

Emotional Intelligent and Stress Management

(การจัดการอารมณ์ (EQ) และการบริหารความเครียด)

ระยะเวลาอบรม 1 วัน

หลักการและเหตุผล

การแข่งขันทางธุรกิจในปัจจุบัน ทำให้บุคลากรในองค์กรต้องทำงานภายใต้เป้าหมายที่ท้าทาย เผชิญกับความตึงเครียดตลอดเวลา ทำให้สภาวะจิตใจอารมณ์ต้องทำงานภายใต้ความกดดันซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อจิตใจและร่างกายในที่สุด บางคนเกิดความกังวลนอนไม่หลับ ร่างกายอ่อนเพลีย เกิดโรคร้ายตามมาในภายหลัง นอกจากนี้สภาพแวดล้อมในการทำงานก็ส่งผลกระทบต่อตัวพนักงานด้วยเช่นเดียวกัน เนื่องจากรูปแบบการทำงานในพื้นที่ที่จำกัด นั่งเป็นเวลานานๆ โดยไม่ลุกเคลื่อนไหวหรือเปลี่ยนอิริยาบถ ซึ่งการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นเวลานานๆ ต่อเนื่องกันโดยไม่ได้หยุดพัก เมื่อสภาวะทางอารมณ์และร่างกายของพนักงานไม่มีประสิทธิภาพ ย่อมเกิดผลเสียต่อการทำงาน เกิดอุบัติเหตุ การเจ็บป่วย ขาดงาน การปฏิสัมพันธ์ในการทำงานจึงเต็มไปด้วยการใช้อารมณ์ที่ไม่ดีส่งต่อกัน ส่งผลถึงการผลิตและการบริการต่อลูกค้าที่ไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควร

ดังนั้นในการทำงานที่ดี สิ่งสำคัญอย่างหนึ่งคือ พนักงานต้องรู้จักและรู้วิธีการจัดการอารมณ์และความเครียดด้วยตนเอง เพื่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีและมีความสุขต่องานที่ตนปฏิบัติ มีสุขภาพจิตที่ดี สุขภาพกายที่แข็งแรง รวมทั้งภาพลักษณ์ที่ดีต่อตนเองและองค์กร

วัตถุประสงค์

- รู้ระดับของ EQ ความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองและความเครียดของตนเอง เพื่อเรียนรู้ในการพัฒนาตนเองต่อไป
- สามารถบริหารจัดการอารมณ์ ความเครียด มีวิธีการสร้างความสุขด้วยตนเอง เพื่อทำให้เกิดสุขภาพจิต สุขภาพกายที่ดีกับตนเองและส่งต่อสิ่งดีๆ ให้กับผู้อื่นได้

ผู้ที่เหมาะสมจะเข้ารับการอบรม

ผู้บริหาร ผู้จัดการ หัวหน้างาน และพนักงานทุกระดับขององค์กร

รายละเอียดหลักสูตร

หัวข้อ	เทคนิค / เครื่องมือการเรียนรู้
1. EQ คือ อะไร มีความสำคัญอย่างไร - แบบทดสอบ EQ - เทคนิคการบริหารจัดการอารมณ์ - ผลเสียของการควบคุมอารมณ์ไม่ได้	การบรรยายแบบมีส่วนร่วม แบบทดสอบ EQ Clip VDO
2. เรียนรู้ด้านต่าง ๆ ของ EQ เพื่อการพัฒนาตนเอง ในการทำงาน 1. การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) 2. การควบคุมตัวเอง (Self-Management) 3. ทักษะในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น (Social Skills) 4. การเข้าใจผู้อื่น (Empathy) 5. การจูงใจ (Motivation)	การบรรยายแบบมีส่วนร่วม ฝึกปฏิบัติ
3. ความสุขในที่ทำงานเกิดจากอะไรได้บ้าง	การบรรยายแบบมีส่วนร่วม
4. แบบประเมินความเครียด	แบบประเมิน การบรรยายแบบมีส่วนร่วม กิจกรรมเพื่อการเรียนรู้
5. การสร้าง 4 ฮอว์โมนสร้างความสุข	การบรรยายแบบมีส่วนร่วม ฝึกปฏิบัติ
6. เทคนิคการผ่อนคลาย สลายความเครียด ด้วย - การหายใจ	การบรรยายแบบมีส่วนร่วม ฝึกปฏิบัติ
7. เทคนิคการสลายความเครียด พลังงานลบด้วย - Grounding and Shielding	การบรรยายแบบมีส่วนร่วม ฝึกปฏิบัติ
8. การสร้างพลังบวกด้วย Positive Self-Talk	การบรรยายแบบมีส่วนร่วม ฝึกปฏิบัติ
9. การทำแผนพัฒนาส่วนบุคคล เพื่อจัดการความเครียด พัฒนา EQ และสร้างความสุขให้ตนเอง	การบรรยายแบบมีส่วนร่วม ฝึกปฏิบัติ

* รายละเอียดต่างๆ อาจมีการเปลี่ยนแปลง เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพมากที่สุดกับผู้เข้าอบรม *