

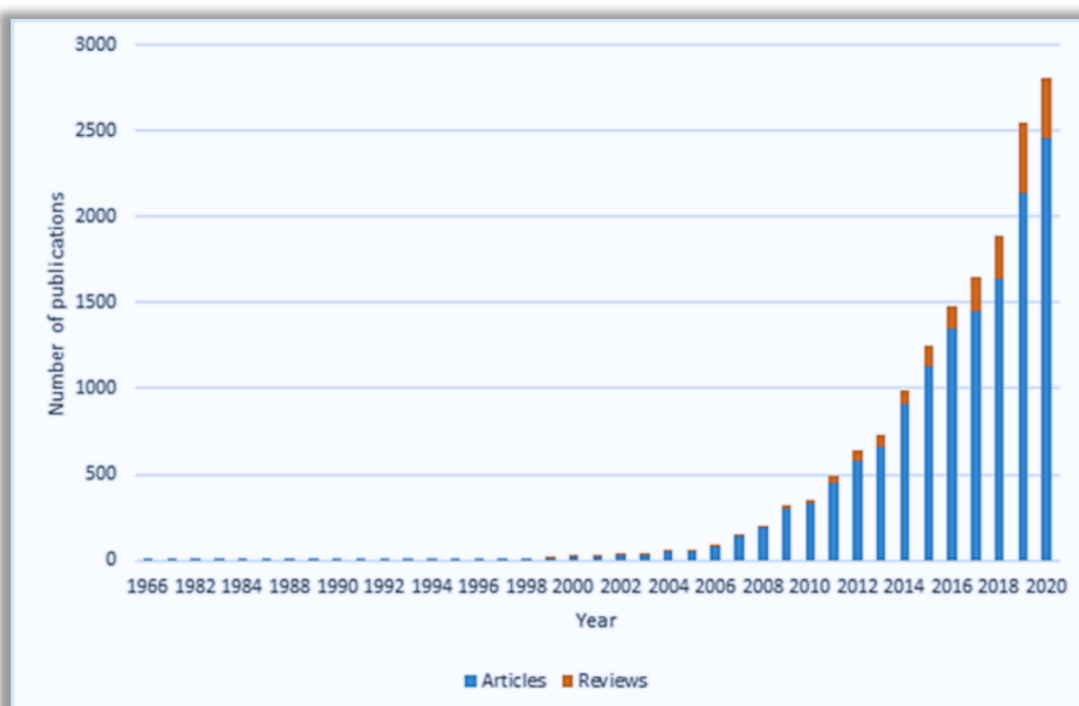
โปรแกรมสติในองค์กร

(Mindfulness in Organization: MIO)

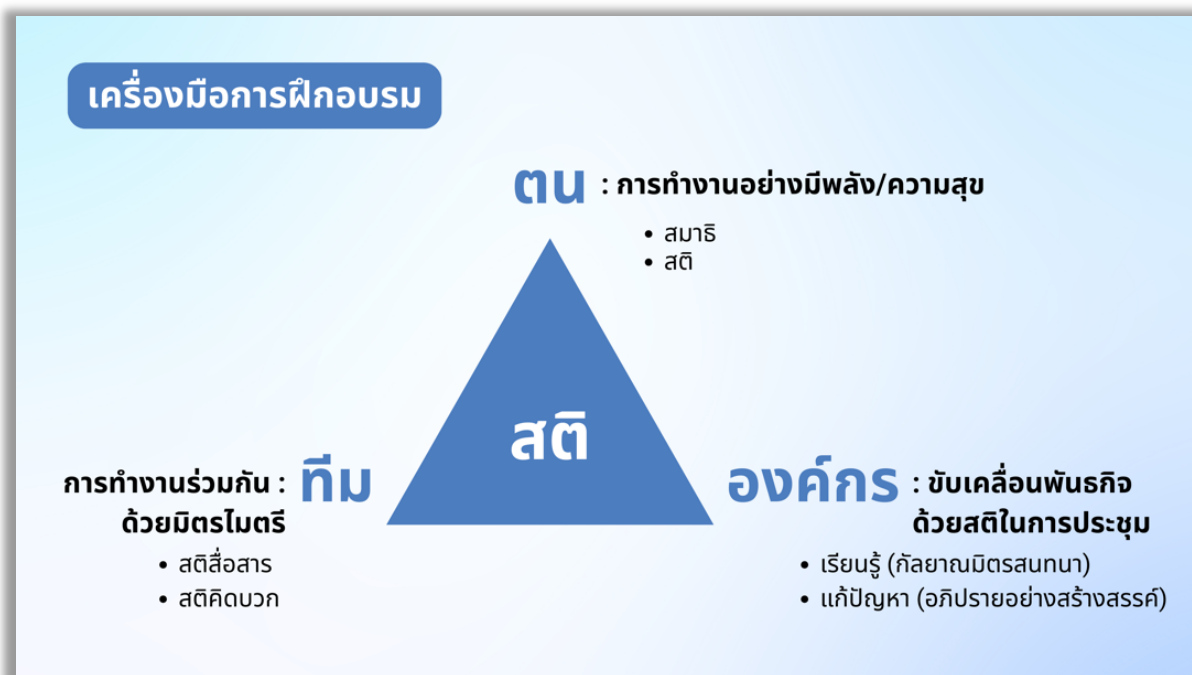
ท่ามกลางความผันผวนในโลกยุคดิจิทัล ปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจ และสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ทำให้บุคลากรไม่มีความสุขในการทำงานและการใช้ชีวิต ซึ่งนำไปสู่ภาวะความเครียดสะสม ซึมเศร้า ภาวะหมดไฟ (Burn out) และอาจนำไปสู่การทำร้ายตนเองและผู้อื่นได้ ปัญหานี้ในปัจจุบันยังเป็นปัญหาที่แพร่กระจายในวงกว้างขึ้น

