

หลักการและเหตุผล

การทำงานและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างดีมีความสุขได้ต้องรู้จักบริหารจัดการอารมณ์เพราะการบริหารอารมณ์มีประโยชน์มีตนเองและผู้อื่นด้วย บุคคลที่สามารถควบคุมตนเองได้มักจะเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จ อารมณ์มีอิทธิพลต่อความนึกคิดและพฤติกรรมของคนเราเป็นอย่างมาก ซึ่งหากสามารถควบคุมและใช้อารมณ์ให้เกิดประโยชน์อารมณ์ก็จะเป็นสิ่งที่ให้คุณมากกว่าให้โทษ ในการดำเนินชีวิตนอกจากการดูแลสุขภาพกายแล้ว ด้านจิตใจก็มีความสำคัญไม่น้อยกว่ากัน คนที่มีไอคิวหรือความฉลาดทางปัญญาสูงมักได้รับการยกย่องและชื่นชม แต่สังเกตใหม่ว่าคนฉลาดหลาย ๆ คน ทำไมถึงทำงานร่วมกับผู้อื่นไม่ได้ ส่วนหนึ่งเป็นเพราะการขาดความฉลาดทางอารมณ์/วุฒิภาวะทางอารมณ์ หรือ EQ (Emotional Quotient) เสาหลักของ EQ มี 4 อย่างคือ การรู้จักตัวเอง การควบคุมตัวเองได้ ใ้รู้มารยาทสังคม และสร้างสัมพันธ์ที่ดีเป็น พุดงาย ๆ ลักษณะของผู้ที่มีไอคิวสูงคือทำให้คนอยากอยู่ใกล้ อยู่ด้วยแล้วสบายใจ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเข้าใจความหมายและความสำคัญของการจัดการ EQ
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ฝึกปฏิบัติการพัฒนา EQ และการจัดการอารมณ์
3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีทัศนคติที่ดีต่อการทำงานเพื่อนร่วมงานและแก้ปัญหาอย่างมีสติ

เนื้อหาหลักสูตร

Module 1 : การปรับ EQ และการยอมรับความแตกต่าง

- กิจกรรม “เธอกับฉัน”
- เข้าใจความหมายและความสำคัญ EQ
- เทคนิคการพัฒนา EQ เพื่อความสมดุลของชีวิต
- ฝึกการบริหารจัดการอารมณ์ด้านลบ
- เทคนิคการสร้างอารมณ์ด้านบวก

Module 2 : Attitude For success : สร้างทัศนคติเชิงบวกต่อความสำเร็จ

- สร้างเสริมทัศนคติเชิงบวกในตัวเอง
 - เปลี่ยนความคิด...ชีวิตเปลี่ยน
 - เทคนิคการพัฒนาและการปรับเปลี่ยน Mindset เพื่อความสำเร็จ
 - ฝึกการฟังและการอยู่กับตนเอง
 - เทคนิคการรักษาอารมณ์ด้านบวก กับการทำงานร่วมกัน
- การฝึกบริหารจัดการทางอารมณ์ และการควบคุมอารมณ์

Module 3 : ความฉลาดทางอารมณ์กับการสร้าง แรงจูงใจในการทำงาน

- ความหมาย และความเข้าใจเกี่ยวกับ Q ทั้ง 7 (IQ, EQ, AQ, MQ, CQ, PQ)
- EQ กับการจัดการปัญหาในการทำงาน เพื่อนร่วมงาน ลูกค้า
- กิจกรรม Card of Life
- การรู้จักและเข้าใจตนเอง

- การสร้างความสุขให้ตนเอง และคนรอบข้าง

- Balance Life work Love Family

สรุป ถามตอบ

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเข้าใจความหมายและความสำคัญของการจัดการ EQ
2. ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ฝึกปฏิบัติการพัฒนา EQ และการจัดการอารมณ์
3. ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีทัศนคติที่ดีต่อการทำงานเพื่อนร่วมงานและแก้ปัญหาอย่างมีสติ

วิธีการฝึกอบรม

การฝึกอบรมมีความหลากหลายเพื่อให้เกิดความเข้าใจได้ง่าย เพลิดเพลิน โดยมีความลึกซึ้งเพื่อให้ผู้เข้าอบรมเข้าใจ ยอมรับ และนำไปปฏิบัติตาม อีกทั้งตรงตามเป้าหมายที่ทางองค์กรได้กำหนดไว้

1. การบรรยายแบบมีส่วนร่วม Participative Technique
2. ฝึกปฏิบัติที่ละขั้นตอนและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ (Work Shop)
3. แสดงการสาธิตจำลองให้เกิดการพัฒนา (Adult Learning Approach Role Playing)
4. ฝึกปฏิบัติพัฒนาร่างกายและจิตใจ เพื่อเสริมบุคลิกภาพภายนอก และภายใน
5. การใช้ Application อุปกรณ์เทคโนโลยี สื่อมัลติมีเดีย
6. การถ่ายทอดแบบ Two way communication

รูปแบบการฝึกอบรม

1. การบรรยายทฤษฎีเนื้อหา เรื่องเล่า ประสบการณ์ 30 %,
2. กิจกรรมเกมส์กระบวนการ Role play Workshop 40 %,
3. การระดมสมอง (Brainstorm) สะท้อนความคิด (Reflective practice) 30 %