

แผนปฏิบัติการชุมชนนักปฏิบัติ (CoP : Community of Practice)
ภายใต้โครงการพัฒนาบุคลากรของสำนักงานปศุสัตว์เขต 5 ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2564
สำหรับใช้ประกอบการประเมินผลการปฏิบัติราชการของผู้บริหารด้านการพัฒนาบุคลากร
ตัวชี้วัด : ระดับความสำเร็จในการพัฒนาผู้ใต้บังคับบัญชา รอบที่ 1/2564
กลุ่ม 1 ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)

1. เรื่องที่แลกเปลี่ยน ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)

2. วัตถุประสงค์
 - 2.1 เพื่อให้บุคลากรของสำนักงานปศุสัตว์เขต 5 ได้รับการพัฒนา เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และประสบการณ์เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ส่งผลดีต่อการปฏิบัติงาน
 - 2.2 เพื่อเป็นเวทีในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และการสื่อสาร บุคลากรกล้าคิด กล้าทำ กล้าแสดงออก ในทางที่ดี และพัฒนาหน่วยงานให้เป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้

3. จำนวนสมาชิก 9 คน (รายชื่อตามแนบ)

4. ช่วงเวลาการพัฒนา มกราคม – มีนาคม 2564

5. แผนกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้

ครั้งที่	หัวข้อแลกเปลี่ยนเรียนรู้	ระยะเวลา	เทคนิค	การประเมินผลการเรียนรู้	ผู้ร่วมกิจกรรม
1	ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)	6 ชั่วโมง	- การแลกเปลี่ยนเรียนรู้และประสบการณ์ - การตอบข้อซักถาม	- แบบประเมินผลการเรียนรู้ - แบบประเมินติดตามผลการนำความรู้ไปใช้ประโยชน์	ทุกคนในกลุ่มร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้และประสบการณ์

6. การประเมินผลการเรียนรู้
 - 6.1 แบบประเมินผลการเรียนรู้

7. การประเมินติดตามการนำไปใช้ประโยชน์
 - 7.1 แบบประเมินติดตามผลการนำความรู้ไปใช้ประโยชน์

รายชื่อสมาชิกผู้เข้าร่วมชุมชนนักปฏิบัติ (CoP: Community of Practice)
สำนักงานปศุสัตว์เขต 5
กลุ่ม 1 ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)

ประธานกลุ่ม

นายวุฒิชัย คำดี
นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ
ส่วนยุทธศาสตร์และสารสนเทศการปศุสัตว์

เลขากลุ่ม

- | | | | |
|----|---------------------|---------------------------|------------------------|
| 1. | นางมณีนุช ประชุม | นายสัตวแพทย์ชำนาญการพิเศษ | ส่วนมาตรฐานการปศุสัตว์ |
| 2. | นายณัฐวิทย์ อิ่มมาก | นายสัตวแพทย์ชำนาญการพิเศษ | ส่วนสุขภาพสัตว์ |

ที่ปรึกษากลุ่ม

- | | | | |
|----|------------------------|--------------------------------|---------------------------------|
| 1. | นายศราวุธ เขียวศรี | นายสัตวแพทย์ชำนาญการพิเศษ | ส่วนสุขภาพสัตว์ |
| 2. | นายชัยโรจน์ โพธิ์เจริญ | นายสัตวแพทย์ชำนาญการพิเศษ | ส่วนมาตรฐานการปศุสัตว์ |
| 3. | นายวิจิตร จิตอารี | นักวิชาการสัตวบาลชำนาญการพิเศษ | ส่วนส่งเสริมและพัฒนาการปศุสัตว์ |

สมาชิกกลุ่ม

- | | | | |
|----|----------------------|----------------------------|---------------------|
| 1. | นายมนตรี นวมจิตต์ | นายสัตวแพทย์ชำนาญการพิเศษ | ส่วนสุขภาพสัตว์ |
| 2. | นายอภิเชก คงศิลา | นายสัตวแพทย์ชำนาญการพิเศษ | ส่วนสุขภาพสัตว์ |
| 3. | นางสาวอภาพัชร์ นาทอง | นักจัดการงานทั่วไปชำนาญการ | ฝ่ายบริหารงานทั่วไป |

แผนกิจกรรมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ครั้งที่ 1

กลุ่ม 1 ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)

วันที่ 3 มีนาคม 2564

- วัตถุประสงค์
1. เพื่อให้บุคลากรมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)
 2. เพื่อให้บุคลากรได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)

ขอบเขตเนื้อหา

การแลกเปลี่ยนเรียนรู้และประสบการณ์ และตอบข้อซักถาม เกี่ยวกับเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ดังนี้

