

## การพัฒนา EQ เพื่อความสุข และความสำเร็จในงาน (Developing EQ for happiness and job success)

วันศุกร์ที่ 20 ธันวาคม 2562  
โรงแรม บูเลอวาร์ด กรุงเทพ (สุขุมวิท 5)

วิทยากร : **คุณเรนกร ยิ่งชล**



-ปริญญาโท คณะจิตวิทยา เอกจิตวิทยาการปรึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
-ปริญญาตรี (เกียรตินิยมอันดับหนึ่ง) คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ สาขา การพัฒนา  
ชุมชน มหาวิทยาลัยขอนแก่น วิทยากรผู้เชี่ยวชาญด้านบุคลิกภาพ และจิตวิทยาการทำงาน  
อาจารย์พิเศษ ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยบูรพา (บางแสน) คณะกรรมการด้านการ  
พัฒนาบุคลากร สมาคมส่งเสริมการท่องเที่ยวจังหวัดจันทบุรีจากประสบการณ์ในการทำงาน  
ในองค์กรธุรกิจชั้นนำกว่า 15 ปี

### หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันหลายองค์กรมีคนที่ทำงานที่มีฝีมือดี ทั้งเก่งและฉลาด (ทางความคิด) แต่มักติดปัญหาด้านการแสดงออกทาง  
อารมณ์อย่างเหมาะสม ซึ่งส่งผลกระทบต่อสัมพันธภาพ บรรยากาศการทำงานภายในที่ทีมงาน ประสิทธิภาพ และประสิทธิผล  
การเรียนรู้และเข้าใจอารมณ์ของคนเรา จะช่วยให้เรามองเห็นวิธีการบริหารจัดการอารมณ์ของตนเองได้ เลือกแสดงออกโดยใช้  
พฤติกรรมที่ไม่ดีน้อยลง หรือใช้พฤติกรรมที่เป็นบวกมากขึ้น ก็จะทำให้การทำงานของเรามีประสิทธิผล ที่สูงขึ้น การปฏิสัมพันธ์กับ  
ผู้อื่นก็จะดีขึ้น ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) เป็นสิ่งที่สามารถปรับปรุงและฝึกฝนได้ ดังนั้นจำเป็นที่จะต้องเปลี่ยนแปลง  
แนวความคิดของเราเสียใหม่ เพื่อให้การกระทำเปลี่ยนแปลงและนำมาซึ่งความสุขที่มีต่อตนเองและมีความสุขทั่วทั้งองค์กร

### วัตถุประสงค์ / ประโยชน์ที่จะได้รับ

1. เพื่อให้ผู้เข้าฝึกอบรมได้เรียนรู้เข้าใจอารมณ์ของตนเองได้มากยิ่งขึ้น และเตรียมวิธีบริหารจัดการอารมณ์ของตนเองให้ดีขึ้น
2. เพื่อให้สามารถส่งความฉลาดทางอารมณ์ ของตนเองโดยการเปลี่ยนแปลงความคิดของตัวเองเกี่ยวกับเหตุการณ์ต่างๆเสียใหม่
3. เพื่อฝึกฝนให้เป็นคนกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆ มากกว่าการใช้อารมณ์ในการกำหนดพฤติกรรม

### หัวข้อการอบรม / สัมมนา

1. ภาพรวมความหมายและความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์
2. กรอบชาติของ EQ ในตัวเรา การตระหนักรู้ในอารมณ์
3. EQ กับ ความสำเร็จในชีวิตการทำงาน
  - ต่อตัวเราเอง
  - ต่องานของเรา
  - ต่อลูกค้า
  - ต่อเพื่อนร่วมงาน
  - ต่อองค์กร
4. เทคนิคกลยุทธ์สำคัญในการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)
5. วิธีการและเทคนิคในการกระตุ้นให้เกิดการพัฒนาตนเองและปรับปรุงงาน
  - ผู้นำกับการบริหารและการเปลี่ยนแปลง
  - การสร้างความสัมพันธ์ของผู้นำ
5. การแก้ปัญหาแบบคนมี EQ
6. ลักษณะนิสัยผู้มีระดับความฉลาดทางอารมณ์ (EQ สูง) เพื่อประสิทธิภาพในการทำงาน
7. สรุปการเรียนรู้และถามตอบ

### วิธีการอบรม

- ใช้การบรรยาย
- กิจกรรมเกมส์ กิจกรรมกลุ่มเพื่อการเรียนรู้ เป็นการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Adult learning)
- ผู้เข้าอบรมมีส่วนร่วม ระดมสมองแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และฝึกปฏิบัติ