



บันทึกความรู้เรื่อง “Work with Heart ทำงานด้วยใจ สร้างพลังให้ทีม”

โดย นางเกษร อินทนะนุก

หัวหน้าสำนักงานคณะพยาบาลศาสตร์

วันที่ 24 สิงหาคม 2569

ความสำคัญ (ความสำคัญของเรื่องที่น่าสนใจนำมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้)

การทำงานด้วยใจ คือ การทำงานด้วยความตั้งใจ รับผิดชอบในหน้าที่ ใส่ใจรายละเอียด และมองเห็นคุณค่าของสิ่งที่เราทำ ไม่ใช่เพียงทำงานให้ “เสร็จ” แต่คือการทำงานให้ “ดีที่สุด” พร้อมส่งต่อพลังที่สร้างความหมายให้กับงานและชีวิต ความร่วมมือ และความปรารถนาดีให้กับเพื่อนร่วมงานและผู้รับบริการ เพราะการทำงานด้วยใจ คือรากฐานขององค์กรที่เข้มแข็ง คนมีความสุข งานมีคุณภาพ ทีมมีพลัง และ องค์กรเติบโต ส่งผลให้เกิดความสำเร็จที่ยั่งยืน โดยมีปัจจัยหลักดังต่อไปนี้

1. สร้างความสุขในการทำงาน
2. เพิ่มประสิทธิภาพและคุณภาพงาน
3. เสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดี
4. สร้างคุณค่าและความหมายของงาน
5. พัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง
6. สร้างความน่าเชื่อถือและความไว้วางใจ
7. เพิ่มความผูกพันต่อองค์กร
8. กระตุ้นนวัตกรรมและความคิดสร้างสรรค์
9. ส่งผลต่อความสำเร็จขององค์กร
10. ส่งผลต่อพลังบวกสู่สังคม

“อย่ามองว่างานเล็กหรืองานใหญ่ ขอเพียงทำด้วยใจ ทุกงานมีคุณค่าเสมอ”

แนวทางปฏิบัติ

ขั้นตอนการ”ทำงานด้วยใจ”



1. ศึกษารายละเอียดหน้าที่ตามข้อตกลงการปฏิบัติงาน (TOR)

ก่อนลงมือปฏิบัติงานใด ๆ จะต้องทราบบทบาทการทำงานทั้งหมด เพื่อให้เข้าใจบทบาทหน้าที่

ในการปฏิบัติงาน และลงมือปฏิบัติงานให้ครบถ้วน ภายใต้ กฎ ระเบียบ เกณฑ์ ที่จะต้องศึกษา โดยการบริหารงาน เป็นช่วง ๆ ได้แก่ 1 วัน 1 สัปดาห์ 1 เดือน และครอบคลุมจนถึง 1 ปี ครบรอบการปฏิบัติงาน จึงจะสามารถวางแผนการทำงานในปีที่ 2 ได้อย่างแม่นยำขึ้น เข้าใจในเนื้องานมากยิ่งขึ้น ทำงานเชื่อมกับผู้ร่วมงานได้ เป็นอย่างดี มีความผิดพลาดน้อยลง

2. ความมีวินัย

หัวใจหลักของความสำเร็จทุกเรื่อง คือ “การมีวินัย” ประกอบด้วย

2.1 ตรงต่อเวลา

เคารพเวลา ตรงต่อเวลาในการทำงาน การประชุม และการส่งมอบงาน

2.2 รับผิดชอบต่อหน้าที่

ทำงานที่ได้รับมอบหมายให้ดีที่สุด และรับผิดชอบต่อผลลัพธ์ของงาน

2.3 ทำงานอย่างสม่ำเสมอ

อย่าทำงานเฉพาะวันที่มีแรงหรือมีคนติดตาม แต่รักษามาตรฐานของตนเองอย่างต่อเนื่อง

2.4 ใส่ใจรายละเอียด

ทำงานด้วยความรอบคอบ ตรวจสอบก่อนส่ง และคำนึงถึงผลกระทบที่อาจเกิดกับผู้อื่น (ไม่ทำงานให้คนอื่นเดือดร้อน)

“ มีวินัยไม่มีใครเห็น เพราะความเป็นมืออาชีพไม่ได้เกิดจากการถูกควบคุม แต่เกิดจาก ความรับผิดชอบต่อหน้าที่จากข้างใน”

