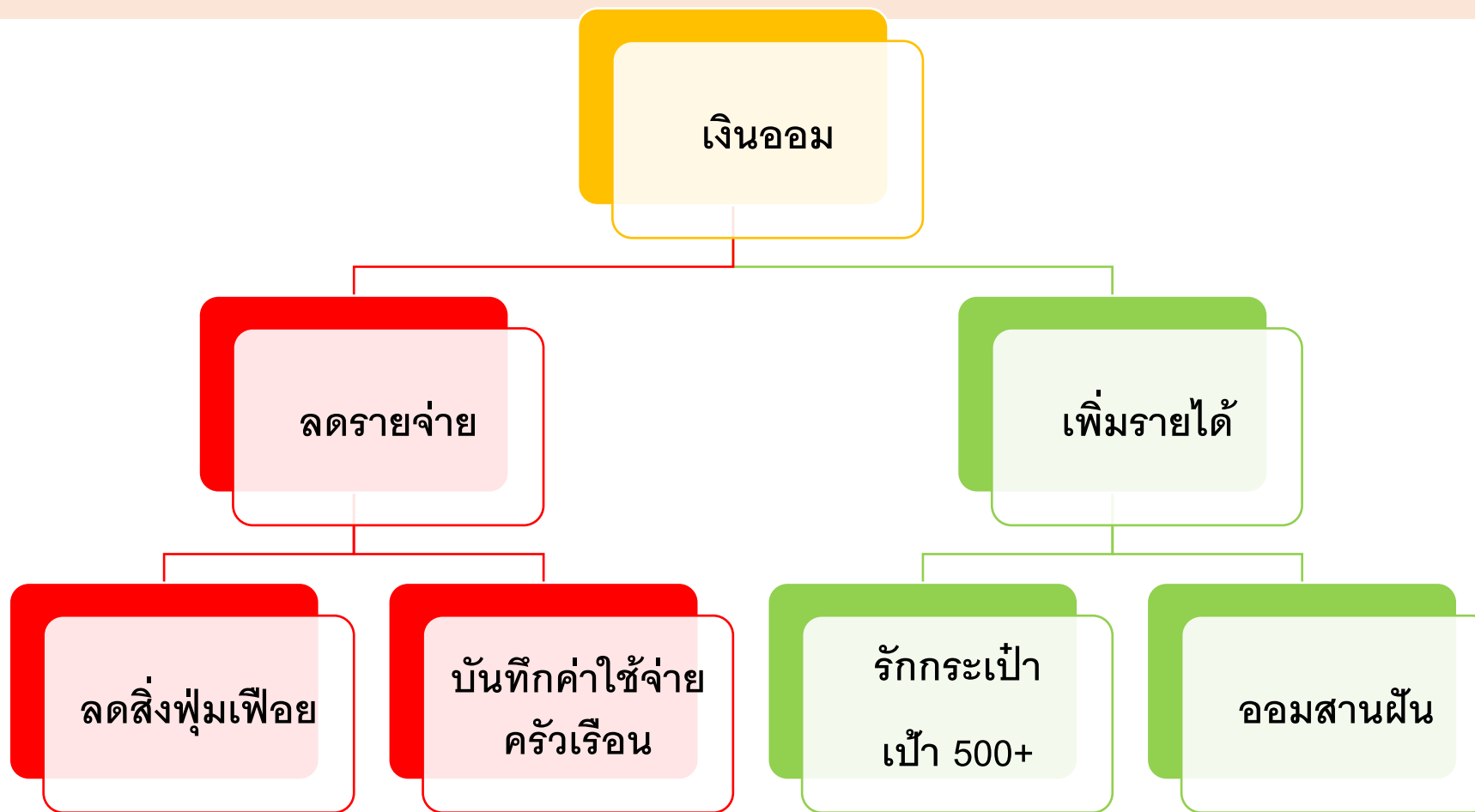
ไม่ซื้อ
ออมเงินดีกว่า



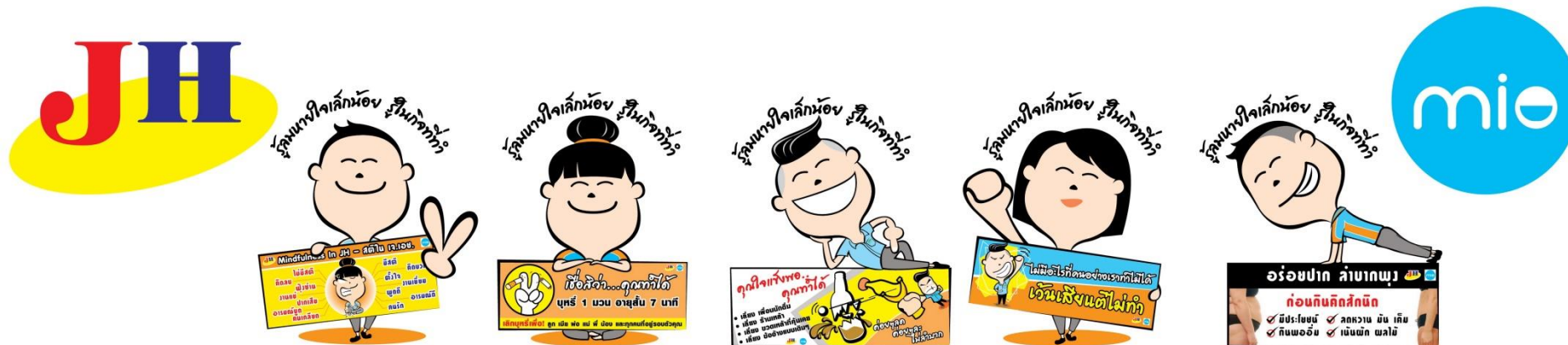
ต้องได้!!!