โปรแกรมสติในองค์กร หรือ Mindfulness In Organization : MIO เป็นโปรแกรมที่ออกแบบมาเพื่อยกระดับความสุขของบุคลากรจากภายในสู่ภายนอกที่องค์กรต่างๆ เช่น สถานประกอบการ โรงพยาบาล มหาวิทยาลัย โรงเรียน และหน่วยงานในรูปแบบอื่น เลือกมาปรับใช้ให้เหมาะสมกับบริบทของแต่ละองค์กร โดยหลักการสำคัญคือการนำ "จิตวิทยาสติ" (Mindfulness Psychology) ซึ่งเป็นการนำสมาธิ/สติในแนวจิตวิทยา และศาสตร์สมอง (Neuroscience) มาใช้ภายในองค์กร การเรียนรู้ในเรื่องของจิตวิทยาสติต้องอาศัยความเข้าใจ และเน้นการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง จะทำให้เรามีจิตที่ปล่อยวาง เข้าอกเข้าใจ และนำไปสู่การปฏิบัติต่อกันและกัน ด้วยความถ้อยทีถ้อยอาศัย โดยเน้นการพัฒนาจากระดับบุคคลไปสู่ทีมและองค์กร เพื่อช่วยเสริมสร้าง “ความสุข” ให้แก่บุคลากร พัฒนาคุณภาพงาน และส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ขององค์กร

โปรแกรมสติในองค์กร หรือ MIO มุ่งส่งเสริมให้บุคลากรมีสุขภาพจิตดี มีความสุขในการทำงานและการใช้ชีวิต เน้นการเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติฝึกฝนเพื่อให้บุคลากรมีสภาวะจิตขั้นสูงกว่า คือ "มีสมาธิและสติ" ตามแนวคิดของจิตวิทยาสติ ในช่วงสองทศวรรษที่ผ่านมา มีการนำจิตวิทยาสติมาใช้อย่างกว้างขวางทั้งในประเทศและต่างประเทศ รวมทั้งยังมีจำนวนงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับสมาธิ/สติสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว ผลงานวิจัยเหล่านี้ล้วนแสดงให้เห็นถึงหลักฐานเชิงประจักษ์ของความสัมพันธ์ระหว่างการพัฒนาจิตด้วยสมาธิ/สติกับกลไกการทำงานของสมอง



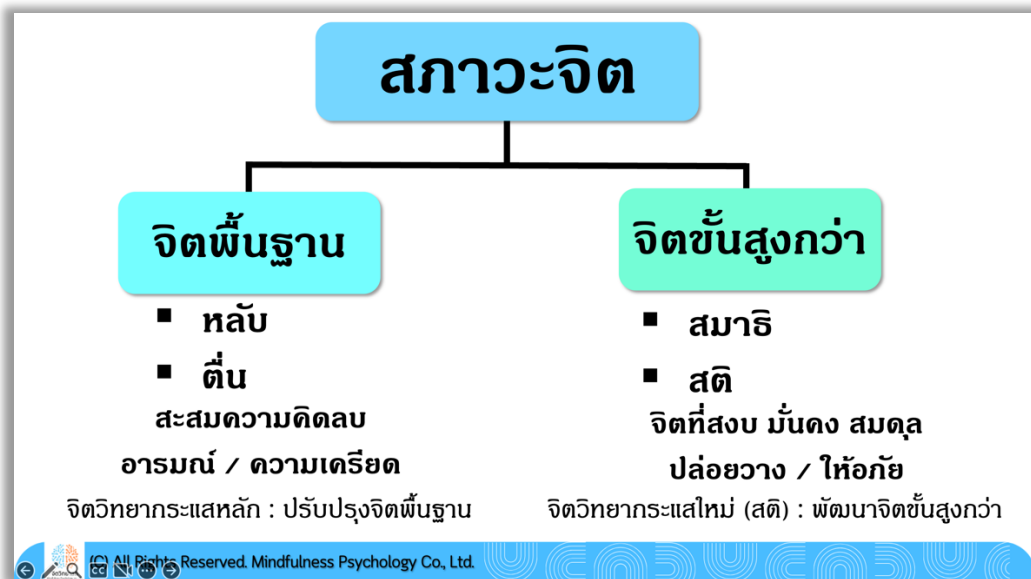
โปรแกรม MIO เป็นโปรแกรมการพัฒนาจิตแนวใหม่ ซึ่งมีลักษณะสำคัญ 4 ประการ



