

โครงการ “เกษียณสู้อต่อ”

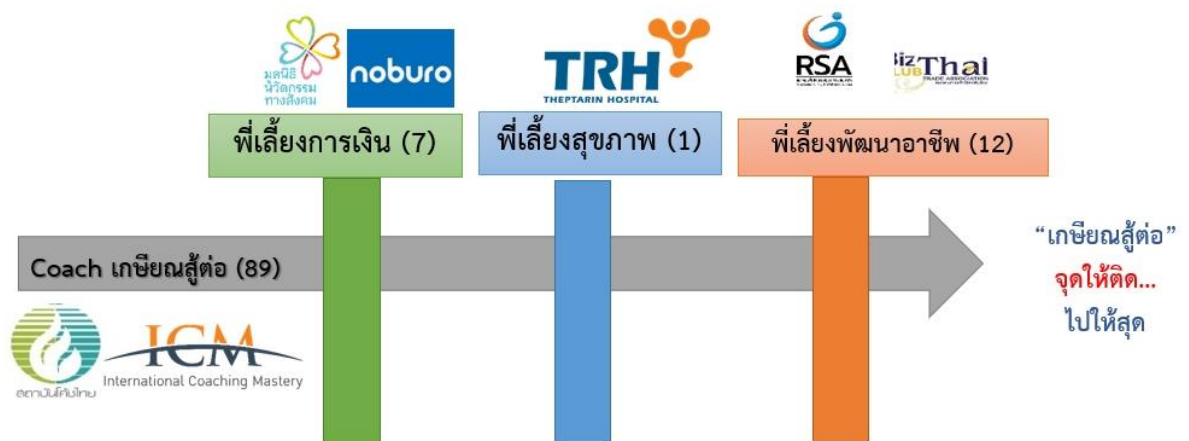
“มนุษย์เงินเดือน” อย่างพวกเราทุกคนต่างก็ต้องการที่จะสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพหลังเกษียณจากงานประจำที่ทำอยู่ด้วยกันทั้งนั้น แต่คนส่วนใหญ่กลับยังต้องเผชิญกับสภาพการณ์ที่ท้าทายมากมาย เช่น รายได้ปัจจุบันไม่พอใช้จ่าย มีภาระหนี้สินเกินกำลัง เงินเก็บออมที่มีอยู่อาจไม่พอใช้หลังเกษียณ ต้องการมีอาชีพเพื่อสร้างรายได้หลังเกษียณแต่ยังไม่รู้จะทำอะไรดี มีปัญหาหรือความเสี่ยงทางสุขภาพทำให้มีภาระค่าใช้จ่ายเพิ่มเติมและยังอาจเป็นอุปสรรคต่อการประกอบอาชีพหลังเกษียณ ฯลฯ การสร้างความพร้อมสู่การเกษียณอย่างจริงจังจึงมีความสำคัญจำเป็นอย่างมากเพื่อช่วยรับมือกับความท้าทายข้างต้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับคนส่วนใหญ่ที่ไม่ได้อยู่ในสถานการณ์ที่จะสามารถ “เกษียณสบาย” แต่ยังคงมีความจำเป็นต้อง “สู้อต่อ” หลังเกษียณ