ไม่มีประโยชน์

สถิติกับการจัดการทางการเงินของพนักงาน JH



สร้างวัฒนธรรม “สติในองค์กร”



ฝึกสติประจำวัน



ระชังสติ



ทำงานอย่างมีสติ



ฝึก สมาธิ สติ ประจำวัน

Dialogue
Creative Discussion



ทำสมาธิ
ก่อนการประชุม



สติสันทนา
| Massage





ฝึกสติประจำวัน



ทำสมาธิ
ก่อนการประชุม

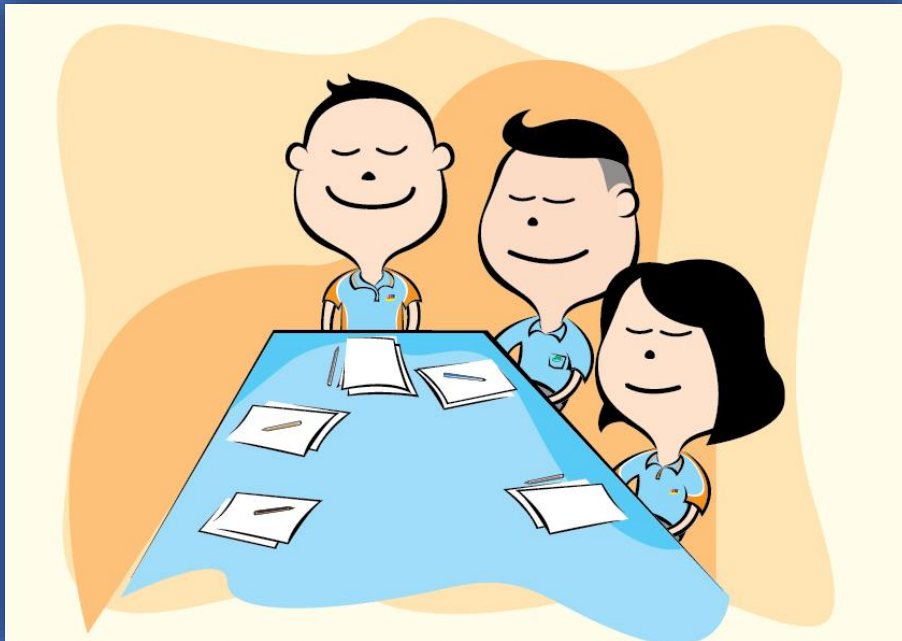
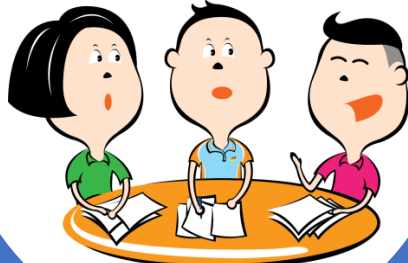


สถิติในการสื่อสาร / ประชุมด้วยสติสนทนา

สติสนทนา
I Massage



Dialogue
Creative Discussion



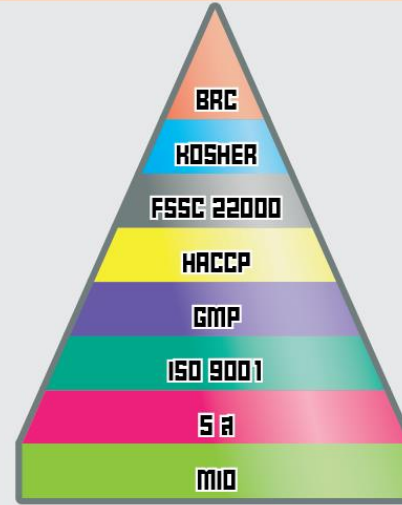
ทำงานอย่างมีสติ



รู้ลมหายใจ
เล็กน้อย
รู้ในกิจที่ทำ



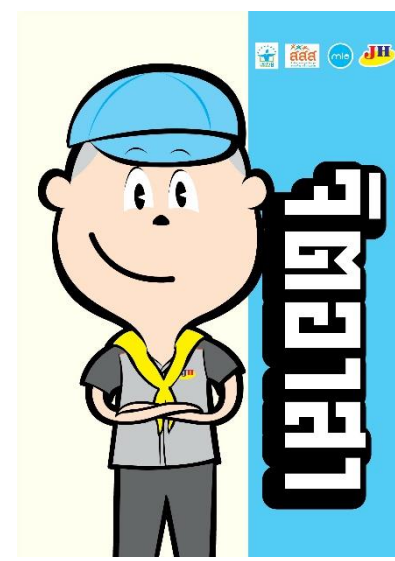
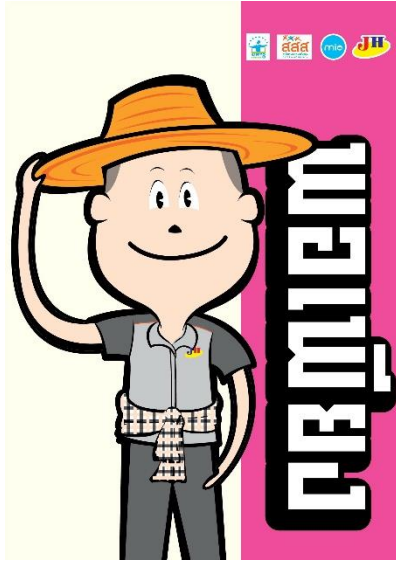
ระบบบริหารคุณภาพใน JH



