



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. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมทัศนคติเชิงบวก ต่อการใช้ชีวิตและการทำงาน ทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข
3. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้เรียนรู้กระบวนการบริหารอารมณ์เชิงลบ (EQ) เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีในการทำงานที่ตีร่วมกัน

หัวข้อการอบรม

[Module 1] ความสามารถในการควบคุมและตอบสนองต่อเหตุการณ์ (Emotional Quotient)

1. เรียนรู้หลักการเปลี่ยนแปลงตนเองเชิงบวกในด้านพฤติกรรม ด้วยคำถามชวนคิด
2. เรียนรู้หลักความหมายที่แท้จริงของการสร้างทัศนคติที่ดี ในการนำไปใช้แก้ไขปัญหาต่อตนเองและการทำงาน
3. เรียนรู้หลักการบริหารอารมณ์เชิงลบ การมองเห็นตนเองเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้มีความสุข
 - กรณีศึกษา การบริหารอารมณ์หงุดหงิด เรียนรู้ถึงสาเหตุแห่งอารมณ์และวิธีแก้ไขอย่างยั่งยืน
 - กรณีศึกษา การบริหารอารมณ์เบื่อหน่าย ท้อถอย เรียนรู้ถึงสาเหตุแห่งอารมณ์และวิธีแก้ไขอย่างยั่งยืน
 - กรณีศึกษา การบริหารอารมณ์กังวลใจ เรียนรู้ถึงสาเหตุแห่งอารมณ์และวิธีแก้ไขอย่างยั่งยืน

[Module 2] ความสามารถในการรับมือและการบริหารจัดการกับปัญหา (Adversity Quotient)



4. เรียนรู้สาเหตุและขอบเขตของปัญหา
5. เรียนรู้การกำหนดและแยกประเภทของปัญหา และค้นหาวิธีการแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์
6. การปรับพฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อการแก้ไขปัญหา การยืดหยุ่นในการเผชิญกับปัญหา ไม่ย่อท้อต่อปัญหา รวมถึงการมองปัญหาเป็นเรื่องที่ท้าทาย

กลุ่มเป้าหมาย

ผู้บริหาร ผู้จัดการ หัวหน้างาน พนักงาน และผู้สนใจทั่วไป

รูปแบบการสัมมนา

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

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เข้าอบรมสามารถสร้างมุมมองความรู้ความเข้าใจในการสร้างทัศนคติที่ดีต่อชีวิตในการนำไปแก้ไขปัญหาการทำงานและการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข
2. ผู้เข้าอบรมสามารถจัดการอารมณ์เชิงลบของตนเองเพื่อการทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข
3. ผู้เข้าอบรมสามารถสร้างตนเองให้เป็นมืออาชีพในการทำงานที่องค์กรปรารถนา

เวลา	หัวข้อ	เนื้อหา / รายละเอียด	รูปแบบการเรียนการสอน
09.00 - 09.40 น.	กิจกรรมละลายพฤติกรรม	<p>สร้างสมาธิและกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้</p> <p>ละลายพฤติกรรมระหว่างผู้เรียน และ วิทยากร</p> <p>-แบ่งกลุ่มเพื่อการแข่งขันระหว่างการเรียนรู้ 4 กลุ่ม</p> <p>-แต่งตั้งหัวหน้ากลุ่ม</p> <p>-แจ้งกติกาการแข่งขัน</p>	<p>ทำกิจกรรมสนุกสนาน</p> <p>และสร้างความสัมพันธ์ที่ดี</p> <p>ระหว่างผู้เรียนกับผู้เรียนและผู้เรียนกับวิทยากร</p>
09.40 - 10.10 น.	ปรับแนวคิด	<p><u>1.เรียนรู้หลัก AQ และ EQ เพื่อสร้างแรงจูงใจในการทำงาน</u></p> <p>AQ (Adversity Quotient) ความฉลาดในการแก้ไขปัญหา คือมีความยืดหยุ่นสามารถปรับตัวในการเผชิญปัญหาได้ดี และพยายามเอาชนะอุปสรรคความยากลำบากด้วยตัวเอง ไม่ย่อท้อง่ายๆ มองปัญหาเป็นเรื่องท้าทาย ไม่ใช่เรื่องที่ต้องจำนน</p> <p>EQ (Emotional Quotient) ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นความสามารถในการรับรู้ เข้าใจอารมณ์ตนเองและผู้อื่น สามารถควบคุม อารมณ์และยับยั้งชั่งใจตนเองและแสดงออกอย่างเหมาะสม รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา รู้จักรอคอย รู้จักกฎเกณฑ์ระเบียบวินัย มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส และ มองโลกในแง่ดี การเจริญพรหมวิหาร 4 (เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา) จะช่วยเสริม EQ ได้</p> <p>- คำถามชวนคิด ปรับทัศนคติและวิธีคิดให้เป็นไปในทิศทางเดียวกัน</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.คิดบวกและคิดลบสามารถคิดพร้อมกันได้ไหมครับ 2.ใครที่มีความคิดเชิงบวกมากที่สุดระหว่างเด็ก วัยรุ่น และผู้ใหญ่ 3.คนส่วนใหญ่ชอบจับอะไร จับผิด หรือ จับถูก 4.คำถามการกระโดดข้ามจะเข้า <p>- เรียนรู้วงจรมหาสมุทรการเปลี่ยนแปลงตนเองซึ่งเริ่มจากความเชื่อ ความคิด และความรู้สึก ในการลงมือทำ</p>	<p>วิทยากรบรรยาย</p> <p>แลกเปลี่ยนเรียนรู้</p> <p>ถามตอบ เก็บคะแนน</p> <p>ประเมินกลุ่มข้างเคียง</p>

