



จิตวิทยาสติ
MINDFULNESS PSYCHOLOGY

โปรแกรม miniMIO: บริษัท จิตวิทยาสติ จำกัด

ที่มาและความสำคัญ

จากสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว อาทิ โรคอุบัติใหม่ อุทกภัย ภัยแล้ง เป็นต้น สถานการณ์นี้ถือเป็น “ภาวะวิกฤต” ที่ส่งผลกระทบต่ออย่างรุนแรงทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม สุขภาพ และความปลอดภัยในชีวิตของประชาชน รวมทั้งความขัดแย้ง การแข่งขันทั้งภาคเศรษฐกิจ และสังคม ในอัตราที่สูงขึ้นทั่วโลก ปัจจัยดังกล่าวได้ส่งผลกระทบต่อสุขภาวะ เกิดภาวะความเครียด กัดดัน การออกจากงาน ซึมเศร้า และฆ่าตัวตาย

ผลการสำรวจ The Adecco Group ปี 2564 พบว่า พนักงานทั่วโลกมากกว่า 4 ใน 10 มีภาวะ Burn out ซึ่งให้เห็นถึง สัญญาณของปรากฏการณ์ การลาออกครั้งใหญ่ และในประเทศไทย จากผลการสำรวจของมหาวิทยาลัยมหิดล พบว่าแรงงานในกรุงเทพฯ ปี พ.ศ. 2562 มีภาวะ Burn out 12% พ.ศ.2565 มีคนว่างงาน 5.5 แสนคน (สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ) รวมทั้งอัตราการฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้นจนเข้าสู่ระดับ 7 ต่อแสนประชากร

หลายองค์กร จึงเล็งเห็นความสำคัญในการพัฒนาบุคลากรตนเองในด้านอื่นๆ ที่นอกเหนือจากความรู้ และทักษะที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน (Hard Skills) ให้กับบุคลากร อาทิ เช่น ทักษะความสามารถเชิงสมรรถนะ (Soft Skills) ตัวอย่างเช่น ความสามารถในการเจรจาอย่างสันติ ความสามารถในการรับมือภายใต้สถานการณ์กดดัน หรือความสามารถในการรับมือกับความเครียด ฯลฯ

หนึ่งหลักสูตรที่สามารถช่วยลดความเครียด เพิ่มความสุข และพัฒนาจิตใจ คือ โปรแกรมสร้างสุข ด้วยสติในองค์กร (Mindfulness in Organization : MIO) พัฒนาโดยนายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ โดยใช้ จิตวิทยาสติ (Mindfulness Psychology) และศาสตร์สมอง (Neuroscience) เป็นหลักการในการพัฒนาวิถีปฏิบัติ สำหรับการพัฒนาจิตขั้นสูงกว่า (Higher Consciousness) ซึ่งเป็นสภาวะจิตที่มีคุณภาพ สงบ มั่นคง สมดุล ซึ่งต่างกับจิตพื้นฐาน (สภาวะตื่นและหลับ) ที่มีแนวโน้มจะสะสมความคิดลบและความเครียดมากกว่า มุ่งเน้นการฝึกอบรม ทั้งในระดับตน ระดับทีม และระดับองค์กร ซึ่งจะนำไปสู่คุณลักษณะที่สำคัญ เช่น ความเห็นอกเห็นใจ ความรับผิดชอบ เสียสละ อดทน ซื่อสัตย์ และการทำงานร่วมกันโดยอาศัยการสื่อสารอย่างมีสติ ซึ่งเป็นรากฐานความสัมพันธ์ที่ดี และการประชุมหารื้อกันด้วยกลยามมิตรสนทนา การอภิปรายอย่างสร้างสรรค์ ร่วมไปกับการคิดบวก ใช้สติเป็นรากฐานในการคิดใคร่ครวญจากภายใน

