

โครงการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานและสุขภาวะด้วยสมาธิ สำหรับบุคลากรมหาวิทยาลัยมหิดล

๑. หลักการและเหตุผล

ประเด็นปัญหาด้านสภาพจิตใจและอารมณ์ในวัยทำงานเป็นสาเหตุสำคัญประการหนึ่งของการเจ็บป่วยและสูญเสียกำลังคนที่เป็นทรัพยากรอันมีค่าของประเทศ ปัญหาสภาพจิตใจเกิดจากความเครียดและสภาพแวดล้อมในการทำงาน สมดุลงานและชีวิต Work-life Balance รวมถึงความไม่สอดคล้องกันระหว่างความคาดหวังในงานและอำนาจการควบคุมปัจจัยที่เกี่ยวกับชีวิตทำงานซึ่งส่งผลต่อสุขภาวะโดยรวม ทำให้คนทำงานเกิดภาวะเครียด วิตกกังวล เศร้า ภาวะหมดไฟ (Burnout) ในการทำงาน ส่งผลต่อสุขภาวะส่วนบุคคล ประสิทธิภาพในการทำงานและภาพลักษณ์องค์กรในภาพรวม ซึ่งมีผลการวิจัยทางวิทยาศาสตร์พบว่า การส่งเสริมให้ฝึกทำสมาธิช่วยให้สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี ทำให้โครงสร้างการทำงานของสมองทำงานดีขึ้น เกิดสติ มีปัญญาที่ดีขึ้น มีความรับผิดชอบในงาน และความละเอียดรอบคอบในงาน ตลอดจนมีผลงานที่ดีมากยิ่งขึ้น ช่วยให้อารมณ์ดี และเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลรอบข้างได้ดียิ่งขึ้น เป็นต้น ดังนั้น เพื่อเป็นการเสริมสร้างสุขภาวะโดยรวม (wellbeing) ให้กับบุคลากรตามแนวนโยบายการสร้างเสริมสุขภาวะบุคลากร และช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน อีกทั้งเป็นการส่งเสริมให้บุคลากรมีโอกาสรู้และฝึกอบรมสมาธิให้สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีความสุข เกิดประสิทธิภาพ มีความสมานฉันท์อยู่ร่วมกันในองค์กร และสังคมได้อย่างสันติสุขในระยะยาว จึงกำหนดจัดโครงการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานและสุขภาวะด้วยสมาธิสำหรับบุคลากรมหาวิทยาลัยมหิดล

๒. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้บุคลากรมหาวิทยาลัยมหิดลมีความรู้ความเข้าใจหลักการทำสมาธิทั้งในทางทฤษฎี และมีประสบการณ์ปฏิบัติในการทำสมาธิอย่างเป็นระบบที่ถูกต้องได้ด้วยตนเองให้เกิดสติ มีพลังจิตใจที่เข้มแข็งเพิ่มขึ้นในการควบคุมอารมณ์ และจิตใจของตนเองได้
๒. เพื่อให้บุคลากรมหาวิทยาลัยมหิดลสามารถนำหลักการทำสมาธิไปใช้เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน และมีความสุขในชีวิตประจำวันด้วยสมาธิ
๓. เพื่อเป็นการส่งเสริมให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคลากร และสร้างสันติสุขให้เกิดขึ้นในที่ทำงาน

๓. กลุ่มเป้าหมาย

บุคลากรผู้ปฏิบัติงานในส่วนงานต่างๆ ของมหาวิทยาลัยมหิดล

๔. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑. บุคลากรมหาวิทยาลัยมหิดลมีความรู้ความเข้าใจในหลักการทำสมาธิที่เป็นระบบ และขั้นตอนสำหรับปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้
๒. บุคลากรมหาวิทยาลัยมหิดลสามารถใช้หลักการทำสมาธิมาเป็นแนวทางในการสามารถควบคุมอารมณ์ และเพิ่มพลังจิตใจในการทำงาน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และประสิทธิผล
๓. บุคลากรมหาวิทยาลัยมหิดลสามารถพัฒนาสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้นและเสริมสร้างสันติสุขให้เกิดขึ้นในสังคม

๕.งบประมาณ

งบประมาณสนับสนุนของมหาวิทยาลัยมหิดล โครงการสร้างความสมดุลระหว่างการทำงานและชีวิต (Work Life Balance) ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหิดล

๖.วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการ

กำหนดจัดโครงการในวันพฤหัสบดีที่ ๑๖ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๘ เวลา ๑๓.๐๐-๑๖.๓๐ น. ณ ห้องประชุม Workshop รื่นน้ำ อุทยานธรรมชาติวิทยาสีรุกขชาติ มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา

๗.กลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมโครงการ

บุคลากรสังกัดมหาวิทยาลัยมหิดล จำนวน ๒๕ คน

๘.วิทยากรโครงการ

วิทยากรจากสถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขาที่ ๒๙๒ สมาคมศิษย์เก่ามหาวิทยาลัยมหิดล ในพระบรมราชูปถัมภ์

๙.ผู้รับผิดชอบดำเนินการจัดโครงการ

งานบริหารสวัสดิการและสิทธิประโยชน์ สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

๑๐.รายการงบประมาณในการจัดโครงการ

ตามรายละเอียดในประมาณการค่าใช้จ่ายโครงการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานและสุขภาวะ ด้วยสมาธิ สำหรับบุคลากรมหาวิทยาลัยมหิดล

กำหนดการ

โครงการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานและสุขภาวะด้วยสมาธิสำหรับบุคลากรมหาวิทยาลัยมหิดล

วันพฤหัสบดีที่ ๑๖ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๔ เวลา ๑๓.๐๐-๑๖.๓๐ น.

ณ ห้องประชุม Workshop ริมน้ำ อุทยานธรรมชาติวิทยาสีรุกขชาติ มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา

เวลา	กิจกรรม
๑๒.๓๐-๑๓.๐๐ น.	ลงทะเบียน
๑๓.๐๐-๑๓.๓๐ น.	พิธีเปิด - ประธานจุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย - กล่าวรายงานการจัดโครงการ - กล่าวต้อนรับและเปิดโครงการ โดย นางสาวนรา เปาอินทร์ รองอธิการบดีฝ่ายบริหารบุคลากรและพัฒนาองค์กร มหาวิทยาลัยมหิดล - ชมวีดิทัศน์ประวัติสมเด็จพระญาณวชิโรดม (วิริยงค์ สิรินฺทโร) และแนะนำสถาบันพลังจิตตานุภาพ
๑๓.๓๐-๑๔.๓๐ น.	.บรรยาย ๑ - จุดประสงค์ของการทำสมาธิ - อริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน - การบริหาร
๑๔.๓๐-๑๔.๔๕ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
๑๔.๔๕-๑๕.๐๐ น.	ชมวีดิทัศน์ เติบโตกรรม-นั่งสมาธิ
๑๕.๐๐-๑๕.๑๕ น.	ปฏิบัติเจริญกรรม
๑๕.๑๕-๑๕.๓๐ น.	ปฏิบัตินั่งสมาธิ
๑๕.๓๐-๑๖.๑๕ น.	บรรยาย ๒ - ประโยชน์ของสมาธิ - เกี่ยวกับอารมณ์ - วิทิสสมาธิ
๑๖.๑๕-๑๖.๒๕ น.	ถาม-ตอบ เกี่ยวกับสมาธิและฝึกปฏิบัติสมาธิ
๑๖.๒๕-๑๖.๓๐ น.	ประชาสัมพันธ์หลักสูตรต่างๆ ของสถาบันฯ
๑๖.๓๐ น.	ปิดโครงการ
