



วารสารจัดหางาน "ยะลา"

กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน

ปีที่ 10 ฉบับที่ 9 เดือนมิถุนายน 2560

คนไทยหัวใจสีขาว
ร่วมต้านยาเสพติด



" 26 มิถุนายน ันต์@ต้านยาเสพติด "

สำนักงานจัดหางานจังหวัดยะลา

อาคารศูนย์ราชการกระทรวงแรงงานจังหวัดยะลา (ชั้น 2)

เลขที่ 66 ถนนสุขยางค์ ตำบลสะเตง อำเภอเมืองยะลา จังหวัดยะลา

โทรศัพท์/โทรสาร 0-7336-2614-6 E-mail : yla@doe.go.th Website www.doe.go.th/yala



วารสารจัดหางาน

กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

นางฐิติมา นราพงศ์
จัดหางานจังหวัดยะลา

บรรณาธิการ

นางกรรวรรณ หมั่นม่อง
นักวิชาการแรงงานชำนาญการ

กองบรรณาธิการ

เจ้าหน้าที่กลุ่มงานส่งเสริมการมีงานทำ
เจ้าหน้าที่ฝ่ายบริหารทั่วไป
เจ้าหน้าที่ด้านตรวจคนหางานเบตง
เจ้าหน้าที่ศูนย์จัดหางานสาขาเบตง

หน่วยงาน

สำนักงานจัดหางานจังหวัดยะลา
อาคารศูนย์ราชการกระทรวงแรงงาน
66 ถนนสุชาวงศ์ ตำบลสะเตง
อำเภอเมืองยะลา จังหวัดยะลา 95000
โทรศัพท์ : 0-7336-2614, 0-7336-2616
โทรสาร : 0-7336-2614
www.doe.go.th/yala
Email : yla@doe.go.thด้านตรวจคนหางานเบตง
บริเวณด่านพรมแดน
ถนนสุชาวงศ์ ตำบลเบตง
อำเภอเบตง จังหวัดยะลา 95110
โทร./โทรสาร. 0-7323-1002

“ไม่เลือกงาน... ไม่ตกงาน”

ทักทายเปิดเล่ม

สวัสดีค่ะ วารสารจัดหางาน “ยะลา” ฉบับประจำเดือนมิถุนายน พ.ศ.2560 ขอแนะนำกิจกรรมสำคัญประจำปีของคนยะลากันก่อนนะคะ นั่นคือ การจัดงานสมโภชหลักเมืองและงานกาชาดจังหวัดยะลา ครั้งที่ 55 ประจำปี 2560 ซึ่งจัดกันระหว่างวันที่ 25 พฤษภาคม - 5 มิถุนายน 2560 รวม 11 วัน 11 คืน เลखะ นอกจากกิจกรรมสำคัญเดือนมิถุนายนมีวันสำคัญที่ควรทราบดังนี้ค่ะ วันที่ 5 มิถุนายน : วันสิ่งแวดล้อมโลก วันที่ 9 มิถุนายน : วันอาณานิคมพิชิต วันที่ 26 มิถุนายน : วันสุนทรภู่ และวันต่อต้านยาเสพติด นอกจากกิจกรรมดี ๆ วันสำคัญที่ควรทราบแล้ว...อย่าลืมติดตามสาระและข่าวสาร...งานบริการ...ของสำนักงานจัดหางานจังหวัดยะลา...ได้ในเล่มและทางเว็บไซต์ www.doe.go.th/yala ✓

...บกก...

สาระ...ในฉบับ

- * มุมแนะแนว : สัมภาษณ์งาน...เป็นอีกหนึ่งขั้นตอนที่คนหางานต้องเจอ...ลองอ่านเคล็ดลับนี้ดูนะ...
“6 เคล็ดลับเพิ่มความมั่นใจ สัมภาษณ์งานผ่านจุดๆ” (ต่อจากฉบับที่แล้ว) (หน้า 2)
- * เกียรติอาชีพ : ช่างไม้รอได้เต็ม...แต่ไม้วัวะเริ่มต้นอย่างไร?
“ลองอ่านเคล็ดลับนี้ดูนะ...” กฏ 10 ข้อ ของการเริ่มต้นทำอาชีพเสริม สร้างรายได้...จะได้เป็นแนวทางในการทำธุรกิจเสริมนะ... (หน้า 3)
- * มุมสุขภาพ : มีข้อมูลดี ๆ เกี่ยวกับการทำงานมาฝากนะ...
กับหัวข้อ “...ทำงานอย่างไรดีดี ไม่เอาเงินที่มีไปจ่ายค่าหมอ...” (หน้า 4)
- * ตำแหน่งงานว่าง : 45 นายจ้าง กับตำแหน่งงานว่าง 241 อัตรา (หน้า 5 - 6)

