



## Course outline

### หลักสูตร “MQ – SQ - EQ”

#### (Moral QUOTIENT - Spiritual QUOTIENT - Emotional QUOTIENT)

(หลักสูตร 1 วัน หรือ 6 ชั่วโมง)

โดย

อาจารย์กิตติศักดิ์ วิวัฒน์ชนวงศ์

วิทยากรที่ปรึกษา

### หลักการและเหตุผล

ความสำเร็จในการบริหารงานมิได้มีเพียงองค์ประกอบในเรื่องหลักการและวิธีการบริหารเท่านั้น หากแต่การพัฒนาศักยภาพของตน ทางด้านการมี MQ = MORAL QUOTIENT - จริยธรรม คุณธรรม SQ = Spiritual QUOTIENT ความฉลาดทางด้านจิตใจ และความรู้สึกลึกภายใน รวมถึงบริหารอารมณ์ หรือ EQ = Emotional QUOTIENT ก็จะเป็นส่วนสำคัญอย่างยิ่งประการหนึ่งด้วย ซึ่งในเชิงจิตวิทยาในการบริหารสมัยใหม่ มีประเด็นในการเพิ่มศักยภาพดังกล่าวที่น่าสนใจใน 2 เรื่อง ประการแรก คือการบริหาร หรือการเพิ่มศักยภาพ MQ – SQ - EQ ในตนเองให้มีวุฒิภาวะทางจริยธรรม คุณธรรมทางด้านจิตใจ และความรู้สึกลึกภายใน รวมถึงด้านการจัดการอารมณ์ที่สูงขึ้น ประการที่ 2 คือการดึงพลังของจิตใจสำนึกที่ซ่อนเร้นอยู่ภายในมาใช้เพิ่มศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่

ทางวิทยากร จึงได้พัฒนาหลักสูตร “MQ – SQ - EQ” ในการเสริมสร้างทัศนคติที่ดี ในการความฉลาดรู้ทางอารมณ์ คือการรู้จักสภาวะอารมณ์ของตนเอง และเข้าใจผู้อื่นอย่างถ่องแท้ จนสามารถบริหารทรัพยากรบุคคลให้เกิดประโยชน์สูงสุด รวมถึงสามารถนำพลังของจิตใจ หรือจิตใจสำนึกมาใช้ในการพัฒนาทั้งตนเอง การทำงาน และพัฒนาทีมงาน อีกทั้งเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพและประสิทธิผลขององค์กรธุรกิจของท่าน

### เนื้อหาหลักสูตร

#### **Session 1 : 9.00-10.30 น.**

1. MQ = MORAL QUOTIENT - จริยธรรม คุณธรรม

**วัตถุประสงค์ในการบรรยาย:**

- เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ และเกิดแรงบันดาลใจ ในเรื่องของการพัฒนา MQ ของตน และทีมงานในองค์กร

2. หลักการสร้าง MQ ด้วย การรับรู้ (Awareness) และสติ (Mindfulness)

กิจกรรมแรกคือ S = Self and Team Awareness การรู้จักตนเอง และทีมงาน อย่างถ่องแท้

**วัตถุประสงค์ในการบรรยาย:**

**กิจกรรม** สนุกสนานกับ ค้นหาตัวตนของเรา และทีมงาน คุณธรรม และจริยธรรมที่ควรมีร่วมกัน

**Break : 10.30-10.45 น.**

**Session 2 : 10.45-12.00 น.**

3. I = Inspiration สร้างแรงบันดาลใจให้แก่ตนเองและทีมงานในการสร้าง MQ ด้วย

หาแบบอย่างที่ต้องเหมาะสม (Role Model)

**วัตถุประสงค์ในการบรรยาย:**

- เพื่อค้นหาด้วยการระดมสมอง และทราบถึงว่าอะไรบ้างที่เป็น แรงบันดาลใจให้แก่ตนเองและทีมงาน รวมถึงการนำมาใช้ในการกระตุ้นใจให้เกิดพลังในตนเอง และทีมงาน

**กิจกรรม Role Model**

4. M = Manage Emotion ฝึกทักษะการบริหารอารมณ์ ด้วยการเข้าใจถึงจุดแข็ง (Strength) ของตนและจุดแข็งของทีมงานของเรา เพื่อนำมาใช้ได้อย่างเหมาะสมสอดคล้องกับสถานการณ์

**วัตถุประสงค์ในการบรรยาย**

- เพื่อทราบเทคนิค และฝึกทักษะในการบริหารจัดการอารมณ์ของตนเอง รวมถึงของทีมงาน

**กิจกรรม ทำแบบประเมิน EQ**

5. P = Present พลังแห่งปัจจุบัน ของขวัญที่เราจะได้พบประสบตลอดเวลา เพื่อเสริมสร้าง MQ – SQ - EQ

**วัตถุประสงค์ในการบรรยาย**

- เพื่อให้เข้าใจและเห็นคุณค่าของการอยู่กับปัจจุบัน (Power of Now) ในการทำงาน ร่วมประสานกับทีมงาน รวมถึงครอบครัว และการใช้ชีวิต

