

การจัดการความรู้ KM ประจำปี 2564

“วางแผนชีวิตอย่างไร ให้สุขและสำเร็จ”

สำนักงานวิทยาเขตตรัง ได้ดำเนินการจัดประชุมสัมมนาเชิงปฏิบัติการการจัดการความรู้ KM ประจำปีงบประมาณ 2564 เรื่อง “วางแผนชีวิตอย่างไร ให้สุขและสำเร็จ” เมื่อวันที่ 27 พฤศจิกายน 2563 เวลา 09.30 น. ณ ห้องประชุมใหญ่ อาคารสำนักงานวิทยาเขตตรัง มีบุคลากรเข้าร่วม จำนวน 29 คน ซึ่งสรุปเป็นคลังความรู้ ที่ได้จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากความรู้และประสบการณ์ของบุคลากรได้ ดังนี้

การวางแผนชีวิต หมายถึง แนวทางหรือข้อกำหนดในการปฏิบัติของบุคคลด้วยวิธีการเหมาะสมเพื่อนำไปสู่เป้าหมายของชีวิต ในแต่ละช่วงตามที่กำหนดไว้

การวางแผนชีวิตช่วยให้การใช้ชีวิตเป็นไปอย่างไม่ประมาท ได้ทำในสิ่งที่ควรทำ และสามารถทำในสิ่งที่ตั้งใจได้สำเร็จตามกำหนด ดังนี้

1. การเงินไร้สภาพคล่องหากขาดการวางแผน

จำเป็นต้องวางแผนการเงินอย่างเป็นระบบ มีแผนระยะสั้น แผนระยะกลาง และแผนระยะยาว เช่น สำรองเงินเพื่อเรื่องฉุกเฉินต่างๆ กันเงินเพื่อเก็บออมและการลงทุนเพื่อให้เงินงอกเงย และเงินเพื่ออนาคตในวัยเกษียณ ลองเริ่มวางแผนการเงิน หรือเริ่มปรึกษาผู้รู้ เพื่อให้เราพ้นจากกับดักสภาพการเงินที่ย่ำแย่ในอนาคต

2. จิตใจที่ดีอยู่ในร่างกายที่แข็งแรง

ด้วยความสะดวกสบายต่างๆ ในปัจจุบันทำให้เกิดการละเลยดูแลสุขภาพของตัวเอง มุ่งเน้นแต่การหาเงินหรือรายได้ สะสมความมั่งคั่งทางด้านวัตถุ ใช้ร่างกายไปอย่างสิ้นเปลือง จะมีประโยชน์อะไรกับสิ่งที่หามาได้กลับไม่ได้ใช้ หรือใช้เพื่อนำมารักษาตัวเองเสียหมด เพราะอย่างนี้เราจึงควรหันมาสนใจสุขภาพกันให้มากขึ้น วางแผน มีเป้าหมายในการออกกำลังกาย กินอาหารดีที่มีประโยชน์ ตรวจสอบสุขภาพร่างกายอยู่เสมอ และไม่เพียงร่างกายทางกายภาพ แต่หมายรวมถึงจิตใจที่เบิกบานอีกด้วย สองสิ่งนี้ต้องควบคู่กันไป เพราะร่างกายจะแข็งแรงอย่างไร หากจิตใจไม่ปกติก็เท่านั้น หรือจิตใจจะเข้มแข็งและเปี่ยมพลังเพียงใด หากร่างกายไม่เอื้ออำนวยก็ไร้ประโยชน์

