



1

ประชุมคณะกรรมการบริหาร  
ยุทธศาสตร์ด้านทรัพยากรบุคคล  
(HR Committee)



2



KM Day 2019  
สายงานบริหาร

3



ออกกำลังกาย  
ตอนเช้าหรือตอนเย็นดี?

เคล็ดลับดี ๆ จาก กองบริการทางการแพทย์



4

บทสรุป

ถอดรหัส "ปั้นคน ปั้นผลงาน" สู่ HPO



Mission # 3 QWATER Game

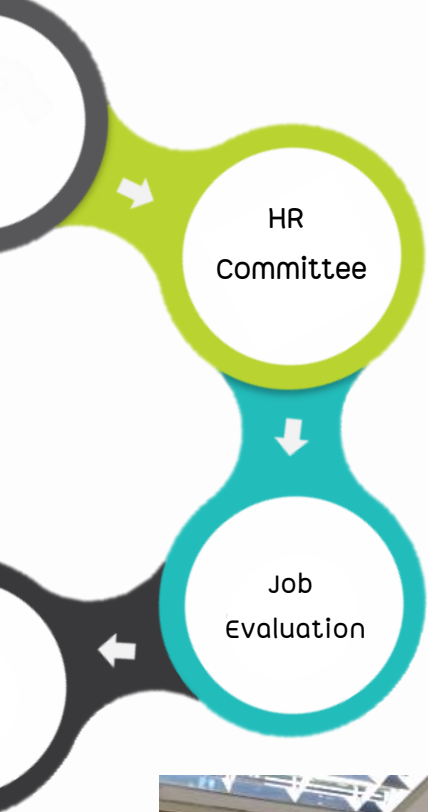
Let's Find QWATER

ในภารกิจ

Achievement : พัฒนานาตบ

อ่านเพิ่มเติมได้โดย Scan QR Code

โดย คณะทำงานจัดทำวารสาร HR News



## คณะกรรมการบริหารยุทธศาสตร์ ด้านทรัพยากรบุคคล (HR Committee)

คณะกรรมการบริหารยุทธศาสตร์ด้านทรัพยากรบุคคล (HR Committee) ได้มีการประชุม ครั้งที่ 1/2562 เมื่อวันที่ 29 มกราคม 2562 ณ ห้องประชุม 613 โดยมี นายปริญญ์ ยมะสมิต ผวก. เป็นประธานการประชุมคณะกรรมการฯ ดังกล่าว โดยสรุปได้ ดังนี้



>> รับทราบผลการทบทวนการประเมินค่างาน (Job Evaluation) ของที่ปรึกษาสถาบันบัณฑิตบริหารธุรกิจศศินทร์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อเปรียบเทียบกับค่าตอบแทนในตลาดแรงงาน (Industry norm) ซึ่งขณะนี้อยู่ระหว่างการพัฒนาโครงสร้างเงินเดือน โดยคาดว่าจะดำเนินงานแล้วเสร็จ ในเดือนกุมภาพันธ์ 2562

>> พิจารณาแผนงานโครงการต่าง ๆ ด้านทรัพยากรบุคคล



# KM Day 2019

## สายงานบริหาร



เมื่อวันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2562 นางสาวฉวีวรรณ อุทัยพิบูลย์ รองผู้อำนวยการ (บริหาร) ให้เกียรติเป็นประธานในงานนำเสนอผลงาน KM Day ประจำปี 2562 สายงานบริหาร โดยมี นางอภิญญา โรณะหัสติน ชวก.(บค) ประธานคณะทำงานฯ พร้อมด้วยคณะทำงานฯ ร่วมกันรับฟังการนำเสนอผลงานและให้ข้อคิดเห็นกับกลุ่ม SGC เพื่อนำไปปรับปรุงผลงานต่อไป ซึ่งมีผลงานเข้าประกวดทั้งหมด 6 ทีม ดังนี้

### ประเภทผลงานนวัตกรรม

ทีม ชายคล่อง : Chat Bot – HR ตามมาตอบให้ (กสบ.(ชวก.(บค))

ทีม FJP Dramatic : ระบบติดตามงานจัดซื้อจัดจ้าง (ฝอฝ.)

