

กลุ่มที่ 1

ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)

เรื่องที่แลกเปลี่ยน

ความฉลาด
ทางอารมณ์
(EQ)



วัตถุประสงค์



2.1 เพื่อให้บุคลากรของสำนักงานปศุสัตว์เขต 5 ได้รับการพัฒนา เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และประสบการณ์เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ส่งผลดีต่อการปฏิบัติงาน



2.2 เพื่อเป็นเวทีในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และการสื่อสาร บุคลากรกล้าคิด กล้าทำ กล้าแสดงออกในทางที่ดี และพัฒนาหน่วยงานให้เป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้

สมาชิกกลุ่มที่ 1

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง	ส่วน/ฝ่าย
1	นายวิจิตร จิตอารี	นักวิชาการสัตวบาลชำนาญการพิเศษ	ส่วนส่งเสริมและพัฒนาการปศุสัตว์
2	นายศรารุช เขียวศรี	นายสัตวแพทย์ชำนาญการพิเศษ	ส่วนสุขภาพสัตว์
3	นายชัยโรจน์ โพธิ์เจริญ	นายสัตวแพทย์ชำนาญการพิเศษ	ส่วนมาตรฐานการปศุสัตว์
4	นายวุฒิชัย คำดี	นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ	ส่วนยุทธศาสตร์และสารสนเทศการปศุสัตว์
5	นางสาวอาภาพัชร นาทอง	นักจัดการงานทั่วไปชำนาญการ	ฝ่ายบริหารงานทั่วไป
6	นายมนตรี นวมจิตต์	นายสัตวแพทย์ชำนาญการพิเศษ	ส่วนสุขภาพสัตว์
7	นายอภิเชก คงศิลา	นายสัตวแพทย์ชำนาญการพิเศษ	ส่วนสุขภาพสัตว์
8	นางมณิชนุา ประชุม	นายสัตวแพทย์ชำนาญการพิเศษ	ส่วนมาตรฐานการปศุสัตว์
9	นายณัฐวิทย์ อิ่มมาก	นายสัตวแพทย์ชำนาญการพิเศษ	ส่วนสุขภาพสัตว์

สมาชิกกลุ่มที่ 1



ที่ปรึกษา



ที่ปรึกษา



ที่ปรึกษา



ประธาน



สมาชิก



สมาชิก



สมาชิก



เลขากลุ่ม (1)



เลขากลุ่ม (2)

ขอบเขตเนื้อหา

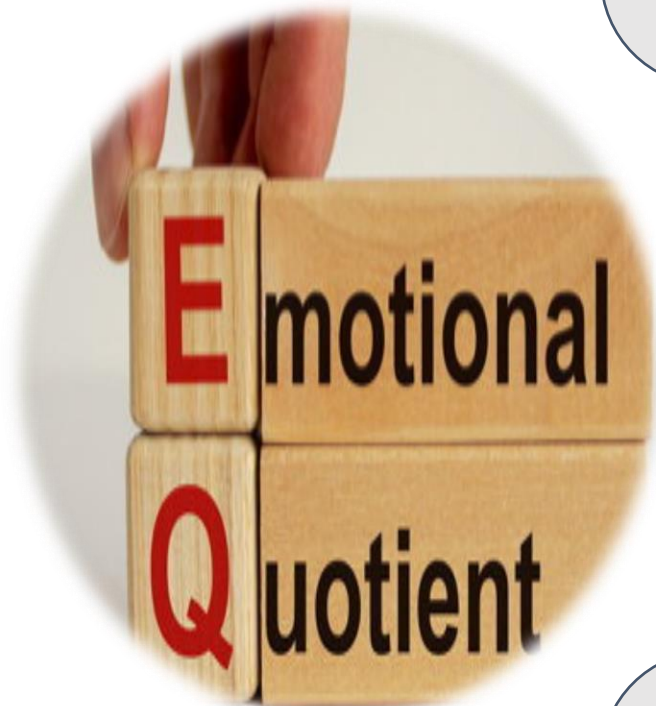
● ความคาดหวังในตัวข้าราชการยุคใหม่ :