3. บริหารจัดการเวลา

ปัจจุบันทุกหน่วยงานมีการแข่งขัน ทุกคนได้รับมอบหมายงานมากขึ้น ความรับผิดชอบย่อมมากขึ้นเช่นกัน ส่งผลให้เกิดภาวะเหนื่อยล้าสะสม และขาดแรงจูงใจ สิ่งที่ต้องปฏิบัติเลย คือการทำงานแข่งกับเวลา เป็นเรื่องที่ต้องจัดการอย่างเร่งด่วน ภายใต้การจัดลำดับความสำคัญ เริ่มจากการจัดเรียงงาน วางแผนงาน ประสานกับทีม ใช้ AI ช่วยในการทำงาน และอีกหลาย ๆ อย่างที่ส่งผลให้งานสำเร็จ เมื่องานสำเร็จตามเวลา จะทำให้รู้สึกหายเหนื่อย และมีกำลังใจในการเริ่มงานใหม่ หรือสามารถบริหารจัดการงานหลายอย่าง ได้ในช่วงเวลาเดียวกัน เมื่อสามารถทำได้ดี ก็จะมีแรงบันดาลใจ และมีความมั่นใจในการทำงานมาก “ทำงานให้เต็มที่ในเวลา งาน และใช้เวลาที่เหลือเติมพลังให้ชีวิต”

4. รู้ทันภาวะ “หมดไฟ”

ความเหนื่อยล้าสะสม การหมดแรงจูงใจ ต้องขจัดสิ่งที่บั่นทอนจิตใจออกจากชีวิตให้ได้ และต้องรีบเติมพลังใจให้ตัวเอง โดยการ

- รู้จักพัก การพัก ไม่ใช่ความขี้เกียจ แต่เป็นการเติมพลังเพื่อกลับมาทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- จัดลำดับความสำคัญ / จัดไฟล์ที่สำคัญ
- ให้คุณค่ากับความสำเร็จเล็ก ๆ

- สร้างสมดุลชีวิตและการทำงาน

ความขยัน เป็นพลังสำคัญที่ทำให้งานก้าวหน้า พร้อมกับมีเป้าหมายที่ชัด และไม่ต้องสมบูรณ์แบบทุกเรื่อง

4. ปรึกษาหัวหน้างาน

หากการปฏิบัติงานมีการสะดุด ไปต่อได้แบบไม่ราบรื่น ควรปรึกษาหัวหน้างาน เพื่อขอรับข้อเสนอแนะ เพื่อให้ปัญหานั้นอยู่กับเรา น้อย และเป็นช่วงเวลาที่ยาวที่สุด ไม่ปล่อยให้ปัญหาที่ใหญ่ขึ้น และเกิดผลกระทบในวงกว้าง ด้วยการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ ตั้งใจฟัง เปิดใจกว้างยอมรับข้อเสนอแนะ

5. การร่วมงานกับทีม

การทำงานด้วยใจ ไม่การเก่งเพียงคนเดียว แต่ ควรเคารพ ให้เกียรติ เข้าใจ ช่วยเหลือ และเติบโตไปพร้อมกับคนในทีม เพราะความสำเร็จขององค์กรเกิดจากการที่ทุกคนเห็นเป้าหมายเดียวกันและพร้อมสนับสนุนกัน

5. การขอบคุณและให้กำลังใจตัวเอง

การขอบคุณตัวเอง คือ การรักตัวเองในสิ่งที่ควรเป็น ขอบขอบคุณในความตั้งใจ ให้อภัยตัวเองเมื่อเกิดความผิดพลาด และรีบแก้ไขปรับปรุง “ขอบคุณตัวเองที่พยายาม แม้ไม่มีใครเห็นทุกความพยายามของเรา”

สรุปการทำงานด้วยใจ สร้างพลังให้ทีม



การทำงานด้วยใจ : สร้างพลังให้ทีม

การทำงานด้วยใจ ไม่ได้หมายความว่าเราต้องรักทุกคน ขอบทุกคน หรือไม่เคยรู้สึกเหนื่อยเลย แต่หมายถึง การเลือกที่จะทำหน้าที่ของเราอย่างมีความหมาย แม้ในวันที่งานหนัก แม้ในวันที่ไม่มีใครเห็น และแม้ในวันที่เราเองก็ต้องการกำลังใจ

