หลักสูตร การพัฒนา AQ & EQ เพื่อสร้างแรงจูงใจในการทำงาน

หลักการและเหตุผล

ในชีวิตของคนทำงานในปัจจุบัน ต้องเผชิญกับความท้าทายจากสถานการณ์ต่างๆ และความเครียดจากการแก้ไขปัญหางานรายวัน ถึงแม้ว่าเราจะมีความรู้ความสามารถ (IQ) มีประสบการณ์ในการทำงาน (Experience) มามากมายแค่ไหนก็ตาม แต่เราก็ต้องเจอกับบททดสอบความอดทนและการควบคุมอารมณ์ จะแสดงออกอย่างไร? ที่จะควบคุมอารมณ์ด้านลบของเราไม่ให้ส่งผลกระทบต่อบุคคลรอบข้าง ไม่ทำให้ผู้อื่นเสียหาย เสียหน้า เสียใจ และเสียความรู้สึก

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

วัตถุประสงค์

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

หัวข้อการอบรม

[Module 1] ความสามารถในการรับมือและการบริหารจัดการกับปัญหา (Adversity Quotient)

1. เรียนรู้หลักคิดการพัฒนาตนเองด้วยกรอบความคิด Growth Mindset
2. เรียนรู้การกำหนดและแยกประเภทของปัญหา และค้นหาวิธีการแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์
3. เรียนรู้หลักคิดการป้องกันปัญหาและการแก้ไขปัญหาในเชิงบวกและระมัดระวังกรอบความคิดในเชิงลบ

[Module2] **ความสามารถในการควบคุมและตอบสนองต่อเหตุการณ์** (Emotional Quotient)

4. เรียนรู้หลักการบริหารอารมณ์เชิงลบ การมองเห็นตนเองเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้มีความสุข
    - กรณีศึกษา การบริหารอารมณ์หงุดหงิด เรียนรู้ถึงสาเหตุแห่งอารมณ์และวิธีแก้ไขอย่างยั่งยืน
    - กรณีศึกษา การบริหารอารมณ์กังวลใจ เรียนรู้ถึงสาเหตุแห่งอารมณ์และวิธีแก้ไขอย่างยั่งยืน
    - กรณีศึกษา การบริหารอารมณ์เบื่อหน่าย ท้อถอย เรียนรู้ถึงสาเหตุแห่งอารมณ์และวิธีแก้ไขอย่างยั่งยืน
    - กรณีศึกษาการสร้างกำลังใจพัฒนาตนเองทำงานอย่างมืออาชีพ

กลุ่มเป้าหมาย

ผู้บริหาร ผู้จัดการ หัวหน้างาน พนักงาน และผู้ที่สนใจทั่วไป

รูปแบบการสัมมนา

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

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เข้ารับการอบรมเรียนรู้เทคนิคในการแก้ไขปัญหา มีแนวทางในการค้นหาทางเลือกใหม่ๆ ไม่ยึดติดและจมอยู่กับปัญหา และสามารถตัดสินใจแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. ผู้เข้ารับอบรมเรียนรู้เทคนิคการสร้างทัศนคติเชิงบวกต่อการใช้ชีวิตและการทำงานเพื่อการสร้างความสุขให้ตนเอง
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 / ตั้งชื่อกลุ่มทำงาน -แจ้งกติกาการแข่งขัน	ทำกิจกรรมสนุกสนาน และสร้างความสัมพันธ์ที่ดี ระหว่างผู้เรียนกับผู้เรียนและ ผู้เรียนกับวิทยากร
10.00 - 10.30 น.	**ปรับแนวคิด**	**1.เรียนรู้หลักคิดการพัฒนาตนเองด้วยกรอบความคิด Growth Mindset** - แนวคิด AQ เพื่อการปรับตัวในโลก VUCA WORLD - แนวคิด Growth Mindset และ Fixed Mindset Work Shop **การสร้างความแตกต่างระหว่าง Growth VS Fixed Mindset** ผู้เข้าอบรมนำเสนอ วิทยากรสรุป	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ดูคลิป Work Shop นำเสนอ
10.30 - 10.45 น.	**พักเบรก 15 นาที**		
10.45 - 11.00 น.	**ขอบเขตปัญหา**	**2.เรียนรู้การกำหนดและแยกประเภทของปัญหา และค้นหาวิธีการแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์** -แนวคิดปัญหา 2 ปัจจัย คือ ควบคุมได้ และ ควบคุมไม่ได้	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้
11.00 - 12.00 น.	**แนวคิด AQ**	**3.เรียนรู้หลักคิดการป้องกันปัญหาและการแก้ไขปัญหาในเชิงบวกและระมัดระวังกรอบความคิดในเชิงลบ** -แนวคิด การป้องกันปัญหาด้วยหลักคิดลบเชิงบวก -แนวคิด การแก้ไขปัญหาด้วยหลักคิดบวกเชิงบวก -แนวคิด การระมัดระวังการคิดบวกในเชิงลบ -แนวคิด การระมัดระวังการคิดลบในเชิงลบ **สรุปแนวคิดการเรียนรู้ และ การนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการทำงาน**	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ Work Shop
12.00 - 13.00 น.	**พักทานข้าวกลางวัน 1 ชั่วโมง**		

