

Resilience & Agility for SIRIRAJ Excellence & Sustainability



ศ.ดร.นพ.ประสิทธิ์ วัฒนาภา
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
มหาวิทยาลัยมหิดล

Resilience & Agility for Excellence & Sustainability : ความยืดหยุ่นและความคล่องตัวเพื่อความเป็นเลิศและยั่งยืน

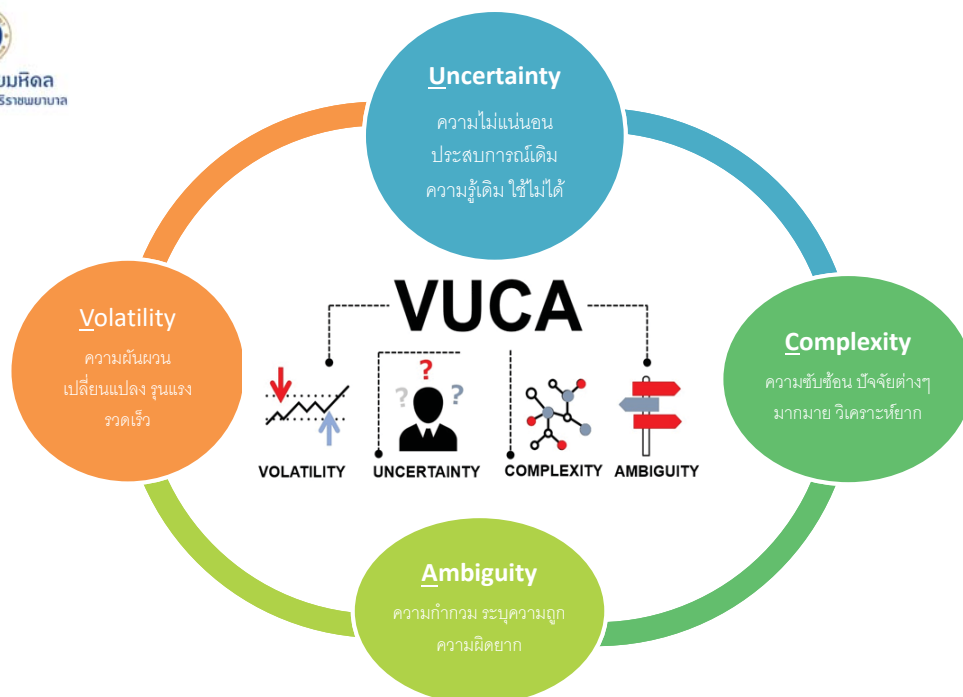
Resilience & Agility

- Resilience (ความยืดหยุ่น) ช่วยให้บุคคลสามารถตอบสนองและจัดการกับความเดือดร้อน ความลำบากหรือภัยพิบัติ รวมถึงการเปลี่ยนแปลงที่รุนแรงต่างๆ ที่ประสบพบ
- Agility (ความคล่องตัว) ช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัว แก้ไขปัญหาต่างๆ รวมทั้งสามารถมีความคิดสร้างสรรค์เกิดขึ้นภายใต้ภาวะวิกฤตหรือภาวะที่ท้าทายต่างๆ ได้เร็ว

Resilience & Agility for Excellence & Sustainability : ความยืดหยุ่นและความคล่องตัวเพื่อความเป็นเลิศและยั่งยืน



Resilience & Agility for Excellence & Sustainability ความยืดหยุ่นและความคล่องตัวเพื่อความเป็นเลิศและยั่งยืน





Mental Health

Harvard Business Review

Building Resilience
by Martin E.P. Seligman



vecteezy.com



Optimism: มองโลกในแง่บวก (& อยู่กับปัจจุบัน)

Depression & Anxiety: เป็นเรื่องปกติ เมื่อมีเหตุการณ์ภัยพิบัติเกิดขึ้น (จักรกรรม)

P **E** **R** **M** **A**

Positive Emotions
What makes you feel good?

- ✓ Favourite TV, movies and music which make you smile, laugh & relax.
- ✓ Playing games with family, friends and work colleagues.
- ✓ Physical exercise and breathing techniques.
- ✓ Getting out in nature and paying attention to the sensations around you.
- ✓ Reflecting on "Three Good Things" or "What Went Well" each day.
- ✓ Keeping a gratitude diary of the things you cherish.
- ✓ Making plans for the near and distant future.

Engagement
What "flow" activities make you lose track of time?

- Puzzles or board games.
- Musical instruments.
- Yoga or meditation.
- Writing a story, poem or a blog.
- Indulging in creative tasks such as drawing, painting or cross-stitching.
- Taking part in individual or team sports.
- Working on a new display in the garden.
- Practising a new cooking or baking recipe.
- Making a photo collage or video of a recent trip.

