

Happy New Year 2019



ประชุมคณะกรรมการ

HR Committee

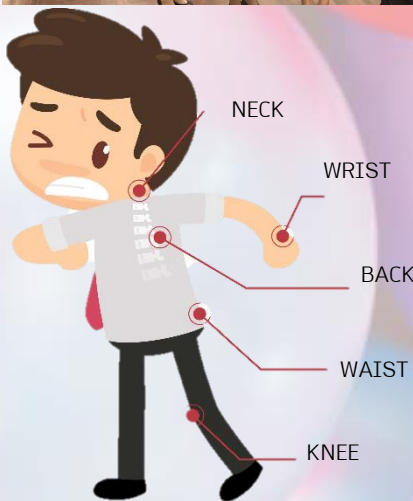
ครั้งที่ 1/2561



คณะผู้บริหาร

เข้าร่วมสังเกตการณ์

สอบภาคปฏิบัติ



“ออฟฟิศซินโดรม”

โรคฮิตที่ใคร ๆ ไม่อยากเป็น



QWATER Game

“ Let’s Find คนพันธุ์ ”

QWATER Willingness : มุ่งมั่น ”



อ่านเพิ่มเติมได้โดย Scan QR Code

โดย คณะทำงานจัดทำวารสาร HR News

ประชุมคณะกรรมการ HR Committee

ครั้งที่ 1/2561



เมื่อวันที่ 18 ธันวาคม 2561 ณ ห้องประชุม IT Happy Place นายปริญญา ยมะสมิต ผวก. เป็นประธานประชุมคณะกรรมการบริหารยุทธศาสตร์ด้านทรัพยากรบุคคล (HR Committee) ครั้งที่ 1/2561 โดยมีประเด็นสำคัญ ดังนี้

- ★ การกำหนดแผนงานสำคัญของแผนที่กลยุทธ์ด้านทรัพยากรบุคคล (HR Strategy Map) ที่สนับสนุนต่อการบรรลุวัตถุประสงค์เชิงยุทธศาสตร์องค์กร

- ★ เห็นชอบแผนการดำเนินงานและแนวทางการบริหารจัดการโครงการจัดทำแผนสืบทอดตำแหน่งงานยุทธศาสตร์ (Strategic Succession Plan for Key Positions)

- ★ เห็นชอบแผนการดำเนินงานและกิจกรรมเสริมสร้างวัฒนธรรมองค์กร โดยปีงบประมาณ 2562 จะมุ่งเน้น

- => การบูรณาการแผนงานที่เกี่ยวข้อง

- => การส่งเสริมพฤติกรรมตามค่านิยมต่อการสนับสนุนนโยบายสำคัญขององค์กร ได้แก่ มุ่งมั่นลดน้ำสูญเสีย พัฒนางานดิจิทัล และใส่ใจคุณภาพตามแผนน้ำประปาปลอดภัย

- => การเป็น Role Model ในการขับเคลื่อนวัฒนธรรมองค์กรของผู้บริหาร (QWATER Heroes)

- => การมีส่วนร่วมในการเสริมสร้างวัฒนธรรมองค์กรจากบุคลากรครอบคลุมทุกสายงาน (QWATER Change Agents)

- => การยกย่องชมเชยและให้รางวัลแก่พฤติกรรมและผลการปฏิบัติงานที่สอดคล้องกับค่านิยมองค์กรทั้งระดับบุคคลและระดับหน่วยงาน

พนักงานสามารถเข้าดูหลักเกณฑ์ความก้าวหน้าในเส้นทางสายอาชีพ
ได้ทางหน้า Intranet ของ ฝ่ายบริหารทรัพยากรบุคคล

