

EMOTIONAL MANAGEMENT



Paweena Sa-nguanchom

ในการพัฒนาด้านการบริหารอารมณ์เป็นความสามารถที่สำคัญของบุคลากรยุคใหม่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ต้องนำคนไม่ว่าจะด้วยตำแหน่งหรือสถานการณ์ เพราะหากบุคคลสามารถประเมินและควบคุมอารมณ์ของตนเองให้มีการแสดงออกมาในเชิงสร้างสรรค์ได้ จะสามารถควบคุมความคิดความอ่านในการเข้าใจสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น และจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการคิด วางแผนและทำงานร่วมกันเพื่อให้บรรลุเป้าหมายร่วมกันในองค์กรได้เป็นอย่างดี

นอกจากนี้หลักสูตรได้ออกแบบกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์และการสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันระหว่างผู้ร่วมงาน ต่อหัวหน้างาน ต่อทีมงาน ซึ่งจะเป็นประตูลำดับที่ส่งผลให้การประสานงานที่ดีและเกิดผลงานที่ยอดเยี่ยม

วัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้าอบรม

- เรียนรู้และทำความเข้าใจเกี่ยวกับการบริหารอารมณ์
- ตระหนักรู้ในอารมณ์ของตัวเองและสามารถจัดการกับตัวเองมีการแสดงอารมณ์ออกมาในเชิงสร้างสรรค์
- สามารถสร้างความสัมพันธ์และการสื่อสารที่ดีภายในองค์กร
- สามารถนำเทคนิคไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันและการทำงานในองค์กรได้

รูปแบบการอบรม



การบรรยาย 60%



Workshop 40%

ระยะเวลาการอบรม

1 วัน (09.00 – 16.00 น.)

จำนวนผู้เข้าอบรม

ไม่เกิน 30 ท่าน

CONTACT



089 -234 -3057



info@challengeto.com



www.challengeto.com

หัวข้อในการเรียนรู้

Session 1: 09.00-10.30 น. จำเป็นด้วยหรือ? ที่ต้องบริหารอารมณ์

- ทำไมเราต้องพัฒนาเรื่องการบริหารอารมณ์
- เรียนรู้และทำความเข้าใจว่า “อารมณ์ย่อมเกิดขึ้นได้กับทุกคน”
- ธรรมชาติของอารมณ์
 - workshop: กระบวนการ “เยี่ยมๆ มองๆ”

Session 2: 10.45-12.00 น. การรู้จักอารมณ์ตนเอง (Knowing one's Emotion)

- สมองความคิด กับ สมองอารมณ์
- ความรู้สึกกับอารมณ์ แตกต่างกันไหม
- ทำไมบางครั้งเรากุมอารมณ์ไม่ได้?
- นิยามอารมณ์ว่าอย่างไรกันบ้าง , ป้ายชื่อของอารมณ์
 - Workshop: Emotion Wheel

Session 3: 13.00-14.30 น. การจัดการอารมณ์ตนเอง (Managing Emotion)

- เริ่มต้นจากการพัฒนา “ตัวรู้”
- การรับมือกับความรู้สึก
- คุณมีมุมมองต่อเหตุการณ์ต่างๆ อย่างไร
- การยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น เพื่อการเติบโต
 - workshop: มองผ่านเลนส์

Session 4: 14.45-16.00 น. การเชื่อมโยงตนเองสู่การพัฒนาด้านความสัมพันธ์

- เรียนรู้สามเหลี่ยมของการสร้างความสัมพันธ์
- การสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีในทีม
 - สรุปการเรียนรู้

CONTACT



089 -234 -3057



info@challengeto.com



www.challengeto.com