ระบบการบริหารทรัพยากรมนุษย์



สื่อประชาสัมพันธ์



โมบายทางเดิน

เบตไ้พุง



ปล่อยวาง บ้างเถอะ



คิดดี พูดดี ทำดี

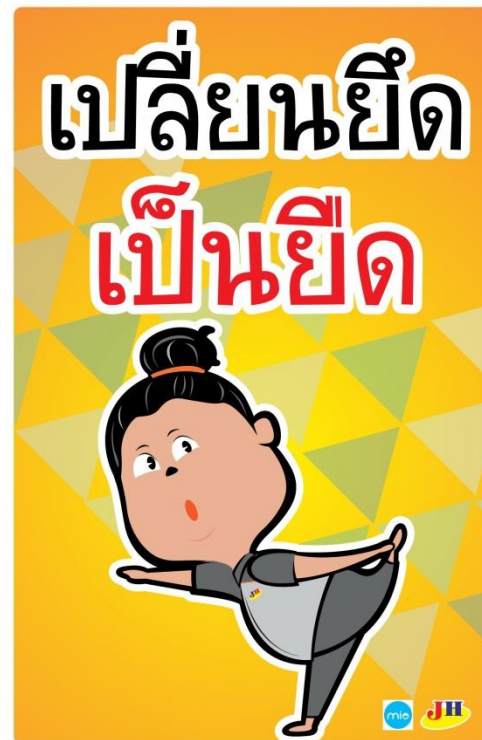
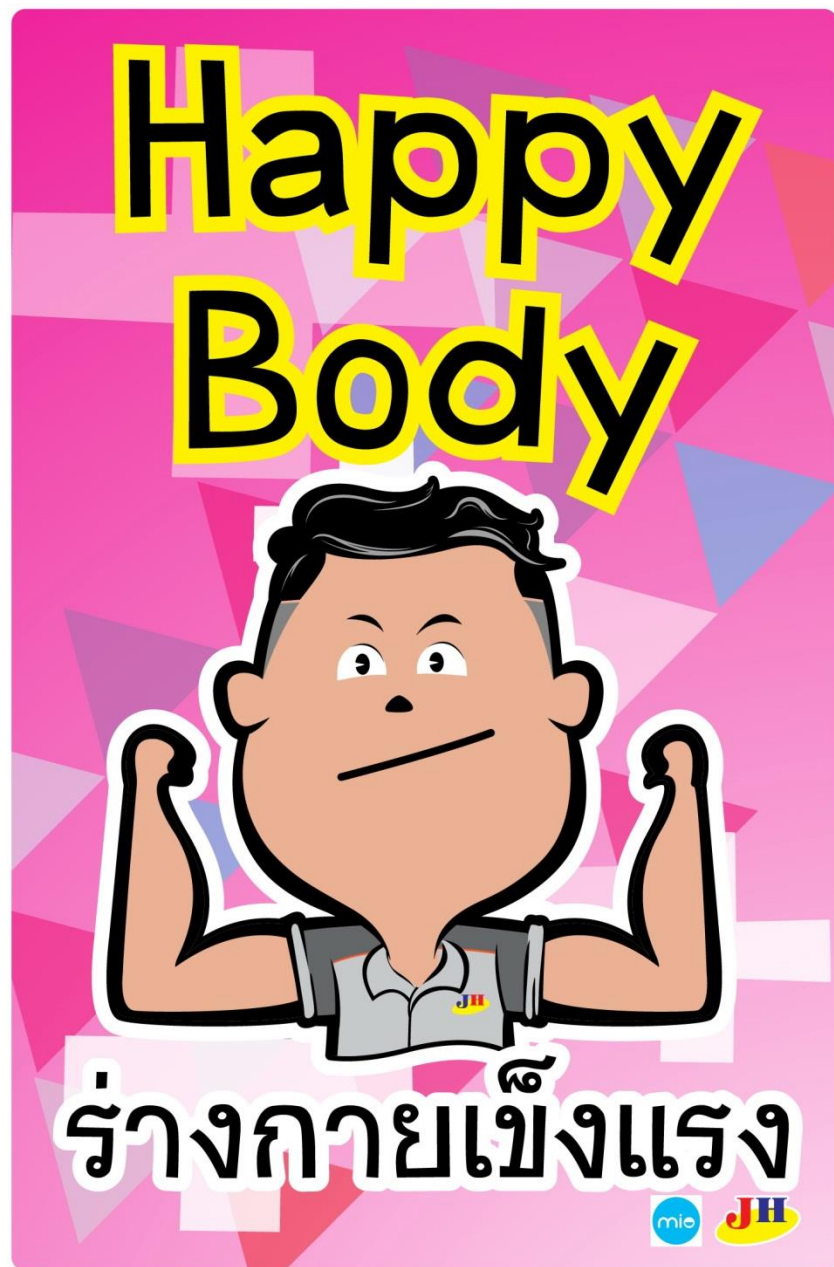


แกว่งแขน เขม่วพุง ขมิบ กัน



เบตปลอด คนขี้เกียจ





น้องสติ ติดเครื่องจักร



Happy Family



ฝึกให้รางวัลกับตัวเอง ด้วยการผ่อนคลายร่างกาย



1. หายใจเข้า-ออกช้าๆ
2. หายใจเข้า-ออกช้าๆ
3. รวบรวมหายใจที่ปลายจมูกซึ่งมีขดกว่า
4. กลับมาที่ลมหายใจปกติ
5. รู้ทันความคิด
6. กลับมาที่ลมหายใจ

JH mie

JH Mindfulness In JH – สติใน เจ.เอช. mie



ไม่มีสติ	มีสติ
คิดลบ	คิดบวก
พุ่งชน	ตัวใจ
งานแข่ง	งานเยี่ยม
ปากเสีย	พูดดี
อารมณ์บูด	อารมณ์ดี
คนเกลียด	คนรัก

ใช้ "สติ" ชนะ "อารมณ์"



แล้วเราจะทุกข์น้อยลง

JH mie

JH รวบรวมหายใจเล็กน้อย-ฐานจิตที่ทำ mie

"คิด" ก่อนจะพูด ออกไป	"พิจารณา" นิดนึง ก่อนจะท่า ลงไป	"ใคร่ครวญ" นิดนึง ก่อนจะท่า ต่อไป
------------------------------------	---	---

ไม่มีอะไรที่คนอย่างเราทำไม่ได้



เว้นเสียแต่ไม่ทำ

JH mie

คนที่ทำงานดีมีคุณภาพ คือคนที่มีความรับผิดชอบ จดจ่อในงานที่ทำ



JH mie

เชื่อสิว่า...คุณทำได้



บุหรี่ 1 มวน อายุสั้น 7 นาที

เลิกบุหรี่เพื่อ! ลูก เมีย พ่อ แม่ พี่ น้อง และทุกคนที่อยู่รอบตัวคุณ

JH mie

คุณใจแข็งพอ... คุณทำได้



• เลี่ยง เพื่อนนักดื่ม
• เลี่ยง ร้านเหล้า
• เลี่ยง ขวดเหล้าที่คุ้นเคย
• เลี่ยง ข้างอ้าแบบเดิมๆ

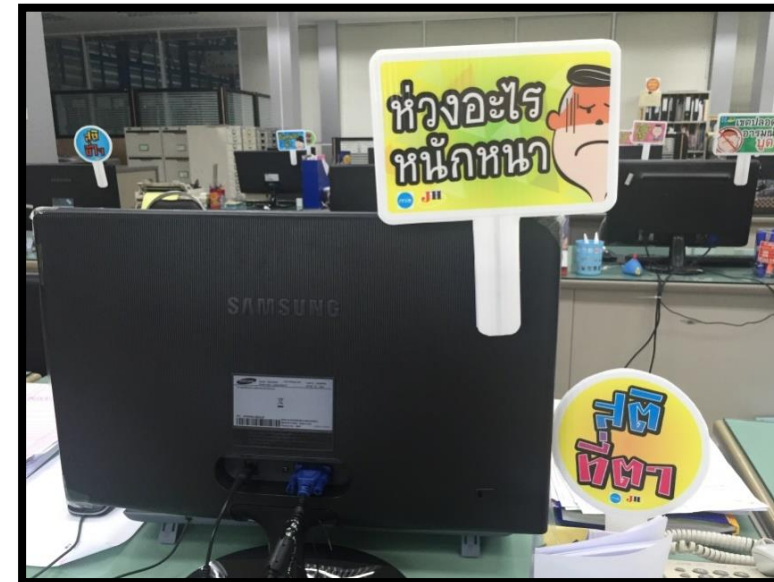
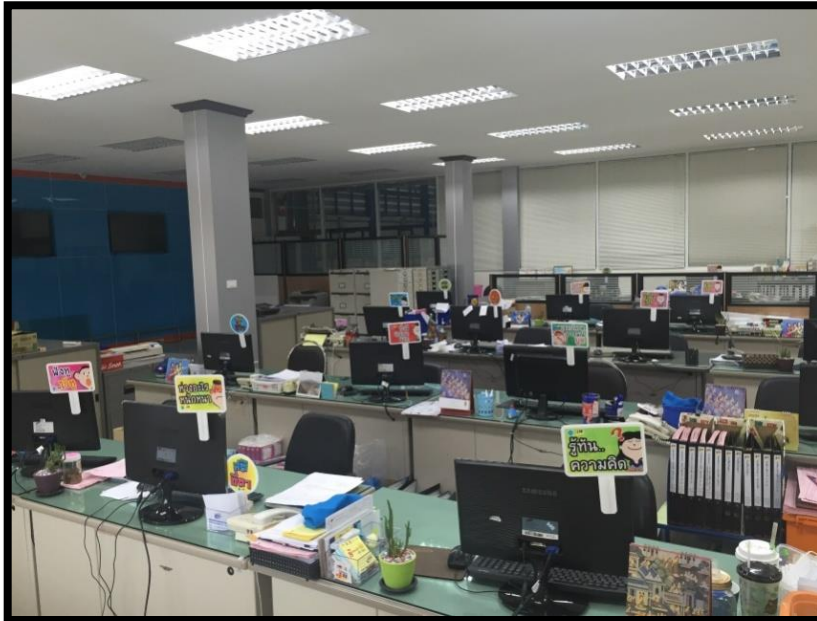
ต้องพูด ต้องรู้ ไม่คำนึง