หลักเกณฑ์ความก้าวหน้าในเส้นทางสายอาชีพ

แนวทางการหมุนเวียนงาน ● หลักเกณฑ์ความก้าวหน้า ● ภาพเส้นทางความก้าวหน้า

คลิก



“ออฟฟิศซินโดรม” โรคฮิตที่ใคร ๆ ไม่อยากเป็น

อาการออฟฟิศซินโดรม กลุ่มอาการ ที่พบบ่อยในคนที่ทำงานในสำนักงาน เช่น การนั่งทำงานนาน ๆ ไม่ได้ เคลื่อนไหวร่างกาย สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้เกิดอาการกล้ามเนื้ออักเสบ และปวดเมื่อยตามอวัยวะต่าง ๆ อาทิ คอ, บ่า, ไหล่ หลัง, แขน และส่วนข้อมือที่มีโอกาสเกิดอาการปวดได้เช่นกัน เพราะต้องใช่มือในการกดคีย์บอร์ด คลิกเมาส์ เมื่อ กระดกข้อมือขึ้นลงซ้ำ ๆ เป็นเวลานาน ก็ทำให้เกิดการอักเสบบริเวณเส้นเอ็น รวมทั้งเกิดภาวะพังผืดหนา ทำให้เกิด อาการชาบริเวณนิ้วและข้อมือตามมา บางคนเป็นถึงขนาดนิ้วล็อก ขยับนิ้วมือได้ลำบาก ต้องผ่าตัดรักษา ส่วนบาง รายที่มีอาการของหมอนรองกระดูกเคลื่อนอยู่แล้ว หากทำงานในอิริยาบถที่ผิดหรือไม่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม อาการ จะรุนแรงจนถึงขั้นหมอนรองกระดูกเสื่อมหรือหมอนรองกระดูกกดทับเส้นประสาทได้

วิธีการดูแลป้องกันสุขภาพไม่ให้เป็น โรคออฟฟิศซินโดรม

1. **ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม** การใช้ชีวิตประจำวันและการ ทำงานในออฟฟิศและหน้าจอคอมพิวเตอร์ ด้วยการกระพริบ ตาบ่อย ๆ เพื่อที่จะได้ฟื้นฟูและให้น้ำหล่อเลี้ยงตาและสมอง พักสายตาจากหน้าจอคอมพิวเตอร์ทุก ๆ 10-15 นาที เปลี่ยน ท่านั่งและเคลื่อนไหวอิริยาบถทุก ๆ 15-20 นาที ควรนั่งหลัง ตรงชิดขอบด้านในของเก้าอี้ ยึดเส้นเหยียดคลายกล้ามเนื้อ มือ และแขนพร้อมส่วนต่าง ๆ ทุก ๆ 1 ชั่วโมง

2. **ปรับอุปกรณ์และท่าหนั่งในการทำงาน** เพื่อช่วยให้ร่างกาย และการทำงานของส่วนต่าง ๆ ได้ทำงานอย่างสมดุล

3. **ออกกำลังกายเป็นประจำ** ทุกวันอย่างน้อยวันละ 30 - 60 นาที อาจจะเป็นการวิ่งออกกำลังกายในช่วงเช้าและเย็น เล่นโยคะ หรือถ้าไม่มีเวลา เราสามารถออกกำลังกายง่าย ๆ ได้ที่โต๊ะทำงาน เช่น ยืดแขน เหยียดเท้าไปมา หมุนไหล่ เอียง ข้าง ก้มหลัง งอข้อเท้า ยกขา

4. **รับประทานอาหาร** ให้ครบ 5 หมู่ เน้นโปรตีนและ คาร์โบไฮเดรต พร้อมทั้งอย่าลืมทานผลไม้สดและผักปลอด สารพิษ เพื่อเพิ่มเกลือแร่และวิตามินซีในการฟื้นฟูร่างกาย ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว หรือรับประทาน ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีเพิ่มเติมด้วยก็ได้

ท่าที่ 1 :

ครึ่งละ 10 - 20 วินาที (2 ครั้ง)



ท่าที่ 2 :

ครึ่งละ 10 - 15 วินาที



ท่าที่ 3 :

ก้มซ้ายและขวา
ครึ่งละ 8 - 10 วินาที



ท่าที่ 4 :

