



หลักสูตร การพัฒนา AQ & EQ เพื่อสร้างแรงจูงใจในการทำงาน

หลักการและเหตุผล

ในชีวิตของคนทำงานในปัจจุบัน ต้องเผชิญกับความท้าทายจากสถานการณ์ต่างๆ และความเครียดจากการแก้ไขปัญหาประจำวัน ถึงแม้ว่าเราจะมีความรู้ความสามารถ (IQ) มีประสบการณ์ในการทำงาน (Experience) มากมายแค่ไหนก็ตาม แต่เราก็ต้องเจอกับบททดสอบความอดทนและการควบคุมอารมณ์ จะแสดงออกอย่างไร? ที่ จะควบคุมอารมณ์ด้านลบของเราไม่ให้ส่งผลกระทบต่อบุคคลรอบข้าง ไม่ทำให้ผู้อื่นเสียหาย เสียหน้า เสียใจ และ เสียความรู้สึก

หลักสูตร “การพัฒนา AQ & EQ เพื่อสร้างแรงจูงใจในการทำงาน” จะช่วยเสริมสร้างให้ผู้เข้ารับการอบรมมีแนวทาง และเทคนิคในการสร้างความฉลาดในการแก้ไขปัญหา การฟันฝ่าอุปสรรค และความยากลำบากในการทำงาน มีความอดทน สามารถควบคุมอารมณ์ เสริมสร้างทัศนคติเชิงบวก ทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข พร้อมสร้างความรับผิดชอบที่เกิดจากตนเอง นำองค์กรพิชิตเป้าหมายตามแผนที่วางไว้ได้อย่างสัมฤทธิ์ผล

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมเรียนรู้เทคนิคในการแก้ไขปัญหา มีแนวทางในการค้นหาทางเลือกใหม่ๆ ไม่ยึดติดและจมอยู่กับปัญหา และสามารถตัดสินใจแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมเรียนรู้เทคนิคการสร้างทัศนคติเชิงบวกต่อการใช้ชีวิตและการทำงานเพื่อการสร้างความสุขให้ตนเอง
3. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้เรียนรู้กระบวนการบริหารอารมณ์เชิงลบ (EQ) เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีในการทำงานที่ดีร่วมกัน

หัวข้อการอบรม

[Module 1] ความสามารถในการรับมือและการบริหารจัดการกับปัญหา (Adversity Quotient)

1. เรียนรู้หลักการเปลี่ยนแปลงตนเองในด้านพฤติกรรมเชิงบวก ด้วยคำถามชวนคิด
2. เรียนรู้การกำหนดและแยกประเภทของปัญหา และค้นหาวิธีการแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์
3. เรียนรู้การปรับพฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อการแก้ไขปัญหา การยืดหยุ่นในการเผชิญกับปัญหา ไม่ย่อท้อต่อปัญหา รวมถึงการมองปัญหาเป็นเรื่องที่ทำหาย
4. เรียนรู้หลักความหมายที่แท้จริงของการสร้างทัศนคติที่ดี ในการนำไปใช้แก้ไขปัญหาต่อตนเองและการทำงาน



[Module2] ความสามารถในการควบคุมและตอบสนองต่อเหตุการณ์ (Emotional Quotient)

5. เรียนรู้หลักการบริหารอารมณ์เชิงลบ การมองเห็นตนเองเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้มี

ความสุข

- กรณีศึกษา การบริหารอารมณ์หงุดหงิด เรียนรู้ถึงสาเหตุแห่งอารมณ์และวิธีแก้ไขอย่างยั่งยืน
- กรณีศึกษา การบริหารอารมณ์กังวลใจ เรียนรู้ถึงสาเหตุแห่งอารมณ์และวิธีแก้ไขอย่างยั่งยืน
- กรณีศึกษา การบริหารอารมณ์เบื่อหน่าย ท้อถอย เรียนรู้ถึงสาเหตุแห่งอารมณ์และวิธีแก้ไขอย่างยั่งยืน

กลุ่มเป้าหมาย

ผู้บริหาร ผู้จัดการ หัวหน้างาน พนักงาน และผู้สนใจทั่วไป

รูปแบบการสัมมนา

1. การบรรยาย 40 %
2. เกมส์ / กิจกรรมกลุ่ม / ฝึกปฏิบัติ Workshop และการนำเสนอผลงานกลุ่ม 40%
3. กรณีศึกษา และดูภาพยนตร์ 20 %

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เข้ารับการอบรมเรียนรู้เทคนิคในการแก้ไขปัญหา มีแนวทางในการค้นหาทางเลือกใหม่ๆ ไม่ยึดติดและจมอยู่กับปัญหา และสามารถตัดสินใจแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. ผู้เข้ารับการอบรมเรียนรู้เทคนิคการสร้างทัศนคติเชิงบวกต่อการใช้ชีวิตและการทำงานเพื่อการสร้างความสุขให้ตนเอง
3. ผู้เข้าอบรมได้เรียนรู้กระบวนการบริหารอารมณ์เชิงลบ (EQ) เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีในการทำงานที่ดีร่วมกัน



กำหนดการ

เวลา 09.00-16.00 น.