- ความคาดหวังในตัวข้าราชการยุคใหม่
[พื้นฐานของการปรับเปลี่ยนการทำงานและพฤติกรรมของข้าราชการ]
- ความหมายและความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์
- องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์
- แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
- แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ แนวตะวันตก
[การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง, การจัดการกับอารมณ์ตนเอง, การใส่ใจตนเอง, การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น, การมีทักษะทางสังคม]
- แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ แนวพุทธ [การฝึกสมาธิ]
- การใช้ความฉลาดทางอารมณ์ของตนในบริบทต่างๆ ของสังคม
- การประเมินความฉลาดทางอารมณ์

ขั้นตอนการพัฒนา

1. แลกเปลี่ยนเรียนรู้และประสบการณ์ตามหัวข้อเนื้อหา
2. ถอดบทเรียน
3. ถาม-ตอบ ตามประเด็นที่สงสัย
4. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำแบบทดสอบหลังการจัดกิจกรรมปฏิบัติ
5. ตอบแบบประเมินผลการเรียนรู้ และแบบประเมินติดตามผลการนำความรู้ไปใช้ประโยชน์
6. สรุปผลการทำกิจกรรม

วัสดุอุปกรณ์/สื่อที่ใช้ในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

1. คอมพิวเตอร์
2. ใช้เครื่องฉายภาพ หรือ เครื่องฉายวีดิทัศน์ (video projector)

ผลการจัดกิจกรรมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ครั้งที่ 1

กลุ่ม 1 ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)

รายชื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม

1. นายศราวุธ เขียวศรี	นายสัตวแพทย์ชำนาญการพิเศษ	ส่วนสุขภาพสัตว์
2. นายมนตรี นวมจิตต์	นายสัตวแพทย์ชำนาญการพิเศษ	ส่วนสุขภาพสัตว์
3. นายอภิเชก คงศิลา	นายสัตวแพทย์ชำนาญการพิเศษ	ส่วนสุขภาพสัตว์
4. นายณัฐวิทย์ อิ่มมาก	นายสัตวแพทย์ชำนาญการพิเศษ	ส่วนสุขภาพสัตว์
5. นายชัยโรจน์ โพธิ์เจริญ	นายสัตวแพทย์ชำนาญการพิเศษ	ส่วนมาตรฐานการปศุสัตว์
6. นางมณิชนา ประชุม	นายสัตวแพทย์ชำนาญการพิเศษ	ส่วนมาตรฐานการปศุสัตว์
7. นายวิจิตร จิตอารี	นักวิชาการสัตวบาลชำนาญการ	ส่วนส่งเสริมและพัฒนาการปศุสัตว์
8. นายวุฒิชัย คำดี	นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ	ส่วนยุทธศาสตร์และสารสนเทศการปศุสัตว์
9. นางสาวอาภาพัทธ์ นาทอง	นักจัดการงานทั่วไปชำนาญการ	ฝ่ายบริหารงานทั่วไป

บันทึกผลการจัดกิจกรรม/ข้อเสนอแนะ

ทำให้ผู้รับการอบรมสามารถบริหารจัดการอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถนำเทคนิคด้านการจัดการทางอารมณ์ การคิดเชิงบวกมาปรับใช้กับการทำงานในชีวิตประจำวันได้อย่างสร้างสรรค์ ซึ่งความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ถือเป็นทักษะอย่างหนึ่งในการนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน และการปฏิบัติงาน รวมทั้งการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม การรู้จักวิเคราะห์ตนเองเพื่อพัฒนาตนเองในการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ โดยการแสดงออกที่ดีหรือไม่ดีขึ้นอยู่กับความคิด อารมณ์ ดังนั้น เราต้องรู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง และพยายามฝึกฝนอยู่เสมอในแต่ละสถานการณ์หรือบริบทต่างๆ เพื่อให้เราสามารถดำเนินงานร่วมกับผู้อื่นได้ และส่งผลให้งานสัมฤทธิ์ผลได้ดียิ่งขึ้น

ผู้บันทึก

- นางมณิชนา ประชุม นายสัตวแพทย์ชำนาญการพิเศษ ส่วนมาตรฐานการปศุสัตว์ (เลขากลุ่ม)
- นายณัฐวิทย์ อิ่มมาก นายสัตวแพทย์ชำนาญการพิเศษ ส่วนสุขภาพสัตว์ (เลขากลุ่ม)

บันทึกสรุปบทเรียนจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

กลุ่ม 1 ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)

กิจกรรมครั้งที่ 1 วันที่ 3 มีนาคม 2564

ชื่อผู้บันทึก นางมณีนชญา ประชุม นายสัตวแพทย์ชำนาญการพิเศษ ส่วนมาตรฐานการปศุสัตว์
นายณัฐวิทย์ อิ่มมาก นายสัตวแพทย์ชำนาญการพิเศษ ส่วนสุขภาพสัตว์

