

Developing Empathy with Your Team

อาจารย์ปฐมภัค รักวัฒนกุล

DEVELOPING EMPATHY WITH YOUR TEAM

Course ID	Course Name	Time
	Developing Empathy with Your Team	1 วัน

หลักการและเหตุผล

การที่องค์กรให้ความสำคัญกับความรูสึกของพนักงาน ในปัจจุบันถือเป็นเรื่องสำคัญและจำเป็น เป็นอย่างมาก เพราะอารมณ์ ความรู้สึก ส่งผลกระทบโดยตรงต่อการใช้ชีวิตประจำวันซึ่งอาจหมายถึง หากพนักงานรู้สึกถึงความไม่ปลอดภัยในบรรยากาศการทำงาน ไม่ถูกรับฟังความคิดเห็น ไม่มีช่องว่างในการแสดงตัวตนที่มีศักยภาพ อาจทำให้เกิดภาวะเบื่อหน่าย เครียด หมัดไฟในการทำงาน บรรยากาศในการทำงานร่วมกันเป็นทีมเป็นไปได้ในทิศทางไม่พึงประสงค์

การปลูกฝังและเสริมสร้างให้ทีมงานมีความเห็นอกเห็นใจกัน สร้างทักษะและทัศนคติที่ดีต่อการทำงานร่วมกัน ฝึกฝนการสื่อสารกับทีมงานด้วยความเข้าอกเข้าใจ รับฟังด้วยความตั้งใจและใส่ใจ จะส่งเสริมการทำงานและอุดรอยรั่วประเด็นปัญหา เป็นเคล็ดลับสำคัญที่ทำให้คนในองค์กรมีคุณภาพ และมีความสุข

หลักสูตร Developing Empathy with Your Team จึงถูกพัฒนาขึ้นเพราะมองเห็นปัญหา และจะช่วยคนในองค์กรของคุณให้สามารถสื่อสารกันด้วยความเข้าอกเข้าใจ สร้างทัศนคติที่ช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีภายในทีมงาน มองเห็นประโยชน์ของความสัมพันธ์ที่ดีในองค์กร มีทักษะการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง สามารถบริหารอารมณ์และรับมือกับอารมณ์ของผู้อื่นได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ตระหนักถึงความสำคัญของการรับฟังด้วยความใส่ใจ และการสื่อสารด้วยความเข้าอกเข้าใจ ที่มีต่อความเชื่อใจ และความศรัทธาจากทีมงาน
2. เพื่อให้สามารถสื่อสารกับทีมงานด้วยความเข้าใจ และสร้างความเข้าใจร่วมกันภายในทีมได้
3. เพื่อให้สามารถบริหารอารมณ์ตนเอง และรับมือกับอารมณ์ทีมงานในการทำงานร่วมกันให้ราบรื่นได้

หัวข้อการบรรยาย

ส่วนที่ 1: การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับทีมงาน

- ผลลัพธ์ของความสัมพันธ์ที่ดี
- องค์ประกอบ / ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสัมพันธ์
- Mindset และ ทักษะสำคัญที่ช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดี

ส่วนที่ 2: การสื่อสารอย่างเข้าอกเข้าใจ

- ทักษะการสื่อสารอย่างเข้าอกเข้าใจ(Empathic Communication)
- ทักษะการรับฟังอย่างเปิดใจ ไม่ตัดสิน
- ทักษะการสื่อสารอย่างสันติ
 - NVC
 - I-Message

ส่วนที่ 3: Emotional Control

- ทักษะการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง
- เทคนิควิธีบริหารอารมณ์ตนเอง
- เทคนิคการรับมืออารมณ์ของคู่สนทนา / ทีมงาน

กิจกรรมและ Workshop สำหรับการฝึกอบรม

กิจกรรม / Workshop	ผลที่ได้รับ
Activity 1: ฝึกฟังด้วยหัวใจ	<ul style="list-style-type: none">● เข้าใจผู้อื่นอย่างลึกซึ้งถึงอารมณ์ความรู้สึก
Workshop 1 : ค้นพบตัวเอง เข้าใจผู้อื่นด้วยวิธีสังเกต	<ul style="list-style-type: none">● เข้าใจผู้อื่นด้วยการสังเกต รับรู้ความรู้สึก และความต้องการของผู้อื่น
Workshop 2 : บริหารอารมณ์ บริหารความสุข	<ul style="list-style-type: none">● ทักษะในการควบคุมอารมณ์ตนเอง● ความสามารถในการรับมือกับอารมณ์ของคู่สนทนา

กลุ่มเป้าหมาย

1. หัวหน้างาน / ผู้จัดการ

รูปแบบการฝึกอบรม

- ระยะเวลารวม 1 วัน (6 ชั่วโมง)
- บรรยาย กิจกรรม และ Workshop

ผลที่ได้รับจากการฝึกอบรม

พัฒนา	แก้ปัญหา
<ul style="list-style-type: none">● ทักษะคิดด้านความสัมพันธ์ที่ดี● ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ เปิดใจ และไม่ตัดสิน● การเล่าปัญหาหรือพูดถึงสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างตรงไปตรงมา ไม่นำอารมณ์มาปะปน● การตระหนักรู้อารมณ์และการแสดงออกของตนเอง● ทักษะการควบคุมอารมณ์ของตนเอง● ทักษะการรับมืออารมณ์ของคู่สนทนา	<ul style="list-style-type: none">● ความสัมพันธ์เชิงลบของคนในองค์กร● การไม่กล้าบอกปัญหาที่พบเจอให้กับหัวหน้าได้รับรู้● การไม่ประสานงานกันภายในทีม ส่งผลให้เกิดความเข้าใจผิดและความล่าช้ากันภายในทีมงาน● การไม่รู้ถึงการปฏิบัติตนของตนที่ส่งผลกระทบทางลบ● การไม่สามารถควบคุมอารมณ์ สีหน้า ท่าทางของตนเองต่อคู่สนทนาได้

กำหนดการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ
หลักสูตร Developing Empathy with Your Team

เวลา	รายละเอียดกิจกรรมของหลักสูตร
9.00 น.	<p>ส่วนที่ 1: การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับทีมงาน</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ผลลัพธ์ของความสัมพันธ์ที่ดี ● องค์ประกอบ / ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสัมพันธ์ ● Mindset และ ทักษะสำคัญที่ช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดี
10.30 น.	พักเบรก 15 นาที
10.45 น.	<p>ส่วนที่ 2: การสื่อสารอย่างเข้าใจ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ทักษะการสื่อสารอย่างเข้าใจ (Empathic Communication) ● ทักษะการรับฟังอย่างเปิดใจ ไม่ตัดสิน <p>Workshop 1: ฝึกฟังด้วยหัวใจ</p>
12.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.0 น.	<ul style="list-style-type: none"> ● ทักษะการสื่อสารอย่างสันติ <ul style="list-style-type: none"> ○ NVC ○ I-Message
14.30 น.	พักเบรก 15 นาที
14.45 น.	<p>ส่วนที่ 3: Emotional Control</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ทักษะการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง ● เทคนิควิธีบริหารอารมณ์ตนเอง ● เทคนิคการรับมืออารมณ์ของคู่สนทนา / ทีมงาน <p>Workshop 2: ค้นพบตัวเอง เข้าใจผู้อื่นด้วยวิธีสังเกต</p> <p>Workshop 3 : บริหารอารมณ์ บริหารความสุข</p>
16.00 น.	ถาม - ตอบ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น / ปิดการอบรม