### ประเภทผลงานการพัฒนาระบบงาน

ทีม Landlord : สัญญาเช่า 4.0 เช่าต่อไปรอแล้วนะ (ฝกม.)

ทีม RIP 4.0 : แอปพลิเคชัน สำหรับสมาชิกฅนทกิจสงเคราะห์ การประสานครหลวง (ฝสก.)

### ประเภทผลงานตลาดนัดความรู้ (KM)

ทีม ดินโป่ง : รู้เรื่องแลนด์ (ฝบก.)

ทีม HR 4.0 : การแต่งตัว โยกย้ายพนักงาน ระดับ 1-5 (ฝบบ.)

การออกกำลังกาย คือ กิจกรรมที่ส่งผลดีต่อร่างกายในหลาย ๆ ด้าน นอกจากจะทำให้รูปร่างหน้าตาดีและสดใสขึ้นแล้ว ยังทำให้สุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตใจของเราเบิกบาน แจ่มใส แข็งแรงขึ้นได้อีกด้วย ซึ่งการออกกำลังกายในแต่ละช่วงเวลาก็มีทั้งผลดีและเสียต่างกันออกไป



# การออกกำลังกายช่วงเวลาเช้า



## ผลดี

- 1. ช่วยให้ความดันโลหิตลดลง
- 2. ลดภาวะไขมันอุดตันในเส้นเลือด
- 3. ลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ
- 4. สมอปลอดโปร่งมากขึ้น และได้รับออกซิเจนมากขึ้น
- 5. กระตุ้นให้ต่อมต่าง ๆ ที่สร้างฮอร์โมนในร่างกายทำงานสูงสุด
- 6. เพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจและอัตราการเผาผลาญพลังงานในระหว่างวัน
- 7. ส่งผลให้ร่างกายตื่นตัว กระปรี้กระเปร่า และรู้สึกสดชื่น

## ผลเสีย

ขณะที่กำลังนอนหลับ ระดับอุณหภูมิในร่างกายจะมีช่วงที่ต่ำที่สุดในช่วง 1-3 ชั่วโมงก่อนที่จะตื่น ดังนั้น เมื่อเราออกกำลังกายในตอนเช้าจะส่งผลดังนี้

- 1. พลังงานในร่างกายและกระแสเลือดจะมีค่าต่ำ
- 2. การไหลเวียนของกระแสเลือดน้อยกว่าในช่วงอื่น ๆ
- 3. ถ้าหากร่างกายได้รับการพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ จะส่งผลให้ยิ่งอ่อนเพลียลงยิ่งกว่าเดิม
- 4. การออกกำลังกายไม่ได้ประสิทธิภาพ
- 5. ตับทำงานหนัก เพราะในช่วงการนอนหลับตับยังทำงานอยู่ ร่างกายจึงไม่มีพลังงานเหลืออยู่ในหลอดเลือดเพียงพอ และตับยังต้องดึงสารอาหารที่สะสมไว้ออกมาใช้เป็นพลังงาน ตับจึงทำงานตลอดเวลาไม่มีการหยุดพัก ดังนั้น ควรเน้นการออกกำลังกายแบบเบา ๆ





## ออกกำลังกาย ตอนเช้าหรือตอนเย็นดี?

โดยทั่วไปแล้ว ในช่วงเวลาตั้งแต่ 18.00 น เป็นต้นไป คนส่วนใหญ่จะมีอุณหภูมิ และฮอร์โมนในร่างกายสูงที่สุด หากได้ออกกำลังกายในช่วงเวลานี้จะส่งผลดังนี้

# การออกกำลังกายช่วงเวลาเย็น

## ผลดี

1. กล้ามเนื้อจะอบอุ่นและยืดหยุ่นพร้อมรับกับการออกกำลังกายเป็นอย่างมาก เนื่องจากเรามีการเคลื่อนไหวตลอดทั้งวัน และได้รับประทานอาหารเข้าไปอย่างเพียงพอ
2. ออกกำลังกายได้อย่างเต็มประสิทธิภาพมากที่สุด
3. ควบคุมความรู้สึกช่วยลดความอยากอาหารได้ดี
4. ช่วยผ่อนคลายความเครียด
5. สมองปลอดโปร่งดี