เวลา	หัวข้อ	เนื้อหา / รายละเอียด	รูปแบบการเรียนการสอน
10.10 - 10.30 น.	เรียนรู้การสร้างพฤติกรรมเชิงรุกและการสร้างทัศนคติเชิงบวก	<u>2.เรียนรู้หลักความหมายที่แท้จริงของการสร้างทัศนคติเชิงบวกเพื่อการแก้ไขปัญหาอย่างมีเหตุผลและเข้าใจการแก้ไขปัญหาอย่างมีส่วนร่วม</u> -เรียนรู้หลักความหมายที่แท้จริงของการสร้างทัศนคติเชิงบวกในการแก้ไขปัญหาของตนเองและการทำงาน ผ่านเกมส์จรรยาอัจฉริยะ เพื่อสร้างมุมมองในการแก้ไขที่ไม่ได้จำกัดเพียงเส้นทางเดียว	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ เกมส์จรรยาอัจฉริยะ นำเสนอ
10.30 - 10.45 น.	พักเบรก 15 นาที		
10.45 - 12.00 น.	เรียนรู้การสร้างพฤติกรรมเชิงรุกและการสร้างทัศนคติเชิงบวก (ต่อ)	- เล่นเกมส์จรรยาอัจฉริยะรอบที่ 2 โดยให้แต่ละกลุ่มวางแผนการเล่นให้มากขึ้น ซึ่งวิทยากรให้แนวคิดเชิงระบบและให้ลองฝึกซ้อมการเล่น 3 นาที - รอบที่ 3 แข่งขันจริง โดยมีกติกา ดังต่อไปนี้ 1.กลุ่มที่เสร็จเป็นกลุ่มแรกในเวลาไม่เกิน 3 นาที รับ 20 คะแนน 2.กลุ่มที่เสร็จเป็นกลุ่มที่ 2 รับคะแนน 10 คะแนน 3.กลุ่มที่เสร็จเป็นกลุ่มที่ 3 รับคะแนน 5 คะแนน 4.กลุ่มที่เสร็จเป็นกลุ่มสุดท้ายในเวลา 3 นาทีไม่มีคะแนนให้ 5.กลุ่มไหนที่ทำไม่สำเร็จในเวลา 3 นาที ติดลบ 10 คะแนน - ผู้เข้าอบรมสรุปกิจกรรมจรรยาอัจฉริยะ ประเมินกลุ่มข้างเคียง - วิทยากรสรุปกิจกรรม โดยยกตัวอย่างแนวทางการแก้ไขปัญหาขององค์กรหนึ่งที่ขาดทุนจากวิกฤติเศรษฐกิจ Work Shop การแก้ไขปัญหากรณีองค์กรขาดทุน เพื่อสร้างมุมมองในการตระหนักสร้างความคิดในการแก้ไขปัญหาของกลุ่มผู้นำเพื่อสร้างทางเลือกในการแก้ไขปัญหาไม่จมกับปัจจัยที่ควบคุมไม่ได้ แต่ให้ค้นหาปัจจัยที่ควบคุมได้ในการระดมความคิดเพื่อเสนอทางเลือก	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ เกมส์จรรยาอัจฉริยะ กระดาษปริบชาร์ต ปากกาเคมี นำเสนอ เก็บคะแนนประเมินกลุ่มข้างเคียง ครั้งที่ 1
12.00 - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน 1 ชั่วโมง		
13.00 - 13.15 น.	กิจกรรมละลายพฤติกรรม	สร้างสมาธิและกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ ละลายพฤติกรรมระหว่างผู้เรียน และ วิทยากร 15 นาที	พุทธ รับผิดชอบ
13.15 - 13.45 น.	กรณีศึกษาการปรับอารมณ์หงุดหงิด	<u>3.เรียนรู้การบริหารอารมณ์หงุดหงิด</u> Work Shop การค้นหาอารมณ์หงุดหงิดในตนเอง - 4 วิธีสร้างสติแบบง่าย ๆ	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ คลิป VDO ฟอกลงั่งในสวน

