

3Q เพื่อการพัฒนาตนเอง

ส่งเสริมคุณภาพงาน สร้างคุณภาพชีวิต

หลักการและเหตุผล

3Q (EQ AQ และ MQ) ความฉลาดทางอารมณ์ ความฉลาดในการเผชิญกับปัญหา และ ความฉลาดทางจริยธรรม คุณธรรม ทั้งสามสิ่งนี้เป็นเรื่องสำคัญที่คนทำงานต้องมี เพื่อนำมาใช้ในการพัฒนาตนเอง เพราะจะสามารถเป็นผู้ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ สามารถรับมือกับสถานการณ์ที่ไม่คาดฝัน หรือปัญหาเฉพาะหน้าได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ จะรู้จักใช้คุณธรรมและจริยธรรมในการรังสรรค์งาน เชื่อมโยงผู้ร่วมงาน ให้ความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน องค์กรที่บุคลากรมี 3Q ในการทำงาน องค์กรนั้นย่อมประสบความสำเร็จได้ไม่ยากเย็น

วัตถุประสงค์

1. สร้างเสริมความมีสติในการควบคุมอารมณ์ของตนเองในสถานการณ์ต่างๆ
2. ส่งเสริมความสามารถในการรับมือกับปัญหาและการตัดสินใจที่ถูกต้อง
3. สร้างจิตสำนึกและความตระหนักถึงคุณธรรมและจริยธรรม
4. สร้างความศรัทธาในตนเอง และเชื่อว่าตนเองเป็นคนที่มีความรู้และคุณภาพทางจิตใจที่ดี

รูปแบบการฝึกอบรม

- ชี้นำและกระตุ้นให้เห็นถึงแก่นของความจริง
- กิจกรรมกลุ่ม/ เดี่ยว
- Case Study

(ผู้เข้าอบรมร่วมวิเคราะห์ และแสดงความคิดเห็น)

เนื้อหาการอบรม

- การเตรียมกายและใจให้พร้อมก่อนการอบรม
- ความสัมพันธ์ระหว่าง ของ 3 Q (EQ AQ & MQ)
- EQ คืออะไร สามารถนำมาใช้ในการพัฒนาตนเองได้อย่างไร
- Workshop การนำ EQ มาปรับแก้พฤติกรรมในการทำงาน
- AQ คืออะไร และการแบ่งระดับของ AQ ตามพฤติกรรม
- Workshop จัดระดับ AQ ของตนเอง
- Workshop ทดสอบความสามารถในการเผชิญกับปัญหา
- 4 วิธีการเพิ่มระดับ AQ

- Workshop ฝึกทักษะการสร้าง AQ ผ่านกิจกรรม
- Workshop ทฤษฎีกระจกเงา
- พื้นฐานการสร้าง MQ ให้ตนเอง
- MQ คืออะไร และคุณธรรมข้อใดจำเป็นในการทำงาน
- Workshop การใช้ MQ ให้มีคุณภาพ
- Workshop สร้างสายสัมพันธ์เชื่อมสู่การทำงานอย่างมีความสุข
- เป็นกิจกรรมปิดหลักสูตร

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองในสถานการณ์ต่างๆได้เป็นอย่างดี
2. มีความสามารถในการรับมือกับปัญหา และตัดสินใจได้อย่างถูกต้อง
3. มีจิตสำนึกและตระหนักถึงคุณค่าคุณธรรมจริยธรรม และสามารถนำออกมาใช้ได้เหมาะสม
4. สามารถเป็นแบบอย่างที่ดีของคนรอบข้างมี ความเมตตาและพร้อมจะช่วยเหลือผู้อื่น

ผู้เข้าอบรม

จำนวนไม่เกิน 40 ท่าน

ระยะเวลาอบรม

อบรม 1 วัน เวลา 9:00-16:00 น. Z6 (6 ชั่วโมง)

วิทยากร

อาจารย์แสงธรรม บัวแสงธรรม

อาจารย์อลิษา บัวแสงธรรม

ผู้ช่วยวิทยากร 1-2 ท่าน