

## การบริหารอารมณ์เพื่อให้เกิดการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ

### หลักการและเหตุผล

“ปัญหาในการทำงาน 60 -80% ล้วนเกิดจากการสื่อสารที่ไม่มีประสิทธิภาพ”  
ในแต่ละวันเราต่างก็เผชิญกับปัจจัยรอบด้าน ที่กระตุ้นให้ส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึกในด้านลบ แต่จะอยู่ที่ใครจะมีวิธีการคิดเพื่อลดความกดดันทางอารมณ์ได้ดีกว่ากัน รวมทั้งมีวิธีการที่จะทำให้ความเครียดทางอารมณ์ลดลงได้เร็วที่สุด อารมณ์ที่ไม่มั่นคงนั้นส่งผลให้เกิดปัญหาการสื่อสารระหว่างผู้อื่น อันจะนำมาซึ่งความขัดแย้ง ทัศนคติในเชิงลบ และการสื่อสารที่ไม่มีประสิทธิภาพ

ความสามารถทางอารมณ์ (Emotional Quotient) หรือ ที่มักเรียกกันว่า EQ นั้นเป็นองค์ประกอบที่สำคัญด้านหนึ่งที่จะทำให้คนเรามีความหนักแน่น มั่นคงทางอารมณ์ ด้วยตัวของเราเอง ในสภาพการทำงานนั้นมีปัจจัยหลายด้านที่เราไม่สามารถควบคุมได้ หรือไม่ไปตามความคาดหวัง ดังนั้นเราจึงต้องเรียนรู้และฝึกวิธีการที่จะทำให้เรามีอารมณ์ที่หนักแน่นให้ได้ แม้ในสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ ทั้งนี้เพื่อไม่ให้เกิดเหตุการณ์รุนแรงที่ไม่ต้องการให้เกิดขึ้น แต่กับส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไปได้

หลักสูตรนี้จะมีแนวทางช่วยในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น ช่วยให้เข้าใจซึ่งกันและกันดีขึ้น ช่วยให้การประสานงานภายในดีขึ้น ลดปัญหาในการทำงาน ทำให้การทำงานราบรื่น ประสบผลสำเร็จด้วยดี และเป็นองค์กรที่เต็มเปี่ยมไปด้วยการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เรียนรู้ และตระหนักถึงความสำคัญของความสามารถทางอารมณ์
2. เรียนรู้เทคนิคการบริหารอารมณ์ เพื่อให้เกิดการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ
3. ผู้เข้าอบรมสามารถเข้าใจอารมณ์ตนเองและจัดการกับอารมณ์ได้
4. ผู้เข้าอบรมมีทักษะในการวิเคราะห์อารมณ์ผู้อื่น
5. เสริมสร้างทักษะในการเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น
6. เพื่อผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เรียนรู้องค์ประกอบที่สำคัญของ EQ และสามารถนำความรู้ไปพัฒนา EQ ในทีมงานได้
7. เพื่อผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เรียนรู้ถึงกระบวนการพัฒนาทักษะความสามารถทางอารมณ์ ฝึกปฏิบัติด้วยตนเองเพื่อนำไปพัฒนาตนเองและการทำงาน
8. เรียนรู้เทคนิคการบริหารอารมณ์ เพื่อให้เกิดการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ
9. เป็นผู้มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้ร่วมงาน

### เนื้อหา

- แนวทางรับมือ การบริหารอารมณ์เพื่อให้เกิดการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ
- ความสามารถทางอารมณ์ (Emotional Quotient : EQ)
- ความสำคัญ และคุณค่าของการพัฒนาความสามารถทางอารมณ์
- องค์ประกอบของความสามารถทางอารมณ์
- การสร้างความเข้าใจ การฝึกซ้อมบริหารอารมณ์ เพื่อการสื่อสารในการทำงาน
- แนวทางการนำแนวคิดไปประยุกต์ใช้

### รูปแบบการฝึกอบรม

บรรยาย และ Workshop กรณีศึกษา ฝึกปฏิบัติ