คนทำงานทุกคนไม่ได้ต้องการเพียงค่าตอบแทนหรือความสำเร็จของงานเท่านั้น แต่ลึก ๆ แล้วเราทุกคนต้องการรู้สึกว่า “สิ่งที่เราทำมีคุณค่า” “ความพยายามของเรามีคนมองเห็น” และ “เราเป็นส่วนหนึ่งของทีมที่มีความหมาย”

ผู้ร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้

1. นางสาวอมร แซ่เคียน
2. ส.อ.ปฐวิภาณ เอกเจริญกุล
3. นางสาวศุภลักษณ์ น้ำด้วง
4. นายอรรถกร รุ่งแสง
5. นางสาวอศนี้งานดี
6. นางสาวณัฐกานต์ สุขทอง
7. นางสาวจิตติมา อ่อนแก้ว
8. นายพัทธพล อมรวิริยะชัย

การนำองค์ความรู้ไปใช้ (ระบุการนำไปใช้ และใช้อย่างไร)

การนำองค์ความรู้เรื่อง “การทำงานด้วยใจ สร้างพลังให้ทีม” ไปใช้ ไม่ควรหยุดอยู่เพียงการรับฟังหรือสร้างความเข้าใจ แต่ควรเปลี่ยน “ความรู้ → ความตระหนัก → พฤติกรรม → ผลลัพธ์” อย่างเป็นระบบ

7 ขั้นตอนสู่การปฏิบัติ

1. ตระหนักรู้ตนเอง (Self-Awareness) ♥

สำรวจตัวเองว่าเรามีทัศนคติและพฤติกรรมในการทำงานอย่างไร

- เราทำงานด้วยความตั้งใจหรือทำเพียงให้เสร็จ?
- เราบริหารเวลาและความเครียดได้หรือไม่?
- เรามีสัญญาณของความเหนื่อยล้าหรือหมดไฟหรือไม่?

2. กำหนดเป้าหมาย (Set Goals) 🎯

กำหนดเป้าหมายในการปรับเปลี่ยนตนเอง เช่น

“ตรงต่อเวลามากขึ้น” “สื่อสารกับทีมอย่างสร้างสรรค์” หรือ “จัดเวลาพักระหว่างวัน”

3. ลงมือปฏิบัติ (Practice) 🌱

นำหลักการไปใช้จริงในชีวิตประจำวัน เช่น

- ทำงานอย่างมีวินัย
- จัดลำดับความสำคัญของงาน
- รับฟังเพื่อนร่วมงาน
- กล่าวขอบคุณและชื่นชมกัน
- ช่วยเหลือเมื่อเพื่อนร่วมทีมมีปัญหา

4. สร้างพฤติกรรมเชิงบวกให้เป็นนิสัย (Build Habits) 🔄

ทำพฤติกรรมที่ดีอย่างต่อเนื่องจนกลายเป็นวัฒนธรรมการทำงาน เช่น

“ขอบคุณ 1 ครั้ง – ชื่นชม 1 คน – ช่วยเหลือ 1 เรื่อง” ในแต่ละวัน

5. แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับทีม (Share & Learn) □

เปิดพื้นที่ให้บุคลากรแลกเปลี่ยนประสบการณ์ว่า

อะไรทำให้ทำงานอย่างมีความสุข? อะไรเป็นอุปสรรค? และมีวิธีจัดการอย่างไร?

6. ทบทวนและปรับปรุง (Reflect & Improve) 🔍

ประเมินตนเองและทีมเป็นระยะว่า

- บรรยากาศในการทำงานดีขึ้นหรือไม่
- ความร่วมมือเพิ่มขึ้นหรือไม่
- ความเครียดและความขัดแย้งลดลงหรือไม่

- งานมีประสิทธิภาพมากขึ้นหรือไม่

7. ถ่ายทอดและขยายผล (Share & Sustain) ★

นำแนวปฏิบัติที่ได้ผลมาแบ่งปันให้บุคลากรคนอื่น และพัฒนาให้เป็น **แนวปฏิบัติที่ดี (Best Practice)** ของหน่วยงาน

ผลการนำองค์ความรู้ไปใช้ (ระบุผลลัพธ์ที่ได้)

การนำองค์ความรู้ไปปฏิบัติสามารถสะท้อนผลลัพธ์ได้ **3 ระดับ** คือ บุคคล → ทีม → องค์กร ดังนี้

