



ข่าวสารการเจ้าหน้าที่



รายงานข่าวโดย : กลุ่มอำนวยการ กองการเจ้าหน้าที่ กรมอนามัย

โทร ๐ ๒๕๙๐ ๔๐๙๓ โทรสาร ๐ ๒๕๙๐ ๔๐๘๐



...พระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช..

พระราชทานแก่ข้าราชการพลเรือน เนื่องในโอกาสวันข้าราชการพลเรือน ปีพุทธศักราช ๒๕๔๒

“ความเจริญของประเทศชาติเป็นความเจริญส่วนรวม ซึ่งเกิดจากผลงานหรือผลของการกระทำของคนทั้งชาติ. ข้าราชการผู้ปฏิบัติบริหารงานของแผ่นดิน ควรจะได้คำนึงในข้อนี้ให้มาก พิจารณาให้เป็นความสำคัญของผู้อื่น ให้รู้จักนับถือผู้อื่น ใช้ความมีเหตุผลและความร่วมมือกัน ในการปฏิบัติบริหารงานทั้งปวง เพื่อสร้างสรรค์ ความเจริญก้าวหน้าให้แก่ตนเองและจรรโลงประเทศชาติของเราให้ดำรงมั่นคงอยู่ตลอดไป.”

วันข้าราชการพลเรือน
ปีพุทธศักราช ๒๕๔๒

ปีที่ ๒๓ ฉบับที่ ๑๐ วันที่ ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๖๒

..เก็บมาฝาก..

แรงกดดันในการทำงาน พร้อม ๕ วิธีรับมือแบบมืออาชีพ

แรงกดดันในการทำงาน คุณรับมือได้มากแค่ไหน ?
ในทุกองค์กร อาจกล่าวได้ว่า พนักงานทุกคนต้องทำงานภายใต้แรงกดดัน ซึ่ง แรงกดดันในการทำงาน บริษัทที่เอาใจใส่พนักงานจะมองเห็นปัญหาดังกล่าว ไม่ว่าจะเป็นการมีสิ่งสันทนากการเพื่อผ่อนคลายให้แก่พนักงานแบบต่างๆ...

(ติดตามได้ หน้า ๓)

ฝากกันได้..

อย่าลืม!! นะครับ สามารถติดตามข่าวสารการเจ้าหน้าที่ ได้ทุกวันที่ ๑ และ ๑๖ ของทุกเดือน ทางเว็บไซต์กองการเจ้าหน้าที่ กรมอนามัย

<http://person.anamai.moph.go.th>

หากผู้อ่าน มีข้อเสนอแนะ ตีชม หรือประสงค์ จะส่งบทความ เพื่อลงข่าวสารโปรดแจ้งไปที่ กองการเจ้าหน้าที่

ย้ายข้าราชการ

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่งและสังกัดเดิม	ตำแหน่งและสังกัดใหม่	ตั้งแต่วันที่
๑	นางสาวนิดา สุขชี	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ กลุ่มขับเคลื่อนยุทธศาสตร์และพัฒนา กำลังคน ศูนย์อนามัยที่ ๑๒ ยะลา กรมอนามัย	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ ศูนย์อนามัยที่ ๑๒ ยะลา กรมอนามัย	๑๓ มี.ค. ๖๒



อนุญาตให้ข้าราชการลาออกจากราชการ

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง/ส่วนราชการที่ลาออก	ตั้งแต่วันที่
๑	นางสาวธนาพร ชุตินาแสงตระกูล	ทันตแพทย์ปฏิบัติการ กลุ่มเทคนิคบริการและวิชาการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ จังหวัดสระบุรี ศูนย์อนามัยที่ ๔ สระบุรี กรมอนามัย	๓๐ เม.ย. ๖๒
๒	นายมานิช ฝ้ายดำ	เจ้าพนักงานธุรการปฏิบัติงาน กลุ่มอำนวยการ ศูนย์อนามัยที่ ๔ สระบุรี กรมอนามัย	๑ พ.ค. ๖๒



เก็บมาฝาก ฉบับนี้ เรามาทราบ “แรงกดดันในการทำงาน พร้อม 5 วิธีรับมือแบบมืออาชีพ...”