JH mie



พัฒนสติติดใจ







ZERO WASTE

เลิกใช้โฟม
กันดีไหม?



โฟมทำให้
สมองมีแรง
ต่อมะเร็งตับ
หงุดหงิดง่าย
สมองเสื่อมง่าย
ผู้สูงอายุเสี่ยงเป็นมะเร็งเต้านม
ผู้ขายเสี่ยงเป็นมะเร็งต่อมลูกหมาก

เปลี่ยนมาใช้ปิ่นโตหรือ
กล่องพลาสติก
ที่นำกลับมาใช้ใหม่ได้
ดีกว่า

NO FOAM



ขอเชิญชวน
พนักงานทุกท่าน
ใช้ถุงผ้า
แทนการใช้ถุง
พลาสติก
เพื่อลดปริมาณขยะ
และเป็นการรักษาสิ่งแวดล้อม





เปลี่ยน
จาก
หิ้วถุง
พลาสติก
มาหิ้ว
ปิ่นโต
ดีกว่า
เยอะ





รักษ์โลก
ใช้สดี
เลิกใช้พลาสติก





สื่อความรู้ผ่าน YOUTUBE





Happy Body Team

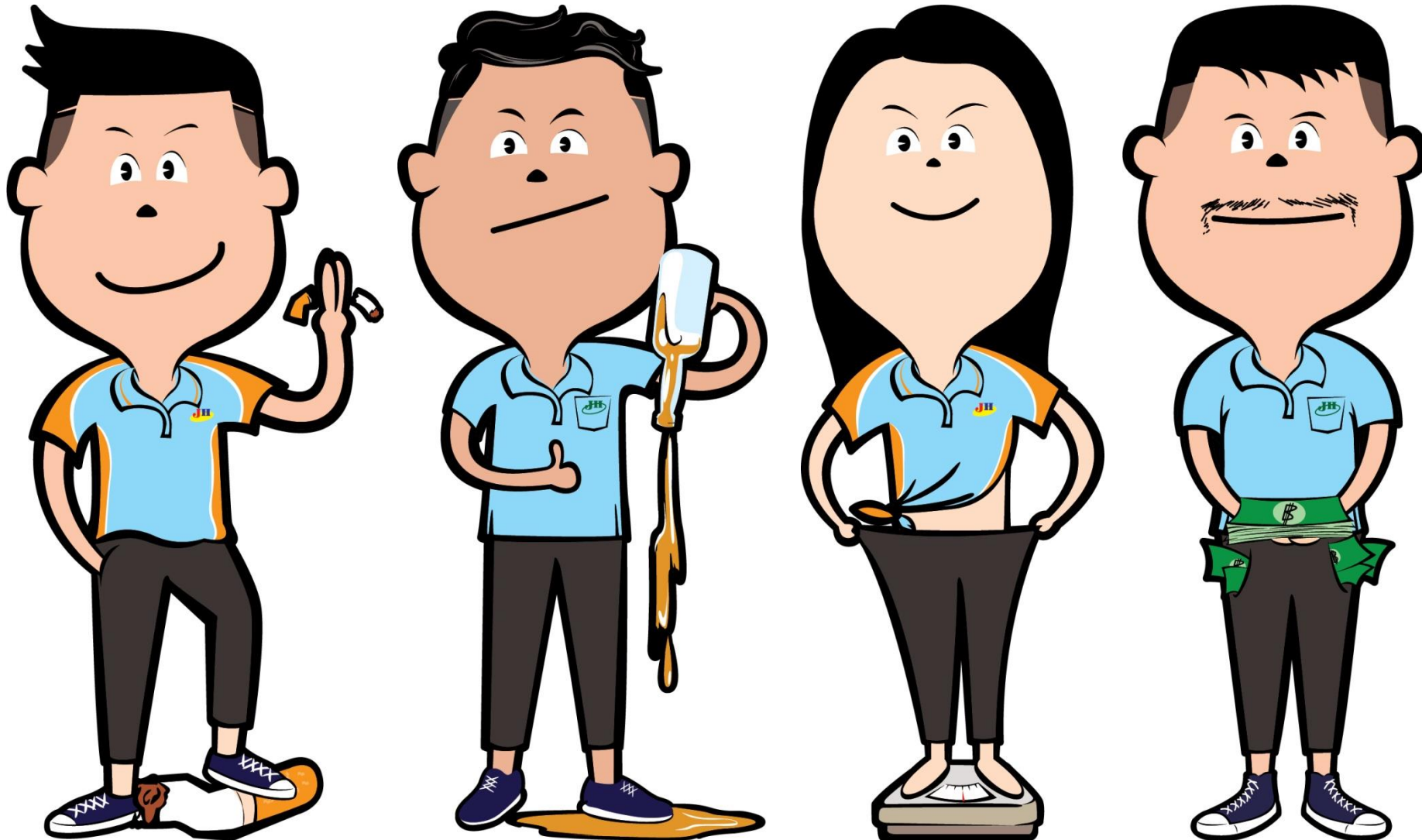
Welcome to

J.H. Industries Co., Ltd.

