โครงการ อยู่กับความสุขได้อย่างไร

(How to live with Happiness)

หลักการและเหตุผล

สังคมแห่งการแก่งแย่งในปัจจุบันนั้นเป็นผลทำให้บุคคลที่ ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมเกิดภาวะความเครียด อันเป็นผลให้มนุษย์นั้นมีอาการทางกายและอาการทางจิตใจ มากมาย ทั้งปัจจัยจากภายในและภายนอกที่รุมเร้า โดยที่ทุกคนมีแนวทางในการ ไขว่ขว้าในสิ่งที่ตนเองต้องการนั้นจนลืมไปว่าแท้จริง กระทำสิ่งเหล่านั้นไปด้วยสาเหตุใด ดังนั้นสาเหตุเหล่านั้นเป็นการแสวงหาเพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง อันเป็นที่มาของความสุข หากจะกล่าวว่าเป้าหมายของคนยุ คคนนี้ การประสบผลสำเร็จนั้นมักไม่ใช้อารมณ์ดี กระทำให้ตนเองรู้สึกดีเท่านั้น

แต่การกระทำเหล่านั้นเป็นการแสวงหาความสุขที่ไม่จีรังยังยืน เป็นความสุขที่เรียกได้ว่าเป็นความสุขจอมปลอม ดังนั้นสังคมจึงเกิดคำถาม ขึ้นว่า “ทำอย่างไรใช้ชีวิตได้อย่างเป็นสุข ” และ “อยู่กับความสุขได้อย่างไร” ซึ่งหากมนุษย์สามารถตอบคำถามและหาแนวทางในการปฏิบัติเองไปสู่ความสุขที่แท้จริงได้นั้นจะยังผลทำให้เกิดสังคมหรือองค์กรที่เต็มไปด้วยความสุข

ดังนั้นทางโครงการศูนย์ให้คำปรึกษา และพัฒนาศักยภาพมนุษย์ (บก 7) จึงเกิดแนวคิดที่จะเปิดโอกาสให้บุคลากรในองค์กรและประชาชนที่สนใจทั่วไป ได้เกิดแนวคิดของความสุขได้อย่างเกิ ดประสิทธิภาพและนำไปประยุกต์ ใช้ในเกิดประโยชน์แก่ ตนเองและสังคมอย่างมีคุณค่า อีกทั้งโครงการฯ ได้วางแผนเพื่อจะพัฒนาตนเองไปสู่ “โครงการศูนย์พัฒนาความสุขมนุษย์ ” ณ อาคารพัฒนานวัตกรรมและวิชาความรู้สู่ชุมชน ต่อไป

วัตถุประสงค์

1) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเกิดแนวคิดและมีแนวทางอยู่กับความสุขของตนเอง
2) เพื่อผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
3) เพื่อประชาสัมพันธ์เผยแพร่ชื่อเสียงของโครงการฯ และ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

กลุ่มเป้าหมาย

บุคลากรในองค์กรต่างๆ ผู้สนใจเข้าร่วม	จำนวน	72	คน
คณะกรรมโครงการและวิทยากร	จำนวน	6	คน
นิสิตช่วยงาน	จำนวน	2	คน
	รวม	80	คน

แผนการดำเนินงาน

การดำเนินงาน / วันที่	พ.ศ. 2553				
	15-30 ม.ค.	1-28 ก.พ.	1 – 17 มี.ค.	18 มี.ค.	19-31 มี.ค.
1 วางแผนโครงการ	↔				
2 ติดต่อประสานงาน		↔			
3.เตรียมสื่อวัสดุอุปกรณ์และสถานที่			↔		
4.ประชาสัมพันธ์โครงการ		↔	↔	↔	
5 ดำเนินโครงการ				↔	
6 สรุปโครงการและประเมินโครงการ					↔

สถานที่ดำเนินการ

ห้องประชุมชั้น 8 สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

วันเวลาจัดโครงการ

22 มีนาคม 2553 เวลา 09.00 น. – 16.00 น.

ผู้รับผิดชอบโครงการ

1. อาจารย์ ดร. จิตรา ดุษฎีเมธา หัวหน้าโครงการ
2. นางทัศนา ทองภักดี กรรมการ
3. นางศิริรัตน์ ภู่สกลเจริญศักดิ์ กรรมการ
4. ผศ. รท. ดร. ไพบูลย์ อ่อนมั่ง รน. กรรมการ
5. นายสุเมษย์ หนกหลัง กรรมการและเลขานุการ
6. นิสิตช่วยงาน 2 คน

งบประมาณ

1.	ค่าตอบแทนวิทยากร (1200 X 6 ชั่วโมง)	7,200	บาท
2.	ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม (50 บาท X 80 คน X 2 มื้อ)	8,000	บาท
3.	ค่าอาหารกลางวัน (100 บาท X 80 คน)	8,000	บาท
4.	ค่าตอบแทนการปฏิบัติงานนอกเวลาราชการ 2 คน	800	บาท
5.	ค่าตอบแทนนิสิตช่วยงาน 2 คน	320	บาท
6.	ค่าป้ายประชาสัมพันธ์	2,600	บาท
7.	ค่าจ้างทำเอกสารประชาสัมพันธ์รวมค่าจัดส่ง	2,000	บาท
8.	ค่าจ้างทำเอกสารประกอบการอบรม (80 เล่ม X 30 บาท)	2,400	บาท
9.	ค่าวัสดุ	3,680	บาท
	รวมเป็นเงิน สามหมื่นห้าพันบาทถ้วน	**35,000**	**บาท**

*** สามารถถัวเฉลี่ยได้ทุกรายการ**

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1) ผู้เข้าร่วมโครงการเกิดแนวคิดและมีแนวทางอยู่กับความสุขของตนเอง
2) ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
3) ประชาสัมพันธ์เผยแพร่ชื่อเสียงของโครงการฯ และ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อาจารย์ จิตรา ดุษฎีเมธา
หัวหน้าโครงการ

กำหนดการ

โครงการ อยู่กับความสุขได้อย่างไร

(How make life with Happiness)

วันพฤหัสบดี 18 มีนาคม 2553

ณ ห้องประชุมชั้น 8 สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

08.00 น.	ลงทะเบียน
08.45 น.	พิธีเปิดโครงการ
	โดย ดร. จิตรา ดุษฎีเมธา
	ประธานโครงการศูนย์ให้คำปรึกษาและพัฒนาศักยภาพมนุษย์
09.00 น.	อภิปราย เรื่อง ***ทำอย่างไรให้ชีวิตมีความสุข ?***
	โดย อาจารย์ ดร.วัลลภ ปิยมโนธรรม
	ที่ปรึกษาโครงการศูนย์ให้คำปรึกษาและพัฒนาศักยภาพมนุษย์
10.30 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
10.45 น.	อภิปราย เรื่อง ทำอย่างไรให้ชีวิตมีความสุข ? (ต่อ)
12.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 น.	อภิปราย เรื่อง ***อยู่กับสุขในชีวิตได้อย่างไร ?***
	โดย อาจารย์ ดร.วัลลภ ปิยมโนธรรม
	ที่ปรึกษาโครงการศูนย์ให้คำปรึกษาและพัฒนาศักยภาพมนุษย์
14.30 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
14.45 น.	อภิปราย เรื่อง อยู่กับสุขในชีวิตได้อย่างไร ? (ต่อ)
16.30 น.	พิธีปิดโครงการ
	โดย อาจารย์ ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา
	ประธานโครงการศูนย์ให้คำปรึกษาและพัฒนาศักยภาพมนุษย์