พื้นฐานของการปรับเปลี่ยนการทำงานและพฤติกรรมของข้าราชการ

● ความหมายและความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์

● องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

● แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์



ขอบเขตเนื้อหา

แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ แนวตะวันตก :

การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง, การจัดการกับอารมณ์ตนเอง, การจูงใจตนเอง, การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น, การมีทักษะทางสังคม

แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ แนวพุทธ : การฝึกอาณานิสัย

การใช้ความฉลาดทางอารมณ์ของตนในบริบทต่างๆ ของสังคม

การประเมินความฉลาดทางอารมณ์



ผลการจัดกิจกรรม/ข้อเสนอแนะ



EQ คืออะไร?

(Emotional Quotient)

ความฉลาดทางอารมณ์
เป็นความสามารถในการรู้จักและ
เข้าใจอารมณ์ทั้งของตนเองและ
ผู้อื่น

รู้จักปรับใจและปฏิบัติตนในการอยู่ร่วม
กับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมและมีความสุข

ความฉลาดทางอารมณ์ 5 ประการ

รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง

- หาเวลาทบทวนว่าเราเป็นคนแบบไหน
- ฝึกสติให้รู้ตัวว่ารู้สึกอย่างไร คิดอย่างไร



จัดการอารมณ์ตนเอง

- มองโลกในแง่ดี มุมดีๆ จากเหตุการณ์ต่างๆ
- สร้างความรู้สึกสุขที่ดีต่อตนเอง และต่อผู้อื่น
- ฝึกผ่อนคลายความเครียด



สร้างแรงจูงใจให้ตนเอง

- ทบทวนว่าจะอะไรคือสิ่งสำคัญในชีวิต
- ตั้งเป้าหมายให้ชัดเจน
- ให้กำลังใจตนเอง



รู้เท่าทันอารมณ์คนอื่น

- เอาใจเขามาใส่ใจเรา
- อ่านอารมณ์ความรู้สึกของคนอื่น
- เข้าใจ เห็นใจ เพื่อสร้างความรู้สึที่ดีต่อกัน



รักษาสัมพันธภาพ

- สร้างอารมณ์ที่ดีต่อกัน
- สื่อสารให้เข้าใจตรงกัน เป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี
- ให้เกียรติกันและกัน



พฤติกรรมบ่งชี้ภาวะความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ

VS

พฤติกรรมบ่งชี้ภาวะความฉลาดทางอารมณ์สูง

ก้าวร้าว
เรียกร้องความสนใจ
อีโก้จัด เชื้อมั่นในตัวเองสูงเกินควร
ชอบบงการ
ชอบการปะทะ



กล้าแสดงออก
ทะเยอทะยาน
เปี่ยมไปด้วยแรงกระตุ้น
มุ่งมั่น
เด็ดเดี่ยว

สมาธิสั้น ไขว่ไขว่
พูดเร็ว
เห็นแก่ตัว
ไม่ฟังใคร
หุนหันพลันแล่น



บุคลิกอบอุ่น มีเมตตา
กระตือรือร้น
มนุษยสัมพันธ์ดี
นิสัยน่ารัก มีเสน่ห์
เชื่อฟัง สามารถโน้มน้าวใจได้

ต่อต้านการเปลี่ยนแปลง
เฉื่อย เนือย ไม่กระตือรือร้น
ไม่ค่อยตอบสนอง
เชื่องช้า
ดื้อ



มีความอดทน
มีความมั่นคงทางจิตใจ
คาดเดาได้
คงเส้นคงวา
เป็นผู้ฟังที่ดี รับฟังความคิดเห็นผู้อื่น

ชอบจับผิด
ช่างเลือก
จู้จู้จุกจิก
เอาใจยาก
นิยมความสมบูรณ์แบบ



มีความละเอียดรอบคอบ
ระมัดระวังตัวเสมอ
พิถีพิถัน
มีความคิดเป็นระบบ
มีความเป็นระเบียบเรียบร้อย

