



Course outline

หลักสูตรการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

(หลักสูตร 1 วัน)

โดย

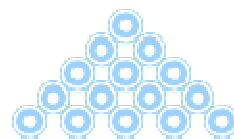
นาย ปกรณ์ วงศ์รัตนพิบูลย์

Executive Coach

Leadership and Strategic Development Consultant

หลักการ/แนวความคิด

- ปัจจุบันหลายๆองค์กร มีคนทำงานที่มีฝีมือดี ทั้งเก่งและฉลาด (ทางความคิด) แต่มักติดกับดักทางอารมณ์ของตัวเองจนถอนตัวไม่ขึ้น เช่น หงุดหงิด โมโหง่าย โวยวายไปทั่วๆ คุยเชิงเรื่องตัวเอง ทำให้โอกาสดีๆ ให้ชีวิตหลุดลอยไป เพราะภาพลักษณ์ด้านอารมณ์ที่ติดลบ
- องค์กรต้องการให้พนักงานใช้เหตุผลในการคุยกันเปิดรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ดำเนินการประชุมที่ไม่ใช่อารมณ์ กล่าวเสนอความคิดเห็นมากกว่าการโต้แย้ง โดยการบริหารอารมณ์ของตัวเองและผู้อื่นให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี
- การเรียนรู้และเข้าใจอารมณ์ของคนเรา จะช่วยให้เรามองเห็นวิธีการบริหารจัดการอารมณ์ของตัวเองได้ จะทำให้เรา ลด ละ เลิก การปรุงแต่งอารมณ์ และเลือกแสดงออกโดยใช้พฤติกรรมที่ไม่ดีน้อยลง หรือใช้พฤติกรรมที่เป็นบวกมากขึ้น ก็จะทำให้การทำงานของเรามีประสิทธิภาพ ที่สูงขึ้น การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นก็จะดีขึ้นด้วยเช่นกัน
- ความฉลาดทางอารมณ์(EI) เป็นสิ่งที่สามารถปรับปรุงและฝึกฝนได้แต่ต้องใช้เวลา เพราะอารมณ์บางอย่างได้ฝังรากลึกเข้าไปในตัวเรา จากประสบการณ์ที่เราได้รับในอดีต ดังนั้นจำเป็นที่จะต้องเปลี่ยนแปลงแนวความคิดของเราเสียใหม่ เพื่อให้การกระทำเปลี่ยนไป



วัตถุประสงค์

- เพื่อให้ผู้เข้าฝึกอบรมได้เรียนรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเองได้อย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น และเตรียมวิธีบริหารจัดการอารมณ์ของตนเองให้ดีขึ้น
- เพื่อให้สามารถสร้างความฉลาดทางอารมณ์(EI) ของตัวเอง โดยการเปลี่ยนแปลงความคิดของตัวเองเกี่ยวกับเหตุการณ์ต่างๆเสียใหม่
- เพื่อฝึกฝนให้เป็นคนกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆ มากกว่าการใช้อารมณ์ในการกำหนดพฤติกรรมของตัวเอง

รายละเอียดของเนื้อหา (Course Outline)

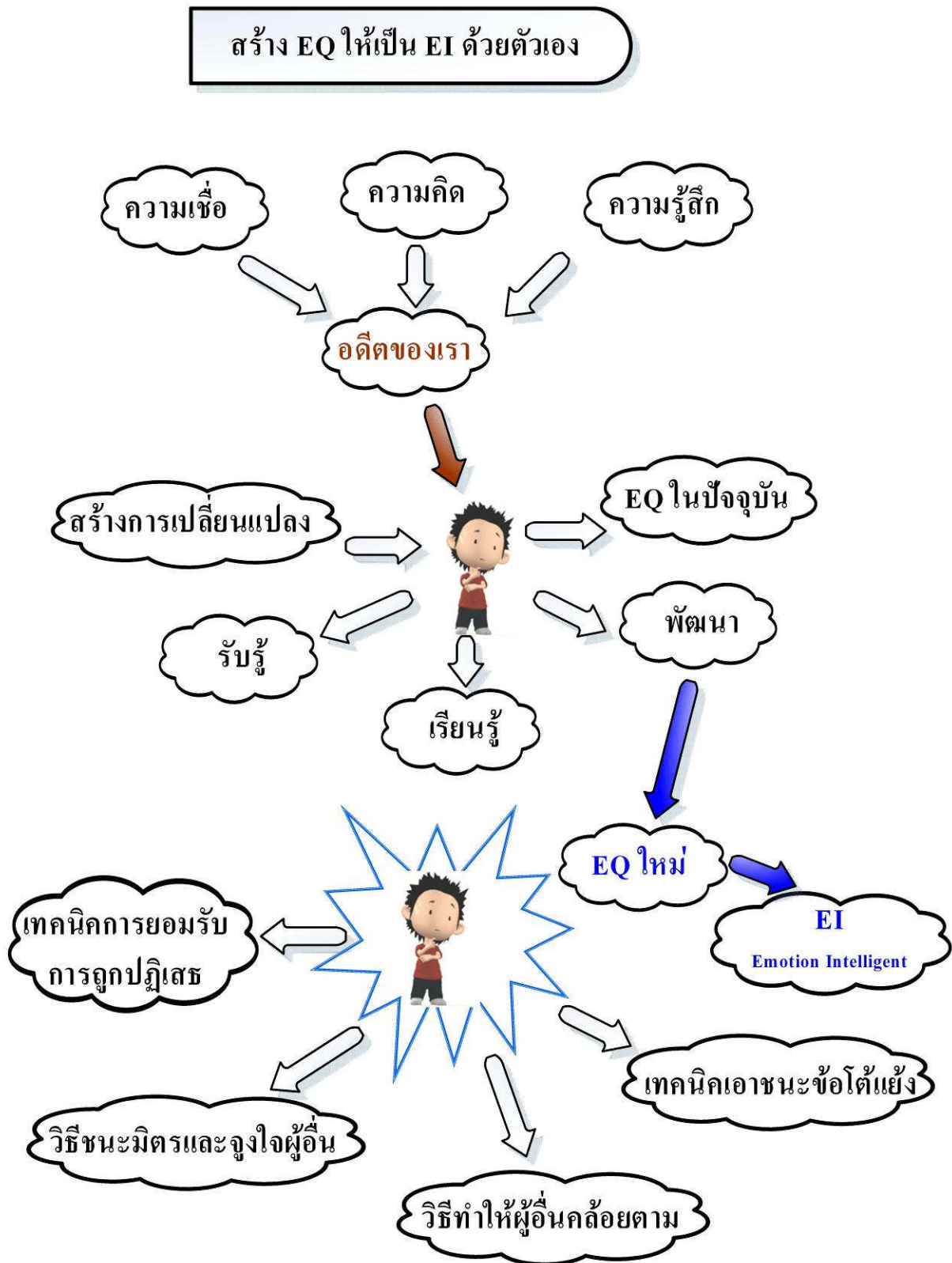
- * ภาพรวมของความฉลาดทางอารมณ์(EI)
 - EQ คืออะไร?
 - การให้ความหมายของ EQ,IQ,AQ และ MQ
 - สร้างEQให้เป็น EI ด้วยตัวเอง
- * เรียนรู้ธรรมชาติ EQ ของตัวเอง
 - สาเหตุที่ทำให้EQไม่ดี
 - การตระหนักรู้อารมณ์ของตัวเอง
 - การยอมรับจากภายใน
 - การจัดการกับความเครียด
 - การพัฒนา EQ ใหม่ให้ตัวเอง
- * สร้างกระบวนการฝึกฝนความฉลาดทางอารมณ์ (EI)
 - เทคนิคการรับการถูกปฏิเสธ
 - วิธีชนะมิตรและจูงใจผู้อื่น
 - การทำให้ผู้อื่นคล้อยตามแนวความคิด
 - เทคนิคเอาชนะข้อโต้แย้ง
- * สร้างวัฒนธรรมแห่งความฉลาดทางอารมณ์ในองค์กร