3. วางแผนก่อนทำงานประสิทธิภาพเพิ่มทวีคูณ

ในการทำงานก็ต้องมีการวางแผนอย่างเป็นระบบ รู้ว่าในแต่ละวันจะทำอะไรก่อนหลัง มีแผนการดีๆ มากมายที่ผู้ที่ประสบความสำเร็จในการทำงานได้กล่าวไว้ เช่น ให้ทำงานที่ยากที่สุดของวันนั้นให้เสร็จก่อน แล้วค่อยไปทำงานอื่น เพราะเมื่อเราทำสิ่งที่ยากที่สุดแล้ว หลังจากนั้นอะไรก็เป็นเรื่องง่าย หรือทำลิสต์งานลำดับตามความสำคัญ อันไหนสำคัญมากให้ทำก่อน และการทำงานควรตั้งเป้าให้สูงขึ้นไว้ก่อน ให้เกินที่เราคาดหวัง เพราะถึงแม้ไม่ถึงเป้าหมายนั้นแต่ก็ยังอยู่ในระดับที่ดี และอีกอย่างที่สำคัญคือการตั้งเป้าว่าเราจะต้องเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ จากงานให้ได้วันละหนึ่งอย่าง นี่จะเพิ่มศักยภาพการทำงานของเราได้เร็วขึ้นไปอีก

4. ครอบครัวคือแรงผลักดันที่ใกล้ชิดเรามากที่สุด

น้อยคนนักที่จะอยู่ได้ด้วยตัวคนเดียวแล้วมีความสุข การมีครอบครัวที่อบอุ่นต่างหากคือความสุขที่แท้จริง เพราะครอบครัวคือแหล่งสร้างกำลังใจชั้นดีให้กับเรา ครอบครัวที่ดีจึงต้องมีการวางแผน จะแต่งเมื่อไหร่ การเตรียมเงินเพื่อสร้างครอบครัว เพื่อบุตรที่จะมีในอนาคต เพื่อที่อยู่อาศัย ค่าใช้จ่ายต่างๆที่จะมากขึ้น หากมีการวางแผนที่ดีตั้งแต่ในระดับครอบครัว เมื่อเราไปเข้าสังคมเราก็จะกลายเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมสังคมให้ดียิ่งขึ้น

5. วางแผนการพัฒนาตนเอง เพื่ออนาคต

เราไม่สามารถที่จะหยุดอยู่กับที่ได้ ยิ่งโลกเจริญและก้าวไปเร็วเท่าไร หากเราตามไม่ทันเราก็จะกลายเป็นคนไร้ศักยภาพไป ซึ่งอาจมีผลต่อหน้าที่การงาน การเงิน ครอบครัว เราจึงต้องพัฒนาตัวเองอยู่เสมอ ไม่ว่าจะ ในที่ทำงาน ที่บ้าน หรือที่สำคัญในยุคนี้คือการลงทุนเพื่อเพิ่มพูนความรู้ให้กับตัวเอง การเข้าคอร์สสัมมนาต่างๆ การเรียนต่อ การหาความรู้ใหม่ๆจากโลกอินเทอร์เน็ต ล้วนจะเป็น Skill ของเราที่แม้อาจไม่ได้มีประโยชน์ในทันที แต่เมื่อโอกาสอันเหมาะสมมาถึง และเราได้เตรียมพร้อมไว้แล้ว นั่นแหละที่จะสร้างคุณค่าอันมหาศาลกลับคืนมาให้เรา

ผู้เข้าร่วมการจัดการความรู้ (KM) มีการวางแผนชีวิต ดังนี้

1. การวางแผนชีวิต ด้านร่างกายและจิตใจ

- ทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์เพื่อสุขภาพ
- ออกกำลังกายให้เหมาะสมและสม่ำเสมอ
- มีทัศนคติคิดบวก เพราะความสำเร็จเริ่มต้นที่ความคิด ทัศนคติและความเชื่อ เมื่อเปลี่ยนความคิด พฤติกรรมหรือการกระทำเปลี่ยน ชีวิตก็จะเปลี่ยนไปในทางที่ดี
- ฝึกนั่งสมาธิหรือเล่นโยคะเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และความจำที่ดี
- มีเวลาพักผ่อนหย่อนใจกับคนในครอบครัวหรือเพื่อน
- มีการฝึกสมาธิเพื่อทำให้ร่างกายและจิตใจสงบ ส่งผลให้การปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น



