



Course outline

หลักสูตร “EQ & Subconscious Mind Development”

(หลักสูตร 1 วัน หรือ 6 ชั่วโมง)

โดย

อาจารย์กิติศักดิ์ วิวัฒน์ธนวงศ์ C.Ht. , NLP.

วิทยากรผู้เชี่ยวชาญการฝึกอบรม อาทิ *Personality Development, Mind Training, Proactive Service, The Art of Speaking and Communication, CRM CEM, HR for Non-HR, Training the Trainer , Leadership , EQ & Positive Thinking , NLP for Develop yours self and etc.*

หลักการและเหตุผล

ความสำเร็จในการบริหารงานมิได้มีเพียงองค์ประกอบในเรื่องหลักการและวิธีการบริหารเท่านั้น หากแต่การพัฒนาศักยภาพของตน ทางด้านการบริหารอารมณ์ หรือ EQ ก็จะเป็นส่วนสำคัญอย่างยิ่งประการหนึ่งด้วย ซึ่งในเชิงจิตวิทยาในการบริหารสมัยใหม่ มีประเด็นในการเพิ่มศักยภาพดังกล่าวที่น่าสนใจใน 2 เรื่อง ประการแรก คือการบริหาร EQ หรือการเพิ่มศักยภาพ EQ ในตนเองให้มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่สูงขึ้น ประการที่ 2 คือการดึงพลังของจิตใต้สำนึกที่ซ่อนเร้นอยู่ภายในมาใช้เพิ่มศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่

วิทยากรจึงได้พัฒนาหลักสูตร “EQ & Subconscious Mind Development” ในการเสริมสร้างทัศนคติที่ดี ในการความฉลาดรู้ทางอารมณ์ คือการรู้จักสภาวะอารมณ์ของตนเอง และเข้าใจผู้อื่นอย่างถ่องแท้ จนสามารถบริหารทรัพยากรบุคคลให้เกิดประโยชน์สูงสุด รวมถึงสามารถนำพลังของจิตใจ หรือจิตใต้สำนึกมาใช้ในการพัฒนาทั้งตนเอง การทำงาน และพัฒนาทีมงาน อีกทั้งเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพและประสิทธิผลขององค์กรธุรกิจของท่าน

วัตถุประสงค์:

- เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ และเกิดแรงบันดาลใจ ในเรื่องของการพัฒนา EQ เรียนรู้ศาสตร์แห่งพลังแห่งจิตใต้สำนึก (Subconscious Mind) ในตนเองของตน และทีมงาน ในองค์กร
- เพื่อค้นหาด้วยการระดมสมอง และทราบถึงว่าอะไรบ้างที่เป็นแรงบันดาลใจให้แก่ตนเองและทีมงาน รวมถึงการนำมาใช้ในการกระตุ้นใจให้เกิดพลังในตนเอง และทีมงาน
- เพื่อทราบเทคนิค และฝึกทักษะในการบริหารจัดการอารมณ์ของตนเอง รวมถึงของทีมงาน

- เพื่อให้ผู้เข้าฝึกอบรมเข้าใจ และมีทักษะ ในสมการอารมณ์ แบบต่างๆ ที่เข้าใจง่าย และใช้ได้ผลจริง
- เพื่อให้เข้าใจและเห็นคุณค่าของการอยู่กับปัจจุบัน (Power of Now) ในการทำงาน ร่วมประสานกับ ทีมงาน รวมถึงครอบครัว และการใช้ชีวิต

เนื้อหาหลักสูตร

1. พัฒนาความฉลาด และการบริหารอารมณ์ ด้วย EQ โดยบรรยายถึงบุคคลผู้เป็นแบบอย่างที่สามารถ ใช้ EQ เพื่อความเป็นเลิศของตน และประสบความสำเร็จ และเรียนรู้การเข้าถึงพลังแห่งจิตใต้สำนึก (Subconscious Mind) ในตนเอง

วัตถุประสงค์ในการบรรยาย:

2. หลักการสร้าง EQ ด้วยหลักการ สมการอารมณ์ (Emotional Equations) โดย เริ่มต้นจากการเรียนรู้ และทำกิจกรรมแรกคือ STA- Self and Team Awareness การรู้จักตนเอง และทีมงาน อย่างถ่องแท้

3. สร้างแรงบันดาลใจแห่งความสุขให้แก่ตนเองและทีมงานด้วย สมการ
ความสุข = ความรู้สึกขอบคุณ/ความสมหวัง