Happy

Relax



## ผลเสีย



1. ร่างกายเผาผลาญไขมันที่สะสมได้ช้า เพราะพลังงานทั้งหมดที่จะต้องใช้ในการเผาผลาญไขมันจะถูกใช้ไปกับการออกกำลังกาย
2. ร่างกายใช้เวลานานขึ้น ในการเผาผลาญให้ถึงระดับของไขมันสะสม
3. ส่งผลต่อการหลั่งฮอร์โมนในร่างกาย
4. ร่างกายตื่นตัว นอนหลับได้ไม่สนิทหากนอนทันทีหลังจากออกกำลังกาย



## "ปั้นคน ปั้นผลงาน" สู่ HPO

ฝ่ายบริหารทรัพยากรบุคคล (ฝบบ.) ร่วมกับฝ่ายพัฒนาทรัพยากรบุคคล (ฝพบ.) ได้จัดอบรมหลักสูตร ถอดรหัส "ปั้นคน ปั้นผลงาน" สู่ HPO เมื่อวันที่ 10 มกราคม 2562 ณ อาคารศูนย์ฝึกอบรมกลาง ฝพบ. ให้กับผู้อำนวยการฝ่ายในบทบาทการเป็น Line Manager ซึ่งทางทีมงานได้สรุปเนื้อหาที่น่าสนใจมาให้อ่านกัน และสามารถนำไปปรับใช้เพิ่มความรู้รอบตัวได้อีกด้วย

### โลกปั้น..องค์กรปั้น..คนปรับ..ผลงานเปลี่ยน

การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ รอบตัวทำให้องค์กรต่าง ๆ ต้องปรับตัว ต้องเปลี่ยนวิธีคิด พร้อมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งจะนำไปสู่ผลการปฏิบัติงานให้สามารถตอบสนองต่อความต้องการที่เปลี่ยนแปลงเช่นกัน โดยมีหลักสำคัญที่องค์กรควรยึดไว้ท่ามกลางโลกที่ปั่นป่วน คือ 4 Keys to success ได้แก่ Hiring, Way of work, Performance Management และ Corporate culture นอกจากนี้ "ภาวะผู้นำ" ยังคงเป็นสิ่งสำคัญเสมอ โดยบทบาทของภาวะผู้นำที่ควรมีในยุคนี้ คือ ลำนำสมัย (ต้องไม่หยุดการเรียนรู้) ใจกว้าง (รับฟังให้มากขึ้น พูดให้น้อยลง) สร้างโอกาส (ให้โอกาส ช่วยดึงศักยภาพของลูกน้องออกมาให้ได้)

### การบริหารผลการปฏิบัติงานสมัยใหม่

ข้อคิดคติ ๆ ของการบริหารผลการปฏิบัติงาน

1. บูรณาการเป้าหมายขององค์กรมาสู่เป้าหมายของหน่วยงานและพนักงาน
2. มองไปข้างหน้าโดยเน้นที่กระบวนการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์
3. สื่อสารสองทาง สร้างการยอมรับมากกว่าควบคุม
4. เน้นปรับปรุงการปฏิบัติงานอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ
5. เห็นพ้องยอมรับในสาเหตุและทางแก้ไขความบกพร่องในการปฏิบัติงานของพนักงาน
6. กระตุ้นให้พนักงานรู้จักการบริหารผลการปฏิบัติงานของตนเอง

7. บริหารงานแบบการมีส่วนร่วมอย่างจริงจัง
8. เป็นข้อมูลย้อนกลับระหว่างพนักงานและผู้บริหารอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง
9. เป็นการประเมินผลการปฏิบัติงานต่อเป้าหมายที่ตกลงร่วมกันไว้
10. ไม่ใช่เป็นวัตถุประสงค์หลักในการขึ้นค่าจ้างประจำปี

### การโค้ช (Coaching)

การโค้ช (Coaching) เป็นเครื่องมือหนึ่งที่ใช้ในการสร้างแรงบันดาลใจเพื่อบรรลุเป้าหมายและประสิทธิภาพของผู้ได้รับการโค้ชให้บรรลุเป้าหมายของตนเองและองค์กร ซึ่งเป็นบทบาทสำคัญมากอย่างหนึ่งในการบริหารผลการปฏิบัติงาน

### การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback)

เป้าหมายสำคัญของการให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อให้เกิดผลของพฤติกรรมด้านบวกมากขึ้นหรือไม่ลดลง และเพื่อให้เกิดผลของพฤติกรรมด้านลบนั้นลดลงหรือหายไปด้วยเทคนิคการสื่อสารมุมมองเชิงบวก (Communicating positive perspective) และเทคนิคแซนด์วิช (Sandwich Technique) ด้วยหลักที่ว่า "ชม-เตือน-ชม" ซึ่งสิ่งสำคัญของการให้ข้อมูลย้อนกลับที่จะได้ผลต้องให้ทุกคนที่เกี่ยวข้องอารมณ์ดี หากที่มีขีดผุดผวย สร้างบรรยากาศผ่อนคลาย ไม่ประจาน ไม่ใช้อารมณ์ข่มขู่หรือใช้อำนาจ



## Mission # 3 ของ QWATER Game

" Let's Find QWATER Achievement : พัฒนานาตน "

HR News ชวนเพื่อน ๆ ช่วยกันหา  
คนพันธุ์ QWATER Achievement : พัฒนานาตน

**พร้อมแล้วก็เริ่มกันเลย !!!**

A ผู้บริหารระดับสูง

B ผู้บริหารระดับต้น-กลาง

C พนักงานและผู้ปฏิบัติงาน

D ทุกระดับ

..... เป็นต้นแบบในการเปิดรับการเรียนรู้ เพื่อต่อยอด  
วิสัยทัศน์การบริหาร

..... ค้นหาความรู้จากแหล่งต่าง ๆ เพื่อพัฒนานาตนเองให้  
ก้าวทันความเปลี่ยนแปลง

..... กำกับ/อำนวยความสะดวก/บริหาร/ปฏิบัติงาน อย่างรอบคอบ  
รับผิดชอบต่อผลงาน

..... บริหารองค์ความรู้ในหน่วยงาน เพื่อให้เกิดเป็นองค์กร  
แห่งการเรียนรู้

..... พัฒนารูปแบบในการเปิดรับการเรียนรู้ เพื่อต่อยอด  
วิสัยทัศน์การบริหาร

ส่งคำตอบ

ได้คนละ 1 ครั้ง



Scan QR Code

หมดเขตร่วมสนุก



ในวันศุกร์ที่ 22 กุมภาพันธ์ 2562

ตอบถูกทั้งหมด ลุ้นรับรางวัล Cool Cool

ประกาศผลผู้ได้รับรางวัล

ในวันจันทร์ที่ 4 มีนาคม 2562

ทาง Intranet ฝบบ.

และ Facebook เพจ HR News "MWA Human Resources & Welfare News"



## Achievement

พัฒนานาตน : "กระตือรือร้นที่จะ

พัฒนานาตนเองให้มีความรู้

ความสามารถที่จะทำงานที่ตน

รับผิดชอบให้สำเร็จ"

++ ที่สำคัญ รู้แล้วว่าพฤติกรรมแบบไหน  
ที่เป็นคนพันธุ์ QWATER Achievement : พัฒนานาตน  
อย่าลืมปฏิบัติตามนั้นด้วยนะคะ ++





# ประกาศผลผู้ได้รับรางวัล

## Mission #2 QWATER Game

ในภารกิจ “ Let’s Find คนพันธุ์ QWATER Willingness มุ่งมั่น ”



กระเป๋าผ้า 1 รางวัล

คุณณัฐ ตั้งพานิชยานนท์ กพว.ฝพท.

Lucky Draw 1 รางวัล ขวดน้ำ

Starbucks

คุณนันทนัช อนันต์ธนสวัสดิ์ สสญ.



แก้วเซรามิก 1 รางวัล

คุณวิทยา ไตรสุวรรณ สปอ.กรจ.ฝคจ.



กระติกน้ำ 1 รางวัล

คุณสุมาลี ขจรเดชากุล สสมบ.



พัดลม 1 รางวัล

คุณชมพูนุช เพชรพิมลมาศ

สจก.กรด.สสส.



หมอนรองคอ 1 รางวัล

คุณศิพัฒกรณ์ นารีย์ ฝบบ.

ติดต่อรับของรางวัลได้ที่

ส่วนกลาง ฝ่ายบริหารทรัพยากรบุคคล

ตั้งแต่วันที่ 4 – 25 กุมภาพันธ์ 2562