อิทธิพลของการคิดบวก
#การคิดบวกที่เข้าไม่ถึงความจริง อาจหลอกตัวเองโดยไม่เจตนา#

THINK Positive



"คิดบวก ชีวิตบวก"

โดย พระมหาสุชาติ (ว.สิงหนะ)

- คิดบวกเท่านั้นยังไม่พอ จะต้องคิดให้ถูกต้องด้วย
- คิดบวก มีผลดีกับการทำงานของสมอง
- ในขณะที่เราคิดบวก หัวเราะได้ ยิ้มได้ อารมณ์ดีและมีความสุข สมองจะหลั่งสารหรือฮอร์โมนแห่งความสุขออกมา
- "คิดบวกชีวิตเปลี่ยน" ความสำเร็จเริ่มต้นที่ความคิด ทัศนคติและความเชื่อ เมื่อเปลี่ยนความคิด พฤติกรรมหรือการกระทำเปลี่ยน ชีวิตก็จะเปลี่ยนไปในทางที่ดี
- คิดบวกเป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาและการเปลี่ยนคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นได้ จงเชื่ออย่างหมดใจว่า เราทำได้ แล้วคุณจะได้ แม้ว่าคุณจะไม่สามารถเลือกเกิดได้ แต่ทุกคนสามารถเลือกรูปแบบชีวิตตามที่ตัวเองต้องการได้

2. การวางแผนด้านสุขภาพ

- ออกกำลังกายในปริมาณที่เหมาะสมและสม่ำเสมอ
- ตรวจสอบสุขภาพประจำปี
- พักผ่อนให้เพียงพอ
- มีกิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจกับครอบครัวหรือเพื่อนๆ



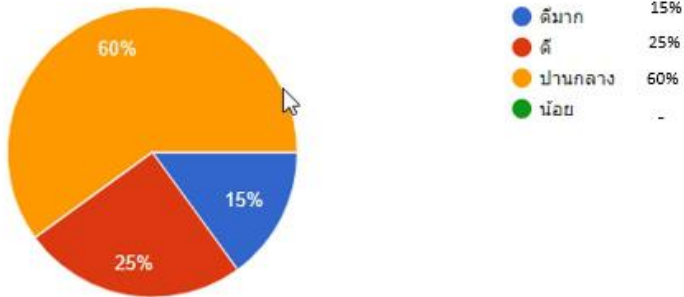
3. การวางแผนด้านการเงิน

- บุคคลบางส่วนได้ซื้อที่ดินทำเกษตรกร เพื่อเป็นอาชีพเสริม
- มีการวางแผนในการออมเงิน เช่น เข้ากองทุนในแหล่งกองทุนต่างๆ
- มีการออมเงินเป็นสัดส่วนตามความจำเป็น
- มีการทำบัญชีรายรับ – รายจ่าย



ผลการเช็คสุขภาพทางการเงินของคุณ อยู่ในระดับใด

คำตอบ 20 ข้อ



ผลการเช็คสุขภาพทางการเงินของบุคลากรที่เข้าร่วมประชุมการจัดการความรู้ อยู่ระดับ ปานกลาง หรือร้อยละ 60

4. การวางแผนชีวิตหลังเกษียณ

- มีการจัดสรรเงินไว้ในยามเกษียณ
- มีการเข้ากองทุนสำรองเลี้ยงชีพเพื่อรองรับชีวิตหลังเกษียณ
- วางแผนเก็บเงินเพื่อลงทุนทำกิจการเล็กๆ เมื่อเกษียณ
- มีการวางแผนการซื้อที่ดินเพื่อทำเกษตรแบบพอเพียงหลังเกษียณ