การฝึกสมาธิและสติให้เป็นวิถีองค์กรจึงเป็นการยกระดับคุณภาพจิตของทั้งองค์กร ต้องอาศัยความเข้าใจ และการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง เมื่อมีความเข้าใจและนำมาฝึกฝนอยู่เสมอ จะทำให้เรามีจิตที่ปล่อยวาง เข้าอกเข้าใจ และนำไปสู่การปฏิบัติต่อกันและกันด้วยความถ้อยทีถ้อยอาศัย โดยเน้นการพัฒนาจาก ระดับบุคคล ไปสู่ระดับทีม จนไปถึงระดับองค์กร ลด “ความเครียด” จากการทำงาน และเสริมสร้าง “ความสุข” ให้แก่บุคลากรซึ่งจะทำให้การขับเคลื่อนองค์กรเป็นไปได้อย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืนมากยิ่งขึ้น

MIO เป็นโปรแกรมการพัฒนาจิตแนวใหม่ซึ่งมีลักษณะสำคัญ 4 ประการ



1. เน้นการนำมาใช้ในชีวิตส่วนตัว และชีวิตการทำงาน โดยมุ่งเน้นการจัดการกับอารมณ์และความเครียด
2. หลักสูตรอธิบายด้วยจิตวิทยาและศาสตร์สมอง และหลักฐานเชิงประจักษ์ จากการวิจัยที่มีคุณภาพว่า สามารถช่วยลดความเครียด และเพิ่มความสุขของบุคลากร
3. เน้นการเรียนรู้ผ่านการปฏิบัติ (Active Learning) โดยวิธีการปฏิบัติเป็นขั้นตอน ทำให้เรียนรู้ได้ง่าย และฝึกปฏิบัติได้โดยทันที
4. ทำให้เป็นวิถีองค์กร ทำทั้งในระดับบุคคล ทีม และขับเคลื่อนพันธกิจองค์กร เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน

ดังนั้นองค์กรที่ให้ความสำคัญกับความสุขของบุคลากร และนำหลักสูตร miniMIO ไปปรับใช้ให้เป็นวิถีองค์กร จะมีผลดีต่อการพัฒนาในระดับตนเองที่เน้นการทำงานอย่างมีพลัง ด้วยสมาธิ และสติ การพัฒนาในระดับทีม เน้นการทำงานร่วมกัน อย่างมีมิตรไมตรี เช่น กำหนดกติกาการสื่อสาร สติคิดบวก และการพัฒนาในระดับองค์กร ซึ่งจะเป็นการขับเคลื่อนทั้งองค์กรด้วยการมีสติในการประชุม สื่อสาร แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ด้วยกลายานมิตรสนทนา มีการแก้ปัญหาด้วยการอภิปรายอย่างสร้างสรรค์ ซึ่งผลลัพธ์จากการพัฒนาเหล่านี้จะช่วยให้การขับเคลื่อนขององค์กรมีประสิทธิภาพมากขึ้น

อย่างไรก็ตามการดำเนินงานควรเป็นไปอย่างเป็นขั้นเป็นตอน โดยเริ่มต้นจากหน่วยงานนำร่องก่อน เพื่อให้เกิดประสบการณ์ที่จะเป็นรากฐานสำหรับการเปลี่ยนแปลงทั่วทั้งองค์กรต่อไป

กลุ่มเป้าหมาย

1. ผู้บริหารและบุคลากรในองค์กร
2. บุคลากรในหน่วยงานนาร่อง

วัตถุประสงค์

1. ใช้สมาธิและสติ ในการพัฒนาคุณค่าในตนเอง ช่วยให้หน่วยงานนาร่องทำอย่างมีประสิทธิภาพมีความสุข
2. ใช้สติสื่อสารในการทำงานเป็นทีมของหน่วยงานนาร่อง
3. จัดประชุมของหน่วยงานด้วยสติในการประชุมเพื่อการเรียนรู้ และแก้ไขปัญหา

