



หลักฐานประกอบตัวชี้วัดที่ 2.2.2 Data Management & Knowledge Management

ระดับความสำเร็จของการถ่ายทอดตัวชี้วัดระดับหน่วยงาน/กลุ่มงาน ผู้ระดับบุคคล

กิจกรรม “ถอดบทเรียนรายบุคคล” ของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 6”

“เคล็ดไม่ลับ กับการดูแลสุขภาพอย่างไรให้ Fit Fight For Firm”

ส่วนที่ 1 : รายละเอียดเกี่ยวกับผู้ถอดบทเรียน

1.1 ชื่อ - สกุล : ...ธัญญา วีระชัยเจริญสุข..... ตำแหน่ง :ผู้ช่วยเจ้าหน้าที่บันทึกข้อมูล.....

1.2 กลุ่มงาน :ขับเคลื่อนยุทธศาสตร์และพัฒนากำลังคน.....

1.3 รับผิดชอบงาน :งานธุรการ.....

ส่วนที่ 2 : รายละเอียดเกี่ยวกับการถอดบทเรียน

2.1 ชื่อเรื่อง : ถอดบทเรียนเรื่อง “.....การดูแลสุขภาพตัวเอง.....”

2.2 ปรัชญา หรือ อุดมคติ ในการดูแลสุขภาพ :กินให้น้อย ออกให้เยอะ.....

2.3 เคล็ดไม่ลับในการดูแลสุขภาพของตนเองให้ Fit Fight For Firm

ในการทำงานแต่ละวันปกติเราจะมีภาระงาน ติดต่อกับบุคคลอื่นมากมาย ซึ่งการเดิน ไปมา การขึ้น-ลงบันได ในแต่ละวัน ถือว่าเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง งานของข้าพเจ้าเป็นงานเกี่ยวกับการประสานงานกับทุกคนและทุกกลุ่ม ซึ่งส่งผลดีให้กับตัวเราเอง ได้ทั้งงานและเป็นการออกกำลังกายไปพร้อมกัน และในเรื่องของการทานอาหาร หรือขนมขบเคี้ยว ซึ่งเมื่อก่อนข้าพเจ้าจะติดจำพวก น้ำอัดลมมาก ต้องกินทุกวัน อย่างน้อยวันละขวด ถ้าไม่ได้กินก็จะปวดหัว ทั้งขนมหวานและของทอดชอบมาก แต่ปัจจุบัน เราพยายามปรับพฤติกรรมการกินของเราให้มากขึ้นโดยการลดปริมาณลง หรือไม่กินเลย และหันมากินจำพวกผักและผลไม้มากขึ้น และออกกำลังกายในวันเสาร์-อาทิตย์ วันละ 1-2 ชั่วโมง ซึ่งวันจันทร์-ศุกร์ จะอยู่กับการขายของต้องเดินตลอดเวลาอยู่แล้ว ถึงแม้จะไม่เห็นการเปลี่ยนแปลงมากนัก ถ้าเราสามารถปรับเปลี่ยนเรื่องการกินได้และออกกำลังกายควบคู่กันก็จะส่งผลดีต่อสุขภาพตัวเอง

2.4 ภาพประกอบ :



ความคิดเห็นหัวหน้ากลุ่มงาน

.....
.....
.....

ลงชื่อ 

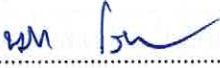
(นางศิริพร จริยาจิววัฒนา)

นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ
หัวหน้ากลุ่มขับเคลื่อนยุทธศาสตร์และพัฒนากำลังคน

ความคิดเห็นผู้อำนวยการศูนย์

.....
.....
.....



ลงชื่อ 

(นายพินิต โล่เสถียรกิจ)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการเฉพาะด้าน (แพทย์)
ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๖



หลักฐานประกอบตัวชี้วัดที่ 2.2.2 Data Management & Knowledge Management

ระดับความสำเร็จของการถ่ายทอดตัวชี้วัดระดับหน่วยงาน/กลุ่มงาน สู่ระดับบุคคล

กิจกรรม “ถอดบทเรียนรายบุคคล” ของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 6”

“เคล็ดไม่ลับ กับการทำงานอย่างไรให้ประสบความสำเร็จ”

ส่วนที่ 1 : รายละเอียดเกี่ยวกับผู้ถอดบทเรียน

1.1 ชื่อ - สกุล :ธัญญา วีระชัยเจริญสุข..... ตำแหน่ง :ผู้ช่วยเจ้าหน้าที่บันทึกข้อมูล.....

1.2 กลุ่มงาน :ขับเคลื่อนยุทธศาสตร์และพัฒนากำลังคน.....

1.3 รับผิดชอบงาน :งานธุรการ.....

ส่วนที่ 2 : รายละเอียดเกี่ยวกับการถอดบทเรียน

2.1 ชื่อเรื่อง : ถอดบทเรียนเรื่อง “.....การทำงานในชีวิตประจำวัน....”

2.2 ประชญา หรือ ทศนคติ ในการปฏิบัติงาน :ความมุ่งมั่น นำมาสู่ความสำเร็จ...

2.3 สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการปฏิบัติงาน :

ได้ประสานงานกับทุกกลุ่ม ทำให้ได้พูดคุยกับพี่ๆและน้องนอกกลุ่มงาน และได้รู้ถึงลักษณะนิสัยของแต่ละบุคคล และได้เรียนรู้อะไรใหม่ๆ จากงานที่ทำ

2.4 เรื่องประทับใจจากการปฏิบัติงาน :

ประทับใจในการทำงานของกลุ่มงานที่เปิดโอกาส และให้สิทธิเท่าเทียมกัน ไม่แบ่งพรรค แบ่งพวก ทำงานกันเป็นทีมเวิร์ค ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และมีหัวหน้างานที่ดี ให้ความสำคัญกับตนเองไม่ถือตัว ซึ่งทำให้ลูกน้อง ได้ทำงานได้อย่างเต็มที่ เป็นที่ปรึกษาได้ตลอดเวลา และไม่เครียดกับงาน ทำงานได้อย่างมีความสุข



ความคิดเห็นหัวหน้ากลุ่มงาน.....

.....
.....

ลงชื่อ *ศิริพร จริยาจิรวัดนา*

(นางศิริพร จริยาจิรวัดนา)

นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ
หัวหน้ากลุ่มขับเคลื่อนยุทธศาสตร์และพัฒนากำลังคน

ความคิดเห็นผู้อำนวยการศูนย์

.....
วิวัฒน์
.....

ลงชื่อ *พินิต โสเสถียรกิจ*

(นายพินิต โสเสถียรกิจ)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการเฉพาะด้าน (แพทย์)

ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๖