เวลา	หัวข้อ	เนื้อหา / รายละเอียด	รูปแบบการเรียนการสอน
13.00 - 13.15 น.	**เครื่องมือการบริหารอารมณ์**	**4.เรียนรู้หลักการบริหารอารมณ์เชิงลบ การมองเห็นตนเองเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้มีความสุข-** เรียนรู้แนวคิด The Zone of Regulation ในการบริหารอารมณ์ - เรียนรู้การปรับแนวคิดตาม Zone ต่าง ๆ คือ Blue Zone , Green Zone , Yellow Zone , Red Zone	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้
13.15 - 13.50 น.	**กรณีศึกษา การปรับอารมณ์หงุดหงิด**	**กรณีศึกษา การบริหารอารมณ์หงุดหงิด เรียนรู้ถึงสาเหตุแห่งอารมณ์และวิธีแก้ไขอย่างยั่งยืน** (Red Zones) - สาเหตุของอาการหงุดหงิด Work Shop การบริหารอารมณ์หงุดหงิด ผู้เข้าอบรมนำเสนอ - 4 วิธีสร้างสติแบบง่าย ๆ	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ดูคลิป Work Shop นำเสนอ
13.50 - 14.30 น.	**เรียนรู้การปรับอารมณ์กังวลใจ**	**กรณีศึกษา การบริหารอารมณ์กังวลใจ เรียนรู้ถึงสาเหตุแห่งอารมณ์และวิธีแก้ไขอย่างยั่งยืน** (Yellow Zones) - สาเหตุของอาการกังวลใจ Work Shop การบริหารอารมณ์กังวลใจ ผู้เข้าอบรมนำเสนอ - เทคนิคลดความกังวลใจ - เรียนรู้หลักคิดการสร้างเป้าหมายทั้งด้านชีวิตและการทำงานเพื่อความสำเร็จในอนาคต - หลักการบริหารเวลาเพื่อการจัดลำดับความสำคัญ	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ดูคลิป Work Shop นำเสนอ
14.30 - 14.45 น.	**พักเบรก 15 นาที**		
14.45 - 15.15 น.	**เรียนรู้อารมณ์ท้อถอยกับการทำงาน**	**กรณีศึกษา การบริหารอารมณ์เบื่อหน่าย ท้อถอย เรียนรู้ถึงสาเหตุแห่งอารมณ์และวิธีแก้ไขอย่างยั่งยืน** (Blue Zones) - สาเหตุของอาการท้อทั้งคนและงาน Work Shop การบริหารอารมณ์ท้อทั้งคนและงาน ผู้เข้าอบรมนำเสนอ - หลักคิดการค้นหาประโยชน์ในการทำงาน	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ดูคลิป Work Shop นำเสนอ
15.15 - 15.50 น.	**การทำงานอย่างมืออาชีพ**	**กรณีศึกษาการสร้างกำลังใจพัฒนาตนเองทำงานอย่างมืออาชีพ** - แนวคิดการทำงานอย่างมืออาชีพ Work Shop การสร้างพฤติกรรมการทำงานอย่างมืออาชีพ ผู้เข้าอบรมนำเสนอ - สิ่งที่มืออาชีพจะไม่พูดและทำกัน **สรุปแนวคิดการเรียนรู้ และ การนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการทำงาน**	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ดูคลิป Work Shop นำเสนอ

เวลา	หัวข้อ	เนื้อหา / รายละเอียด	รูปแบบการเรียนการสอน
15.50 - 16.00 น.	**สรุปบทเรียนที่ได้รับ**	- สรุปผลการทำงานแต่ละกลุ่ม - ประกาศรางวัลผู้ชนะ - ถ่ายรูปเป็นที่ระลึก	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้

หมายเหตุ : กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสมและบริบทของลูกค้าครับ