ประโยชน์ที่จะได้รับ

- บุคลากร
 1. ลดความเครียด และลดภาวะหมดไฟในการทำงาน
 2. สุขภาพกายและใจดีขึ้น
 3. ลดอัตราการลาออก
- ทีม
 1. สัมพันธภาพในทีมดีขึ้น ความขัดแย้งลดลง
 2. การสื่อสารและการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างสมาชิกในทีมดีขึ้น
 3. ความผูกพันของสมาชิกในทีม กับองค์กรดีขึ้น
- องค์กร : สำหรับหน่วยงานนาร่อง
 1. เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน ลดข้อผิดพลาด ข้อร้องเรียน ลดอุบัติเหตุ
 2. เพิ่มคุณภาพการประชุม พัฒนาการ เรียนรู้และลดข้อขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้น

เพราะมุมมองที่แตกต่างกันในการแก้ปัญหา

3. เพิ่มรายได้ เพิ่มผลผลิต เพราะพนักงานมีร่างกายและแรงใจในการขับเคลื่อนที่มากขึ้น

Instructor/Mentor

วิทยากรจากบริษัท จิตวิทยาสติที่ได้รับรองวุฒิบัตร

Training Methodology

บรรยาย ประชุมเชิงปฏิบัติการ (Lecture & Workshop)

Training schedule:



จิตวิทยาสติ
MINDFULNESS PSYCHOLOGY

Package miniMIO

นำร่อง
miniMIO



Promotion
ตามเงื่อนไขที่บริษัทกำหนด (ปี 2567-2568)
136,000 ฿
Standard
170,000 ฿

กิจกรรม	ระยะเวลา	จำนวน	Standard	หน่วย
วิทยากรทำความเข้าใจผู้บริหาร	1/2 วัน	15 - 20 คน	30,000	ครั้ง
วิทยากรอบรมหน่วยงานนำร่อง	1 วัน	ไม่เกิน 40 คน	50,000	คอร์ส
องค์กรดำเนินการให้เป็นวิถี	-	-	-	-
วิทยากรติดตามวิถีและฝึกสติในการประชุม	1/2 วัน	ไม่เกิน 40 คน	30,000	ครั้ง
Hr ประเมินผล	-	-	-	-
การให้คำปรึกษาอย่างเป็นทางการ	1 ชั่วโมง	3 ครั้ง	30,000	คอร์ส
วิทยากรร่วมนำเสนอผู้บริหาร	1/2 วัน	15 - 20 คน	30,000	คอร์ส
รวมทั้งหมด			<u>170,000</u>	<u>บาท</u>

สำหรับองค์กรที่เข้าร่วมในปี 2567-2568 จะมีข้อเสนอพิเศษลด 20% เหลือ 136,000 บาท เพื่อทำให้เกิดเป็นวิถีของหน่วยงานนำร่อง โดยมีตัวชี้วัดความสำเร็จตามที่ตกลงกับองค์กร



จิตวิทยาสติ
MINDFULNESS PSYCHOLOGY

บริษัท จิตวิทยาสติ จำกัด (สำนักงานใหญ่)
681/105 ถนนอรุณอมรินทร์ แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร 10700
เลขประจำตัวเสียภาษี 0105566110711 โทร. 061 212 1414

รายละเอียดกิจกรรมหลัก

(ช่วงการดำเนินงานจะมีการทำกำรนัดหมายอีกครั้งตามความสะดวกของแต่ละองค์กรแต่จะต้องอยู่ภายใต้กรอบเวลากลาง)