ISO 9001, ISO 14001, HACCP, ISO 9001



บุคคลต้นแบบ รักดี 4 ลด



ผลลัพธ์จากการสร้างวัฒนธรรม

MIO



แบบสำรวจการนำสติมาใช้ในการดับบุคคล

ชื่อ / นามสกุล แผนก อายุ ปี

1. สติที่ท่านนำมาใช้ในการทำงาน ช่วยทำให้ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ในรูป ☐ หน้าคำตอบที่ท่านเลือก

- ☐ งานมีคุณภาพสูงขึ้น
- ☐ เศรษฐกิจเสียลดลง
- ☐ ยอดขายเพิ่มขึ้น
- ☐ ข้อร้องเรียนลดลง
- ☐ ลูกค้ายินดีพอใจมากขึ้น
- ☐ แก้ไขปัญหารวดเร็วขึ้น
- ☐ ทำงานเป็นทีมมากขึ้น
- ☐ ลดความขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงาน
- ☐ เข้าใจเพื่อนร่วมงานมากขึ้น
- ☐ อุบัติเหตุในงานลดลง
- ☐ อื่น ๆ

2. สติที่ท่านนำมาใช้ในการดำเนินชีวิต ช่วยทำให้ท่านลดค่าใช้จ่ายอะไรบ้าง เป็นจำนวนเท่าไร

- 1) จำนวนเงิน บาท / (งวด / วัน / เดือน)
- 2) จำนวนเงิน บาท / (งวด / วัน / เดือน)
- 3) จำนวนเงิน บาท / (งวด / วัน / เดือน)
- 4) จำนวนเงิน บาท / (งวด / วัน / เดือน)
- 5) จำนวนเงิน บาท / (งวด / วัน / เดือน)

3. สติที่ท่านนำมาใช้ดูแลสุขภาพ ได้แก่เรื่องใดบ้าง เช่น ลดหวาน มัน เค็ม ออกกำลังกาย ฯ

ตอบ

.....

ขอบคุณทุกท่านมากค่ะ

สติระดับบุคคล

1. งาน

2. ค่าใช้จ่าย

3. สุขภาพ

1. ผลการสำรวจการนำสติมาใช้ในการงาน ปี 2565

ที่	เรื่อง	จำนวน	เปอร์เซ็นต์
1	งานมีคุณภาพสูงขึ้น	109	70
2	อุบัติเหตุในงานลดลง	90	58
3	เศษสูญเสียนลดลง	87	56
4	เข้าใจเพื่อนร่วมงานมากขึ้น	87	56
5	ทำงานเป็นทีมมากขึ้น	86	55
6	ลดความขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงาน	81	52
7	แก้ไขปัญหารวดเร็วขึ้น	68	44
8	ข้อร้องเรียนลดลง	63	40
9	ลูกค้าพึงพอใจมากขึ้น	45	29
10	ยอดขายเพิ่มขึ้น	41	26
	รวม	757	

จำนวนผู้ตอบแบบสำรวจ 156 คน

2. ผลการสำรวจการนำสตีมาใช้ในการลดค่าใช้จ่าย ปี 2565

ที่	ค่าใช้จ่ายที่ลดได้	งวด	วัน	เดือน	ปี 2565	หมายเหตุ
1	บุหรื		7,140		1,428,000	คำนวณ 200 วัน
2	อาหารที่ไม่มีประโยชน์		5,810		1,162,000	คำนวณ 200 วัน
3	เครื่องดื่ม		2,413		482,600	คำนวณ 200 วัน
4	ลดหย่อน	18,980			455,520	
5	อื่น ๆ			18,330	219,960	
6	ขนม		985		197,000	คำนวณ 200 วัน
7	แอลกอฮอล์			14,213	170,556	
8	สินค้าออนไลน์			9,900	118,800	
9	เสื้อผ้า			3,200	38,400	
สตีระดับบุคคล ลดค่าใช้จ่าย					4,272,836	บาท

3. ผลการสำรวจการนำสติมาใช้ในการเรื่องสุขภาพ ปี 2565

1	ลดทานน้ำอัดลม อาหารที่เป็นแป้งและของทอด
2	การลดหวาน ลดการดื่มจากสัปดาห์ละ 3 แก้ว เป็น 1 แก้ว
3	กินกาแฟซองเปลี่ยนกินกาแฟดำ ลดหวานมันเค็ม ออกกำลังกาย
4	กินผักผลไม้มากขึ้น ไม่กินอาหารรสจัด
5	กินอาหารให้น้อยลง ออกกำลังกาย
6	แกว่งแขน วันละ 15-20 นาที ลดกินอาหารทอด กินต้มแทน
7	ควบคุมอาหาร กินเป็นเวลา
8	จากกินกาแฟซอง เปลี่ยนกินกาแฟดำ ลดหวานมันเค็ม
9	ตอนตื่นออกกำลังกาย 5-10 นาที เพื่อให้ร่างกายกระฉับกระเฉง
10	ลดการทานอาหารหวานน้อยลง
11	ลดเค็ม และของทอด ออกกำลังกายวันละ 10 นาที
12	ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 15 นาที ลดทานของหวานของมัน
13	ไม่นอนดึก
14	ลดน้ำอัดลม ออกกำลังกายวันละ 10 นาที
15	นำสติมาควบคุมอารมณ์ในการที่รู้สึกโมโห หรือโกรธ ทำให้มีอารมณ์ที่เย็นลง มีอารมณ์ โมโหน้อยลง
16	ลด หวาน มัน เค็ม น้ำอัดลม
17	ลดการกินกาแฟ และใส่น้ำตาลน้อยลง
18	ลดการกินน้ำอัดลม กินอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกาย
19	ลดการกินอาหารรสจัด กินอาหารที่ทำสุกใหม่
20	ลดการดื่มสังสรรค์ ลดน้ำตาล ลดไขมัน เลือกทานอาหารที่มีประโยชน์

21	ลดการปรุงอาหาร ก๋วยเตี๋ยว ทานอาหารรสไม่จัดมาก ลดหวานเค็ม
22	ลดกินเค็ม ออกกำลังกายวันละ 20 นาที
23	ลดขนม และน้ำอัดลม
24	ลดขนมหวาน ของหมักดอง ทานผลไม้แทน
25	ลดของทอด ทานของนิ่งแทน
26	ลดของมันของหวาน ออกกำลังกายวันละ 20 นาที
27	ลดของหวาน ฟังเพลงผ่อนคลาย
28	ลดเค็ม เดินวันละ 10,000 ก้าวทุกวัน
29	ลดเค็ม มากขึ้นและลดค่ายาตอง
30	ลดเค็ม ลดมัน เพิ่มการออกกำลังกาย
31	ลดทานของหวาน น้ำหวาน ออกกำลังกาย วันละ 15 นาที อาทิตย์ละ 3-4 วัน
32	ลดบุหรี
33	ลดชาไข่มุกจากทุกวันเหลือ 2-3 แก้ว/ สัปดาห์
34	ลดอาหารที่มีลดหวานมันเค็ม เช่น กินก๋วยเตี๋ยวไม่ต้องปรุง ลดน้ำอัดลม
35	ลดอาหารมันเค็ม ออกกำลังกายวันละ 10 นาที
36	หักห้ามใจความต้องการอยากกินไม่กิน กินตามใจตัวเอง
37	ออกกำลังกาย ควบคุมอาหาร
38	ออกกำลังกาย จาก 15 นาที เป็น 30 นาที
39	ลดการกินช่วงเวลากลางคืน