ตัวอย่าง แผนการออมและลงทุนเพิ่มเพื่อเกษียณสุข

เป้าหมาย ออมเงินเพิ่ม 2 ล้านบาท เพื่อใช้จ่ายหลังเกษียณ

ระยะเวลาออม / ลงทุน 30 ปี

ทางเลือกการออม / ลงทุน	ถ้าออมได้เดือนละ 2,500 บาท อีก 30 ปีข้างหน้า จะกลายเป็นที่บาท
1 ฟังก์ธนาคาร (ผลตอบแทน 1.82% ต่อปี)	1,183,318 บาท
2 ลงทุน (ผลตอบแทน 5.25% ต่อปี)	2,080,886 บาท
3 ลงทุน (ผลตอบแทน 10% ต่อปี)	4,934,821 บาท

พอร์ตการลงทุนที่เหมาะสม

■ หุ้น / กองทุนรวมหุ้น ■ เงินฝาก ■ ตราสารหนี้

35% 15%
ผลตอบแทนรวม 5.25%*
50%



5. ด้านการวางแผนชีวิตในการทำงาน

- มีการเรียนรู้ด้านภาษาอังกฤษเพิ่มเติม เช่น Speexx ตามนโยบายของมหาวิทยาลัยกำหนด
- มีการเรียนรู้ทางออนไลน์เพิ่มเติม เช่น Thaimooc, จุฬามooc ฯลฯ เพื่อส่งเสริมและพัฒนาในการปฏิบัติงาน
- เรียนรู้เทคนิคในการติดต่อประสานงานที่ดี
- มีการวางแผนการปฏิบัติงานและติดตามประเมินผลในการปฏิบัติงาน
- ทำงานอย่างเต็มที่และให้ดีที่สุด



เคล็ดลับที่จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานและการใช้ชีวิตให้ประสบความสำเร็จในทุกช่วงวัย ด้วย 7 ขั้นตอนอันเรียบง่าย คือ

1. ตัดสินใจให้แน่วแน่ว่าต้องการอะไร
2. เขียนเป้าหมายที่ต้องการลงบนกระดาษให้ชัดเจน ขณะเดียวกันก็ต้องแน่ใจว่าเป็นเรื่องที่เป็นไปได้
3. กำหนดเส้นตาย เป้าหมายที่ไม่มีเส้นตายจะไม่วันถึงเส้นชัย ดังนั้นกำหนดให้เปาะๆ ไปเลย ว่า 10 ปีข้างหน้าจะเก็บเงินให้ได้ 1 ล้าน 1 เดือนข้างหน้าจะลดน้ำหนักให้ได้ 1 กิโลกรัมเป็นอย่างน้อย เป็นต้น
4. ระบุถึงสิ่งที่ต้องทำเป็นข้อๆ เมื่อนึกอะไรใหม่ๆ ได้ก็ให้เขียนแตกแขนงออกมาเรื่อยๆ เช่น เป้าหมายคือแบ่งเวลาทำงานจิตอาสามากขึ้น สิ่งที่ต้องทำ เช่น พยายามหาข้อมูลเกี่ยวกับโครงการจิตอาสา พยายามไปร่วมกิจกรรมจิตอาสาต่างๆ ให้ได้อาทิตย์ละหนึ่งวัน ฯลฯ
5. เรียงลำดับความสำคัญ สิ่งใดต้องทำทันที สิ่งใดเก็บไว้ทำทีหลังได้
6. ลงมือทำตามแผนทันที ทั้งนี้เพราะไม่มีอะไรจะทำให้เข้าใกล้ความสำเร็จได้เท่ากับการลงมือทำอีกแล้ว
7. ลงมือทำบางอย่างเพื่อให้เข้าใกล้เป้าหมายมากขึ้นทุกวัน ที่สำคัญคือ ต้องทำให้เป็นกิจวัตร เช่น อ่านหนังสืออย่างน้อยวันละ 5 หน้าเพื่อใ้การเรียนรู้ดีขึ้น ออกกำลังกายทุกวัน วันละ 30 นาที เพื่อให้สุขภาพดีขึ้น

