

สาระความรู้สู่บุคลากร มก.

โดย งานพัฒนาและฝึกอบรม กองการเจ้าหน้าที่

มีนาคม 2558

ค่านิยมหลัก มก. : มุ่งผลสัมฤทธิ์ของงาน สืบสานสามัคคี มีคุณธรรม

สวัสดีทุกท่าน เพลอแป๊ปเดียวก็มาถึงเดือนที่ 3 ของปีแล้ว ใครที่วางแผนจะทำอะไรในปีนี้ รีบๆทำนะค่ะ เพราะวันเวลาผ่านไปอย่างรวดเร็วมาก ในฉบับนี้ กองการเจ้าหน้าที่มีสาระดีๆมาเล่าให้ฟังค่ะ และทั้งความรู้จากโครงการต่างๆ ความรู้รอบตัว AEC และเกร็ดความรู้อื่นๆ มาให้ทุกท่าน ได้ทราบและนำไปปรับใช้ได้ค่ะ หวังว่าทุกท่านจะเพลิดเพลินและได้ความรู้ไปจากฉบับนี้ ไม่มากก็น้อย แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าค่ะ



โครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง การให้บริการที่เป็นเลิศ



จัดขึ้นในระหว่างวันที่ 17-19 มี.ค 58 และได้ไปศึกษาดูงาน ณ มหาวิทยาลัย อัสสัมชัญ วิทยาเขตสุวรรณภูมิ อีกด้วย ซึ่งได้รับการตอบรับอย่างดีจากทุกหน่วยงาน โดยนอกจากจะได้รับฟัง การบรรยายจากวิทยากรแล้วนั้น

ยังมีการ Workshop เป็นกลุ่ม เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการฯ ได้สร้างสรรค์ รวมทั้งออกแบบ วิเคราะห์แง่มุมต่างๆของงานบริการ ด้วยกิจกรรมสนุกๆ จากทีมวิทยากรตลอดทั้ง 3 วัน



โครงการสัมมนา เรื่อง “แนวทางการจัดการความรู้ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ปีการศึกษา 2557”

การชี้แจงแนวทางสำหรับ KM ในปีการศึกษานี้ ได้รับเกียรติจาก รศ.สมชาย นำประเสริฐชัย และ ผศ.พัทธนันท์ หรรษาภิรมย์โชค มาเป็นวิทยากร ชี้แจงแนวทางให้กับคณะกรรมการจัดการความรู้ และผู้ที่สนใจเข้าร่วมโครงการฯในครั้งนี้ โดยได้ จัดขึ้นในวันที่ 25 มีนาคม 2558 ณ ห้องประชุม อีระ สุตะบุตร ชั้น 2 อาคารสารนิเทศ 50 ปี

Service Mind

การให้บริการที่เป็นเลิศ

กลยุทธ์ที่ดี เป็นหัวใจสำคัญของงานบริการ โดยในแต่ละหน่วยงานนั้นหากมีกลยุทธ์การจัดการที่เป็นเอกลักษณ์เหมาะสมสำหรับหน่วยงานนั้นๆแล้ว งานบริการที่เป็นเลิศ ก็สามารถเข้าไปนั่งอยู่ในหัวใจของผู้รับบริการได้ไม่ยาก โดยมีหลักการที่สำคัญ คือ

1. การสร้างทัศนคติที่ดีในการให้บริการ
2. การทำงานเป็นทีม
3. การสอบถามและการจดจำความต้องการของผู้รับบริการอย่างใส่ใจ
4. ลูกค้าหรือผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางเสมอ
5. มีมาตรฐานการให้บริการอย่างเป็นระบบ
6. มีความรวดเร็วในการให้บริการ

ซึ่งทุกหน่วยงานสามารถถอดออกแบบการบริการให้มีเอกลักษณ์และเหมาะสมกับธรรมชาติองค์กร เพื่อเสริมสร้างจุดเด่นให้เป็นที่จดจำแก่ผู้รับบริการ

สวัสดีค่ะ กองการเจ้าหน้าที่

ยินดีให้บริการค่ะ





7 อาชีพที่เปิดเสรีใน AEC มีอะไรบ้าง

ในปี พ.ศ. 2558 หรือ ค.ศ. 2015 ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน หรือ AEC กำหนดให้มีการโยกย้ายแรงงานได้โดยเสรี โดยในระยะเริ่มต้นจะเปิดให้มีการโยกย้ายเสรีได้ทั้งหมด 7 อาชีพ

1. อาชีพวิศวกร (Engineering Services)
2. อาชีพพยาบาล (Nursing Services)
3. อาชีพสถาปนิก (Architectural Services)
4. อาชีพการสำรวจ (Surveying Qualifications)
5. อาชีพพนักงานบัญชี (Accountancy Services)
6. อาชีพทันตแพทย์ (Dental Practitioners)
7. อาชีพแพทย์ (Medical Practitioners)



ที่มา : <http://www.เกร็ดความรู้.net/>



วิธีบริหารกล้ามเนื้อตา



ดวงตาก็ต้องการยืดเส้นยืดสายเหมือนกัน ก่อนหน้านี้เราอาจบริหารดวงตาด้วยการกะพริบตาบ้าง ละสายตาไปมองต้นไม้เขียวๆบ้าง แต่ตอนนี้เรามีวิธีบริหารดวงตาอีกวิธีหนึ่งมาบอก

