

หลักสูตร

Emotional Intelligence Development

การบริหารอารมณ์ เพื่อสร้งความสำเร็จที่ง่ายขึ้น
สำหรับผู้นำ หัวหน้างาน และผู้บริหาร



เข้าใจตนเอง
รู้เท่าทันอารมณ์
และศักยภาพ



เข้าใจผู้อื่น
สื่อสารและสร้ง
ความร่วมมือ



จัดการอารมณ์
ตัดสินใจได้ดีขึ้น
แม้ในสถานการณ์กดดัน



นำพาทีมสู่ผลลัพธ์
สร้งวัฒนธรรมทีม
ที่เติบโตอย่างยั่งยืน



หลักการและเหตุผล

ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) เป็นทักษะสำคัญ
ของผู้นำในยุคที่ต้องบริหาร "คน" และ "งาน" ไปพร้อมกัน เพราะอารมณ์มีผลต่อ
การคิด การตัดสินใจ และพฤติกรรม หากผู้นำสามารถบริหารอารมณ์ของตนเอง
เข้าใจผู้อื่น และใช้พลังของอารมณ์อย่างสร้างสรรค์ จะช่วยให้การทำงานร่วมกันง่ายขึ้น
ลดความขัดแย้ง สร้งความไว้วางใจ และนำทีมไปสู่ความสำเร็จได้อย่างยั่งยืน

“ผู้นำที่ดี
ไม่ใช่แค่เก่งงาน
แต่คือ... คนที่เข้าใจคน
และจัดการอารมณ์ได้”



วัตถุประสงค์

- 1 เข้าใจความหมายและรากฐานของอารมณ์
และความฉลาดทางอารมณ์
- 2 ตระหนักถึงความสำคัญของการรับรู้อารมณ์ตนเองและผู้อื่น
- 3 พัฒนากิจกรรมการบริหารจัดการอารมณ์และการแสดงออก
ได้อย่างเหมาะสม
- 4 นำไปประยุกต์ใช้ในการนำทีม สื่อสาร และสร้งความร่วมมือ
เพื่อผลลัพธ์ขององค์กร



กลุ่มเป้าหมาย

- ✓ ผู้บริหารระดับสูง
- ✓ ผู้จัดการ / หัวหน้างาน
- ✓ ผู้นำทีม และผู้ที่เตรียมพร้อมสู่ภาวะผู้นำ
- ✓ บุคลากรที่ต้องทำงานร่วมกับทีม
และผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย



เนื้อหาหลักสูตร

เรียนรู้ผ่านประสบการณ์จริง เชื่อมโยงสู่การทำงานของผู้นำ

MODULE
01

เข้าใจอารมณ์ รู้จักตนเอง (Self-Awareness)

- ✓ รากฐานและความหมายของอารมณ์
และความฉลาดทางอารมณ์
- ✓ ตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness)
- ✓ เทคนิคการสร้งพื้นที่ว่างทางอารมณ์
(GAP : Emotion)



MODULE
02

เข้าใจผู้อื่น สื่อสารอย่างสร้างสรรค์ (Understanding Others)

- ✓ การยอมรับ (Acceptance)
- ✓ การอ่านอารมณ์และความต้องการของผู้อื่น
- ✓ สื่อสารเชิงบวก ลดความขัดแย้ง



MODULE
03

จัดการอารมณ์ สู่การตัดสินใจที่ดีขึ้น (Emotional Management)

- ✓ การจัดการอารมณ์ (Move on)
- ✓ การสร้งคลังอารมณ์เชิงบวก
- ✓ สื่อสารกับตัวเอง และปรับมุมมอง (Reframing)



MODULE
04

นำพาทีม สร้งความสำเร็จร่วมกัน (From Self to Team Success)

- ✓ การประยุกต์ใช้ EI ในภาวะผู้นำ
- ✓ สร้งวัฒนธรรมทีมที่ไว้วางใจและให้กำลังใจ
- ✓ สรุปลสิ่งที่ได้เรียนรู้ และวางแผนการนำไปใช้จริง



รูปแบบการฝึกอบรม



**Activity
Based Learning**

เรียนรู้ผ่านกิจกรรม
ที่หลากหลาย



Workshop

ลงมือทำ
ฝึกทักษะจริง



เกม / VDO

สร้งบรรยากาศ
สนุกและน่าสนใจ



**แลกเปลี่ยน
และสะท้อนคิด**

เชื่อมโยงสู่
การทำงานจริง



ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- ✓ ตระหนักถึงคุณค่าและความสำคัญของอารมณ์
- ✓ บริหารจัดการอารมณ์ได้ขึ้น แม้ในสถานการณ์กดดัน
- ✓ สื่อสารและสร้งความสัมพันธ์กับทีมอย่างสร้างสรรค์
- ✓ เป็นผู้นำที่สร้งแรงบันดาลใจ และนำพาทีมสู่ผลลัพธ์



092-891-9425, 084-991-6493



Line ID : togrow5270



www.trainingtgt.com



TO GROW TRAINING
ทูลีทรว ทรนนิ่ง จำกัถ