1. เน้นการนำมาใช้ในชีวิตและการทำงาน เพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียดโดยไม่เป็นศาสนา
2. อธิบายด้วยจิตวิทยาและศาสตร์สมองโดยมีหลักฐานเชิงประจักษ์จากการวิจัยที่มีคุณภาพ
3. เน้นการเรียนรู้ผ่านการปฏิบัติ (Active Learning) โดยวิธีการปฏิบัติเป็นขั้นตอน ทำให้เรียนรู้ได้ง่าย และฝึกปฏิบัติได้เลยทันที
4. ทำให้เป็นวิถีองค์กร ทำทั้งในระดับบุคคล ทิม และขับเคลื่อนพันธกิจองค์กร เพื่อการพัฒนาจิตที่ยั่งยืน

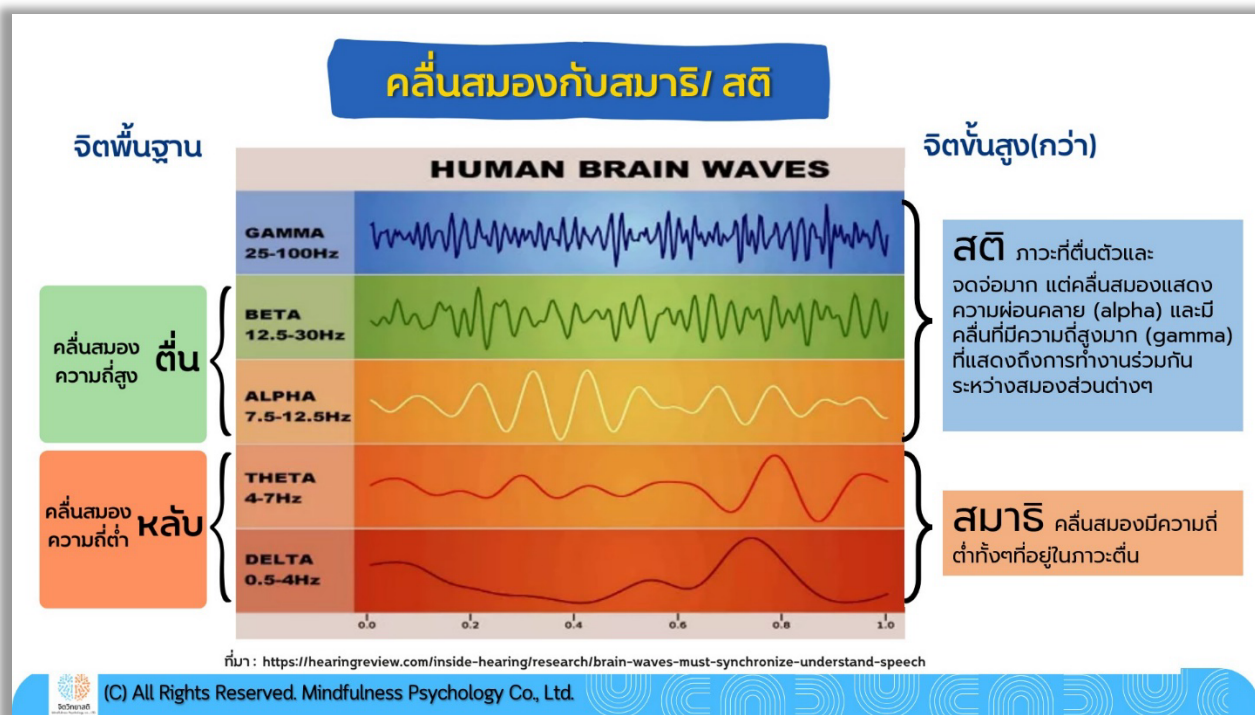
จิตวิทยาสติ : ในด้านจิตวิทยา

ในทางจิตวิทยา สภาวะจิตที่เราใช้งานอยู่ คือ สภาวะจิตพื้นฐาน (Basic Consciousness) ทั้งแบบพัก (หลับ) และแบบทำงาน (ตื่น) ซึ่งมีลักษณะสำคัญคือ เป็นสภาวะจิตที่มีแนวโน้มจะสะสมความคิดลบ กลายเป็น อารมณ์ ความเครียด จิตวิทยากระแสหลักจึงมุ่งเน้นที่การปรับปรุงจิตพื้นฐาน เช่น การฝึกคิดบวกและการคลายเครียด เป็นต้น