แบบสำรวจการใช้สติในการสื่อสารและสติสนทนา

(แบบสำรวจนี้สำหรับระดับหัวหน้างานและพนักงานสำนักงาน)

1. ปี 2565 สถานการณ์ใดบ้างที่ท่านได้นำ**สติไปใช้ในการสื่อสาร**กับลูกน้อง / หัวหน้างาน / เพื่อนร่วมงาน / ลูกค้า ส่งผลทำให้เกิดผลลัพธ์ที่พึงพอใจ (โปรดยกตัวอย่างอย่างน้อย 5 เหตุการณ์)

2. ปี 2565 สถานการณ์ใดบ้างที่ท่านได้นำ**สติไปใช้ในการสนทนา**กับลูกน้อง / หัวหน้างาน / เพื่อนร่วมงาน / ลูกค้า ๙ ส่งผลทำให้เกิดผลลัพธ์ที่พึงพอใจ (โปรดยกตัวอย่างอย่างน้อย 5 เหตุการณ์)

ขอบคุณมากค่ะ

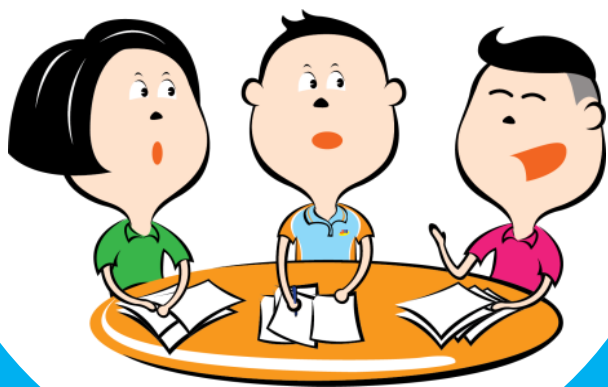
สติในการสื่อสาร

- ฟังมากขึ้น เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น
- ใช้ภาษาท่าทางที่เหมาะสมกับผู้สนทนา
- ฟังด้วยใจเป็นกลาง เข้าใจมากขึ้น
- ลำดับการพูดด้วยสติ
- รู้ทันความคิด มีสติควบคุมอารมณ์

สติสนทนา

- เปลี่ยนคำพูดอื่นที่เหมาะสมหรือสร้างสรรค์กว่า (I Message)
- พูดสร้างสรรค์ พูดสิ่งที่มีประโยชน์ ใช้คำพูดที่เหมาะสมกับผู้ฟัง
- บางสถานการณ์ไม่พูดดีกว่า มีสติที่จะไม่พูด
- ใคร่ครวญพิจารณาตามความเป็นจริง
- ฝึกคิดบวกกับคน งาน และสถานการณ์

Dialogue Creative Discussion



Dialogue

- ประชุม พูดคุยกับพนักงานทั้ง **Formal** และ **Informal** ทั้ง **On line** และ **On site**
- ผู้บริหารรับฟังอย่างตั้งใจ ให้ความสำคัญทั้งเรื่องงาน และส่วนตัว
- ผู้เข้าร่วมประชุมฟังอย่างตั้งใจ มีสติใคร่ครวญ (รู้ลมหายใจเป็นระยะ)
- ร่วมกันพิจารณาใคร่ครวญปัญหาหรือข้อบกพร่องต่าง ๆ ตามความเป็นจริง
- ผู้เกี่ยวข้องร่วมกันเสนอความคิดเห็นอย่างสร้างสรรค์ ก่อให้เกิดการปรับปรุงและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

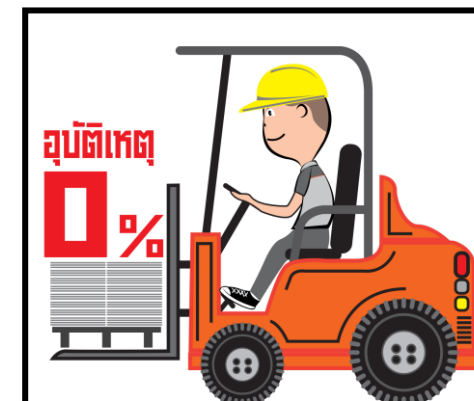
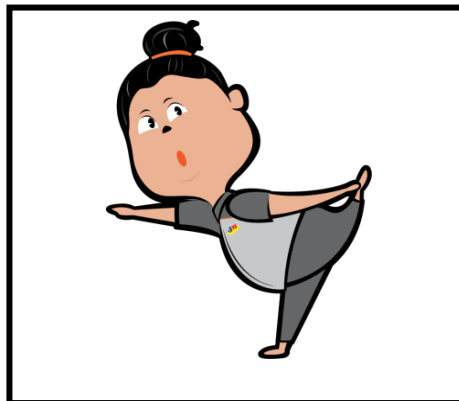
Creative Discussion

- นำปัญหามาอภิปรายอย่างสร้างสรรค์ มีประเด็นชัดเจน เช่น ปัญหาการเกิดสีบนผิวกระจกสบในคลังสินค้าของลูกค้า
- มีข้อมูลจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสนับสนุนการตัดสินใจ
- มีการถาม – ตอบ อย่างใส่ใจ และเข้าใจทุกฝ่าย
- ร่วมกันหาทางเลือกในการแก้ไขปัญหา

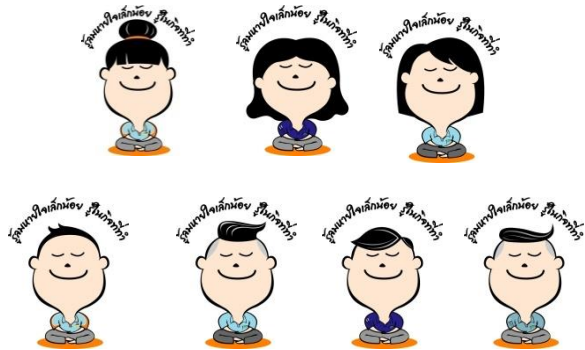
ดัชนีชี้วัดความสำเร็จ (KPI) โดยใช้สมาธิ-สติ เป็นพื้นฐาน



