

Happy Work Happy Life

หลักการและเหตุผล

การสื่อสารวาทะและการแสดงออกทางกายจัดได้ว่าเป็นเครื่องมือที่สำคัญอย่างยิ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้ส่งเสริมและสร้างเสริมสัมพันธภาพรวมทั้งการสร้างบรรยากาศที่ดีในการทำงานร่วมกันทำให้สามารถลดปัญหาหลาย ๆ อย่างที่เกิดจากความขัดแย้ง ความไม่เข้าใจ ทักษะติเชิงลบของบุคลากรอันมีผลกระทบต่องานโดยตรง เมื่อหน่วยงานหรือองค์กรนั้น ๆ สามารถสร้างและส่งเสริมให้บุคลากรของตน ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการสื่อสาร และการประสานงาน และการบริหารอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพจนเกิดประสิทธิผลย่อมเป็นที่แน่นอนว่าหน่วยงานหรือองค์กรนั้นจะประสบความสำเร็จในการดำเนินกิจการตลอดจนมีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลายสืบต่อไป

ในช่วงเวลาหนึ่งที่ผ่านมาบริษัทต่างๆได้ให้ความสำคัญกับคนเก่ง และมีความเชื่อว่าคนที่ IQ สูงมักประสบความสำเร็จกว่าคนที่ IQ น้อย แต่ในความเป็นจริงนั้น อาจพบว่าคนเก่งใช้ว่าจะเป็นคนประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน หรือ มีความสุขในชีวิตเสมอไป การใช้ชีวิตประจำวันของเราเกี่ยวข้องกับ EQ (Emotional Quotient) หรือความฉลาดทางอารมณ์ สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี ปรับตัวเข้ากับสังคมได้ เห็นอกเห็นใจผู้อื่น โดยทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน และการใช้ชีวิตกับครอบครัว การพัฒนาการบริหารอารมณ์จะช่วยให้สามารถพัฒนาตนเองกับสิ่งแวดล้อม ได้ทั้งเพื่อนร่วมงาน และสังคมภายนอกด้วย

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

- เพื่อให้ผู้เข้าอบรมนำความรู้การบริหารอารมณ์ไปปรับใช้ในการทำงานและการดำรงชีวิต
- เพื่อให้ผู้เข้าอบรมนำไปประยุกต์ใช้ในการรับมือกับอุปสรรคในการทำงานและปรับเปลี่ยนวิธีทำงานได้อย่างเหมาะสม
- เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเรียนรู้ที่จะควบคุมอารมณ์ได้ และปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น และมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

หัวข้อการอบรม

Session 1 : 9.00-10.30 น. เรียนรู้จากระบบทำงานภายในตัวเรากัน..

- จุดเริ่มต้นของความคิดคือส่วนไหน
- ตอนนี้ความคิดของเราเป็นอย่างไรบ้าง
- ความคิด VS ความจริง จะช่วยเราได้อย่างไร

Session 2 : 10.30-12.00 น. บริหารอารมณ์ได้ความสุขเกิดจริงหรือไม่

- อารมณ์มาจากไหนกันนะ?
- ใครหนอ? เป็นคนสร้างอารมณ์ต่างๆ ให้เกิดกับตัวเรา

- เราจะเริ่มต้นบริหารอารมณ์ได้อย่างไร
- วิธีการทำให้เราควบคุมอารมณ์ตนเองได้อย่างยั่งยืน

Session 3 : 13.00-14.30 น. ชีวิตคุณเคยเจอปัญหาอะไรบ้าง?

Workshop กราฟปัญหา ให้ระบายสีปัญหาที่เกิดขึ้น ลงกราฟแท่ง ซึ่งจะแบ่งเป็น สุขภาพ ครอบครัว การงาน เพื่อนร่วมงาน

วิธีการรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้น ทั้งควบคุมได้ และควบคุมไม่ได้ ซึ่งจะเรียนรู้ผ่านกิจกรรม ลูกบอลหรรษา

Session 4 : 14.30-16.00 น. ฝึกการบริหารอารมณ์ผ่าน กิจกรรม เจงก้าทำซน

- การทำงานต่างหน้าที่ แต่มีจุดมุ่งหมายเดียวกัน
- กิจกรรม เจงก้าทำซน เป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างการทำงานร่วมกันให้เกิดประสิทธิภาพ
- เรียนรู้เข้าใจ ของความสำคัญในแต่ละหน้าที่งาน ความกดดันที่จะเกิดขึ้นในการทำงาน

รูปแบบการบรรยาย

เป็นการบรรยาย 60% กิจกรรมเพื่อการเรียนรู้ 40%

วิทยากร อาจารย์สาโรจน์ พึ่งไทย