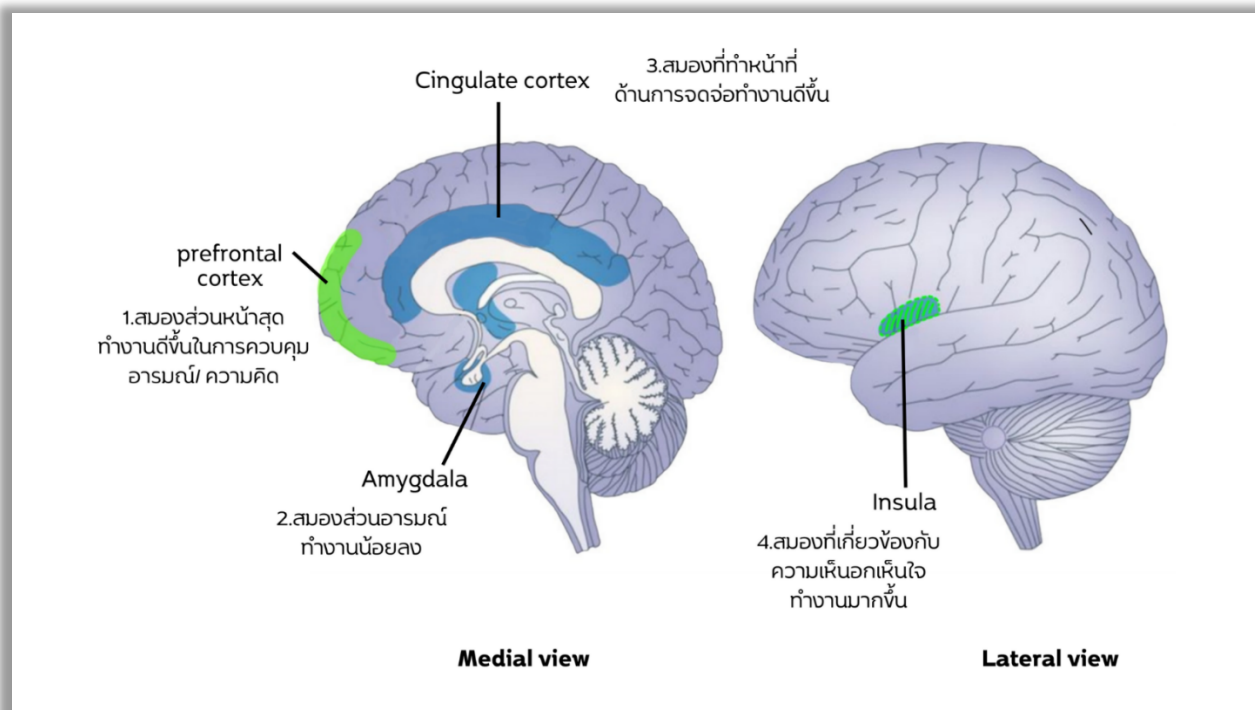


จิตวิทยาสติเป็นจิตวิทยากระแสใหม่ที่เน้นพัฒนาจิตขั้นสูงกว่า คือ พักอย่างมีคุณภาพด้วยสมาธิและทำงาน/ใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพด้วยสติจิตขั้นสูงกว่า ทั้งสองแบบนี้จะไม่สะสมความคิดลบ แต่มีความสงบ มั่นคง สมดุล ทำให้สามารถปล่อยวาง มีความเมตตา และให้อภัย