กิจกรรม ระดมสมองหา ความสุข และแรงบันดาลใจในแบบของเรา

4. สมการ ความสิ้นหวัง = ความทุกข์ – ความหมาย

เพื่อนำมา Manage Emotion ฝึกทักษะการบริหารอารมณ์ ด้วยการเข้าใจถึงจุดแข็ง (Strength) ของตน และจุดแข็งของทีมงานของเรา เพื่อนำมาใช้ได้อย่างเหมาะสมสอดคล้องกับสถานการณ์

กิจกรรม ทำแบบประเมิน EQ

5. Present พลังแห่งปัจจุบัน ของขวัญที่เราจะได้พบประสบการณ์ตลอดเวลา

ชมวิดีโอประกอบ

6. เรียนรู้ และฝึกฝนทักษะ ในสมการอารมณ์

เหตุการณ์ + ปฏิกริยาตอบสนอง = ผลลัพธ์

กิจกรรม ฝึกการฟัง 4 ระดับ ด้วยสมองและหัวใจ Listen with Head and Heart การฟังแบบเข้าอก เข้าใจด้วยสมอง และหัวใจ

7. ทำงานด้านบริการอย่างไรให้ใจเป็น สุข ได้งาน ได้เพื่อน เจ้านายรัก ด้วยศาสตร์ NLP

(NLP : Neuro Linguistic Programming ซึ่งได้เริ่มมีการพัฒนา โดย Master

Richard Bandler และ Dr. John Grinder) และ กิจกรรมฝึก EQ ดีด้วยซึ่งก ศาสตร์

บริหารกายและจิตที่

ถ้าเลิศของประเทศจีน

8. ภาวะแห่งความเคลื่อนไหว (Flow) เรียนรู้ส่วนผสมที่ลงตัวระหว่างทักษะ (Skill) และความท้าทาย (Challenge) และ Workshop การออกแบบแผนที่ชีวิตแห่งความสุข และประสบผลสำเร็จในการทำงาน

สรุปการบรรยาย ถาม-ตอบ เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการทำงานและชีวิตต่อไป

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. เกิดการปรับสภาวะทางอารมณ์ EQ ขึ้นมาใหม่ เพื่อให้เกิดความกระตือรือร้น มีพลัง พร้อมจะเผชิญกับงานในทุกรูปแบบ
2. เรียนรู้ และฝึกฝนทักษะ ในสมการอารมณ์ เพื่อบริหารจัดการอารมณ์ EQ
3. เกิดพลังแห่งความคิดสร้างสรรค์ กล้าคิด กล้าทำ สามารถสร้างอนาคต ด้วยทัศนคติที่ดี มีคุณธรรม และนั่งอยู่ในหัวใจคนรอบข้าง
4. เปลี่ยนแปลงตัวเองครั้งใหญ่ ทำลายปมด้อย และความกลัวที่ซุกซ่อนอยู่ในใจ ซึ่งเป็นสิ่งที่ขัดขวางความสำเร็จสูงสุดของคุณเอาไว้
5. เกิดภาวะผู้นำที่เปี่ยมไปด้วยปัญญา สามารถสร้างคุณภาพของความสัมพันธ์ขึ้นได้ทั้งในองค์กร และครอบครัว
6. สามารถนำความรู้ในศาสตร์พลังจิตได้สำนึก และ EQ ไปช่วยบริหารจัดการอารมณ์ และขจัดความคิดลบเก่า ๆ ที่ไม่ต้องการให้หมดไป โดยสร้างความคิดบวกและสร้างสรรค์ขึ้นมา รวมถึงวิธีการมองแบบอย่าง ผู้ที่เราชื่นชอบ เพื่อสร้างแผนที่ชีวิตแห่งความสุข และประสบผลสำเร็จในการทำงาน

รูปแบบการอบรม

บรรยายแบบ Adult Learning 30 %

ฝึกปฏิบัติ 70% เช่น Role Play กิจกรรมสนุกสนาน เกม ฝึกชี้แจง และ การปฏิบัติการ (Workshop)

ภาพยนตร์ตีพิมพ์เรียน (Lesson from Movies) โดยผู้เข้าอบรมมีส่วนร่วมทุกๆหัวข้อ

อุปกรณ์ที่ใช้

1. เครื่องฉายและจอ LCD
2. Microphone 2 ตัว ขึ้นไป
3. จัดห้องแบบ Class Room เป็นกลุ่ม
4. Flip Chart พร้อมกระดาษ และปากกา
5. กระดาษ A4 ประมาณ 50 แผ่น

ระยะเวลาการจัดสัมมนา

เพื่อให้ครอบคลุม ถึงเนื้อหา และ การปฏิบัติการ (Workshop) ระยะเวลาในการอบรมรวม 6 ชั่วโมง (1 วัน)