

กลยุทธ์ ลดความเครียด เพิ่มความสุข ให้พนักงาน



กิจกรรมเบาๆ แต่มากด้วยประโยชน์เมื่อ บริษัท เอเชียน เคมิคัล จำกัด จัดให้มีกิจกรรม ชดนมชัตก๊วย โดยให้พนักงานได้ชดนมฟรี ทุกสัปดาห์ที่ 1 และ 2 ของเดือน เพื่อส่งเสริมให้พนักงานได้ประโยชน์จากดื่มนม และยังมีการส่งเสริมให้พนักงานรับประทานก๊วย ผลไม้ที่อุดมไปด้วยคุณประโยชน์ต่อร่างกาย

การทำงานให้เกิดประสิทธิภาพนั้น ร่างกายและจิตใจต้องพร้อม หากพนักงานขาดความพร้อมเรื่องใดเรื่องหนึ่งจะมีกระทบแน่นอน ยิ่งความเครียดจากปัญหาต่างในการดำเนินชีวิต เรียกว่าความสุขในการทำงานก็หายไปด้วย แต่ถ้าพนักงานมีสุขภาพที่แข็งแรง ส่งผลดีต่อกาปฏิบัติงาน ช่วยให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ แถมยังมีภูมิคุ้มกันลดการเจ็บป่วยซึ่งเป็นผลเสียกับครอบครัวรวมถึงองค์กรด้วย นอกจากการกินอาหารที่มีประโยชน์แล้ว การออกกำลังกายก็เป็นส่วนสำคัญ เพราะปัจจุบันของคนไทยส่วนใหญ่มีอัตราเป็นโรคอ้วนเพิ่มขึ้น เพราะขาดการดูแลเรื่องอาหารและขาดการออกกำลังกาย ผู้บริหารจึงเล็งเห็นความสำคัญของพนักงาน ตามสโลแกนที่ว่า “ People are our main assets ” พนักงานคือสิ่งที่มีค่าที่สุดของบริษัท

จึงจัดให้มีอุปกรณ์กีฬาทั้งในร่มและกลางแจ้ง เพื่อส่งเสริมให้พนักงานใช้เวลาว่างออกกำลังกาย

ซึ่งเป็นอีกวิธีที่ช่วยผ่อนคลายจากความเครียดกิจกรรมมาดำเนินมา 2 เดือน ได้รับการตอบรับจากพนักงานเป็นอย่างดี และยังมีแผนส่งเสริมกีฬาในร่มอีกหลายๆประเภทเพิ่มขึ้น

เรียกได้ว่าคงเป็นแนวทางที่ดีให้กับ บริษัทอื่นๆที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ตามความเหมาะสมของแต่ละองค์กรได้ เพื่อลดความเครียดเพิ่มความสุขสามัคคีให้เกิดขึ้นภายในองค์กร