มูลนิธินวัตกรรมทางสังคม (โดยการสนับสนุนของ สสส.) จึงริเริ่มโครงการ “เกษียณสู้อต่อ” ขึ้นเพื่อพัฒนาเป็นกลไกช่วยเสริมสร้างความพร้อมสู่การเกษียณสำหรับกลุ่มเป้าหมาย “มนุษย์เงินเดือน” ในช่วงอายุ 1-10 ปีก่อนเกษียณจากงานประจำ โดยมุ่งเน้นเพิ่มความพร้อม 3 ด้าน คือ การเงิน สุขภาพ และแผนอาชีพหลังเกษียณ ดำเนินการร่วมกับ สถาบันโค้ชไทย คัดการดี วิสาหกิจเพื่อสังคม โรงพยาบาลเทพธารินทร์ และสมาคมเพื่อส่งเสริมการประกอบสัมมาชีพ จัดเตรียมโค้ชเกษียณสู้อต่อ พี่เลี้ยงการเงิน พี่เลี้ยงสุขภาพ และพี่เลี้ยงพัฒนาแผนอาชีพ มาช่วยสร้างความตระหนัก ให้ความรู้และเครื่องมือที่จำเป็น ให้คำแนะนำเสริมสร้างความพร้อม รวมทั้งเป็นเพื่อนร่วมเดินทางเสริมพลังให้กับพนักงานบริษัทที่เข้าร่วมโครงการให้เกิด “ก้าวแรก” ที่มุ่งมั่นและเป็นต้นทางของ “มาราธอน” ส่วนบุคคลเพื่อเพิ่มความพร้อมให้สามารถ “สู้อต่อ” ได้จริงหลังเกษียณ

กระบวนการโดยสังเขป ประกอบด้วย

- พนักงานที่สมัครเข้าร่วมโครงการได้รับหนังสือ “หัวใจแห่งการโค้ช” และดู VDO Online
 - ปฐมนิเทศการเข้าร่วมโครงการ (30 นาที)
 - ความรู้เบื้องต้นเรื่องการโค้ชและการพัฒนาอาชีพ (4 ตอน ตอนละ 2 ชั่วโมง)
- พนักงานแต่ละท่านจะได้เพื่อนใหม่ร่วมเดินทางไปด้วยกัน 4 คน คือ โค้ชประจำตัว และพี่เลี้ยงทั้ง 3 ด้าน (การเงิน สุขภาพ อาชีพ) โดยโครงการจะแจ้งให้ทราบ

เพื่อนร่วมเดินทาง 4 คน



3. พี่เลี้ยงมีหน้าที่ให้ความรู้และแนวทางที่จำเป็นต่อการสร้างความพร้อมเกษียณในด้านที่แต่ละคนรับผิดชอบ ส่วนโค้ชมีบทบาทเป็นเพื่อนชวนคิดเพื่อสนับสนุนให้พนักงานออกเดินไปบนเส้นทางเตรียมเกษียณด้วยความมุ่งมั่นและมีพลัง
4. พนักงานจะพบกับโค้ชและพี่เลี้ยงแต่ละด้านทาง Online สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมง โดยเริ่มจากพี่เลี้ยงการเงินในสัปดาห์ที่ 1 พี่เลี้ยงสุขภาพในสัปดาห์ที่ 2 โค้ชเกษียณสู่ต่อไปในสัปดาห์ที่ 3 พี่เลี้ยงพัฒนาแผนอาชีพในสัปดาห์ที่ 4 วนกลับมาพบกับพี่เลี้ยงการเงินในสัปดาห์ที่ 5 พี่เลี้ยงอื่นๆ และโค้ชตามลำดับในสัปดาห์ต่อไป จนครบจำนวนครั้งตามระบุในตาราง (รวม 13 ครั้ง) หลังการพูดคุยแต่ละครั้งจะมีการกำหนดเป้าหมายหรือภารกิจที่พนักงานจะไปดำเนินการและนำผลมาหารือกับโค้ชหรือพี่เลี้ยงในการนัดหมายครั้งถัดไป (หลังการพูดคุยแต่ละครั้ง พนักงานจะให้ Feedback ผ่านระบบ online)
5. พนักงานทุกท่านจะต้องเข้าร่วมกิจกรรม “70 วัน มหัศจรรย์ของฉัน” เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพพึงประสงค์ 4 ด้าน ((ขยับกายขยายปอด (ออกกำลังกายวันละ 30 นาที), มนุษย์ผัก (กินผักวันละ 2 กำมือ) คนอ่อนหวาน (งดขนม เครื่องดื่มขนมที่มีรสหวาน), มนุษย์ผัก (กินผักวัน ละ 2 กำมือ)) โดยจัดให้มีการแข่งขันระหว่างบริษัทและรายบุคคล (มีรางวัล)
6. โครงการจัดให้มีการประเมินผล 360 องศา เพื่อวัดผลสัมฤทธิ์ของกระบวนการและรวบรวมความคิดเห็นข้อเสนอแนะจากผู้มีส่วนร่วมทุกฝ่าย (พนักงาน HR โค้ช พี่เลี้ยง เจ้าหน้าที่โครงการ ที่ปรึกษา) เพื่อใช้พัฒนาปรับปรุงกระบวนการให้เหมาะสมยิ่งขึ้นต่อการขยายผลในระยะต่อไป
7. ข้อมูลส่วนบุคคลทั้งหมดจะใช้เพื่อประโยชน์ต่อการเสริมความพร้อมของพนักงานตามกระบวนการของโครงการเท่านั้น และจะไม่มีการเผยแพร่ต่อโดยไม่ได้รับอนุญาตจากเจ้าของข้อมูล