Secret



อานาปานสติภาวนา ลมหายใจแห่งปัจจุบันขณะ

GOODLIFE
by Secret



ฝึกหายใจ ช่วยระงับความโกรธ

หายใจถูกจังหวะ ควบคุมอารมณ์

ไม่น่าเชื่อว่าการหายใจที่คนเรา
ทำโดยอัตโนมัติอยู่นี้จะทำให้
ชีวิตมีความสุขขึ้น

ที่มา : thaihealth



นักจิตวิทยา วิลเลียม เจมส์

ทำการทดลองหัวข้อการหายใจ
ส่งผลต่ออารมณ์พื้นฐาน
สามารถจัดแพตเทิร์นของ

หากรู้ว่าตอนนั้นเกิดความรู้สึกอะไร
ให้กำหนดลมหายใจเพื่อสยบความรู้สึกด้านลบ

ฝึกหายใจแบบมีความสุข

หายใจเข้า-ออกลึกๆ ในจังหวะ
ที่เป็นปกติ และควบคุมอารมณ์ไว้
ซึ่งควรฝึกอยู่เสมอในชีวิตประจำวัน



มีความสุข

จะหายใจเป็นปกติ
และผ่อนคลาย



การหายใจได้ **4** แบบ



เศร้า
เราจะ
ถอนหายใจบ่อย

กลิ่นอากาศเข้าไป
และหายใจโดยใช้ท้อง
หายใจเข้าท้องป่อง
หายใจออกท้องแฟบ
มันจะช่วยให้ไม่ร้องไห้
ออกมา



โกรธ
จะหายใจเร็ว

หายใจเข้าลึกๆ
สุดลมเข้าไปในท้องซ้ำๆ
จะช่วยให้ความกังวล
ความกลัว
และความโกรธ



กลัว

จะหายใจสั้น
เหมือนว่า
สุดลมหายใจเข้า
ไม่เต็มปอด

ดูแล้วเหมือนหลัก
อานาปานสติของ
พุทธศาสนา เพียง
กำหนดลมหายใจ
เข้าออกก็ทำให้เกิดสติ
จากนั้นปัญญาก็จะ
ตามมา และชีวิตก็จะ
เป็นสุขเช่นนั่นเอง

EQ ? คืออะไร ?

ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นความสามารถในการรู้จัก และเข้าใจอารมณ์ทั้งของตนเอง และผู้อื่น

EQ จะไม่สามารถออกมาเป็นค่าที่แน่นอนได้ แต่ก็สามารถประเมินความฉลาดทางอารมณ์ขึ้นพื้นฐานได้ 3 ด้านด้วยกัน

✓ **"ดี"** สามารถควบคุมอารมณ์ และความต้องการของตัวเองได้ รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบ

✓ **"เก่ง"** สามารถแก้ไขปัญหาได้ เข้าใจตัวเอง และมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

✓ **"สุข"** มีความสุขในชีวิต ภูมิใจในตัวเอง

เก่ง ดี มีสุข เพราะสร้างสมดุล 5 ด้านในชีวิต



Money



Health



Work



Environment



Relationship

EQ

Emotional Intelligence: ความฉลาดทางอารมณ์

Intrapersonal

ความสามารถภายในบุคคล

การตระหนักในตนและการแสดงออกทางอารมณ์

Interpersonal

ทักษะด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

การตระหนักทางสังคมและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

Stress management

การจัดการความเครียด

การจัดการและควบคุมอารมณ์

Adaptability

ความสามารถในการปรับตัว

การจัดการความเปลี่ยนแปลง

General mood

ภาวะอารมณ์ทั่วไป

การจูงใจตนเอง

1. ความสามารถภายในบุคคล (Intrapersonal)

- Self-regard -- รับรู้ เข้าใจ ตนเองอย่างถูกต้อง และยอมรับตนเองได้
- Emotional self-awareness -- ตระหนักและเข้าใจภาวะอารมณ์ของตนเอง
- Assertiveness -- แสดงอารมณ์ความรู้สึกของตนเองออกมาได้อย่างมีประสิทธิภาพและสร้างสรรค์
- Independence -- เชื่อในอำนาจและการตัดสินใจของตน มีอิสระทางอารมณ์จากคนอื่น
- Self-actualization -- มีความพากเพียรเพื่อบรรลุเป้าหมาย และไปถึงศักยภาพที่แท้จริงของตน

