



Course outline

หลักสูตรเทคนิคการบริหารความสามารถทางอารมณ์อย่างมืออาชีพ (Emotional Quotient Management Professional Techniques)

(หลักสูตร 1 วัน)

โดย

อาจารย์ ดร.พัชรี แซ่มช้อย

วิทยากรอิสระ

อาจารย์พิเศษ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

หลักการและเหตุผล

อารมณ์เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนมีอยู่ตลอดเวลาในการทำงาน เป็นสิ่งสำคัญที่อยู่เบื้องหลังคอยผลักดันให้ผู้คนมีพฤติกรรมที่ส่งเสริมเพื่อสนับสนุนต่อความสำเร็จ เช่น มีใจรักในการทำงาน มีความคิดสร้างสรรค์ที่ดีงามหรืออาจก่อให้เกิดความเครียดแค้น ชิงชัง เหวง เสรีหรือหุดหู่ ท้อแท้ ผิดหวัง สามารถเป็นฉนวนไปสู่ความล้มเหลวในชีวิตหน้าที่การงานก็เป็นได้

ดังนั้นหากบุคคลผู้หวังความก้าวหน้าในชีวิต ต้องการประสบความสำเร็จในการทำงานจึงจำเป็นต้องศึกษาและทำความเข้าใจ รู้เท่าทันตลอดจนสามารถมีทักษะด้านการบริหารความสามารถทางอารมณ์อย่างมืออาชีพ แน่ใจว่าคุณหรือองค์กรนั้นย่อมประสบความสำเร็จสมดังวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ได้เช่นกัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้รับความรู้ความเข้าใจในเรื่องความสามารถในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์ และมีความสุข สามารถควบคุมอารมณ์และนำหลักการที่ได้เรียนรู้ไปปฏิบัติใช้ได้จริงในการทำงานและในชีวิตประจำวัน
2. เพื่อเสริมสร้างความชำนาญด้านหัวใจการบริหารอารมณ์คนและส่งเสริม “ความฉลาดทางอารมณ์” ของบุคลากร

3. เพื่อลดความตึงเครียดในการทำงาน
4. เพื่อส่งเสริมภาพลักษณ์และสร้างชื่อเสียงให้กับองค์กร

หัวข้อการอบรม:

ภาคที่ 1 เทคนิคการบริหารอารมณ์

- ธรรมชาติของอารมณ์
- หลุมพรางทางอารมณ์
- ความคิดกับการบริหารอารมณ์
- การบริหารความตึงเครียดทางอารมณ์
- การฝึกซ้อมบริหารอารมณ์อย่างมืออาชีพ ด้านดี ด้านเก่งและด้านความสุข

ภาคที่ 2 แนวทางการนำแนวคิดไปประยุกต์ใช้

- แนวทางการนำแนวคิดไปประยุกต์ใช้กับชีวิตส่วนตัว
- แนวทางการนำแนวคิดไปประยุกต์ใช้ในองค์กร

ระยะเวลา:

หลักสูตร 1 วัน (6 ชั่วโมง)

วิธีการ (ทฤษฎี 30% เชิงปฏิบัติการ 70%)

- การบรรยาย-สาธิต
- ระดมสมอง – เกมประกอบหลักสูตร – กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
- การแสดงบทบาทสมมติ

วิธีการประเมินผล

- จากแบบสอบถามและการสังเกต
- จากกิจกรรมในหลักสูตร
- จากแบบบันทึกและการติดตามหลักการฝึกอบรม