

1 Day Workshop **EMOTIONAL AGILITY for Professional Growth**

อาจารย์เบญจรัตน์ จงจำรัสพันธ์



- เราอาจจะไม่จำเป็นต้องทั้งอารมณ์ทางลบของตนเอง เพียงแต่เราต้องเข้าใจ ปรับอารมณ์ และเลือกทางออกที่ดีที่สุดในสถานการณ์ต่างๆ ที่กดดันและมีอคติในใจ อย่างมืออาชีพ -

วัตถุประสงค์ของการอบรม

- เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจอารมณ์ และปัจจัยการเกิดอารมณ์ของตนเอง
- เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจและพัฒนาการแสดงออกอารมณ์อย่างเหมาะสม ผ่านความยับยั้ง ในสถานการณ์ที่กดดัน และ อคติในใจ
- เพื่อให้ผู้เรียนสามารถสร้างกระบวนการตัดสินใจที่เหมาะสม และปราศจากอคติ เพื่อการทำงานที่มีประสิทธิภาพ

หัวข้อในการเรียนรู้

09:00 น. – **Change MINDSET, Start with Emotion Emotional Agility**

10:30 น. **Build Mindset! Emotion can Control**

เริ่มต้นด้วยกิจกรรมเปิดหัว พร้อมปรับเปลี่ยนความคิดว่า “ตัวเราอยู่เหนืออารมณ์ และเราควบคุมอารมณ์ได้”

Emotional Agility, New way for worker

เรียนรู้ Emotional Agility ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ผ่านสมการ Emotional Agility

พร้อม วิเคราะห์ ปัจจัยพลัดพลั่งของตนเอง ที่ทำให้ขาด Emotional Agility และส่งผลเสียต่องาน

10:45 น. **BEST Decision with Navigating Emotion.**

- **Discovery Situation Map**

12:00 น. ชวนมาศึกษาเหตุการณ์ที่เราตัดสินใจได้ดี และไม่ดี เพื่อศึกษาหาทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก ที่ส่งผลต่อการจัดการอารมณ์ และการตัดสินใจของเรา (โดยเราจะมี Check list ช่วยวิเคราะห์ ซึ่งอ้างอิงจาก Behavior science)

Navigating Decision

ชวนทุกคนมาออกแบบหนทางการแก้ปัญหาที่ดีมากขึ้น หลังจากที่เราควบคุม ปรับอารมณ์ และจนเป้าหมายสำคัญของได้ อาทิ

- Conflict resolution
- Negotiation
- Creative communication
- Improved productivity



1 Day Workshop **EMOTIONAL AGILITY for Professional Growth**

อาจารย์เบญจรัตน์ จงจำรัสพันธ์



หัวข้อในการเรียนรู้

13:00 น. CASE STUDY

– ออกแบบวิธีการแก้ปัญหาพัฒนาตนเองในเรื่อง “ Better Solution with Emotional Agility”

14:30 น. โดยเราจะมี case study จริงมาให้ผู้เรียนฝึกคิดหาคำตอบ
ผ่านการระดมสมองภายในกลุ่ม และเพิ่มการระดมสมองหา Best Practice
กันทั้งห้องผ่านรูปแบบ Positive world Café
โดยในกิจกรรมนี้ ผู้เรียนจะได้เห็นปัญหา
และวิธีการแก้ไขที่หลากหลายที่เราสามารถทำได้

14:45 น. Sharing Space & Mission Commitment

– กลุ่มผู้เรียน share วิธีการแก้ปัญหา พร้อมแสดงความคิดเห็น ผ่านวิธีการ Positive World

16:00 น. Café ผ่านไต่จอกยี่ห้อว่า 2 เรื่องถูกใจ & 1 เรื่องเติมเต็ม

– ค้นหาทักษะที่สำคัญในการทำงาน พร้อมเรียนรู้การปรับเปลี่ยน และจุดใจการสร้างพฤติกรรม
ใหม่ด้วย Fogg’s Model และออกแบบแผนสร้างพฤติกรรมในการทำงานของตนเอง ผ่าน
เครื่องมือ Change Circle Template

เปลี่ยนทีละนิด ปรับทีละน้อย

เรื่องที่จะทำ?

FOGG’ Model

ไม่ยาก ทำได้

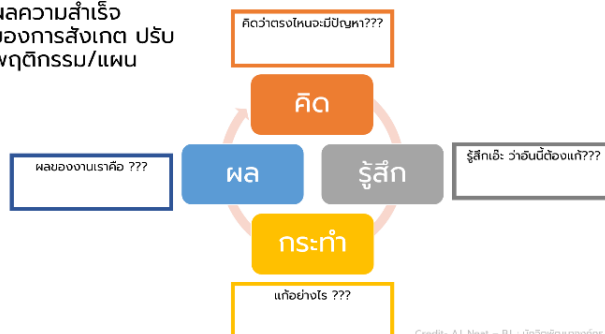
ก็ยากอยู่

จุดใจตนเอง
ก็พอ

เพิ่มทักษะก่อน
แล้วค่อยจุดใจ

Credit- AJ Neat – BJ : ฝึกจิตพัฒนาองค์กร

ผลความสำเร็จ
ของการสังเกต ปรับ
พฤติกรรม/แผน



Credit- AJ Neat – BJ : ฝึกจิตพัฒนาองค์กร



089 -234 -3057



info@challengeto.com



www.challengeto.com