⇒ ตั้งศีรษะให้ตรงแล้วกลอกลูกตาไปทางซ้ายให้มากที่สุด โดยไม่ต้องหันศีรษะไป จากนั้นกลอกลูกตาไปทางขวาให้มากที่สุดสลับกัน ทำทั้งหมด 10 รอบ ต่อไปให้เลื้อบลูกตามองขึ้นไปบนเพดานสลับเลื้อบลมมองพื้นให้มากที่สุดอีก 10 รอบ

⇒ จากนั้นเลื้อบลมมองที่ตำแหน่งปลายคิ้วด้านซ้าย แล้วลากสายตาลเลื้อบลมมองแก้มขวาอีก 10 รอบ เปลี่ยนไปเลื้อบลมมองที่ตำแหน่งปลายคิ้วขวา แล้วเลื้อบลมมองแก้มด้านซ้ายอีก 10 รอบ เช่นกัน ต่อไปให้หมุนลูกตาวนในลักษณะวงกลมทั้งทางขวาและซ้ายตามละ 10 รอบ

ข่าวประชาสัมพันธ์

☎ ขอเชิญนิสิตและบุคลากรทุกท่านร่วมสืบสานประเพณีสงกรานต์ในรั้วนนทรี

“สงกรานต์กลางกรุง ล้นทุ่งบางเขน”

ในวันพฤหัสบดีที่ 9 เมษายน 2558

ณ ถนนข้าวไรซ์เบอร์รี่ (ถนนจันทน์รังสิต)

(ประตูงามวงศ์วาน 1-3)

เวลา 07.00 - 18.00 น.

โดยแต่งกายด้วยชุดผ้าไทย/เสื้อหม้อฮ่อม/เสื้อลายดอก

ดูรายละเอียดกำหนดการได้ที่ <http://www.ku.ac.th/>

คำแนะนำสำหรับผู้กลั่นปัสสาวะไม่อยู่

- ★ น้ำกระเจี๊ยบแดงทำให้ปัสสาวะมีค่าเป็นกรดมากขึ้น ทำให้การติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะน้อย และเพิ่มการละลายของเกลือ แคลเซียม จึงเป็นผลดีต่อโรคนี้บางชนิด และโรคทางเดินปัสสาวะอักเสบ ควรดื่มน้ำเป็นประจำเพื่อป้องกันไตและทางเดินปัสสาวะอักเสบ นอกจากนี้วิตามินซีที่มีอยู่มากในน้ำกระเจี๊ยบอาจช่วยป้องกันการติดเชื้อได้ด้วย
- ★ ฝึกบริหารร่างกายแบบคิกเล หรือฝึกกลั่นปัสสาวะในขณะที่ยังปล่อยออกไม่สุด โดยอาศัยการขมิบกกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานค้างไว้ นับจนถึงสามแล้วค่อยๆเบ่งปัสสาวะอีกครั้ง ควรฝึกอย่างน้อย วันละ 3 ครั้ง
- ★ ควรดื่มแอลกอฮอล์แต่พอเพียง พยายามหลีกเลี่ยงคาเฟอีนและนิโคติน เนื่องจากสารเหล่านี้มีฤทธิ์ขับปัสสาวะอย่างรุนแรง
- ★ ดื่มน้ำให้มากเพียงพอ การขาดน้ำทำให้ปัสสาวะเข้มข้น และปริมาณน้อย ซึ่งเสี่ยงต่อการติดเชื้อและโรคไต

ที่มา : www.ความรู้รอบตัว.com

9 โรคร้าย!! ควรระวังในหน้าร้อน

1. โรคอุจจาระร่วง
2. โรคอาหารเป็นพิษ
3. โรคบิด
4. ไทฟอยด์ หรือไข้รากสาดน้อย
5. อหิวาตกโรค (cholera)
6. โรคระบบทางเดินหายใจ
7. โรคผิวหนัง
8. โรคพิษสุนัขบ้า หรือโรคกลัวน้ำ
9. โรคเครียด

วิธีป้องกัน

1. เลือกทานอาหาร-น้ำดื่ม เน้นความสด ใหม่ สะอาด สิ้นค้ากระป๋องไม่หมดอายุ
2. ทำร่างกายให้แข็งแรง หมั่นออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที แต่ร้อนๆ อย่างนี้ ไม่ควรหักโหมจนเกินไป
3. ปรับสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม ไม่ว่าที่บ้านหรือที่ทำงาน อากาศต้องถ่ายเทสะดวก ส่วนห้องแอร์ก็ต้องเย็นอย่างพอเหมาะด้วยอุณหภูมิ 25 องศาเซลเซียส ไม่อย่างนั้นพอออกไปข้างนอกห้องอาจทำให้เกิดอาการวูบได้จางๆ
4. อยู่บ้านดีกว่า นอกจากจะประหยัดในยุคน้ำมันแพงแบบนี้ การอยู่บ้านยังทำให้เราเย็นสบาย ไม่ต้องกลัวโรคลมแดด แต่หากจำเป็นควร สวมหมวกหรือกางร่ม ก็ไม่ผิดกติกาแต่อย่างใด
5. ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ โดยเฉพาะคนที่มีโรคประจำตัวอย่างโรคความดันโลหิตสูงหรือโรคหัวใจ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อาจทำให้ร่างกายปรับสภาพไม่ทันถึงขั้นเกิดภาวะช็อกได้

ติดตามรายละเอียดและข่าวสารจากกองการเจ้าหน้าที่ได้ที่



<http://www.person.ku.ac.th/>



02 - 9428162



02 - 9428161 , 029428163