Relationships
Who brings you joy, peace and support?

- ✦ Catch-ups & get-togethers in person or online.
- ✦ Showing your appreciation for work colleagues.
- ✦ Sharing photos or souvenirs with others, to remind you of good times.
- ✦ Spending a few minutes chatting to a stranger.
- ✦ Using active listening & empathy when helping someone with a problem.
- ✦ Sending a thank you card or a message that shows "I'm thinking of you".
- ✦ Reminding someone that you love them.

Meaning
What causes and pursuits do you find important and worthwhile?

- Engaging in spiritual activities.
- Making a donation to charity.
- Sending a care package to a family or friend in need.
- Fundraising through an individual or group challenge.
- Volunteering your time in a community project.
- Sharing knowledge and teaching others about a special interest.
- Commemorating a loved one's memory.

Accomplishment
What are your goals? How can they be achieved?

- Making a "To do" list and prioritise the tasks.
- Keeping goals S.M.A.R.T.
- Taking on new jobs and responsibilities - a different role at work.
- Starting a long-term project - some DIY at home.
- Learning something new - webinars and podcasts.
- Setting an exercise target - schedule the activities in a way which makes them rewarding and sustainable.
- Changing your work-life balance - use a planner to organise your time better.

Born	August 12, 1942 (age 79) Albany, New York
Alma mater	Princeton University (A.B.) University of Pennsylvania (Ph.D.)
Known for	Positive psychology Learned helplessness
	Scientific career
Fields	Psychology
Institutions	University of Pennsylvania



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล



Rejecting the fear of change, the good leader will not build a wall to keep change out but instead build windmills to take advantage of that change and generate power.



7



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล



“Never let a good crisis go to waste.”

- Winston Churchill



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

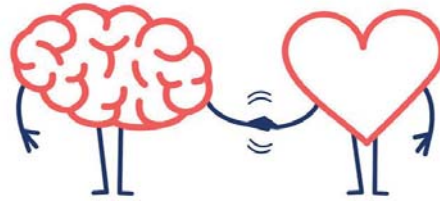
When you are lost, return to Empathy:

What people really need?

What do you want to help
people?

What people behavior
has been changed?

Keys: **Resilience & Agility**



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

เรา เปลี่ยนแปลง
โลกใบนี้
ให้ดีขึ้นได้

#แบ่งปัน ความอึดใจ 30.บาท

มีน้อย กินฟรี

พ้อมี ร่วมแบ่งปัน

เสิร์ฟ
พลังใจ

Pay it forward Thailand

แบ่งปันความอึดใจ - Pay it f...

ภายใต้แนวคิด
“มีน้อย กินฟรี!!
... พ้อมี ร่วมแบ่งปัน”

แบ่งปันความอึดใจ - Pay
it forward Thailand

Nonprofit
Organization

5.0 (34)

Send message

Hi! Please let us know how we ca...

Inmydoingin, Pitchuda, Patcha



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล





มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล



COVID-19
CORONAVIRUS



COVID-19
CORONAVIRUS



Covid-19
coronavirus

Designed by Freepik

R2R & ER
16 April 2020

การกำเริบของโรคเรื้อรัง
ในช่วงที่มีการระบาดเป็น
วงกว้างของโรคโควิด

Observation clinical
research

- อ.พญ.อรุณรัตน์ เรืองสมบูรณ์ (PI)
- พญ.เพชรสิริย์ บุญดี (Resident)



**"สวัสดีโควิด สะกิดการเรียนรู้
มาพลิกวิกฤตให้เป็นโอกาสกันเถอะ"**

พี่น้องศิริราชที่ไม่ได้เขียนสร้างสรรค์ อยากร่วมวิจัย เพียง
ติดต่อเข้ามา R2R พร้อมให้คำปรึกษา
เพื่อช่วยพัฒนาโครงการวิจัยของท่านให้สำเร็จ

หากเป็นโครงการที่เกี่ยวกับโควิด - 19
โปรดอย่ารอช้า R2R พร้อมเปิดช่องทางด่วน
แบบมาเร็วเคลมเร็ว เพื่อให้สามารถแก้ปัญหาได้อย่างทันที่