แต่สิ่งสำคัญที่สุดคือตัวพนักงานเองควรจะต้องรู้วิธีการจัดการแรงกดดันในการทำงานให้สามารถทำงานจนลุล่วงได้แต่ก็ยังมีสุขภาพกายและใจที่ดี

แรงกดดันในการทำงาน เป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงภาระการทำงานที่แตกต่างกันไปในสายงานอาชีพต่างๆ หากมีความเครียดเกิดขึ้น ควรหาวิธีการจัดการโดยใช้เวลาให้เร็วที่สุด

๑. แรงกดดัน คือ สิ่งกระตุ้นในการทำงานเป็นอย่างดี

แรงกดดันในการทำงาน จริงๆแล้วคือสิ่งที่กระตุ้นให้เราเกิดการ ทำงานเป็น อย่างดี ธรรมชาติของมนุษย์คือสิ่งมีชีวิตที่ต้องเอาตัวรอด เราจึงต้องการความท้าทายผ่านอุปสรรคต่างๆซึ่งทำให้เราเกิดการ พัฒนาตัวเองมากยิ่งขึ้น ดังนั้นจึงไม่ควรมองแรงกดดันในทางลบจนเกินไป สิ่งที่ต้องทำคือคุณควร จะเข้าใจสิ่งที่กดดันในการทำงาน และมองว่า มันเป็นเรื่องปกติในการทำงานที่ต้องเจอ กันทุกคน

๒. ประเมินความท้าทายและความเสี่ยงที่คุณรับได้

การประเมินแรงกดดันในการทำงานช่วยให้เรามีวิธีในการรับมือกับแรงกดดันในการทำงานได้ โดยเฉพาะเมื่อความคิดเราโล่งโปร่งสบายแล้วย่อมสามารถคิดหาวิธีการแก้ไข ปัญหาได้ดีกว่า ในขณะที่เดียวกันหากเราคิดหาวิธีการแก้ไข ปัญหาได้ เราจะพาตัวเองไปหาวิธีการจนสามารถแก้ไขแรงกดดันดังกล่าวได้

๓. วางแผนล่วงหน้า และคอยถามตัวเอง หากเกิดกรณีอื่นๆขึ้นจะ ทำอย่างไร

การวางแผนไว้ก่อนถึงแม้ว่าอาจมีการผิดแผนจากที่คิดไว้ แต่ประเด็นสำคัญอยู่ที่การเปลี่ยนแปลงแผนได้ อย่างรวดเร็วและแม่นยำต่างหากคือสิ่งสำคัญ การมีแผนสำรองไว้ในกรณีที่แผนหลักไม่เป็น อย่างใจหวังหรือเกิดสิ่งไม่คาดคิดถือเป็นความคิดที่ดี เพราะจะช่วยลดความเครียดจากความผิดพลาดได้เยอะทีเดียว

๔. ควบคุมตัวเองให้ดี

การโต้ตอบกับความท้าทายในรูปแบบต่างๆ เป็นหนึ่งในกระบวนการเรียนรู้และบางครั้งต้องรู้จักถอยหลังเพื่อคิดหาวิธีการแก้ปัญหาที่เจอ ตั้งคำถามให้ถูกเมื่อเจอปัญหาซึ่งจะช่วยให้เข้าใจโอกาสในการแก้ไขได้ดียิ่งขึ้นโดยเฉพาะเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่คับขัน ยิ่งคุณควบคุมตัวเองได้ดีเท่าไร คุณก็จะยิ่งแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ดีมากขึ้นเท่านั้น

๕. จัดการความเครียดในการทำงาน จัดการเรื่องต่างๆ ในชีวิตประจำวัน

วิธีการในการบรรเทาความเครียดของคุณในการทำงานจะช่วยให้คุณรับมือกับแรงกดดันต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้ ทำให้คุณอยู่เหนืออุปสรรคทั้งหมดและก้าวต่อไปข้างหน้าได้ แม้ในวันที่คุณเหนื่อยล้าคุณก็ยังยิ้มออกได้

ทุกการทำงานล้วนต้องเจอปัญหาและอุปสรรคต่างๆ นอกเหนือจาก ๕ ข้อที่ jobsDB แนะนำไปแล้ว การได้เล่าปัญหาและขอคำปรึกษาจากเพื่อน คนรู้จัก หรือครอบครัว ย่อมดีกว่าการเก็บปัญหาไว้ตัวคนเดียวตลอดไปแน่ๆ ปัญหาмиไว้แก้ ไม่ได้มีไว้ท้อ :)

ที่มา : <https://th.jobsdb.com/th-th/articles/แรงกดดันในการทำงาน>



สิทธิ์และประโยชน์ ของท่าน

ตามระบบราชการ คืองานของเรา