

# นโยบายการจัดการความสุข มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์

.....

## สมดุล เรียบง่าย ผ่อนคลาย วไลยอลงกรณ์สร้างสุขอย่างสร้างสรรค์ 10 บัญญัติเพื่อการสร้างสุข

1. ส่งเสริมและสนับสนุน ให้มีนักสร้างสุข และคณะกรรมการจัดการความสุขระดับมหาวิทยาลัย และระดับ คณะ ศูนย์ สำนัก เพื่อดำเนินการสร้างความสุขและประสานงานความร่วมมือในการสร้างสุขให้ผู้มีส่วนได้เสียทั้งหมด
2. ส่งเสริม และสนับสนุน ให้มีการจัดตั้ง กลุ่ม ชมรม ต่างๆ เพื่อการขับเคลื่อนการสร้างสุขในที่ทำงาน
3. ส่งเสริม และสนับสนุน ให้คณะ ศูนย์ สำนัก จัดกิจกรรมที่สร้างประโยชน์ให้แก่หน่วยงาน องค์กร สังคม ชุมชน อย่างน้อยปีละ 1 กิจกรรม
4. ส่งเสริม และสนับสนุนการดำเนินการตามหลักการส่งเสริมสุขภาพ 6 อ. คือ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ กินอาหารครบ 5 หมู่ อารมณ์ดี อโรครยา หลีกเลี่ยงปัจจัยที่ทำให้เกิดโรค อนามัยสิ่งแวดล้อม จัดสภาพแวดล้อมการทำงานที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี อบรมฯ หลีกเลี่ยงสิ่งอบายมุข
5. ส่งเสริม และสนับสนุน ให้คณะ ศูนย์ สำนัก พัฒนาให้เกิดพื้นที่ทำงานร่วมกัน ที่เป็นแหล่งชุมชน ย่อม ๆ เป็นพื้นที่ของสังคมแห่งการแบ่งปันของคนทำงานจากหลายหน่วยงาน หลายสาขาอาชีพ ได้เข้าไปใช้บริการเพื่อเปลี่ยนบรรยากาศการทำงานหรือใช้เป็นพื้นที่นัดประชุมงาน หรือคิดริเริ่ม กิจกรรมต่างๆ ที่สร้างสรรค์ สร้างสุข ให้กับองค์กร
6. กำหนดให้มีระยะเวลาในการเปิด และ ปิด การประชุมที่ชัดเจนในการประชุมแต่ละครั้งและมีระยะเวลาในการประชุมไม่เกิน 1 ชั่วโมงครึ่ง/ครั้ง
7. ส่งเสริม และสนับสนุนให้มีกิจกรรมการเรียนรู้นอกสถานที่ร่วมกันอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง
8. กำหนดให้ทุกวันศุกร์เป็นวันที่บุคลากรในทุกหน่วยงานสามารถแต่งกายลำลองมาในการปฏิบัติงานได้ ( Dress-Drown Day)
9. ส่งเสริม และสนับสนุน ให้มีกิจกรรมที่สร้างสังคมแห่งมิตรภาพ อาทิเช่น การสร้างเสริมประชาธิปไตยในหน่วยงานการรับฟังเสียงข้างมาก,การมีวัฒนธรรมการทักทาย,การให้กำลังใจ และการให้อภัยในข้อผิดพลาด และการให้โอกาสในการเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้น ฯลฯ
10. ส่งเสริม และสนับสนุน การจัดประกวด การให้รางวัลกับหน่วยงาน หรือบุคลากร ที่มีผลงานในการสร้างสุขด้านใดด้านหนึ่งที่ยอดเยี่ยม เป็นประจำทุกปี เป็นแบบอย่างที่ดีให้กับบุคลากรหรือองค์กรทั่วไปได้