ครึ่งละ 5 - 20 วินาที



ท่าหนั่งที่เหมาะสม



คณะผู้บริหาร เข้าร่วมสังเกตการณ์ สอบภาคปฏิบัติ



เมื่อวันที่ 21 -22 ธันวาคม 2561 ที่ผ่านมา กปน. ได้จัดสอบภาคปฏิบัติ ในการสอบคัดเลือกบุคคลคุณวุฒิระดับต่ำกว่าระดับปริญญาเพื่อบรรจุเป็นพนักงาน และการสอบคัดเลือกพนักงานเพื่อปรับคุณวุฒิการศึกษาระดับต่ำกว่าระดับปริญญา ปีงบประมาณ 2561 ณ อาคารอเนกประสงค์ สนง., อาคาร 30 ปี และอาคารศูนย์ฝึกอบรมกลาง ฝพบ. โดยมี รวก.(บ), ชวก.(บค), ชวก.(нг), ชวก.(ว), ชวก.(лн), ชวก.(ก4) และ ผอ.ฝพบ. พร้อมด้วยประธานสหภาพแรงงานรัฐวิสาหกิจ และเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง ได้เข้าสังเกตการณ์การสอบ ทั้งนี้ กปน. จะประกาศรายชื่อผู้ผ่านการสอบข้อเขียน พร้อมแจ้งกำหนดการสอบสัมภาษณ์ ในวันที่ 16 มกราคม 2562



Mission # 2 ของ QWATER Game

ในภารกิจ “ Let’s Find คนพันธุ์ QWATER Willingness : มุ่งมั่น ”

HR News ชวนเพื่อน ๆ ช่วยกันหา ใครกันน้า !?
ที่เป็นคนพันธุ์ QWATER Willingness : มุ่งมั่น
คำตอบที่ถูกต้องมีเพียง 3 คนเท่านั้น !!

พร้อมแล้วก็เริ่มกันเลย !!!

1. **นายตั้งใจ** เมื่อได้รับมอบหมายงาน จะตั้งใจทำงานนั้นให้ดีกว่าเป้าหมายที่กำหนด
2. **น.ส.ละออ** มุ่งทำงานให้เสร็จ ส่วนเรื่องผลสำเร็จตามเป้าหมายไม่ขอรับรู้
3. **นางชื่นชม** ให้ความร่วมมือกับกิจกรรมต่าง ๆ ขององค์กรอย่างทุ่มเท โดยไม่ส่งผลกระทบต่องาน
4. **นายสบาย** เมื่อเจองานที่มีปัญหาอุปสรรค จะมุ่งขอยกเลิกงานแทนที่จะพยายามหาทางแก้ไขปัญหา
5. **นายปกป้อง** เมื่อเจอข่าวที่เป็นผลเสียต่อองค์กร จะประสานขอข้อมูลจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และช่วยชี้แจงข้อเท็จจริงโดยเร็ว
6. **นางอิงอร** ไม่ชอบทำงานเชิงรุก มองว่าวิธีการทำงานแบบเดิมก็ดีอยู่แล้ว
7. **น.ส.กระถิน** เมื่อมีแนวโน้มที่จะทำงานไม่ได้ตามเป้าหมาย ก็จะต่อรองผู้บังคับบัญชาเพื่อขอลดเป้าหมายลง



ส่งคำตอบ
ได้คนละ 1 ครั้ง



Scan QR Code ส่งคำตอบรายชื่อ
คนพันธุ์ QWATER Willingness : มุ่งมั่น
เลือกตอบ 3 คนจากทั้งหมด 7 คน
ภายในวันศุกร์ที่ 18 มกราคม 2562
ตอบถูกหมด ลุ้นรับรางวัลสุด **WOW**

ความมุ่งมั่น : การทำความดี
เต็มที่ เต็มใจ เสียสละเพื่อองค์กร
มีจุดหมายที่แน่นอน แจ่มชัด
ยืนหยัดในสิ่งที่ถูกต้อง ปกป้อง
ชื่อเสียงขององค์กร
และเพื่อนร่วมงาน



ประกาศผลผู้ได้รับรางวัล
ในวันจันทร์ที่ 4 กุมภาพันธ์ 2562
ทาง Intranet ฝบป.
และ Facebook เพจ HR News “MWA Human
Resources & Welfare News”

++ ที่สำคัญ รู้แล้วว่าพฤติกรรมแบบไหน
ที่เป็นคนพันธุ์ QWATER Willingness : มุ่งมั่น
อย่าลืมปฏิบัติตนตามนั้นด้วยนะคะ ++