เวลา	หัวข้อ	เนื้อหา / รายละเอียด	รูปแบบการเรียนการสอน
09.00 - 10.00 น.	กิจกรรมละลายพฤติกรรม	สร้างสมาธิและกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ ละลายพฤติกรรมระหว่างผู้เรียน และ วิทยากร -แบ่งกลุ่มเพื่อการแข่งขันระหว่างการเรียนรู้ 4 กลุ่ม -แต่งตั้งหัวหน้ากลุ่ม -แจ้งกติกาการแข่งขัน	ทำกิจกรรมสนุกสนาน และสร้างความสัมพันธ์ที่ดี ระหว่างผู้เรียนกับผู้เรียนและ ผู้เรียนกับวิทยากร
10.00 - 10.30 น.	ปรับแนวคิด	1.เรียนรู้หลักการเปลี่ยนแปลงตนเองในด้านพฤติกรรมเชิงบวก ด้วยคำถามชวนคิด - คำถามชวนคิด ปรับทัศนคติและวิธีคิดให้เป็นไปในทิศทางเดียวกัน 1.คิดบวกและคิดลบสามารถคิดพร้อมกันได้ไหมครับ 2.ใครที่มีความคิดเชิงบวกมากที่สุดระหว่างเด็ก วัยรุ่น และผู้ใหญ่ 3.คนส่วนใหญ่ชอบจับอะไร จับผิด หรือ จับถูก 4.คำถามการกระโดดข้ามจะเช้ - เรียนรู้วงจรพฤติกรรมการเปลี่ยนแปลงตนเองซึ่งเริ่มจากความเชื่อ ความคิด และความรู้สึก ในการลงมือทำ	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ถามตอบ เก็บคะแนน
10.30 - 10.45 น.	พักเบรก 15 นาที		
10.45 - 11.00 น.	ขอบเขตปัญหา	2.เรียนรู้การกำหนดและแยกประเภทของปัญหา และค้นหาวิธีการแก้ไขปัญหอย่างสร้างสรรค์ -แนวคิดปัญหา 2 ปัจจัย คือ ควบคุมได้ และ ควบคุมไม่ได้	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้
11.00 - 12.00 น.	แนวคิด AQ	3.เรียนรู้การปรับพฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อการแก้ไขปัญหา การยืดหยุ่นในการเผชิญกับปัญหา ไม่ย่อท้อต่อปัญหา รวมถึงการมองปัญหาเป็นเรื่องที่ทำหาย - แนวคิด AQ เพื่อการปรับตัวในโลก VUCA WORLD - แนวคิด Growth Mindset และ Fixed Mindset Work Shop การสร้างความแตกต่างระหว่าง Growth VS Fixed Mindset ผู้เข้าอบรมนำเสนอ (ประเมินคะแนนกลุ่มข้างเคียง 100 คะแนน) วิทยากรสรุป	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ Work Shop นำเสนอ คลิป VDO กระดาษ พริบชาร์ตกลุ่มละ 1 แผ่น ปากกาเคมีกลุ่มละ 2 ด้าม ไม้บรรทัดกลุ่มละ 1 อัน
12.00 - 13.00 น.	พักทานข้าวกลางวัน 1 ชั่วโมง		