คลื่นสมองกับสมาธิ/สติ



สมาธิ/สติ กับการทำงานของสมอง



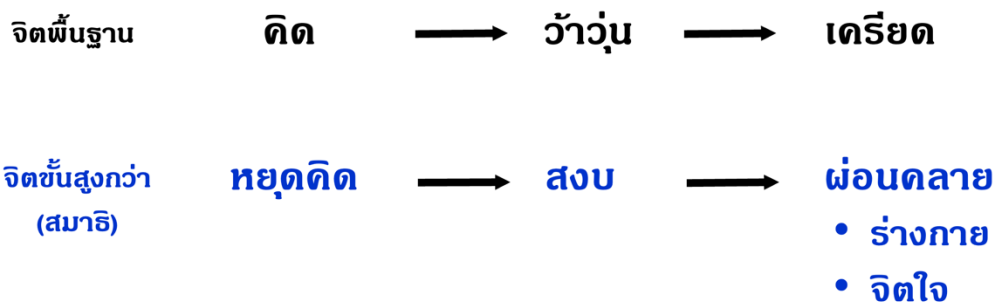
สมาธิในแนวจิตวิทยา

สมาธิเป็นจิตขั้นสูงกว่าแบบพัก ซึ่งตรงข้ามกับจิตพื้นฐานที่มีแนวโน้มสะสมความคิดลบ กลายเป็นอารมณ์และความเครียด การฝึกสมาธิมีประโยชน์ คือ ความสงบ ความผ่อนคลาย ช่วยลดความว้าวุ่น ความเครียด ควบคุมความกังวล และที่สำคัญ คือ จิตที่สงบจากสมาธิจะฝึกสติได้ง่าย

สมาธิ: จิตตั้งมั่น

สมาธิ : เพื่อคลายอารมณ์และความเครียด

สมาธิ : จิตตั้งมั่น



สติในแนวจิตวิทยา

สติเป็นจิตขั้นสูงกว่าแบบจิตทำงาน ต่างจากจิตพื้นฐานที่แม้จะจดจ่อได้แต่วอกแวกและถูกสอแทรกด้วย
อารมณ์ได้ง่าย สติเป็นจิตที่อยู่กับปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง ไม่วอกแวกง่ายและควบคุมอารมณ์/ความคิดได้ดีขึ้น

สติ : รู้ในกิจที่ทำ/อยู่กับปัจจุบัน

จิตพื้นฐาน

รู้ในกิจไม่ต่อเนื่อง



ความคิดวอกแวก



อารมณ์แทรก

จิตขั้นสูงกว่า
สติ

รู้ในกิจอย่างต่อเนื่อง



ไม่วอกแวก



ควบคุมความคิด/อารมณ์

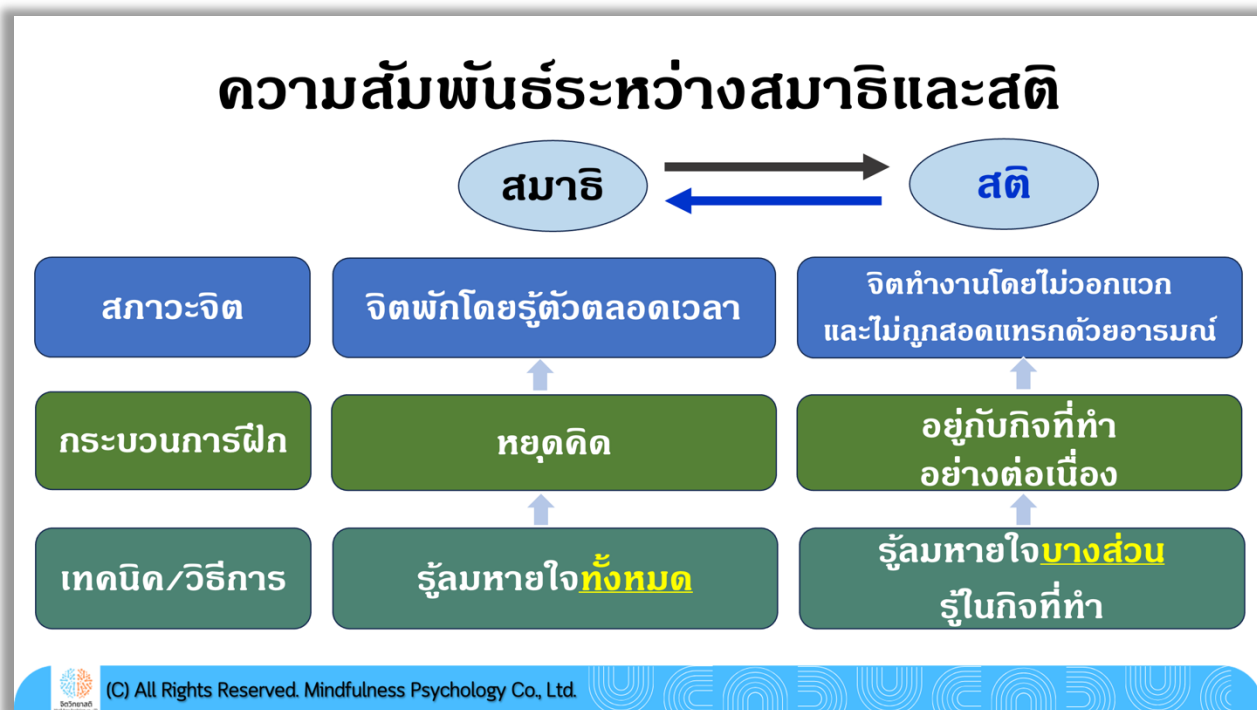


(C) All Rights Reserved. Mindfulness Psychology Co., Ltd.