ขอบเขตเนื้อหา

การแลกเปลี่ยนเรียนรู้และประสบการณ์ และตอบข้อซักถาม เกี่ยวกับเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ดังนี้

- ความคาดหวังในตัวข้าราชการยุคใหม่
[พื้นฐานของการปรับเปลี่ยนการทำงานและพฤติกรรมของข้าราชการ]
- ความหมายและความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์
- องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์
- แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
- แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ แนวตะวันตก
[การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง, การจัดการกับอารมณ์ตนเอง, การรู้จักตนเอง, การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น, การมีทักษะทางสังคม]
- แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ แนวพุทธ [การฝึกอาณานิยามสติ]
- การใช้ความฉลาดทางอารมณ์ของตนในบริบทต่างๆ ของสังคม
- การประเมินความฉลาดทางอารมณ์

บันทึกสรุปบทเรียน

หน่วยงานราชการ หรือ องค์กรขนาดใหญ่ ตระหนักถึงความสำคัญในการพัฒนาบุคลากรในองค์กร ทั้งความสามารถทางสติปัญญา (intelligence Quotient: IQ) รวมทั้งความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient: EQ) ซึ่งปัจจุบันการทำงานร่วมกันจำเป็นต้องตระหนักถึงความฉลาดทางอารมณ์ การจัดการทางอารมณ์ การรู้จักและเข้าใจอารมณ์

ทั้งนี้ เนื้อหาหลักสูตร ความฉลาดทางอารมณ์ของสำนักงาน ก.พ. มีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาระดับความสามารถต่างๆ ของบุคคลให้รู้จักตระหนักรู้ในสภาวะอารมณ์ของตนเอง สามารถนำเทคนิคที่ได้นำไปปรับใช้ในบริบทต่างๆ ทางสังคม เพื่อลดความขัดแย้งภายในองค์กร ยกกระดับความคิด สามารถเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นได้ และเป็นปัจจัยนำไปสู่ความสำเร็จภายในองค์กร ซึ่งมีประเด็นสำคัญๆ ดังนี้

1. ความคาดหวังในตัวข้าราชการยุคใหม่
2. ความหมายและความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์
3. องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์
4. แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
5. การใช้ความฉลาดทางอารมณ์ของตนในบริบทต่างๆ ของสังคม
6. การประเมินความฉลาดทางอารมณ์

โดยคำจำกัดความของ ความฉลาดทางอารมณ์ หรือ EQ หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่ตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเอง (Self- Awareness) และการเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น (Empathy) เพื่อสร้างแรงจูงใจ (Motivation) ในการบริหารจัดการตน และมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ (Managing Emotions) การบริหารจัดการสภาวะความคิดเชิงลบให้เป็นเชิงบวก มองโลกในแง่บวก และมีทักษะทางสังคม (Social Skill) หรือ การแสดงออกทางอารมณ์ต่อสังคมอย่างเหมาะสม

อารมณ์คนมี 2 ประเภท คือ อารมณ์ทางบวก คือ การคิดเชิงบวก จะทำให้แสดงออกในทางที่ดี และ อารมณ์ทางลบ คือ การคิดเชิงลบ จะทำให้แสดงออกในทางที่ไม่ดี

นักจิตวิทยาเชื่อว่าความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ทำให้เราประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตและการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ ขึ้นอยู่กับสถานการณ์หรือบริบทต่างๆที่เราจะนำไปปฏิบัติ โดยความฉลาดทางอารมณ์จะแบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ ความสามารถที่จะต้องจัดการเกี่ยวกับตนเอง และความสามารถที่จะเกี่ยวข้องกับผู้อื่น

แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ มี 2 แนวทาง ดังนี้

1. แนวทางตะวันตก มี 5 วิธี ประกอบด้วย

- การตระหนักรู้ของอารมณ์ของตนเอง
- การจัดการกับอารมณ์ตนเอง
- การจูงใจตนเอง
- การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น
- การมีทักษะทางสังคม

2. แนวพุทธ โดยมีวิธีการฝึกอาณานาปณสติ

การทำแบบทดสอบโครงการความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ทั้ง 3 ด้านประกอบด้วย

- ด้านดี : ควบคุมตนเอง เห็นใจผู้อื่น รับผิดชอบ
- ด้านเก่ง : มีแรงจูงใจ ตัดสินและแก้ปัญหา สัมพันธภาพ
- ด้านสุข : ภูมิใจตนเอง พอใจชีวิต สุขสงบทางใจ

ภาพประกอบโครงการชุมชนนักปฏิบัติ (Community of Practice : CoP)
กิจกรรมถ่ายทอดและแลกเปลี่ยนเรียนรู้
กลุ่ม 1 ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)
วันที่ 3 มีนาคม 2564
ณ ห้องประชุมเล็ก สำนักงานปศุสัตว์เขต 5 อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่