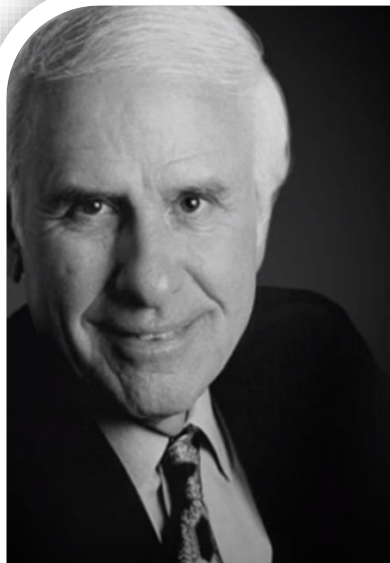
6. การวางแผนการพัฒนาตนเอง

- มีการพัฒนาตนเองและเรียนรู้ในสิ่งใหม่เสมอ
- หางานอดิเรกทำเพื่อเสริมความรู้และประสบการณ์

คนที่มองโลกในแง่ลบ
จะมองเห็นอุปสรรคอยู่ในทุกโอกาส

คนที่มองโลกในแง่บวก
จะมองเห็นโอกาสอยู่ในทุกอุปสรรค

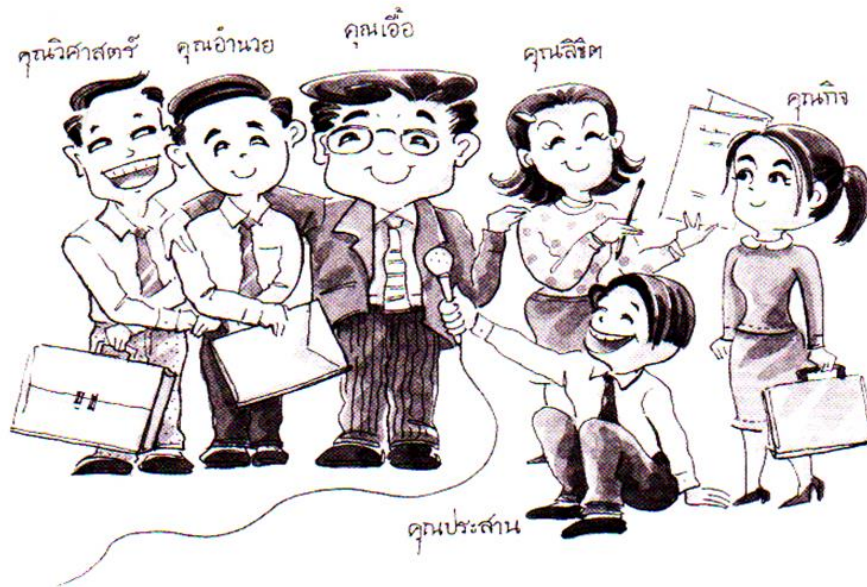
- Winston Churchill -



อย่าไปหวังว่ามันจะง่ายขึ้น
แต่จงหวังว่าคุณจะต้องเก่งขึ้น
อย่าไปหวังว่าปัญหาจะลดลง
แต่จงหวังว่าคุณจะมีทักษะที่มากขึ้น
อย่าไปหวังว่าอุปสรรคจะลดลง
แต่จงหวังว่าคุณจะมีปัญญามากขึ้น

- Jim Rohn -

บุคคลที่มีส่วนร่วมในการจัดการความรู้



รายชื่อบุคลากรเข้าร่วมประชุมสัมมนาเชิงปฏิบัติการการจัดการความรู้ KM
เรื่อง วางแผนชีวิตอย่างไร ให้สุขและสำเร็จ ในวันที่ 27 พฤศจิกายน 2563
ณ ห้องประชุมใหญ่ อาคารสำนักงานวิทยาเขตตรัง