วิธีการฝึกสติให้อยู่กับกิจที่ทำในปัจจุบัน ทำได้โดยการรับรู้ลมหายใจไว้บางส่วน

การรู้ลมหายใจซึ่งเป็นปัจจุบันไว้บางส่วนจะช่วยทำให้รู้ในกิจที่ทำได้ดีขึ้น

ความแตกต่างระหว่างสมาธิ และสติ

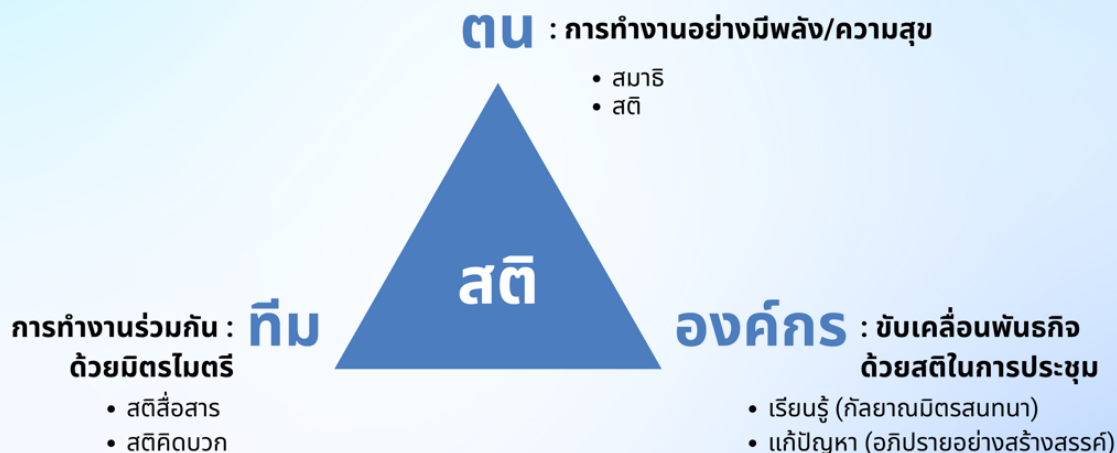


จิตวิथाสติกับการพัฒนาองค์กร

การนำจิตวิथाสติไปปรับใช้ในองค์กรส่งผลต่อการพัฒนาทั้งในระดับตนเองที่เน้นการทำงานอย่างมีพลัง/ความสุข ด้วยสมาธิและสติ การพัฒนาในระดับที่เน้นการทำงานร่วมกันอย่างมีมิตรไมตรีด้วยการกำหนดกติกา

การสื่อสาร สติคิดบวก และการพัฒนาในระดับองค์กรเป็นการขับเคลื่อนทั้งองค์กรด้วยสติในการประชุมให้มีการเรียนรู้ด้วยกัลยาณมิตรสนทนา และการแก้ปัญหาด้วยการอภิปรายอย่างสร้างสรรค์ โดยนำไปปรับใช้ให้เป็นวิถีองค์กร

เครื่องมือการฝึกอบรม



ประยุกต์ใช้ในองค์กร

โปรแกรมสติในองค์กร มีทั้งส่วนที่เป็นการฝึกอบรมพัฒนาบุคลากร และที่สำคัญกว่านั้น คือ การทำให้เป็นวิถีองค์กร ซึ่งต้องอาศัยการบริหารจัดการเพื่อสร้างความเปลี่ยนแปลง โดยมีผู้นำและทีมข้ามสายงานที่จัดตั้งขึ้นมาเพื่อดูแลให้เกิดการเป็นวิถีองค์กร

ประยุกต์ใช้ในองค์กร

ทักษะ (บุคคล)

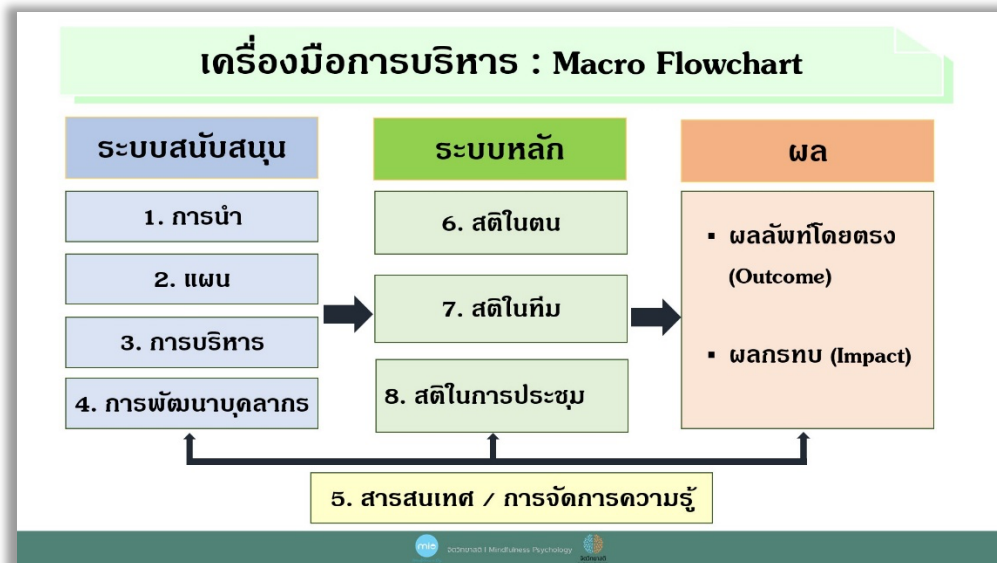
- สมาริ
- สติ
- สติสื่อสาร/ คิดบวก
- สติสนทนา