รอบรู้จัดหางาน

- มิถุนายน 2560
 - ตรวจขอใบทำงานของคนต่างด้าว / สถานประกอบการ
 - เยี่ยมนายจ้าง / สถานประกอบการ เพื่อประสานตำแหน่งงานว่างเชิงรุก
 - สำรวจข้อมูลตามโครงการอาสาโอกาสการมีงานทำให้ผู้สูงอายุ
 - สำรวจข้อมูลแรงงานผู้ไม่มีทักษะพิเศษ
- 5 - 9 มิถุนายน 2560
 - กิจกรรมโครงการอาสาโอกาสการมีงานทำให้ผู้สูงอายุหลักสูตร “การทำตะกั่วไม่จับหนั”
 - ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าพะยา อ.เมือง จ.ยะลา
- 29 มิถุนายน 2560
 - จังหวัดเคอีนท์ ณ โรงเรียนบ้านภาคอง หมู่ที่ 2 ตำบลภาคอง อำเภอสะทิงงู จังหวัดยะลา

SMART JOB CENTER

ศูนย์บริการจัดหางานเพื่อคนไทย

“บริการด้วยใจ เพื่อคนไทยมีงานทำ”

6 เคล็ดลับเพิ่มความมั่นใจ สัมภาษณงานผ่านฉลุย

มุมมองแนว

ฉบับนี้เรามาต่อกันอีก 4 เคล็ดลับกับ 6 เคล็ดลับเพิ่มความมั่นใจในการสัมภาษณงานนะคะ นั่นคือ

เคล็ดลับ 3 : สร้าง Eye contact

Eye contact ถือเป็นภาษากายที่ควรทำเป็นอย่างยิ่ง การมองตาผู้ฟังและยิ้มด้วยความเป็นมิตรอย่างจริงจัง ในขณะพูดหรือเล่าเรื่องจะช่วยเพิ่มความมั่นใจให้ตัวเองเป็นอย่างมาก และช่วยดึงดูดความสนใจของผู้ฟัง สร้างความคิดเชิงบวกมากกว่าเวลาที่กัมน้ำกัมตา

เคล็ดลับ 4 : เปลี่ยนความคิดใหม่

คนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ มีแนวโน้มว่าจะมีความเชื่อในเชิงลบและมักจะมีเสียงในหัวเตือนให้หวาดระแวงหรือสงสัยตัวเองอยู่เสมอ ซึ่งสิ่งที่จะช่วยเพิ่มความเชื่อมั่นในตัวเองนั่นก็คือ การตั้งคำถามให้ตรงกันข้ามกับความคิดปกติ คิดให้เชิงบวกว่าตนสามารถทำได้ มองโลกอย่างซาบซึ้งฉลาดและฝึกพูดกับตัวเองบ้าง มีผู้เชี่ยวชาญท่านหนึ่งกล่าวไว้ว่า ความคิดในเชิงลบเป็นอุปสรรคของความมั่นใจบ่อยครั้งที่คิดว่าตัวเองทำสิ่งนั้นไม่ได้ ผลปรากฏออกมาจะเป็นในลักษณะที่ทำการรรมนั้นออกมาแย่หรือทำไม่ได้

วิธีการกำจัดความคิดลบๆ ออกจากสมอง อาจทำได้โดยหันเหความสนใจไปที่สิ่งดีๆ รอบตัว เช่น เพื่อนฝูง , งานอดิเรก , คนรัก หรือแม้กระทั่งสัตว์และอาหารที่ชอบ

