

การบริหารอารมณ์ (EQ)

สู่ความสำเร็จที่ยั่งยืน

อาจารย์ประกาศิต สพฤกษ์ศรี

การบริหารอารมณ์ (EQ) สู่วิถีความสำเร็จที่ยั่งยืน

Course ID	Course Name	Time
	การบริหารอารมณ์ (EQ) สู่วิถีความสำเร็จที่ยั่งยืน	1 วัน

หลักการและเหตุผล

ในทุกเป้าหมายของชีวิตย่อมมีปัจจัยแวดล้อมต่างๆ ทั้งที่ควบคุมได้ และควบคุมไม่ได้ หากมีปัจจัยที่ควบคุมได้มากกว่า ความกดดันก็ย่อมน้อย แต่ถ้าหากเป้าหมายนั้นเต็มไปด้วยปัจจัยที่ควบคุมไม่ได้ ยิ่งเป้าหมายนั้นสำคัญต่อชีวิตของเรามากแค่ไหน ความเครียดของเราก็จะยิ่งมากขึ้นตามไปด้วยเช่นกัน

มีงานวิจัยมากมายพบว่า ความเครียด เป็นหนึ่งในสาเหตุของการทำงานที่ผิดพลาดมากขึ้น ความมีเหตุผลน้อยลง และความสามารถในการควบคุมอารมณ์น้อยลงเช่นกัน และในทางกลับกัน ยิ่งความสามารถในการควบคุมอารมณ์น้อยลง ก็จะทำให้เกิดปัญหาจนทำให้ความเครียดสั่งสมมากยิ่งขึ้น ดังนั้น หากเราสามารถตัดวงจรความเครียดนี้ได้ ก็เท่ากับว่าเราจะสามารถผลักดันปัญหาไปสู่ทางออก และทำเป้าหมายให้สำเร็จต่อไปได้

หลักสูตรนี้จึงได้ออกแบบขึ้น เพื่อพัฒนาทักษะการบริหารอารมณ์ ให้สามารถรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง สามารถรับมือกับความไม่พอใจของตัวเองที่เกิดขึ้นก่อนที่จะแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่อคนรอบตัว ลดความรุนแรงของอารมณ์ และมีสติในการใช้เหตุผลมากขึ้น ผ่านรูปแบบการบรรยายแบบลงใจ แทรกคดีที่ชวนกระตุกความคิด พร้อมตัวอย่างใกล้ตัวที่ทุกคนเข้าใจได้ และกิจกรรมประกอบเพื่อเสริมสร้างความเข้าใจและการนำไปใช้ นำไปสู่การแก้ไขปัญหาอย่างเหมาะสม สร้างคุณค่าให้ตนเอง และสร้างบรรยากาศในการทำงานร่วมกับผู้อื่นที่ดีอีกด้วย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมตระหนักถึงความสำคัญของการบริหารอารมณ์ตนเองที่ส่งผลต่อความสำเร็จในชีวิต
2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความรู้ ความเข้าใจ ในหลักคิด และวิธีการบริหารอารมณ์ตนเอง เพื่อป้องกันความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้น

หัวข้อการบรรยาย

ส่วนที่ 1: EQ VS IQ

- EQ ต่างกับ IQ อย่างไร
- 4 ปัญหา Classics
- สาเหตุของปัญหาในการสร้าง EQ
- EQ กับความสำเร็จ

ส่วนที่ 2: หลักคิดในการบริหารอารมณ์

- ลักษณะของคนที่มี EQ ดี
 - เข้าใจตน
 - เข้าใจผู้อื่น
 - แก้ไขความขัดแย้งได้
- เทคนิคการบริหารอารมณ์
- หลักคิดสู่เป้าหมายของ EQ

ส่วนที่ 3: ฝึกบริหาร EQ ภาคปฏิบัติ

- การมองโลกแง่บวกตามความเป็นจริง
- การบริหาร EQ ด้วยการฟัง
- การสร้างบรรยากาศที่ดีในการสนทนา ด้วยเนื้อหา ประเด็น และประโยชน์

กิจกรรมและ Workshop สำหรับการฝึกอบรม

Workshop	ผลที่คาดว่าจะได้รับ
Activity 1 : ตรวจสอบระดับ EQ ของตนเอง	● ระดับความสามารถในการบริหารอารมณ์ของตนเอง
Activity 2 : เพื่อนของฉัน	● ฝึกการมองโลกตามความเป็นจริงในแง่บวก
Activity 3 : ฟังอย่างมีสติ	● ฝึกการฟัง และและสรุปสิ่งที่ได้ฟังให้ตรงกัน เพื่อสร้างความประทับใจให้ผู้พูด
Activity 4 : พูดเพื่อเปิดใจใน 2 นาที	● ฝึกการพูด เพื่อเปิดใจผู้ฟัง ด้วยเนื้อหา ประเด็น และประโยชน์

กลุ่มเป้าหมาย

1. พนักงานทุกระดับ
2. หัวหน้างานทุกระดับ

รูปแบบการฝึกอบรม

- ระยะเวลารวม 1 วัน (6 ชั่วโมง)
- บรรยาย และกิจกรรม Workshops

ผลที่ได้รับจากการฝึกอบรม

พัฒนา	แก้ปัญหา
<ul style="list-style-type: none">บรรยากาศในการทำงานร่วมกันที่ดีขึ้นความสัมพันธ์และความเข้าใจระหว่างทีมงาน	<ul style="list-style-type: none">การแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมเมื่อเกิดสภาวะอารมณ์ด้านลบ

กำหนดการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ
หลักสูตร การบริหารอารมณ์ (EQ) สู่วิธีความสำเร็จที่ยั่งยืน

เวลา	รายละเอียดกิจกรรมของหลักสูตร
9.00 น.	<p>ส่วนที่ 1: EQ VS IQ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● EQ ต่างกับ IQ อย่างไร ● 4 ปัญหา Classics ● สาเหตุของปัญหาในการสร้าง EQ ● EQ กับความสำเร็จ <p>ส่วนที่ 2: หลักคิดในการบริหารอารมณ์</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ลักษณะของคนที่มี EQ ดี <ul style="list-style-type: none"> ○ เข้าใจตน ○ เข้าใจผู้อื่น ○ แก้ไขความขัดแย้งได้ <p>Activity 1 : ตรวจสอบระดับ EQ ของตนเอง</p>
10.30 น.	พักเบรก 15 นาที
10.45 น.	<p>ส่วนที่ 2: หลักคิดในการบริหารอารมณ์</p> <ul style="list-style-type: none"> ● เทคนิคการบริหารอารมณ์ ● หลักคิดสู่เป้าหมายของ EQ
12.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 น.	<p>ส่วนที่ 3: ฝึกบริหาร EQ ภาคปฏิบัติ</p> <p>Activity 2 : เพื่อนของฉัน</p> <p>Activity 3 : ฟังอย่างมีสติ</p>
14.30 น.	พักเบรก 15 นาที
14.45 น.	Activity 4 : พุดเพื่อเปิดใจใน 2 นาที
16.00 น.	ถาม - ตอบ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น / ปิดการอบรม