1. ผลลัพธ์ระดับบุคคล

- บุคลากรมี **ทัศนคติเชิงบวก**ต่อการทำงาน มากขึ้น
- มีความรับผิดชอบและ **วินัย**ในการทำงาน ดีขึ้น
- สามารถ **บริหารเวลาและจัดลำดับความสำคัญ**ของงาน ได้เหมาะสม
- รู้จักดูแลสุขภาพใจและ **ป้องกันภาวะหมดไฟ**ในการทำงาน
- มีความภาคภูมิใจและเห็น **คุณค่า**ของตนเองและงานที่ทำ
- กล้าที่จะขอความช่วยเหลือและเรียนรู้จากความผิดพลาด

2. ผลลัพธ์ระดับทีม

- การสื่อสารและการประสานงานดีขึ้น
- บุคลากรรับฟังและเข้าใจความแตกต่างของเพื่อนร่วมงานมากขึ้น
- เกิด **การช่วยเหลือ แบ่งปัน และทำงานเป็นทีม**
- ความขัดแย้งและความเข้าใจผิดในการทำงานลดลง
- เกิดบรรยากาศ “**ให้เกียรติ-ขอบคุณ-ชื่นชม-ให้กำลังใจ**”
- ทีมมีความไว้วางใจและพร้อมสนับสนุนกันมากขึ้น

3. ผลลัพธ์ระดับองค์กร

- บรรยากาศและ **สภาพแวดล้อม**ในการทำงานดีขึ้น
- การทำงานมีประสิทธิภาพและคล่องตัวมากขึ้น
- บุคลากรมี **ความผูกพันต่อองค์กร (Employee Engagement)** เพิ่มขึ้น
- เกิดวัฒนธรรมองค์กรที่ส่งเสริม **การทำงานด้วยใจและการดูแลกัน**
- ลดปัญหาการทำงานที่เกิดจากความเครียด ความขัดแย้ง และการสื่อสารที่ไม่ชัดเจน
- เกิดแนวปฏิบัติที่ดีที่สามารถ **ถ่ายทอดและขยายผล** ไปยังบุคลากรหรือหน่วยงานอื่นได้

ข้อเสนอแนะ

1. **ควรนำองค์ความรู้ไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง** ไม่ควรจำกัดเฉพาะช่วงการอบรมหรือกิจกรรม KM แต่ควรบูรณาการเข้ากับการทำงานประจำวัน
2. **ควรส่งเสริมให้บุคลากรเห็นคุณค่าและความหมายของงาน** เชื่อมโยงบทบาทของแต่ละคนกับเป้าหมายและความสำเร็จขององค์กร
3. **ควรสร้างวัฒนธรรมการสื่อสารเชิงบวก** ส่งเสริมการรับฟัง การให้เกียรติ การขอบคุณ การชื่นชม และการให้กำลังใจระหว่างเพื่อนร่วมงาน
4. **ควรส่งเสริมการดูแลสุขภาพและพลังใจของบุคลากร** โดยเฉพาะการบริหารภาระงาน การบริหารเวลา การพักผ่อน และการป้องกันภาวะหมดไฟในการทำงาน
5. **ผู้บริหารควรเป็นแบบอย่างในการทำงานด้วยใจ** ทั้งด้านความรับผิดชอบ วินัย การสื่อสาร การรับฟัง และการดูแลบุคลากร
6. **ควรเปิดพื้นที่ให้บุคลากรแลกเปลี่ยนเรียนรู้** เช่น KM Sharing, เวทีเล่าประสบการณ์ หรือกิจกรรม “เรื่องดี ๆ จากการทำงาน” เพื่อให้เกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง
7. **ควรมีระบบติดตามและประเมินผล** เช่น สสำรวจความสุขในการทำงาน ความผูกพันของบุคลากร บรรยากาศในทีม และความร่วมมือในการทำงาน เพื่อนำข้อมูลมาปรับปรุงอย่างต่อเนื่อง
8. **ควรยกย่องและชื่นชมพฤติกรรมที่เป็นแบบอย่างที่ดี** เพื่อสร้างแรงจูงใจและทำให้ “การทำงานด้วยใจ” ค่อย ๆ กลายเป็นวัฒนธรรมขององค์กร

ผู้นำองค์ความรู้ไปใช้

บุคลากรสายสนับสนุนทุกคน

ภาพประกอบการจัดกิจกรรม

