

EQ การบริหารอารมณ์

สู่ความสำเร็จที่ยั่งยืน

อ.ประกาศิต สวทักษณ์ศรี



ในสภาวะการณ์ปัจจุบัน ซึ่งมีสภาวะการณ์ที่ไม่แน่นอน ในการเปลี่ยนแปลงแต่อย่างใด บางอย่างเป็นประโยชน์ บางอย่างก็ไม่ใช่ไม่ยากให้เกิดขึ้น แต่ทุกอย่างที่เกิดขึ้นมันบางที เราไม่สามารถบังคับสภาวะเหตุการณ์ได้ ซึ่งถ้าคนเราไม่สามารถยอมรับได้ หรือแก้ปัญหาได้ ก็จะเกิดความเครียด อาจมีสาเหตุมาจาก

1. ความวิตกกังวล
2. ความรู้สึกหงุดหงิดขุ่นเคืองต่อสิ่งที่มาคุกคามความสำคัญในตัวเรา
3. ความรู้สึกจำเป็นที่เราจะต้องยกตนเองให้มีความสำคัญตลอดเวลา

สิ่งเหล่านี้เป็นอุปสรรคในการทำงานร่วมกัน และ ทำให้บรรยากาศในการทำงานเกิดความตึงเครียดได้ พวกเราต้องมีแผนรองรับปัญหาเหล่านี้ โดยชาญฉลาด และรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง รวมไปถึงการแก้ปัญหาความเครียดและความไม่พอใจตนเอง อย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพ

หลักสูตรนี้มีเจตนาเพื่อ ให้ผู้เข้าอบรมจะได้รู้ถึงต้นตอของปัญหาของอารมณ์ ความเครียด และเพิ่มแนวคิด รวมถึงความรู้ในการแก้ไขปัญหา อารมณ์ตนเอง ซึ่งนำไปสู่การแก้ไขปัญหาอย่างต่อไป ตามลำดับ และทำให้เห็นคุณค่าต่อการทำงานของตนเอง รวมถึงสร้างบรรยากาศในการทำงานที่ดียิ่งขึ้น

องค์กร จะพัฒนา หรือ เสริมขึ้นอยู่กับปัจจัยที่สำคัญ คือ ทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพ

หัวข้อในการอบรม

ภาคที่ 1 EQ คืออะไร

- EQ กับ IQ ต่างกันอย่างไร
- 4 ปัญหา Classics
- สาเหตุของปัญหาในการสร้าง EQ
- EQ กับความสำเร็จ

ภาคที่ 2 หลักคิด การบริหารอารมณ์

- ตรวจสอบระดับของ EQ ของตนเอง
- ลักษณะของคนมี EQ ที่ดี
- เข้าใจตนเอง
- เข้าใจผู้อื่น
- แก้ไขความขัดแย้งได้
- เทคนิคการบริหารอารมณ์
- หลักคิดสู่เป้าหมายของ EQ

ภาคที่ 3 การนำEQมาใช้ให้เกิดผล

- EQ กับชีวิต
- EQ กับการทำงาน
- EQ กับ การแก้ไขความเครียด
- EQ กับบุคลิกภาพ

ภาคที่ 4 ฝึกปฏิบัติ

- กิจกรรม EQ
- แบบทดสอบ EQ ตนเอง

วิทยากรคุณภาพ

อ. ประภาศิต สพฤกษ์ศรี

บรรยายภาคทฤษฎี แบบการทอล์คโชว์(จงใจให้เห็นคุณค่า)

เป็นผู้มีประสบการณ์ทำงานด้านฝึกอบรม”ต่ำกว่า 14 ปี และได้ศึกษาในด้านกระบวนการคิดการสร้างสำนึก และทัศนคติทางด้านการสร้างความสัมพันธ์ในการทำงานให้ได้ประสิทธิภาพ ภาวะผู้นำ เทคนิคการพูดหน้า ชุมชน เป็นวิทยากรให้กับหน่วยงานต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนเป็นอาจารย์พิเศษสอนของมหาลัยต่างๆ เช่นมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต

ระยะเวลา 1 วัน เวลา 09.00-16.00 น.