



หลักฐานประกอบตัวชี้วัดที่ 2.2.2 Data Management & Knowledge Management

ระดับความสำเร็จของการถ่ายทอดตัวชี้วัดระดับหน่วยงาน/กลุ่มงานสู่ระดับบุคคล

กิจกรรม“ถอดบทเรียนรายบุคคล” ของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 6”

“เคล็ดไม่ลับ กับการดูแลสุขภาพอย่างไรให้Fit Fight For Firm”

ส่วนที่ 1 : รายละเอียดเกี่ยวกับผู้ถอดบทเรียน

1.1 ชื่อ - สกุล :น.ส.ศุภรัตน์.....บ้านใหม่..... ตำแหน่ง :นักทรัพยากรบุคคล.....

1.2 กลุ่มงาน :.....ขับเคลื่อนยุทธศาสตร์และพัฒนากำลังคน.....

1.3 รับผิดชอบงาน :.....งานพัฒนาบุคลากร.....

ส่วนที่ 2 : รายละเอียดเกี่ยวกับการถอดบทเรียน

2.1 ชื่อเรื่อง:ถอดบทเรียนเรื่อง“....เปลี่ยนอาหาร..หุ่นเปลี่ยน...ชีวิตแฮปปี้....”

2.2 ประโยชน์ หรือ อุดมคติ ในการดูแลสุขภาพ:

.....การดูแลสุขภาพสามารถทำได้หลากหลายรูปแบบ...การรับประทานอาหารเป็นสิ่งสำคัญมาก...รองลงมาคือการออกกำลังกาย....ดังนั้นคนส่วนใหญ่จึงเลือกที่จะปรับเปลี่ยนอาหารการกินมากกว่าการออกกำลังกาย...ซึ่งถ้าหากว่าเราเลือกรับประทานอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการก็จะมีประโยชน์ต่อร่างกาย.....

2.3 เคล็ดไม่ลับในการดูแลสุขภาพของตนเองให้ Fit Fight For Firm:

.....เคล็ดลับในการดูแลสุขภาพคือ การปรับเปลี่ยนอาหารการกิน ดังนี้

1. เปลี่ยนจากการรับประทานข้าวขาวมารับประทานข้าวกล้องหรือข้าวไรซ์เบอร์รี่
2. งดน้ำอัดลม แอลกอฮอล์ ทุกชนิด
3. รับประทานผัก ผลไม้ ทุกมื้ออาหาร
4. เลือกรับประทานอาหารที่อุดมไปด้วยไขมันดี เช่น อัลมอนต์ ไข่ แซลมอน เป็นต้น
5. รับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่

2.4 ภาพประกอบ:





ความคิดเห็นหัวหน้ากลุ่มงาน.....

.....

ลงชื่อ.....

(นางศิริพร จริยาจิรวัฒนา)

นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ
หัวหน้ากลุ่มขับเคลื่อนยุทธศาสตร์และพัฒนากำลังคน

ความคิดเห็นผู้อำนวยการศูนย์.....

.....

ลงชื่อ.....

(นายพนิต โล่เสถียรกิจ)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการเฉพาะด้าน (แพทย์)

ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๖



หลักฐานประกอบตัวชี้วัดที่ 2.2.2 Data Management & Knowledge Management

ระดับความสำเร็จของการถ่ายทอดตัวชี้วัดระดับหน่วยงาน/กลุ่มงานสู่ระดับบุคคล

กิจกรรม“ถอดบทเรียนรายบุคคล” ของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 6

“เคล็ดไม่ลับ กับการทำงานอย่างไรให้ประสบความสำเร็จ”

ส่วนที่ 1 : รายละเอียดเกี่ยวกับผู้ถอดบทเรียน

1.1 ชื่อ - สกุล :น.ส.ศุภรัตน์..บ้านใหม่..... ตำแหน่ง :นักทรัพยากรบุคคล.....

1.2 กลุ่มงาน :ขับเคลื่อนยุทธศาสตร์และพัฒนากำลังคน.....

1.3 รับผิดชอบงาน :งานพัฒนาบุคลากร.....

ส่วนที่ 2 : รายละเอียดเกี่ยวกับการถอดบทเรียน

2.1 ชื่อเรื่อง:ถอดบทเรียนเรื่อง“การพัฒนาบุคลากรให้มีคุณภาพ.....”

2.2 ประโยชน์ หรือ ทักษะคติ ในการปฏิบัติงาน :

.....ปัจจัยสำคัญของงานพัฒนาบุคลากร คือ การที่บุคลากรในองค์กรเป็นคนดี คนเก่ง และมีคุณภาพ สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ นำไปสู่ความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน

2.3 สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการปฏิบัติงาน :

1. เรียนรู้ด้านการวิเคราะห์งานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับงานบุคลากร
2. มองเห็นปัญหาและอุปสรรคในการพัฒนาบุคลากร
3. มีความรู้และทักษะด้านการบริหารจัดการมากขึ้น
4. มีทักษะในการติดต่อประสานงาน

2.4 เรื่องประทับใจจากการปฏิบัติงาน :

.....จุดเริ่มต้นของความประทับใจเริ่มที่กลุ่มงานของตนเองในการทำงานเป็นทีมที่แข็งแกร่ง ก้าวผ่านปัญหาและอุปสรรคไปด้วยกันตลอดจนนำไปสู่ผลสัมฤทธิ์ของงานที่มีประสิทธิภาพ



ความคิดเห็นหัวหน้ากลุ่มงาน.....

ลงชื่อ

(นางศิริพร จริยาจิรวัฒนา)

นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ
หัวหน้ากลุ่มขับเคลื่อนยุทธศาสตร์และพัฒนากำลังคน

ความคิดเห็นผู้อำนวยการศูนย์.....

ลงชื่อ.....

(นายพนิต โล่เสถียรกิจ)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการเฉพาะด้าน (แพทย์)

ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๖