KPI รายบุคคล



KPI ทีมงาน

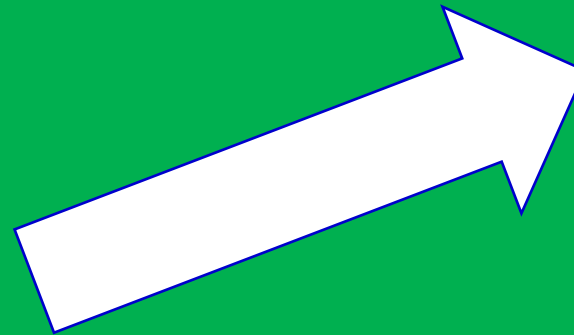


KPI องค์กร



ยอดขาย

ความพึงพอใจ



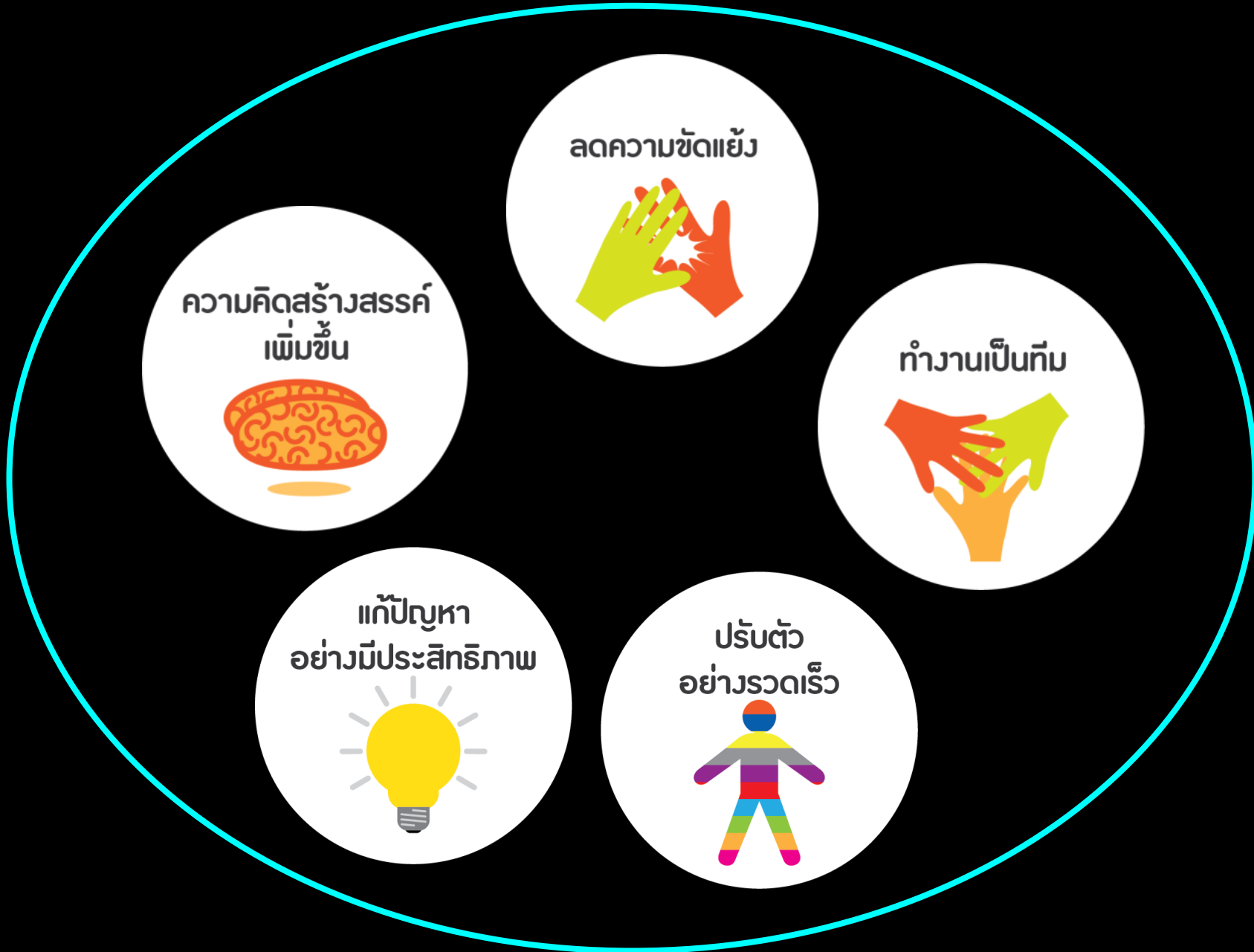
ดัชนีชี้วัดความสำเร็จจาก MIO

ที่	ระดับ	ตัวชี้วัด	เป้าหมายปี 2565
1	บุคคล	ฝึกสมาธิเพิ่มขึ้น	170,000 นาที / ปี
2	บุคคล	เงินออมเพิ่มขึ้น	5,000,000 บาท / ปี
3	บุคคล	ลดแอลกอฮอล์ลง	7,000 ครั้ง / ปี
4	บุคคล	ลดบุหรืลง	13,000 มวน / ปี
5	บุคคล	ออกกำลังกายเพิ่มขึ้น	150,000 นาที / ปี
6	บุคคล	อุบัติเหตุลดลง	
7	ทีมฝ่ายโรงงาน/สำนักงาน	เศษสูญเสียนลดลง	
8	ทีมฝ่ายโรงงาน/สำนักงาน	ข้อเสนอแนะเพิ่มขึ้น KAIZEN	
9	ทีมฝ่ายโรงงาน/สำนักงาน	ลดค่าใช้จ่าย	
10	ทีมฝ่ายโรงงาน/สำนักงาน	เพิ่มรายได้	
11	องค์กร	ความพึงพอใจของลูกค้าสูงขึ้น	
12	องค์กร	ยอดขายเพิ่มขึ้น	

สถิติในทีม



ระดับองค์กร



ติดตามผลและทบทวน



ปัจจัยแห่งความสำเร็จ

1. ผู้บริหาร เป็นตัวแบบ ส่งเสริม และสนับสนุน
2. การกำหนดกลยุทธ์และถ่ายทอดนโยบายที่ชัดเจน
3. การทำงานเป็นทีมและการมีส่วนร่วมของพนักงาน
4. การติดตามผลอย่างต่อเนื่องด้วยแรงเสริม
5. การสร้างขวัญและกำลังใจของพนักงาน



ปัญหาและอุปสรรค ในการดำเนินโครงการ MIO



ทีมงานต้องเผชิญปัญหาอะไรบ้าง

ทำแล้วได้อะไร ไม่มีเวลา เรื่องของผม เรื่องของเธอ
งานยุ่ง เพื่อนวิน ทำไมต้องบันทึก

