**(ร่าง) โครงการ Keep the Stress Away #เครียดมั้ยให้ทาย**

**หลักการและเหตุผล**

เนื่องจากการทำงานให้เกิดประสิทธิภาพนั้นต้องอาศัยความรู้ความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่ให้ลุล่วง และหากมีสุขภาพกายและใจที่ดีก็จะเป็นปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมให้ผลของการปฏิบัติงานดีตามไปด้วย และด้วยในสภาวะปัจจุบันที่ต้องปฏิบัติงานแข่งกับเวลาและเร่งสร้างสรรค์ผลงานเพื่อพัฒนาองค์กร อาจจะทำให้ผู้ปฏิบัติงานมีอาการเครียดและอาจจะเครียดสะสมจนทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บและก่อให้เกิดผลเสียต่อหน้าที่ในที่สุด ดังนั้นหากผู้ปฏิบัติงานได้รับทราบระดับความเครียดของตนเองพร้อมทั้งได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการบริหารความเครียดจากผู้เชียวชาญแล้วนั้น ก็จะเป็นการป้องกันความเครียดสะสมและโรคที่เกี่ยวข้องได้ สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างเต็มความสามารถและต่อเนื่อง ด้วยเหตุนี้ คณะกรรมการจึงเสนอโครงการ “Keep the Stress Away #เครียดมั้ยให้ทาย” ขึ้น โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

**วัตถุประสงค์**

1. ผู้ร่วมโครงการได้รับทราบระดับความเครียดของตนเอง

2. ผู้ร่วมโครงการได้รับคำแนะนำในการบริหารความเครียด

3. คณะกรรมการฯ สามารถนำผลสรุปของระดับความเครียดมาใช้ในการคิดกิจกรรมสวัสดิการต่อไป

**การดำเนินโครงการ**

เชิญผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาเข้าทำการตรวจวัดระดับความเครียด โดยใช้เครื่อง Stress Test ที่สามารถตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ (1 นาทีครึ่ง) และตรวจระบบประสาทอัตโนมัติ (3 นาที) สามารถวัดความอ่อนล้าของร่างกายและความเครียดสะสม และนักจิตวิทยาเป็นผู้อ่านผลพร้อมให้คำแนะนำแก่ผู้รับการตรวจรายบุคคล ใช้เวลาประมาณไม่เกิน 20 นาที ต่อ 1 ท่าน และจะสรุปผลระดับความเครียดในภาพรวมของคณะฯเสนอกรรมการรับทราบต่อไป

**ประมาณการผู้เข้าร่วมโครงการ**

บุคลากรคณะการบริการและการท่องเที่ยว 30 ท่าน

**ประมาณการค่าใช้จ่าย**

ค่าตอบแทนผู้เชี่ยวชาญ 900 บาท/ชม. (10 ชม.) 9,000 บาท

**ช่วงเวลาดำเนินการ**

วันพุธช่วงบ่าย เวลาประมาณ 13.00-16.30 น. เป็นเวลา 3 สัปดาห์

**สิ่งที่คาดว่าจะได้รับ**

1. บุคลากรทราบแนวทางการป้องกันโรคที่เกิดจากอาการเครียดได้
2. บุคลากรสามารถปฏิบัติงานอย่างมีความสุข
3. คณะกรรมการมีข้อมูลในการคิดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมความผาสุขต่อไป