เวลา	หัวข้อ	เนื้อหา / รายละเอียด	รูปแบบการเรียนการสอน
13.45 - 14.30 น.	เรียนรู้อารมณ์ที่ถอย กับการทำงาน สร้างทัศนคติความ เป็นมืออาชีพและ ทำงานเชิงรุก	4.เรียนรู้การบริหารอารมณ์ที่ถอยจากการทำงาน - เรียนรู้หลักคิดในการทำงานเชิงรุกและการทำงานอย่างมืออาชีพเพื่อปลดปล่อยศักยภาพที่มีในการทำงานต่อองค์กร Work Shop ค้นหาประโยชน์ในการทำงาน เรียนรู้หลักคิดในการทำงานเชิงรุก เพื่อปลดปล่อยศักยภาพที่มีในการทำงานต่อองค์กร ผ่านกรณีศึกษา คลิป VDO สากร เพื่อสร้างมุมมอง 1.ความเป็นมืออาชีพที่ไม่ถอยกับปัญหา 2.การทำงานเชิงรุกเพื่อสร้างความประทับใจต่อลูกค้าที่ติดต่อ	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ Work Shop นำเสนอ คลิป VDO กระดาษปริบชาร์ต ปากกาเคมี เก็บคะแนนประเมินกลุ่ม ข้างเคียง ครั้งที่ 2
14.30 - 14.45 น.	พักเบรก 15 นาที		
14.45 - 15.30 น.	เรียนรู้การปรับ อารมณ์กังวลใจ	5.เรียนรู้การบริหารอารมณ์กังวลใจ - เรียนรู้ 3 หลักคิดในการลดความกังวลใจ - เรียนรู้หลักคิดการสร้างเป้าหมายทั้งด้านชีวิตและการทำงาน เพื่อความสำเร็จในอนาคต Work Shop ฝึกการตั้งเป้าหมายของตนเองให้ชัดเจน วัดได้ และท้าทาย - กรณีศึกษา การวางแผนทางการเงิน เพื่อลดความกังวลใจ	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ คลิป VDO ลูกหมูป่าหนีเสือ Work Shop รายบุคคล
15.30 - 16.00 น.	สรุปบทเรียนที่ได้รับ	6.Commitment ร่วมกันในการพัฒนาตนเองเพื่อพัฒนา องค์กรให้เกิดความยั่งยืน - สร้าง Commitment ในการพัฒนาตนเองเพื่อองค์กรของเรา พร้อมหลักคิดในการสร้างความรับผิดชอบร่วมกันเพื่อให้ องค์กรเกิดการเติบโตและสามารถแข่งขันกับธุรกิจภายนอกได้ อย่างยั่งยืน วิทยากรสรุป - บทสรุปการอบรม ฝากอีก 5 Q ที่ข้อมีเพิ่มเติม คือ 1.IQ ความฉลาดทางสติปัญญา 2.CQ ความฉลาดในการริเริ่มสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ 3.MQ ความฉลาดทางศีลธรรม จริยธรรม 4.PQ ความฉลาดในการเล่น 5.SQ ความฉลาดในการอยู่ร่วมกับคนอื่น ๆ ในสังคม - ประกาศรางวัลผู้ชนะ - ถ่ายรูปเป็นที่ระลึก	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ Work Shop เขียนสัญญาใจ คนละ 1 ข้อ

หมายเหตุ : กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสมและบริบทของลูกค้าครับ