เวลา	หัวข้อ	เนื้อหา / รายละเอียด	รูปแบบการเรียนการสอน
13.00 - 13.30 น.	เครื่องมือการป้องกัน ปัญหาและการแก้ไข ปัญหาในเชิงบวก	4.เรียนรู้หลักความหมายที่แท้จริงของการสร้างทัศนคติที่ดี ในการนำไปใช้แก้ไขปัญหาต่อตนเองและการทำงาน -แนวคิด การป้องกันปัญหาด้วยหลักคิดลบเชิงบวก -แนวคิด การแก้ไขปัญหาด้วยหลักคิดบวกเชิงบวก -แนวคิด การระมัดระวังการคิดบวกในเชิงลบ -แนวคิด การระมัดระวังการคิดลบในเชิงลบ	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้
13.30 - 14.00 น.	เครื่องมือการบริหาร อารมณ์	5.เรียนรู้หลักการบริหารอารมณ์เชิงลบ การมองเห็นตนเอง เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้มีความสุข - เรียนรู้แนวคิด The Zone of Regulation ในการบริหารอารมณ์ - เรียนรู้การปรับแนวคิดตาม Zone ต่าง ๆ คือ Blue Zone , Green Zone , Yellow Zone , Red Zone Work Shop แบบทดสอบ 16 ข้อ	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ Work Shop แบบทดสอบ 16 ข้อ
14.00 - 14.30 น.	กรณีศึกษา การปรับอารมณ์ หงุดหงิด	-กรณีศึกษา การบริหารอารมณ์หงุดหงิด เรียนรู้ถึงสาเหตุ แห่งอารมณ์และวิธีแก้ไขอย่างยั่งยืน (Red Zones) - 4 วิธีสร้างสติแบบง่าย ๆ	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ คลิป VDO ฟออลูกนั่งในสวน
14.30 - 14.45 น.	พักเบรก 15 นาที		
14.45 - 15.15 น.	เรียนรู้การปรับ อารมณ์กังวลใจ	-กรณีศึกษา การบริหารอารมณ์กังวลใจ เรียนรู้ถึงสาเหตุ แห่งอารมณ์และวิธีแก้ไขอย่างยั่งยืน (Yellow Zones) - เรียนรู้ 3 หลักคิดในการลดความกังวลใจ - เรียนรู้หลักคิดการสร้างเป้าหมายทั้งด้านชีวิตและการทำงาน เพื่อความสำเร็จในอนาคต - หลักการบริหารเวลาเพื่อการจัดลำดับความสำคัญ	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ คลิป VDO การจัดลำดับ ความสำคัญ
15.15 - 15.45 น.	เรียนรู้อารมณ์ที่ถอย กับการทำงาน สร้างทัศนคติความ เป็นมืออาชีพและ ทำงานเชิงรุก	- กรณีศึกษา การบริหารอารมณ์เบื่อบ่อย ท้อถอย เรียนรู้ ถึงสาเหตุแห่งอารมณ์และวิธีแก้ไขอย่างยั่งยืน (Blue Zones) - เรียนรู้หลักคิดในการทำงานเชิงรุกและการทำงานอย่างมือ อาชีพเพื่อปลดปล่อยศักยภาพที่มีในการทำงานต่อองค์กร 1.ความเป็นมืออาชีพที่ไม่ท้อถอยกับปัญหา 2.การทำงานเชิงรุกเพื่อสร้างความประทับใจต่อลูกค้าที่ติดต่อ Work Shop การสร้างพนักงานมืออาชีพ ผู้เข้าอบรมนำเสนอ (ประเมินคะแนนกลุ่มข้างเคียง 100 คะแนน) วิทยากรสรุป	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ Work Shop นำเสนอ คลิป VDO กระดาศ พริบชาร์ตกลุ่มละ 1 แผ่น ปากกาเคมีกลุ่มละ 2 ด้าม ไม้บรรทัดกลุ่มละ 1 อัน



เวลา	หัวข้อ	เนื้อหา / รายละเอียด	รูปแบบการเรียนการสอน
15.45 - 15.55 น.	การสร้างแนวคิด Growth Mindset	- 3 แนวคิดการพัฒนาดตนเอง 1. สิ่งที่มีอาชีพจะไม่พุดกัน 2. วินัยในการลงมือทำ 3. แนวทางการพัฒนาดตนเอง	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้
15.55 - 16.00 น.	สรุปบทเรียนที่ได้รับ	Commitment ร่วมกันในการพัฒนาดตนเองเพื่อพัฒนาองค์กร ให้เกิดความยั่งยืน - สร้าง Commitment ในการพัฒนาดตนเองเพื่อองค์กรของเรา พร้อมหลักคิดในการสร้างความรับผิดชอบร่วมกันเพื่อทำให้อ องค์กรเกิดการเติบโตและสามารถแข่งขันกับธุรกิจภายนอกได้ อย่างยั่งยืน - ประกาศรางวัลผู้ชนะ - ถ่ายรูปเป็นที่ระลึก	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ Work Shop เขียนสัญญาใจ คนละ 1 ข้อ กระดาษปริบชาร์ต 1

หมายเหตุ : กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสมและบริบทของลูกค้าครับ