- **การประชุมและทำความเข้าใจกับทีมผู้บริหารองค์กร:** เนื่องด้วย ทางองค์กรจะต้องนำหลักสูตร miniMIO ไปปรับใช้ให้เป็นวิถึองค์กร จึงมีความสำคัญที่จะต้อง มีการประชุมเพื่อทำความเข้าใจกับทางทีมผู้บริหาร และทางผู้บริหารองค์กรเล็งถึงความสำคัญและให้การสนับสนุนในส่วนนี้
 - ใช้เวลา 3 ชม. (จะทำการนัดหมายวันอีกครั้ง)
 - โครงการจะส่ง Mentor ไปพบและประชุมกับหน่วยงานนำร่องที่องค์กร
 - ทางองค์กรจัดหน่วยงานนำร่อง โดยแบ่งเป็น 2 ส่วน
 1. ผู้บริหาร ไม่เกิน 20 ท่าน
 2. บุคลากรสำหรับดำเนินงานและร่วมงานกิจกรรมทั้งหน่วยงานนำร่อง 20-40 คน (โดยจะต้องมาจากแผนกเดียวกัน หรือ 2 แผนก)
 3. บุคลากรสำหรับดำเนินงาน (20-40 ท่าน) จะได้รับการเทรนนิ่งจาก Mentor จากบริษัท จิตวิทยาสติ (ได้รับรองวุฒิบัตร) และนำไปปฏิบัติให้เป็นวิถึองค์กร (สติในตน ทีม และการประชุม) อย่างสม่ำเสมอจนจบโครงการ
 - ทีมบุคลากรสำหรับดำเนินงาน (หน่วยงานนำร่อง) ควรจะประกอบไปด้วย
 1. ผู้รับผิดชอบโครงการ (เป็นผู้ประสานงานหลัก และจะเป็นหรือไม่เป็น HR ก็ได้)
 2. HR
 3. คณะดำเนินงาน
- **อบรมหน่วยงานนำร่อง:** หน่วยงานนำร่องขององค์กร จะได้เข้าร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และฝึกปฏิบัติตามหลักสูตร miniMIO
 - (จะทำการนัดหมายวันที่แน่ชัดภายหลัง)
 - ทาง MIO จะส่ง Mentor ไปเทรนนิ่งให้กับหน่วยงานนำร่องที่องค์กรเทรนนิ่งจะใช้เวลา 1 วัน
 - ทางองค์กรดูแลและรับผิดชอบในเรื่องของสถานที่การจัดกิจกรรม และสนับสนุนด้านอื่นๆที่จำเป็นต่อบุคลากรในการเข้าร่วมอบรม
- **ดำเนินการ miniMIO:** หน่วยงานนำร่อง นำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปรับใช้ให้เข้ากับบริบทองค์กร โดยระหว่างการทำงาน จะต้องมีการบันทึกผลของการปฏิบัติ และสามารถติดต่อหรือปรึกษากับ Mentor ได้ตลอดระยะเวลาการทำงาน
 - 6 เดือน (เริ่มนับเดือนที่ 1 หลังจากการอบรมนำร่องเสร็จสิ้นและองค์กรเริ่มปฏิบัติ miniMIO ครั้งแรก)
- **ติดตามการดำเนินงาน:** เป็นระยะๆ รวม 3 ครั้ง และจะมีการประชุมแบ่งปันประสบการณ์ และการเรียนรู้ร่วมกับองค์กรอื่นๆที่เข้าร่วม
 - (จะทำการนัดหมายวันที่แน่ชัดภายหลัง)

- โครงการจะส่ง Mentor ไปพบและพูดคุยกับหน่วยงานนาร่อง เพื่อติดตามผลและให้การสนับสนุนในส่วนที่องค์กรติดขัด
- **ประเมินผล:** การประเมินผลเพื่อสรุปการดำเนินงาน miniMIO
 - เมื่อครบ 6 เดือน (จะทำการนัดหมายวันที่แน่ชัดภายหลัง)
 - โครงการมีฟอร์มการประเมินให้ โดยทางองค์กรจะประเมินร่วมกับ Mentor
- **นำเสนอและหารื้อต่อยอด:** รายงานผลการดำเนินงานให้กับผู้บริหาร และหารื้อต่อยอด เพื่อให้ องค์กรสามารถปฏิบัติต่อไปได้ด้วยตนเองจนกลายเป็นวิถึองค์กรที่ยั่งยืน
 - หลังประเมินผล (จะทำการนัดหมายวันที่แน่ชัดภายหลัง)

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 หมดไฟในการทำงาน 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=PL9QZsYnrAcqQWQljqJgaojw8EUQelZjq6>
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. การสร้างวิถึองค์กร
https://youtube.com/playlist?list=PL9QZsYnrAcqoBvqxPqCcd3EOZfrM_SY9A