1. นางสาวสุนทนา จิรวิศิษฐาภรณ์
2. นางเพชรรัตน์ ศิริไพศาล
3. นายสมคิด เสนี
4. นายสุพัฒน์ ธนศิลป์
5. นายกิตติพงษ์ สนิทปู้
6. นางปรีดา ปราบเขตต์
7. นางสาววิดา ช่วยธานี
8. นางสุภาวดี แสงสีจันทร์
9. นางสาวอรทัย จริงจิตร
10. นางสาวนภสร ขุนทอง
11. นางสาววรภรณ์ นิเวศวงษ์
12. นางสาวพิชญา ห้าหยัง
13. นางสาวเรณู มากนคร
14. นางจารุวรรณ ชูประสิทธิ์
15. นางสาวไพไลวรรณ ช่วยธานี
16. นางหมวย แสงสีจันทร์
17. นางวัชรี กกแก้ว
18. นายธเนศร์ แสงศรีจันทร์
19. นายเก่งกาจ ธรรมนิยม
20. นางอนงลักษณ์ แสงวิสุทธิ
21. นางสาวปรีชญา อมรรพพัทธ์
22. นางกัญญิกา กิ่งเกาะยาว
23. นางสาวสุดาวดี หีบแก้ว
24. นางอรอนงค์ นนทวงศ์
25. นางนิรมล คงชู
26. นางสาวณิชนันท์ แสงศรีจันทร์
27. นางอารยา แสงสีจันทร์
28. นางสาวดวงพร ง่วนสน
29. นางนัตตาพร ชัยพล