**ชมวิดีโอประกอบ**

**Lunch : 12.00-13.00 น.**

**Session 3 : 13.00-14.30 น.**

6. L = Listen with Head and Heart การฟังแบบเข้าใจด้วยสมอง และหัวใจ

**วัตถุประสงค์ในการบรรยาย:**

- เพื่อให้ผู้เข้าฝึกอบรมตระหนักรู้ความสำคัญของการฟังในการพัฒนาทักษะการฟัง และฝึกปฏิบัติ
- เพื่อให้ผู้เข้าฝึกอบรมเข้าใจ และมีทักษะในการรับฟังแบบเข้าอกเข้าใจ

**กิจกรรม** ฝึกการฟัง 4 ระดับ ด้วยสมองและหัวใจ เพื่อพัฒนา SQ - EQ

**วัตถุประสงค์ของกิจกรรม:**

- เพื่อให้ทราบในการบรรยาย: การรับฟังแบบ เข้าอกเข้าใจ เพื่อปรับใช้ทักษะการฟังที่ดี ในการสื่อสารติดต่อ และการทำงานร่วมกัน

**พร้อมชมวิดีโอ สร้างแรงบันดาลใจในการพัฒนาทักษะการฟัง**

7. **E = Enhance Social Skill** การสร้างความสัมพันธ์ในทีมที่เป็นเลิศ

**วัตถุประสงค์ในการบรรยาย:**

- เพื่อให้สามารถดึงพลังสมอง และหัวใจ ที่โดดเด่นมาผสมผสานให้สอดคล้องกัน

**กิจกรรม** แข่งขันสร้างทีมงานที่มีผลงานเป็นเลิศ ทั้งคุณภาพ และปริมาณ

ชมวิดีโอบุคคลผู้ชีวิตในการทำงานเพื่อสร้างแรงบันดาลใจ

**Break : 14.30-14.45 น.**

**Session 4 : 14.45-16.00 น.**

8. **SQ = Spiritual QUOTIENT** ความฉลาดทางด้านจิตใจ และความรู้สึกภายใน  
**บรรยาย และทำกิจกรรม**

- เอกลักษณ์เฉพาะบุคคล (Self Identity)
- การยอมรับ (Acceptance)
- จุดมุ่งหมายและคุณค่าของชีวิต (Purpose and Values)

9. เข้าถึงพลังแห่งจิตได้สำนึกในตนเอง เพื่อให้มีพลัง ส่งผลให้มี **MQ – SQ - EQ**

ที่ดี ช่วยให้สามารถ ทำงาน ได้พัฒนาสู่ความเป็นเลิศ และ Workshop การออกแบบแผนที่ชีวิตแห่งความสุข และ ประสบผลสำเร็จในการทำงาน

**วัตถุประสงค์ในการบรรยาย:**

- เพื่อให้ผู้เข้าฝึกอบรม MQ – SQ - EQ ที่ดี รวมถึงออกแบบแผนที่ชีวิตแห่งความสุข และ ประสบผลสำเร็จในการทำงาน ได้

**กิจกรรม** สนทริยสนทนา ภาษาใจ

โดยผลัดกันพูดคุยถึงหัวข้อที่วิทยากรเสนอให้เพื่อช่วยชำระความคิด จิตใจ ปลดปล่อยปมในใจ และ กล้าพูดความคิดที่ดีของตนเอง ปลดปล่อยศักยภาพ เสริมพลังความมุ่งมั่น และตั้งใจในตน รวมถึงทีมงาน

**สรุปการบรรยาย ถาม-ตอบ เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการทำงานและชีวิตต่อไป**

## ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. พัฒนาให้มี MQ – SQ - EQ เพื่อให้เกิดความกระตือรือร้น มีพลัง พร้อมจะเผชิญกับงานทุกรูปแบบ
2. พัฒนาด้าน จริยธรรม คุณธรรม ให้สามารถเป็นแบบอย่างทั้งในระดับตนเอง และในทีมงาน
3. เกิดพลังแห่งความคิดสร้างสรรค์ กล้าคิด กล้าทำ สามารถสร้างอนาคต ด้วยทัศนคติที่ดี มีคุณธรรม และนั่งอยู่ในหัวใจคนรอบข้าง
4. เปลี่ยนแปลงตัวเองครั้งใหญ่ ทำลายปมด้อย และความกลัวที่ซุกซ่อนอยู่ในใจ ซึ่งเป็นสิ่งที่ขัดขวางความสำเร็จสูงสุดของคุณเอาไว้
5. มีวุฒิภาวะทางจริยธรรม คุณธรรม ทางด้านจิตใจ และความรู้สึกลึกภายใน รวมถึงด้านการจัดการ อารมณ์
6. สามารถนำความรู้ในศาสตร์พลังจิตได้สำนึก และ MQ – SQ - EQ รวมถึงวิธีการมองแบบอย่าง ผู้ที่เราชื่นชอบ เพื่อสร้างแผนที่ชีวิตแห่งความสุข และประสบผลสำเร็จในการทำงาน

## รูปแบบการอบรม

บรรยายแบบ Adult Learning Approach, Role Play กิจกรรมสนุกสนาน เกม และ การปฏิบัติการ (Workshop) ภาพยนตร์ดีมีบทเรียน (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)