สมุดบันทึกหาย ไม่ทำได้ไหม อึดอัดใจ

เพื่อนในทีมไม่ว่าง พนักงานไม่ให้ความร่วมมือ
ให้ทำอย่างอื่นดีกว่าไหม

มาอีกแล้วน่าเบื่อ ต้องพูดกับคนที่ไม่ชอบใจ

อยากได้ก็ทำเองสิ คิดได้แค่นี้เองหรอ

เธอยังทำไม่ได้เลย ทำแล้วได้ผลจริงหรอ

JH ก้าวข้ามปัญหา อุปสรรค อย่างไร



เรื่องของฉันหรือต้องพูดกับคนที่ไม่ชอบ

- ทีมงานต้องมีจิตอาสา
- ทีมงานให้กำลังใจกัน
- มีสติแยกแยะเรื่องงานกับเรื่องส่วนตัว
- เมตตาให้มาก
- ยิ้มแย้มแจ่มใส ใช้คำพูดที่แสดงถึงความห่วงใย
- ให้ความช่วยเหลือเมื่อมีโอกาส



ทีมงาน : งานตัวเองก็ไม่ทันอยู่แล้ว/เพื่อนในทีมไม่ ว่าง/พนักงานไม่ให้ความร่วมมือ

- ผู้บริหารให้กำลังใจ ให้คำปรึกษา
- หัวหน้างานต้องมีส่วนร่วมในกิจกรรม และสนับสนุน
- ทีมงานปรับเปลี่ยนวิธีการทำงานใหม่ๆ และบริหารเวลาให้ได้
- สอดแทรกกิจกรรมทุกครั้งที่มีโอกาส (ประชุมกลุ่มย่อย)

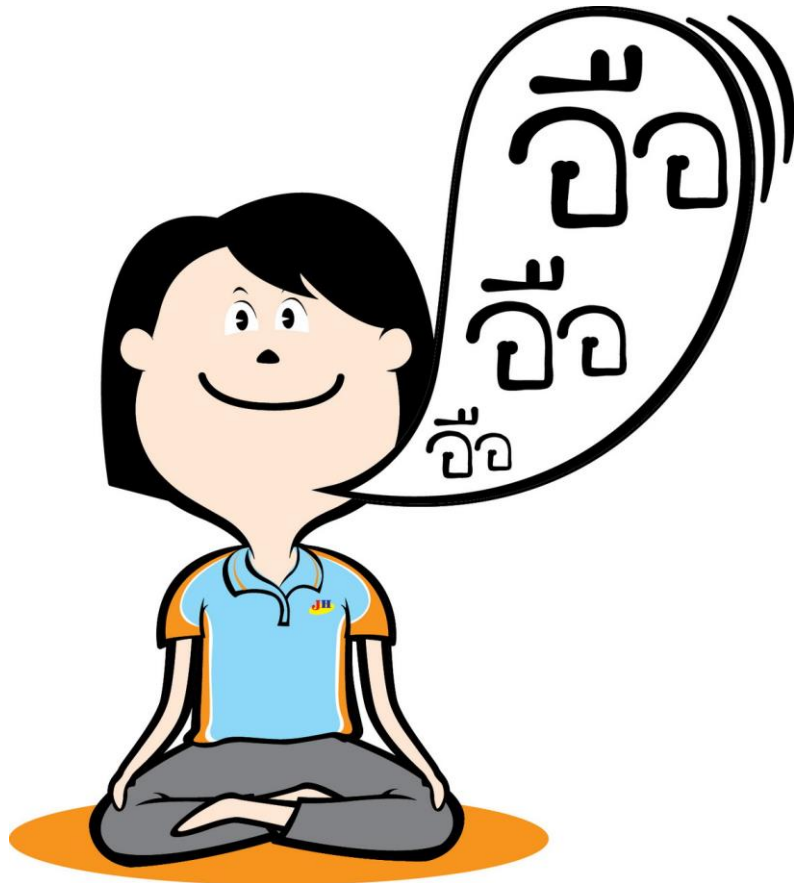


พนักงาน : มาอีกแล้วน่าเบื่อ/งานยุ่ง

- ทำใจร่มๆ ยิ้มเข้าไว้ พี่ทำได้แน่นอน ประโยชน์ได้กับพี่และครอบครัว
- สอบถามความต้องการของพนักงาน ให้คำแนะนำและแก้ไขปัญหา
- ทำกิจกรรมให้เหมาะสมกับเวลาของพนักงาน ปรับเปลี่ยนกิจกรรมให้สนุก หรือน่าสนใจมากขึ้น เช่น ฝึกสมาธิแบบ **Bee Sound /** ทำ **LO**
- มีรางวัล ของที่ระลึก เป็นระยะๆ ต่อเนื่อง



Bee Sound



อยากได้ก็ทำเองสิ/คิดได้แค่นี้เองเหรออ

- ทีมงานทำเป็นตัวอย่างให้พนักงานเห็นก่อน
- สำรวจความต้องการ และขอข้อเสนอแนะจากพนักงาน
- แสดงความชื่นชม และให้ความสำคัญกับผู้ร่วมทำกิจกรรมมากขึ้น
- ประชุมทีมงาน ระดมสมอง ช่วยกันแก้ไขปัญหาและปรับปรุงให้ดีขึ้น



อดัดใจ/ทำไมต้องบันทึก

- สร้างบรรยากาศในการบันทึกข้อมูล
- สอบถามความต้องการของพนักงาน
- ปรับปรุงสมุดบันทึกให้ง่ายขึ้น สะดวก รวดเร็วมากขึ้น
- มีบุคคลต้นแบบให้พนักงานมีแรงบันดาลใจในการทำกิจกรรมต่อเนื่อง



การสร้างวัฒนธรรมองค์กร



พนักงาน

สนุก

ทำได้

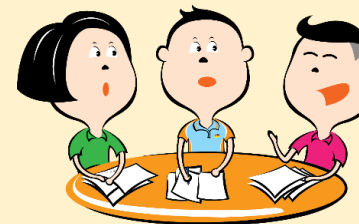


พอเพียง

การสร้างวัฒนธรรมองค์กร



พนักงาน	สนุก	ทำได้
เพื่อน ร่วมงาน	ร่วมมือ	% ทำได้สูง



หากทำได้
มากกว่า 4 ข้อ
วัฒนธรรมนั้น
จะยั่งยืน

โครงสร้างวัฒนธรรมองค์กร


แรงจูงใจ


ความสามารถ

พนักงาน	สนุก	ทำได้
เพื่อนร่วมงาน	ร่วมมือ	% ทำได้สูง
บริษัท	รางวัล	ระบบ



T
JH
ANK YOU

