

Techniques for success at work

(เทคนิคการทำงานเพื่อให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย)

อาจารย์ภูมินทร์ มีชั้นหมาก

Course ID	Course Name	Time
	Techniques for success at work	1 วัน

หลักการและเหตุผล

ในทุกเป้าหมายของชีวิตย่อมมีปัจจัยแวดล้อมต่างๆ ทั้งที่ควบคุมได้ และควบคุมไม่ได้ หากมีปัจจัยที่ควบคุมได้มากกว่า ความกดดันก็ย่อมน้อย แต่ถ้าหากเป้าหมายนั้นเต็มไปด้วยปัจจัยที่ควบคุมไม่ได้ ยิ่งเป้าหมายนั้นสำคัญต่อชีวิตของเรามากแค่ไหน ความเครียดของเราก็จะยิ่งมากขึ้นตามไปด้วยเช่นกัน

มีบ่อยครั้งที่ปัญหาในองค์กรเกิดขึ้นจากการที่ทีมงานขาดมนุษย์สัมพันธ์ที่ดีต่อกัน มีการแบ่งกลุ่ม การใช้อารมณ์ในการแก้ไขปัญหา หรือไม่มีแรงผลักดันในการทำงาน ทำให้เป้าหมายที่ได้รับมอบหมายไม่ประสบความสำเร็จ

หลักสูตรนี้จึงได้ออกแบบขึ้น เพื่อพัฒนาทักษะการบริหารอารมณ์ ให้สามารถรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง สามารถรับมือกับความไม่พอใจของตัวเองที่เกิดขึ้นก่อนที่จะแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่อคนรอบตัว พร้อมทั้งเสริมสร้างแรงผลักดันในการทำงาน และเพิ่มพูนทักษะการวิเคราะห์ปัญหา ด้วยการค้นหาสาเหตุที่แท้จริงผ่านรูปแบบการบรรยายแบบลงใจ แทรกคดีที่ชวนกระตุกความคิด พร้อมตัวอย่างใกล้ตัวที่ทุกคนเข้าใจได้ และกิจกรรมประกอบเพื่อเสริมสร้างความเข้าใจและการนำไปใช้ นำไปสู่การแก้ไขปัญหาอย่างเหมาะสม สร้างคุณค่าให้ตนเอง และสร้างบรรยากาศในการทำงานร่วมกับผู้อื่นที่ดีอีกด้วย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมตระหนักถึงความสำคัญของการบริหารอารมณ์ตนเองที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการทำงาน
2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความรู้ ความเข้าใจ ในบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบในการทำงานเป็นทีม
3. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้พัฒนาทักษะการทำงานเชิงรุก และ การแก้ไขปัญหาได้ทันเวลาที่

หัวข้อการบรรยาย

ส่วนที่ 1 : หลักคิดในการบริหารอารมณ์

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

ส่วนที่ 2 : กุญแจแห่งความสำเร็จ

- People Diversity
- Affective Trust Vs Cognitive Trust (สร้าง เสริม สรรค์)
- รู้แบบคนไม่รู้ (การให้พลัง การเสริมแรง)

ส่วนที่ 3 : แก้ปัญหา และการตัดสินใจในการทำงานร่วมกัน

- ปัญหาและอุปสรรคในการทำงานร่วมกัน
- เทคนิคการทำงานร่วมกันให้ประสบความสำเร็จ

กิจกรรมและ Workshop สำหรับการฝึกอบรม

Workshop	ผลที่คาดว่าจะได้รับ
Activity 1 : รู้ลึก นึก คิด	<ul style="list-style-type: none">● ระดับความสามารถในการบริหารอารมณ์ของตนเอง
Activity 2 : จั๊กก้าแห่งความสำเร็จ	<ul style="list-style-type: none">● เข้าใจบทบาทหน้าที่ของตนเอง● เข้าอกเข้าใจผู้อื่น● มองเห็นเป้าหมายขององค์กร
Activity 3 : Pyramid	<ul style="list-style-type: none">● ความกระตือรือร้นในการทำงาน● การวางแผน และทำงานเป็นทิศทางเดียวกัน● ความตื่นตัว และพร้อมแก้ปัญหาที่อยู่ตรงหน้าให้ทันเวลา

กลุ่มเป้าหมาย

1. พนักงานทุกระดับ
2. หัวหน้างานทุกระดับ

รูปแบบการฝึกอบรม

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

ผลที่ได้รับจากการฝึกอบรม

พัฒนา	แก้ปัญหา
<ul style="list-style-type: none"> • ความสัมพันธ์และความเข้าใจระหว่างทีมงาน • การทำงานที่ผสานความคิดเห็น - แนวทางการทำงานที่หลากหลาย ให้เป็นทิศทางเดียวกัน และสร้างความสำเร็จตามเป้าหมายได้ • การรับมือ และแก้ไขปัญหาในงานร่วมกันของหน่วยงานต่าง ๆ อย่างเป็นระบบ 	<ul style="list-style-type: none"> • การแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมเมื่อเกิดสภาวะอารมณ์ด้านลบ • การทำงานไม่ประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย • การแก้ปัญหาหน้างานตามสถานการณ์ โดยไม่วิเคราะห์สาเหตุก่อน ส่งผลให้ปัญหาที่แท้จริงไม่ได้รับการแก้ไข และกระทบต่อการทำงานร่วมกับผู้อื่น

กำหนดการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ
หลักสูตร Techniques for success at work

เวลา	รายละเอียดกิจกรรมของหลักสูตร
9.00 น.	<p>ส่วนที่ 1 : หลักคิดในการบริหารอารมณ์</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ลักษณะของคนที่มี EQ ดี <ul style="list-style-type: none"> ○ เข้าใจตน ○ เข้าใจผู้อื่น ○ แก้ไขความขัดแย้งได้
10.30 น.	พักเบรก 15 นาที
10.45 น.	<p>ส่วนที่ 1 : หลักคิดในการบริหารอารมณ์ (ต่อ)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● เทคนิคการบริหารอารมณ์ ● หลักคิดสู่เป้าหมายของ EQ <p>Activity 1 : รู้ลึก นึก คิด</p>
12.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 น.	<p>ส่วนที่ 2 : กุญแจแห่งความสำเร็จ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● People Diversity ● Affective Trust Vs Cognitive Trust (สร้าง เสริม สรรค์) ● รู้แบบคนไม่รู้ (การให้พลัง การเสริมแรง) <p>Activity 2 : จังก้าแห่งความสำเร็จ</p>
14.30 น.	พักเบรก 15 นาที
14.45 น.	<p>ส่วนที่ 3 : แก้ปัญหา และการตัดสินใจในการทำงานร่วมกัน</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ปัญหาและอุปสรรคในการทำงานร่วมกัน ● เทคนิคการทำงานร่วมกันให้ประสบความสำเร็จ <p>Activity 3 : Pyramid</p>
16.00 น.	ถาม - ตอบ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น / ปิดการอบรม