



# กิจกรรมส่งเสริมการพัฒนาสติ

## 1. การทำสมาธิก่อนเริ่มงาน-หลังเลิกงาน

- เวลาก่อนเริ่มงาน (เช้า) 07.50 น. / หลังเลิกงาน (บ่าย) 16.30 น.
- ระยะเวลา (5 + 1 นาที)
- การนำสมาธิ ใช้สื่อ (คลิปเสียง)

## 2. ฝึกสติ

- ติดตั้งการเตือนเป็น เสียงระฆังที่เครื่องในสำนักงาน
  - ที่เครื่อง Computer ของคุณเบญจภรณ์ / คุณปัญชลิกา (หัวหมาก)
  - ที่เครื่อง Computer ของคุณสมศิลป์ (สุวรรณภูมิ)
- ระยะเวลา ทุก 15 นาที (08.15 - 16.30 น.)

## สำนักหอสมุด

กิจกรรม MIO : ทำสมาธิ  
และฝึกสติในที่ทำงาน





# กติกาสื่อสาร ในหน่วยงาน

## 1. เข้าใจไม่ตรงกัน (สั่งอีกอย่าง ทำอีกอย่าง)

### กติกาสื่อสาร

คู่สนทนา รู้ลมหายใจ สอบถามกลับ เพื่อสร้างความกระจ่างว่าสื่อตรงกันหรือไม่

1. ผู้พูด รู้ลมหายใจ - อธิบายใหม่
2. ผู้ฟัง รู้ลมหายใจ - ทบทวนความ เมื่อไม่ชัดเจน



## 2. ใช้อารมณ์ในการสื่อสาร

### กติกาสื่อสาร

1. เมื่อมีอารมณ์ ผู้พูดรู้ลมหายใจ แล้วพูดคำว่า **"MIO"**

## 3. ไม่รับฟังกัน (การพูดแทรก)

### กติกาสื่อสาร

- คู่สนทนา รับทบทวนของตนเอง ว่าเป็นผู้พูด หรือ ผู้ฟัง
1. ผู้พูดให้รู้ลมหายใจขณะพูด
  2. ผู้ฟังให้รู้ลมหายใจขณะฟัง

### หมายเหตุ:

มีการปรับเงิน กรณีทำผิดกติกา (**ครั้งละ 5 บาท**)

1. ไม่ทำสมาธิตามเวลาที่กำหนด - ยกเว้นมีเหตุจำเป็น และแจ้งเพื่อนร่วมงาน
2. เข้าใจไม่ตรงกัน - ผลงานที่ได้ไม่ตรงตามกติกาสื่อสาร
3. เมื่อใช้อารมณ์ ไม่รู้ลมหายใจ ไม่ได้พูดคำว่า **"MIO"**
4. พูดแทรก ไม่รับฟังผู้พูด