ปรับให้เป็นวิถีองค์กร

- สมาริก่อน/หลังงาน
- เสี่ยงเตือนระหว่างวัน
- กติกาการทำงานร่วมกัน
- การประชุมด้วยกล่ายนมิตรสนทนา และการอภิปรายอย่างสร้างสรรค์

การบริหารเพื่อสร้างความเปลี่ยนแปลง มืองค์ประกอบที่สำคัญดังนี้



ประสบการณ์ และคำบอกเล่าคุณค่าของจิตวิทยาสติในระดับต่างๆ

ระดับบุคคล

เมื่อก่อนเป็นคนใจร้อน หงุดหงิดง่ายตอนนี้ใจเย็นลงมาก มีสติมากขึ้น รู้ทันความคิดและอารมณ์ตัวเอง รับฟังคนอื่น ลดความหงุดหงิด นำไปใช้กับครอบครัวได้ดีมากๆ

ณัชชลิดา เหลี่ยมไธสง หัวหน้าฝ่ายบุคลากรคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

ระดับทีม

ทีมที่ดี จะทำให้ผ่านความทุกข์ไปได้" เมื่อนำ MIO มาปรับใช้ในองค์กรนอกจากความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในระดับตนของผู้ปฏิบัติแล้ว ความเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจนในระดับทีม คือ การสื่อสาร สัมพันธภาพระหว่างผู้ร่วมงานดีขึ้น มีความเห็นอกเห็นใจ และถ้อยทีถ้อยอาศัยระหว่างกันมากขึ้น

ดวงใจ นพวงศ์ ผู้ช่วยผู้จัดการฝ่ายทรัพยากรบุคคล โรงพยาบาลกรุงเทพหาดใหญ่

ระดับองค์กร

ผมได้มีโอกาสเข้าร่วมอบรมด้วยตนเอง ได้เรียนรู้เรื่องจิตวิทยาสติการทำงาน การสื่อสาร เพื่อให้ทำงานร่วมกันด้วยความสุข ลดการใช้อารมณ์ ทำให้การประชุม การทำงานต่างๆ ลุล่วงไปได้ด้วยดี เป็นประโยชน์ต่อพนักงาน จึงนำโปรแกรมปรับใช้กับบุคลากรทุกระดับ เพื่อฝึกสติอย่างง่ายในทุกขณะจิต สร้างความสุขในการทำงาน เพิ่มประสิทธิภาพของงานให้ดียิ่งขึ้น และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันกับครอบครัว และสังคมรอบตัว

ดร.ภวัฒน์ วิฑูรปกรณ์ ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร บริษัท อีสเทิร์นโพลีเมอร์ กรุ๊ป จำกัด (มหาชน)

การเข้าร่วมโปรแกรม MIO

องค์กรขนาดกลางและขนาดใหญ่ ควรเริ่มต้นด้วยการทำในหน่วยงานนำร่อง ให้มีการเรียนรู้และเป็นวิถีของหน่วยงาน (miniMIO) จากนั้นจึงขยายเป็นการทำทั่วทั้งองค์กร

การทำ miniMIO ประกอบด้วยกิจกรรมหลักต่อไปนี้

1. การทำความเข้าใจผู้บริหาร
2. การอบรมหน่วยงานนำร่อง
3. การดำเนินการให้เป็นวิถีองค์กร
4. การติดตามวิถีและฝึกสติในการประชุม
5. การประเมินผล
6. การนำเสนอผลการดำเนินงานกับผู้บริหาร

(ดูรายละเอียดได้จากเอกสารโปรแกรม miniMIO) <<<< [น่าจะทำเป็น link ไปหา miniMIO](#)

สำหรับการขยายผลเป็น MIO ทั้งทั้งองค์กร ประกอบด้วยกิจกรรมต่อไปนี้

1. อบรมผู้บริหาร
2. อบรมวิทยากรภายในองค์กร Training of the Trainer (TOT)
3. Coaching ให้เป็นวิถ้องค์กร
4. การแลกเปลี่ยนเรียนรู้และเทียบระดับกับองค์กรต้นแบบ