ภารกิจ “70 วัน มหัศจรรย์ของฉัน”

สุขภาพที่ดีจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อตัวเรามีพฤติกรรมทางสุขภาพที่พึงประสงค์ครบทุกด้านและมีการถือปฏิบัติอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอในปริมาณที่เพียงพอเท่านั้น (ถ้าเพียงการมีความรู้ลึกซึ้งแต่ไม่มีการลงมือปฏิบัติจริง ไม่สามารถนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีได้) ภารกิจ “70 วันมหัศจรรย์ของฉัน” จึงถูกสร้างขึ้นมาเพื่อช่วยให้ทุกคนที่เข้าร่วมได้ทำหายตัวเองในการสร้างพฤติกรรมสุขภาพพึงประสงค์ผ่านภารกิจ 4 ด้าน ประกอบด้วย

1. คนอ่อนหวาน : งด หรือลดการทานหวานให้มีปริมาณไม่เกิน 6 ช้อนชาในแต่ละวัน
2. มนุษย์ผัก : ทานผักและผลไม้ในปริมาณวันละไม่น้อยกว่า 2 กำมือ
3. ขยับกายขยายปอด : ออกกำลังกายระดับปานกลางถึงหนัก 30 นาทีต่อเนื่องในแต่ละวัน



ขยับกาย ขยายปอด

ออกกำลังกาย อย่างน้อย
วันละ 30 นาที



คนอ่อนหวาน

งดหรือลด ของหวาน
ขนม เครื่องดื่ม และ
กินน้ำตาลไม่เกิน
6 ช้อนชาต่อวัน



มนุษย์ผัก

กินผักวันละ 2 กำมือ
เพิ่มสารอาหารและ
แร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกาย



นอนดี 7 ชม.

การนอนไม่พอส่งผลเสีย
ต่อสุขภาพในหลายด้าน
นอนให้พอ วันละ 7 ชม.

4. นอนดี 7 ชั่วโมง : นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอวันละ 7-9 ชั่วโมง

กติกา

- ตั้งใจทำภารกิจทั้ง 4 ด้านทุกวัน ทุกด้านที่ทำสำเร็จในแต่ละวันจะได้คะแนนสะสม 1 คะแนน (วันไหนทำสำเร็จทั้ง 4 ด้านก็ได้ 4 คะแนน หากทำสำเร็จทั้ง 4 ด้านตลอดทั้ง 70 วัน ก็จะได้คะแนนสะสมรวม 280 คะแนนเต็ม)
- เพื่อพิชิตภารกิจสำเร็จ ผู้เข้าร่วมต้องทำคะแนนสะสมให้ได้อย่างน้อย 200 คะแนน (75%) ทุกท่านที่สามารถพิชิตภารกิจสำเร็จ จะได้รับรางวัลเป็น Smart Band เพื่อการติดตามสุขภาพและออกกำลังกาย โดยผู้ที่มีคะแนนสูงสุด 3 อันดับจะได้รับรางวัล Smart Band รุ่นพิเศษ และบริษัทที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด 3 อันดับจะได้รับเกียรติบัตรเพื่อมอบแก่ผู้บริหารขององค์กร
- ผู้เข้าร่วมจะเริ่มสะสมคะแนนในสัปดาห์ถัดจากการพบพี่เลี้ยงสุขภาพครั้งแรก และต้องรายงานผลสัปดาห์ละครั้งผ่านระบบ Online ของโครงการ