เคล็ดลับ 5 : เพิ่มระดับความมั่นใจด้วยการแต่งกาย

ศาสตราจารย์ Karen Pine ผู้เขียน Mind What You Wear ได้ทำการทดลองในมหาวิทยาลัยโดยให้นักเรียนใส่ชุดซูเปอร์แมน ผลที่ได้คือ พวกเขารู้สึกมั่นใจเพิ่มขึ้น ดังนั้น การแต่งกายจึงมีส่วนช่วยให้ประสบความสำเร็จเพิ่มความมั่นใจ และยังดูดีในสายตาคนอื่นด้วย

ควรแต่งให้เป็นสไตล์ตนเองโดยเลือกให้เหมาะสมกับกาลเทศะ สำหรับเพศหญิงปัจจุบันนี้การสัมภาษณงานหลายแห่งไม่ได้จำกัดว่าจะต้องใส่กระโปรงไปเท่านั้น ใครที่ไม่ถนัดก็อาจสวมใส่ในลักษณะบอดี้สูท หรือเป็นชุดเซ็ทแบบเป็นทางการ จุดสำคัญ คือเลือกสวมใส่สิ่งที่คุณเองมั่นใจ ไม่พิศเน้นสัดส่วนจนทำให้ตัวเองลำบาก และเน้นความสะอาดเป็นหลัก ดยลองเลือกว่าจะใส่อะไรมาสัมภาษณงาน แนะนำให้พาเพื่อนหรือคนรู้ใจไปช่วยเลือกด้วย

เคล็ดลับ 6 : เพิ่มความมั่นใจในสไตล์ตนเอง

สิ่งที่ควรทำและระลึกอยู่เสมอ คือ ทำความเข้าใจว่าความมั่นใจก็เปรียบเสมือนกล้ามเนื้อในร่างกายที่ต้องการการฝึกฝนและทำให้อยู่กับร่างกายได้อย่างยั่งยืน อ่านสถานการณ์รอบข้างให้ออก หลีกเสี่ยงความรู้สึกหรือข้อคิดเห็นเชิงลบ และไม่ควรรนำตัวเองเปรียบเทียบกับคนอื่น

เกร็ดอาชีพ

กฎ 10 ข้อ ของการเริ่มต้น ทำอาชีพเสริม สร้างรายได้

ฉบับนี้เกร็ดอาชีพนำกฎ 10 ข้อสำหรับผู้เริ่มต้นประกอบอาชีพเสริม/ อาชีพอิสระ ลอง
อ่านดูนะคะว่ามีอะไรกันบ้าง

1. เริ่มสำรวจตัวเองว่าเราชอบและถนัดที่จะทำอะไรนอกเหนือจากงานประจำที่ทำอยู่
2. หากคุณเป็นคนซีเรียจ คุณจำเป็นต้องเปลี่ยนนิสัยของตัวเองให้ได้ อดทนและเอาชนะ
ความซีเรียจให้ได้
3. หมั่นศึกษาหาความรู้ และสร้างแรงบันดาลใจให้กับตัวเองอยู่เสมอ
4. หากคุณยังไม่มีทุน คุณจำเป็นต้องเริ่มประหยัดและอดออมเพื่อเป็นเงินสำหรับทำอาชีพเสริม
5. สร้างเป้าหมายให้ชีวิต ว่าเราต้องการจะทำอะไรและจะทำให้ประสบความสำเร็จได้อย่างไร
6. หากคุณกำลังเริ่มทำอาชีพเสริม และหากระหว่างทางจะต้องพบเจออุปสรรคมากมาย
คุณจะต้องเชื่อมั่นว่าตัวเองจะประสบความสำเร็จในวันข้างหน้า คุณต้องไม่ท้อ ไม่ หวันไหว
กับปัญหาและอุปสรรคทุกอย่างที่ผ่านเข้ามาทดสอบความอดทนของคุณในระหว่างทาง
7. ทำบัญชี รายรับ - รายจ่าย (ในแต่ละวันได้ยิ่งดี) เพื่อที่จะทำให้เรารู้ว่าสิ่งไหนจำเป็นหรือไม่
ในการใช้เงิน ซึ่งหากเรารู้รายรับรายจ่ายอย่างละเอียด สิ่งเหล่านี้จะทำให้เราสามารถตัด
รายการที่ไม่จำเป็นออกไปได้ และนั่นจะทำให้เรามีเงินเหลือสำรองในการทำธุรกิจอาชีพเสริม
8. คิดบวกและมีสติอยู่เสมอ แม้ว่าจะต้องเผชิญกับปัญหามากมาย คุณจะต้องตั้งสติและเอาชนะ
ปัญหาเหล่านั้นด้วยปัญญา
9. หากคุณเริ่มทำอาชีพเสริมแล้ว และงานของคุณกำลังไปได้สวย มีรายได้ที่ขึ้นเรื่อย ๆ คุณต้อง
ไม่ประมาทในการใช้ชีวิต แม้ว่ามันจะดูเหมือนว่าทุกอย่างดีและลงตัวหมดแล้ว คุณก็อย่า
ประมาทในการทำธุรกิจอาชีพเสริมอยู่ที่
10. ไม่สร้างศัตรู และจำเป็นต้องผูกมิตรเอาไว้เพื่อโอกาสในอนาคตข้างหน้า