สรุปแบบสำรวจประเมินความพึงพอใจในการจัดการความรู้ KM
ประจำปีงบประมาณ 2564



คำตอบ 22 ข้อ



ไม่เปิดรับคำตอบแล้ว



ข้อความสำหรับผู้ตอบ

แบบฟอร์มนี้ไม่รับคำตอบอีกแล้ว

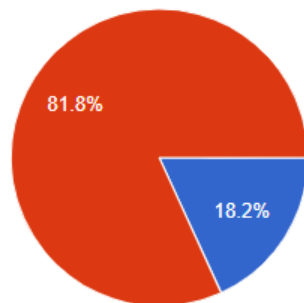
ข้อมูลสรุป

คำถาม

แยกรายการ

เพศ

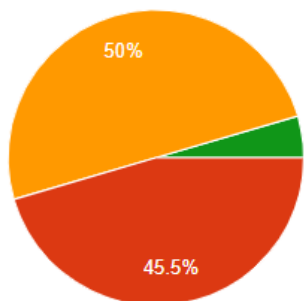
คำตอบ 22 ข้อ



● ชาย 81.8%
● หญิง 18.2%

อายุ

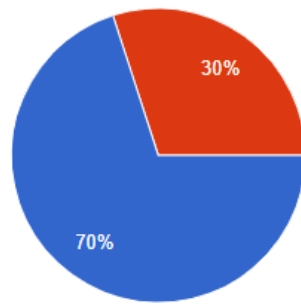
คำตอบ 22 ข้อ



● 25 - 30 ปี -
● 31 - 40 ปี 45.5%
● 41 - 50 ปี 50%
● 51 - 60 ปี 4.5%

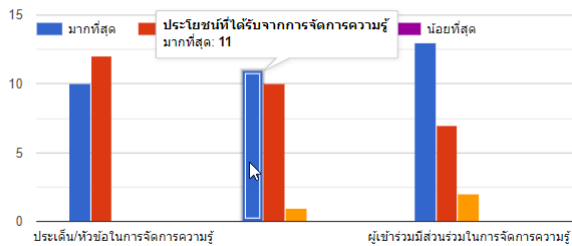
ท่านปฏิบัติงานประจำฝ่าย / งาน

คำตอบ 20 ข้อ

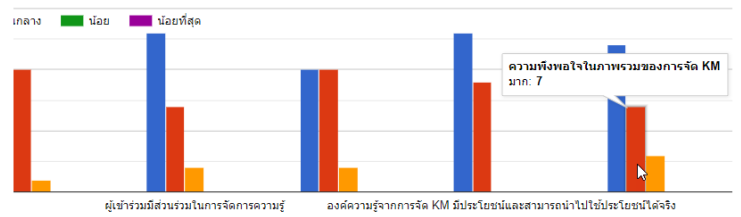


● งานบริหารกิจการทั่วไป 70%
● งานบริการการศึกษา 30%

กรุณาเลือกระดับความพึงพอใจในการจัดการความรู้



กรุณาเลือกระดับความพึงพอใจในการจัดการความรู้

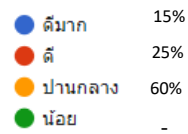
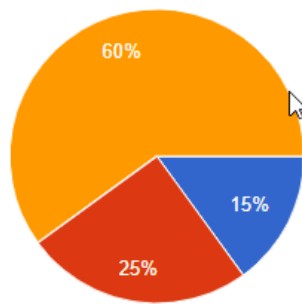


สรุประดับความพึงพอใจในการจัดการความรู้

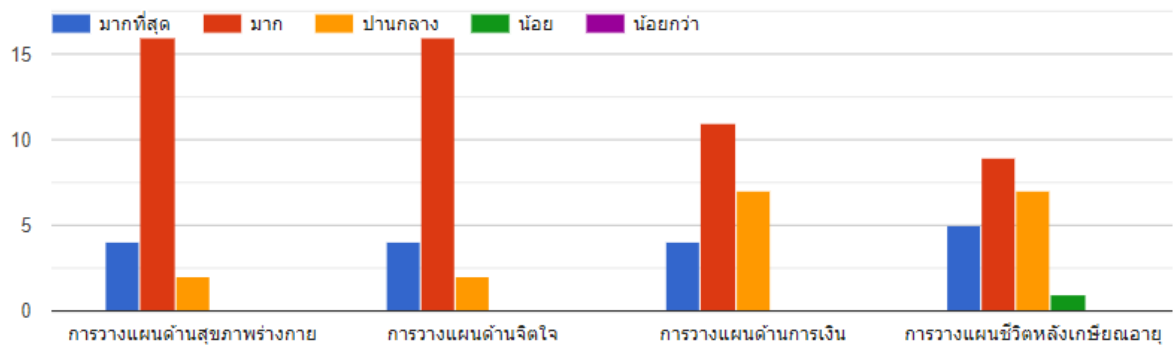
หัวข้อ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง
ระดับความพึงพอใจในการจัดการความรู้			
1. ประเด็นในการจัดการความรู้	10	12	0
2. ประโยชน์ที่ได้รับจากการจัดการความรู้	12	10	1
3. ผู้เข้าร่วมมีส่วนร่วมในการจัดการความรู้	13	7	2
4. ความเหมาะสมของเนื้อหาที่ระยะเวลาในการจัดการความรู้	10	10	2
5. องค์ความรู้จากการจัดการความรู้มีประโยชน์และนำไปใช้ได้จริง	12	9	0
6. ความพึงพอใจในภาพรวมของการจัดการความรู้	12	7	3
เฉลี่ย	11.50	9.17	1.33

ผลการเช็คสุขภาพทางการเงินของคุณ อยู่ในระดับใด

คำตอบ 20 ข้อ



คุณมีการวางแผนชีวิต อยู่ในระดับใด



สรุปการวางแผนชีวิตอยู่ในระดับใด

หัวข้อ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง
การวางแผนชีวิตอยู่ในระดับใด			
1. การวางแผนด้านสุขภาพ	4	16	2
2. การวางแผนด้านจิตใจ	4	16	2
3. การวางแผนด้านการเงิน	4	11	7
4. การวางแผนชีวิตหลังเกษียณอายุ	5	9	7
เฉลี่ย	4.25	13	4.5