เราลงฝ่าโควิด พิชิต Proposal ไปด้วยกัน

R2R & HR & Psychiatry
13 April – 12 May 2020

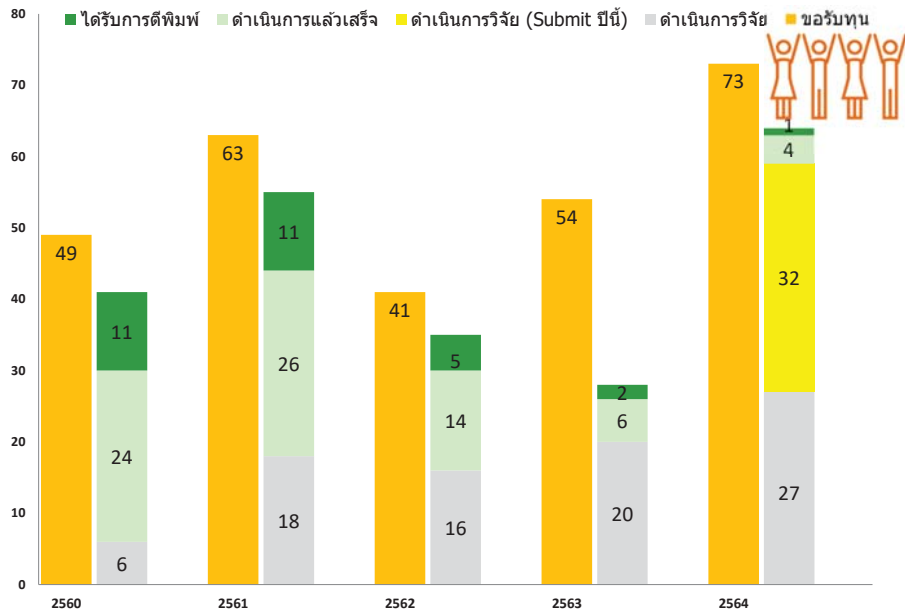
"Impact ของ COVID-19 ต่อความเครียด ในบุคคลกลุ่มต่างๆ"

<p>บุคลากรบริหาร วิจัยเกี่ยวกับลักษณะอาการ และความเครียด</p>	<p>บุคลากรด้านนันทบำบัดวิชาชีพ (ER+PSY) สังเกต>in-depth interview>focus group</p>
<p>บทพ. questionnaire base>in-depth interview ศิริราชและโรงพยาบาลทั่วไป</p>	<p>ผู้มีปณ Impact กับผู้ใช้เราที่ส่งผลกระทบต่อ all stress + anxiety (COVID/PU)</p>



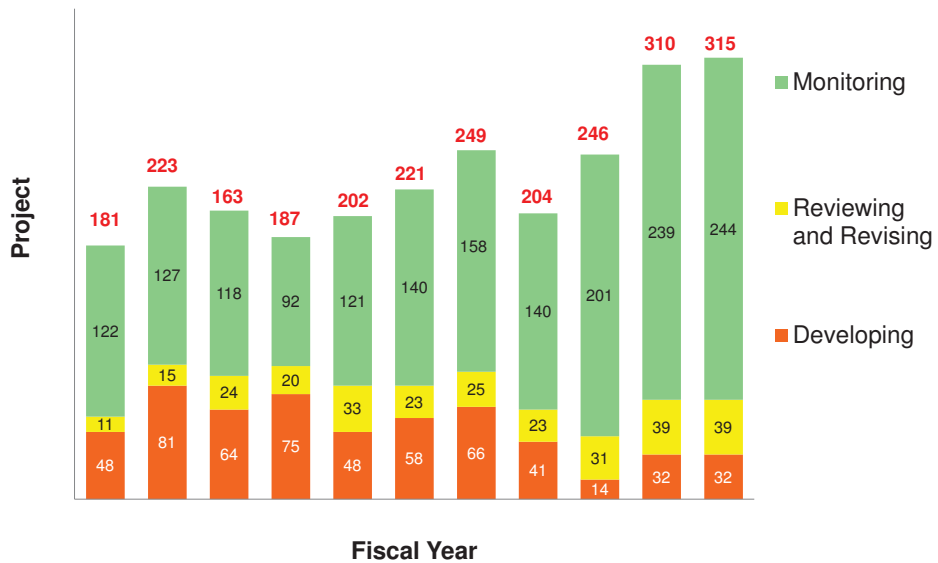
มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

Routine to Research (R2R) Projects



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

Routine to Research (R2R) Workload October 8, 2021



Grant Approval Topics



ปีงบประมาณ 2562-2563
63 projects



ปีงบประมาณ 2564
64 projects

Resilience & Agility for Excellence & Sustainability

ความยืดหยุ่นและความคล่องตัวเพื่อความเป็นเลิศและยั่งยืน



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

"การสำเร็จไม่ได้แปลว่าเสร็จ
สิ้นภารกิจ และ การล้มเหลวก็
ไม่ทำให้ทุกอย่างพังทลาย
หากแต่ความกล้าที่จะไปต่อ
ต่างหากที่พิสูจน์ตัวเรา"

toolshero

“

Success is not final; failure is
not fatal: It is the courage to
continue that counts

- Winston S. Churchill