2. ทักษะด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal)

- Empathy -- ตระหนักและเข้าใจว่าผู้อื่นรู้สึกอย่างไร
- Social responsibility -- ระบุกลุ่มทางสังคมของตนได้และให้ความร่วมมือกับผู้อื่น
- Interpersonal relationship -- สร้างและรักษาความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นได้

3. การจัดการความเครียด (Stress management)

- Stress tolerance -- จัดการอารมณ์ตนเองได้อย่างมีคุณภาพและสร้างสรรค์
- Impulse control -- ควบคุมอารมณ์ตนเองได้อย่างมีคุณภาพและสร้างสรรค์

4. ความสามารถในการปรับตัว (Adaptability)

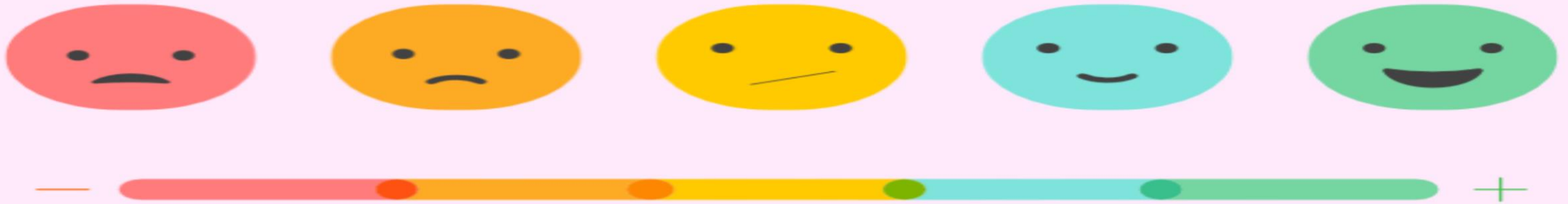
- Reality-testing -- คิดและรู้สึกอย่างสมเหตุสมผลสอดคล้องกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น
- Flexibility -- ปรับความคิดและความรู้สึกให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปได้
- Problem-solving -- แก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพเหมาะสมแก่ตนและความสัมพันธ์

5. ด้านแรงจูงใจและภาวะอารมณ์ (General mood)

- Optimism -- คิดบวก มองเห็นด้านที่ดีของชีวิต
- Happiness -- รู้สึกพึงพอใจในตนเอง ผู้อื่น และชีวิตโดยรวม



บันทึกสรุปบทเรียน



ทำให้ผู้รับการอบรมสามารถบริหารจัดการอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สามารถนำเทคนิคด้านการจัดการทางอารมณ์ การคิดเชิงบวกมาปรับใช้กับการทำงานในชีวิตประจำวันได้อย่างสร้างสรรค์

ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ถือเป็นทักษะอย่างหนึ่งในการนำมาใช้ใน ชีวิตประจำวัน และการปฏิบัติงาน รวมทั้งการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม การรู้จักวิเคราะห์ตนเองเพื่อพัฒนาตนเองในการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้

โดยการแสดงออกที่ดีหรือไม่ดีขึ้นอยู่กับความคิด อารมณ์ ดังนั้น เราต้องรู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง และพยายามฝึกฝนอยู่เสมอในแต่ละสถานการณ์หรือบริบทต่างๆ เพื่อให้เราสามารถดำเนินงานร่วมกับผู้อื่นๆ ได้ และส่งผลให้งานสัมฤทธิ์ผลได้ดียิ่งขึ้น



“ถ้าทุกคนมีความรับผิดชอบต่อสังคมรอบข้าง จะทำให้ทุกอย่างมีความ
น่าอยู่มากขึ้น สังคมมีความสุข น่าอยู่ เป็นคนเอื้อเฟื้อ
จะทำให้สังคมอยู่ร่วมกัน อย่างมีความสุขในที่ทำงาน”

Cr: อภิเชก คงศิลา



