

1 Day Workshop

Emotional Intelligence & Resilience Skill @Work

อาจารย์จิตตา ภักธรวิศิษฐ์



ในยุคที่โลกต้องเผชิญกับความผันผวน (Volatility) ไม่แน่นอน (Uncertainty) ซับซ้อน (Complexity) และคลุมเครือ (Ambiguity) เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา ซึ่งเป็นสถานการณ์ที่ท้าทายอย่างต่อเนื่องที่ต้องเผชิญกันทั่วโลก ทำให้คนทำงานอาจเกิดความเครียดสะสมในการทำงาน ส่งผลให้เกิดอาการหมดไฟ (Burnout) ในการทำงานได้

ซึ่งทักษะที่จำเป็นสำหรับสถานการณ์เช่นนี้ ได้แก่ ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) ที่จะช่วยให้คนทำงานสามารถเข้าใจตนเอง และผู้อื่น ตลอดจนบริหารจัดการตนเองและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลได้อย่างเหมาะสม และอีกทักษะที่จำเป็นในการทำงานในสถานการณ์เช่นนี้ คือ Resilience หมายถึงความสามารถฟื้นกลับมาจากเผชิญปัญหา ความยากลำบาก หรืออารมณ์ที่รุนแรงต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว โดยกลับมามีพลังในการมองหาทางออกที่เป็นไปได้ในสถานการณ์นั้น ๆ อย่างสร้างสรรค์ เรียกได้ว่า ล้มแล้วลุกได้อย่างรวดเร็วนั่นเอง

ดังนั้นหากคนทำงานมีความฉลาดทางอารมณ์และทักษะการฟื้นคืนพลัง ก็จะช่วยให้มีพลังกายและใจ ในการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ ดูแลความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน และร่วมขับเคลื่อนองค์กรไปตามเป้าหมายได้อย่างยั่งยืน

วัตถุประสงค์ของหลักสูตร

- ผู้เข้าอบรมมีทัศนคติเชิงบวกในการบริหารจัดการอารมณ์ในการทำงาน
- ส่งเสริมให้ผู้เข้าอบรมเข้าใจอารมณ์ของตนเอง เพื่อบริหารจัดการการตอบสนองได้อย่างเหมาะสม
- ผู้เข้าอบรมมีความเข้าใจคนรอบข้าง เพื่อสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในการทำงานร่วมกัน
- สามารถฝึกฝนและบ่มเพาะทักษะการฟื้นคืนพลัง เพื่อส่งเสริมสุขภาพกายและจิตใจ

รูปแบบการอบรม

- Storytelling การเล่าเรื่องเพื่อให้เกิดภาพจำ และบรรยายเพื่อเข้าใจได้ง่าย
- Group Coaching เพื่อให้เกิดการถกคิด มองเห็นเป้าหมาย วิธีการ และลงมือทำ
- Workshop เพื่อให้ผู้เรียนได้ฝึกฝน แลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกัน
- Activity ที่สนุกสนาน เพื่อสร้างความเข้าใจและบรรยากาศเชิงบวก
- Reflection การสะท้อนเพื่อเรียบเรียงชุดความรู้
- Action Planning ออกแบบการนำไปใช้ในสัปดาห์ของตนเอง



089 -234 -3057



info@challengeto.com



www.challengeto.com

1 Day Workshop

Emotional Intelligence & Resilience Skill @Work

อาจารย์จิตตา ภักธรวิศิษฐ์



เนื้อหา/ประเด็นหลัก

ทัศนคติเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์และการฟื้นคืนพลัง (Mindset)

- สภาพการทำงานและความเปลี่ยนแปลงในยุคปัจจุบัน
- ประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์และการฟื้นคืนพลังในการทำงาน
- ทัศนคติที่ส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์และการฟื้นคืนพลังในการทำงาน

ทักษะสำคัญในการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์และการฟื้นคืนพลัง (Skillset)

- เข้าใจโหมดปกติ vs โหมดปกป้อง และตัวกระตุ้น (trigger)
- ตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง และการปรับอารมณ์
- 5 เทคนิคการบ่มเพาะเพื่อเสริมสร้างการฟื้นคืนพลังในการทำงาน
- หลัก 3V ในการสื่อสารเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์และการฟื้นคืนพลัง

เครื่องมือที่ส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์และการฟื้นคืนพลัง (Toolset)

- การเห็นอกเห็นใจ (Empathy) และความเข้าใจผู้อื่น
- การรับรู้ และการปรับตัว ในการอยู่ร่วมกัน
- เทคนิคการบริหารจัดการความคิดหายนะ (Catastrophizing)
- ทักษะการฟังด้วยความใส่ใจ และประเภทผู้ฟังที่ส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดี
- ออกแบบการบ่มเพาะทักษะการฟื้นคืนพลังในสไตล์ของตนเอง

หลักสูตรนี้เหมาะสำหรับ

พนักงานทุกระดับที่ต้องการบริหารจัดการอารมณ์ในการทำงานของตนเอง เพื่อตอบสนองได้อย่างเหมาะสม



089 -234 -3057



info@challengeto.com



www.challengeto.com