แนวทางในการฝึกอบรม

- ★ การเรียนรู้แบบผู้ใหญ่ (Adult Learning) โดยผู้เรียนเป็นบุคคลสำคัญที่ต้องเรียนรู้ด้วยตัวเอง และนำความรู้ที่ได้เรียนรู้ไปใช้ได้ทันที ด้วยแนวทางของตัวเอง
- ★ กิจกรรมต่างๆ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้อย่างแท้จริง
 - การบรรยายเนื้อหา
 - Work shop สร้างสถานการณ์
 - เกมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน
 - Role Playing ให้เห็นสถานการณ์จำลอง
 - การบ้านเพื่อการนำไปฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง
- ★ วิทยากรทำหน้าที่เพียงผู้อำนวยความสะดวกในการเรียนรู้ (Facilitator) ทำให้การพัฒนาเป็นไปตามธรรมชาติของผู้เรียนรู้นั้นๆ โดยการเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองด้วยตัวเอง



กรอบในการดำเนินการฝึกอบรม



ตัวอย่าง Work Shop / กรณีศึกษา



★ ตัวอย่าง Work Shop หัวข้อ “ การชื่นชมตัวเอง ”

◇ วิธีปฏิบัติ

- ▶ ลองชมตัวเองให้เพื่อนๆ ฟังในด้านต่างๆ เหล่านี้
 - จุดเด่น , - ความสามารถพิเศษ , - สิ่งที่คุณภูมิใจ

◇ ผลที่ได้รับจาก Work Shop หัวข้อ “ การชื่นชมตัวเอง ”

: การชมตัวเองจะทำให้เกิดความมั่นใจในตัวเองเพิ่มขึ้น คนส่วนใหญ่ให้นิยาม การรักตัวเองการชมตัวเองแบบผิดๆ เช่น เดียวจะหลงตัวเอง , ทำให้เห็นแก่ตัว เป็นต้น ซึ่งการชมตัวเองแบบสร้างสรรค์นั้น จะทำให้เรามีเป้าหมายในตัวเองเพิ่มขึ้นเพราะเราเห็นคุณค่าของตัวเองแล้ว

◇ การนำไปฝึกฝนต่อไป

: ลองฝึกชมตัวเองต่อหน้ากระจกบ่อยๆ เพื่อให้กำลังใจตัวเองในการเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ที่กำลังเจอหรือแก้แอกการที่ถอดใจได้ ยิ่งชมตัวเองมากหรือบ่อยแค่ไหนจะทำให้เรามีพลัง ในการทำงานมากขึ้นเท่านั้น

◇ สาเหตุที่ทำให้เราเปลี่ยนตัวเองได้

: คนทุกคนต้องการ คำชม แต่ส่วนใหญ่จะรอจากผู้อื่น เมื่อไม่ค่อยได้ก็จะรู้สึกท้อถอยหรือหมดแรงในการทำงาน แต่ถ้าเราชมตัวเองได้ เราก็จะรู้สึกดี เพราะความรู้สึกของเราไม่รู้ หรือกว่าใครชมขอให้ เป็น คำชม ก็พอ

ผู้ที่เหมาะสมกับหลักสูตรนี้

- ✓ พนักงานระดับปฏิบัติการ
- ✓ หัวหน้างาน
- ✓ ผู้จัดการ