ขั้นตอนดำเนินการ

1. ยืนยันนัดหมาย พี่เลี้ยง/Coach ติดต่อนัดหมายกับพนักงานนำร่องเป็นระยะเวลาก่อนหยุดคุย 1 สัปดาห์
2. บันทึกข้อมูล พี่เลี้ยง/Coach สามารถบันทึกข้อมูลตามรหัสที่

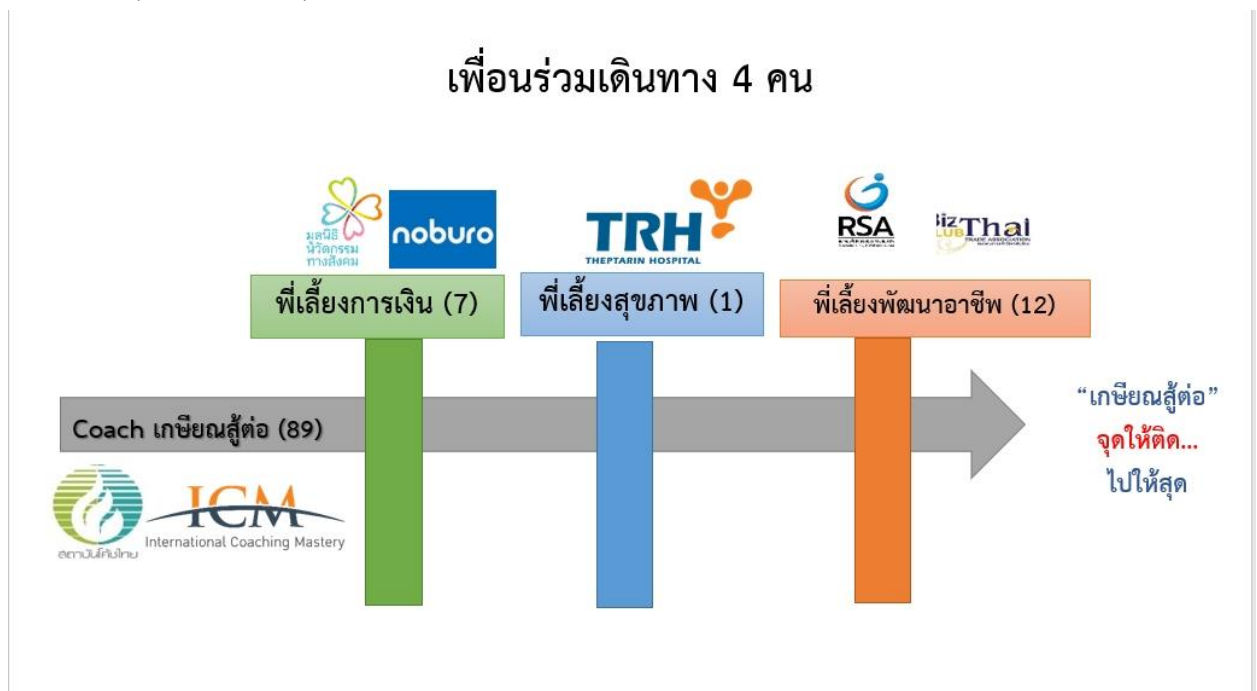
Retirement Readiness Preparation Program

There's no denying that every “salary earners” like us wants to live a quality life after the retirement. On the other hand, most people are facing challenges such as not knowing their suitable career after the retirement, costs from health issues or risks that may affect working after the retirement, and so on. It is then necessary for everyone to prepare themselves for the retirement to be able to cope with mentioned challenges especially for those who would not retire with sufficient savings to live without problems.