ขอบคุณข้อมูลจาก <http://www.siamarcheep.com>

ตรียา ลอ

...ทำงานอย่างนี้สิ!

ไม่เอาเงินที่มีไปจ่ายค่าหมอ...



คนที่ทำงานหนักมากไป ลองหันกลับมาตามร่างกายดูบ้างก็ได้นะคะ ว่าเหนื่อยไหม ไหวหรือเปล่า เพราะอาการแรก ๆ ที่คนทำงานหนักได้พบเจอกันบ่อย ๆ นั่นก็คือความอ่อนเพลีย เมื่อยล้า ซึ่งแปลได้ว่าร่างกายของคุณกำลังอ่อนแอลง และพร้อมจะรับเชื้อโรคที่ลอยล่องอยู่ตามสภาพแวดล้อมในที่ทำงานได้ง่ายขึ้น วิธีชีวิตอย่างนี้ไม่ถูกต้องอย่างแรงค่ะ จึงเอาเป็นว่า เรามาทำงานแบบพอดี ๆ เพื่อสุขภาพและชีวิตที่ดีขึ้น ตามนี้ดีกว่านะคะ

1. จัดลำดับความสำคัญของงาน สิ่งไหนควรทำ ก่อน - หลัง และอย่าคิดไปเองว่าทุกอย่างสำคัญเท่ากันหมด

2. ลุกเดินยืดเส้นยืดสายบ้าง เมื่อรู้สึกตัวว่านั่งทำงานติดต่อกันเกิน 1 ชั่วโมง

3. พยายามละสายตาจากหน้าจอคอม ให้ได้ทุก 20 นาที เพื่อพักสมองและพักสายตา

4. เหยียดปึบลูกบิด ปิดคอมฯ เก็บงาน แล้วไปพักเบรกข้างนอก

5. เลิกงานตรงเวลา อย่าแค้นว่าใครจะหาว่าเรารีบกลับบ้าน และ**บอกบอสไปว่าแค่**

เลิกงานตรงเวลา

6. พยายามอย่าเอางานกลับไปทำที่บ้าน

7. แบ่งเวลาชีวิตให้เหมาะสม เวลางานคืองาน เวลาพักผ่อนคือพักผ่อน

8. ไปเที่ยวบ้าง อย่าลืมนำมีสิทธิ์ลาพักร้อน ห่างจากงานสักพัก อย่างน้อยปีละครั้งก็ยังดี

9. ปฏิเสธเสียบ้าง อย่าหอบเอางานมาไว้บนบ่ามากเกินไป หากงานเต็มไม้เต็มมืออยู่แล้ว คุณก็มีสิทธิ์เซย์โน้กับงานชิ้นใหม่ล่ะ

10. ตั้งเป้าหมายงานในแต่ละสัปดาห์ เคลียร์ให้เสร็จเป็นอย่าง ๆ

11. เมื่อรู้สึกเครียด หาวิธีคลายเครียดบ้าง

12. ยืดหยุ่นซะบ้าง หากทำเต็มที่แล้วจริง ๆ งานไหนที่นอกเหนือความสามารถอย่างกดดันตัวเองมากไป

13. หาเวลาไปออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

14. พักผ่อนให้เพียงพอ เลิกกันทีกับการทำงานจนตึกดินแทบทุกวัน

15. หาเวลาวางเคลียร์ตัวเองสักหน่อย ทั้งจัดโต๊ะทำงานใหม่ เคลียร์อีเมลเก่า ๆ

หรือเอกสารที่รกรุงรังเต็มไปหมด แค่นี้ก็จะช่วยให้งานดูเบาลงเยอะแล้ว

แม้ว่างานคือเงิน ต่อยอดชีวิตของเราให้มีต้นทุนในการจับจ่ายใช้สอย แต่อย่าให้เงินเป็นงานซะหมดดีกว่า เพราะอย่างที่บอกล่ะคะ หากมุ่งทำงานเก็บเงินจนลืมดูแลสุขภาพของตัวเอง คงไม่พียงต้องนำเงินที่หามาได้ไปรักษาตัวเมื่อเกิดอาการเจ็บป่วยแน่ ๆ



เก็บมาฝาก...
บันทึกผ่านเลนส์โดยขอจัดทาชน

กิจกรรมที่ผ่านมาในรอบเดือน



19 พฤษภาคม 2560

นายอับดุลเลาะ กามียอ นักวิชาการแรงงาน บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการสมัครงานและการประกอบอาชีพอิสระให้กับผู้ต้องขัง โครงการเตรียมความพร้อมก่อนปล่อย ครั้งที่ 2/2560 ณ เรือนจำกลางจังหวัดยะลา ต.สะเตง อ.เมืองยะลา จ.ยะลา



18 พฤษภาคม 2560

นายสมปอง อินทาว เจ้าพนักงานแรงงาน พร้อมด้วย จนท.สจจ.ยะลา ร่วมกิจกรรมจังหวัดเคลื่อนที่ ประจำเดือนพฤษภาคม 2560 ณ ลานเอนกประสงค์ ม.11 ต.บาละ อ.กาบัง จ.ยะลา



18 พฤษภาคม 2560

นางกรวรรณ หมั่นผ่อง นักวิชาการแรงงานชำนาญการ พร้อมด้วย นายอับดุลเลาะ กามียอ นักวิชาการแรงงาน สำรวจข้อมูลความต้องการทำงานของผู้สูงอายุและประชาคมผู้สูงอายุ ที่ต้องการประกอบอาชีพอิสระ



16 พฤษภาคม 2560

นางกรวรรณ หมั่นผ่อง นักวิชาการแรงงานชำนาญการ พร้อมด้วย นายอับดุลเลาะ กามียอ นักวิชาการแรงงาน บรรยายให้ความรู้เรื่องการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่ตลาดแรงงาน แก่ผู้เข้ารับการอบรม ตามโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต ในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ จังหวัดยะลา ณ ศูนย์ฝึกอบรมกึ่งกำลังประจำถิ่นท่าสาป อ.เมืองยะลา จ.ยะลา



19 พฤษภาคม 2560

นายอับดุลเลาะ กามียอ นักวิชาการแรงงานและนางสาวอริสรีย์ สิตะ นักระแวงอาชีพ ออกเยี่ยมนายจ้างเพื่อประชาสัมพันธ์เว็บไซต์ Smartjob และ Application Smartjob Center ในเขตเทศบาลนครยะลา



29 เมษายน 2560

นางกุสุมา วงษ์ธานี นักวิชาการแรงงานชำนาญการ พร้อมด้วย จนท.สจจ.ยะลาและบัณฑิตอาสาสมัครแรงงาน อ.กรงปินัง ร่วมตรวจสอบสิทธิ์คนพิการ ตามมาตรา 35 ในเขตพื้นที่ อ.กรงปินัง จ.ยะลา



24,25 เมษายน 2560

นายอับดุลเลาะ กามียอ นักวิชาการแรงงาน บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการสมัครงานและการประกอบอาชีพอิสระ ก่อนรับชุดเครื่องมือประกอบอาชีพ แก่ผู้ผ่านการฝึกอบรมโครงการอบรมฝีมือแรงงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ จำนวน 100 คน ณ สถาบันพัฒนาฝีมือแรงงาน ต.วังพญา อ.รามัน จ.ยะลา