1.อบรมผู้บริหาร

เป็นโปรแกรมฝึกอบรม 2 วัน (ควรเป็นแบบพักค้าง) เพื่อให้ทีมงานขององค์กรได้เรียนรู้และมีส่วนร่วมตัดสินใจในการดำเนินงาน MIO

ประกอบด้วยกิจกรรม การฝึกสติในตน ทีม และการประชุม ร่วมไปกับการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การทำ MIO ขององค์กรต่างๆ และร่วมวางแผนในการดำเนินงาน MIO

2.อบรมวิทยากรภายในองค์กร Training of the Trainer (TOT)

เป็นโปรแกรม 2 วัน เพื่อให้ผู้ที่มีประสบการณ์จาก miniMIO และได้รับมอบหมายบทบาทให้เป็นวิทยากร ได้เรียนรู้หลักสูตรและกระบวนการฝึกอบรม ในรูปแบบการสอนแบบ microteaching

การมีวิทยากรของตนเอง จะเป็นทรัพยากรทางวิชาการขององค์กร ส่งเสริมให้สามารถทำแผนเพื่อการขยายทั่วทั้งองค์กรเป็นไปอย่างเหมาะสมและยืดหยุ่น

3. Coaching ให้เป็นวิถ้องค์กร

องค์กรจะมีพี่เลี้ยงให้คำปรึกษา ทั้งในรูปแบบการประชุมและการติดต่อระหว่างบุคคล เพื่อช่วยให้ผู้นำและทีมข้ามสายงานสามารถดำเนินงาน MIO ให้บรรลุความสำเร็จ

4. การแลกเปลี่ยนเรียนรู้และเทียบระดับกับองค์กรต้นแบบ

บริษัท จิตวิทยาสติ จะจัดให้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เป็นประจำทุกเดือน ในรูปแบบประชาคมเรียนรู้ (Community of Practices : CoP) ซึ่งเป็นการจัดการความรู้ผ่านประสบการณ์ขององค์กรต่างๆ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง และมีการเทียบระดับกับองค์กรที่เป็น Best Practices เพื่อช่วยยกระดับการดำเนินการให้เป็นวิถ้องค์กรได้อย่างก้าวกระโดด

กิจกรรมอื่นๆ

1. Podcast จิตวิทยาสติ เพื่อให้สมาชิกองค์กร เกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง โดยจัดไว้เป็นหมวดหมู่อยู่ใน YouTube 6 หมวด ดูรายละเอียดเพิ่มเติมที่ ช่อง จิตวิทยาสติ (Mindfulness Psychology)
2. Public Workshop จิตวิทยาสติ เป็นการสัมมนาและอบรมเชิงปฏิบัติการ ทั้งแบบ On-site และ Online สำหรับผู้สนใจตามหัวข้อ ดูรายละเอียดเพิ่มเติมที่ Facebook Page: เพจสร้างสุขในองค์กร
3. MBTC โปรแกรมสติบำบัด และการให้คำปรึกษา เป็นการอบรมเพื่อให้หน่วยงานมี ผู้ให้คำปรึกษา ในการช่วยเหลือบุคลากรที่มีปัญหาความเครียด หดโหดในการทำงาน และปัญหาสุขภาพจิตอื่นๆ ดูรายละเอียดเพิ่มเติมที่ เว็บไซต์ Thaibpsc.co

วิดีโอที่สำคัญ (จะช่วยให้เห็นภาพโครงการและการดำเนินงานที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้น)

1. แนวคิด MIO คุณค่าของการสร้างสุขด้วยสติในองค์กร
<https://youtube.com/playlist?list=PL9QZsYnrAcqqAbcZitTXR0xFq8OXyXf9m>
2. บุคคลต้นแบบ
https://youtube.com/playlist?list=PL9QZsYnrAcqr65ByifM7MwiY_3o97doF_
3. องค์กรต้นแบบ
<https://youtube.com/playlist?list=PL9QZsYnrAcqqWQljqJgaojw8EUOelZjq6>
4. การนำองค์กร
<https://youtube.com/playlist?list=PL9QZsYnrAcqrjUoAGOLTHhUpzsaNBST8W>
5. การใช้สติในโรงเรียน
https://youtube.com/playlist?list=PL9QZsYnrAcqqxF2nRDO8-DAL_OXSlpRfj
6. การพัฒนาบุคลากร
<https://youtube.com/playlist?list=PL9QZsYnrAcqpm5OieBfxhjmiFWNXEt9J9>
7. การสร้างวิถิองค์กร
https://youtube.com/playlist?list=PL9QZsYnrAcqoBvqxPqCcd3EOZfrM_SY9A