Therefore, Social Innovation Foundation (supported by Thai Health Promotion Foundation) has started the program to promote salary earners with readiness from 1-10 years before the retirement. This program emphasizes on financial, health, and career plan by collaborating with Thailand Coaching Institute, Kidgarndee Social Enterprise Company Limited, Theptarin Hospital, and Right-Livelihood Support Association. There collaborations will provide retirement preparation coach and buddy for health, finance, and career plan to build an awareness and provide essential knowledge and equipment for everyone. In addition, they will be a companion assisting salary earners in the program with an ambitious start for this personal “marathon” and be prepared for the challenges after the retirement.

Process in brief:

1. Registered personnel will receive “Heart of Coaching” book and watch the online video
 - 30-minute program orientation
 - 4 2-hour episodes of basic knowledge of coaching and profession development
2. The program will arrange four new companions including personal coach and buddy for health, finance, and career plan for every personnel.



3. Buddy provide knowledge and guidance for retirement readiness preparation according to their responsibilities. Coaches serve as a companion encouraging personnel to follow their path of retirement preparation with power and ambition.
4. Registered personnel will have one-hour online meeting with coaches and buddy once a week. The schedule is as follows:
Week 1: financial buddy
Week 2: health buddy
Week 3: retirement preparation coach
Week 4: career plan buddy
Week 5 and later: repeating from 1-4 until the session is complete (13 sessions)
After each session, personnel will be assigned their goals or missions and need to report the progress or the result for discussion on the next session. Feedback will be provided through an online system.
5. Every personnel must participate in an “My 70 Wonderful Days” event to create the four healthy behaviors (30-minute exercise to improve body and lung, 2 handful of vegetable, avoiding sweets and sugary drink, and 7-hour sleep every night). The event includes a competition between the company and personnel (awards included)
6. 360-degree evaluation to measure the result and gather suggestions from every participant including the personnel, HR, coaches, buddy, staff, and advisors for an improvement in the future.
7. All personal data will be exclusively used to help participated personnel according to the program and will not be further used without permission.

“My 70 Wonderful Days” Mission

Good health only comes from constant and adequate healthy behaviors. Knowing what to do to be healthy but not actually following it will not result in a good health. Therefore, this “My 70 Wonderful Days” mission was then created to help every participant build up the healthy behaviors by challenging themselves with four missions including:

1. Low Sugar Person: Avoid or reduce the amount of sugar consumption to be less than 6 teaspoons a day.
2. Vegetable Person: Consume at least 2 handful of vegetable and fruit a day.

3. Moving Body and Expanding Lung: Constant 30-minute exercise a day.



ขยับกาย ขยายปอด

ออกกำลังกาย อย่างน้อย
วันละ 30 นาที



คนอ่อนหวาน

งดหรือลด ของหวาน
ขนม เครื่องดื่ม และ
กินน้ำตาลไม่เกิน
6 ช้อนชาต่อวัน



มนุษย์ผัก

กินผักวันละ 2 กำมือ
เพิ่มสารอาหารและ
แร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกาย



นอนดี 7 ชม.

การนอนไม่พอส่งผลเสีย
ต่อสุขภาพในหลายด้าน
นอนให้พอ วันละ 7 ชม.

4 การกิจ พิชิตสุขภาพดี

4. 7-Hour of Good Sleep: Sufficient sleep for 7-9 hours every day.

Rules:

- Follow all missions regularly. Participants will receive 1 accumulated point for each completed mission every day (Yielding 4 points a day if all missions are completed on that day, and can result in a full score of 280 points if every mission are completed for the full 70 days)
- To achieve the mission, participants must have at least 200 scores (75%). Every winner will receive Smart Band to track their health and exercising. The top 3 person with highest scores will receive the special version of Smart Band, and the executives from the top 3 companies with highest average scores will receive a certificate.
- Every participant may start earning the scores a week after the first session of health buddy and is required to report the result one a week through the program's online system.

Procedure:

1. Confirm the appointment with buddy and coaches by contacting the staff a week before the session.
2. Record the data by providing them to the coaches or buddy.