



โครงการฝึกอบรม

หลักสูตร “EQ-AQ การเสริมสร้างประสิทธิภาพและความสำเร็จในการทำงาน”

หลักการและเหตุผล

แนวคิดทางจิตวิทยาสมัยใหม่ เชื่อว่าคนที่ประสบความสำเร็จในชีวิตและการทำงานเกิดมาจาก IQ เพียง 20% แต่อีก 80% เกิดจาก EQ นอกเหนือจาก IQ และ EQ ที่เป็นปัจจัยความสำเร็จของชีวิตแล้ว มนุษย์ในโลกปัจจุบันและอนาคต ยังต้องเรียนรู้และพัฒนาทักษะความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค หรือความสามารถในการเปลี่ยนวิกฤติเป็นโอกาส ซึ่งความสามารถดังกล่าวนี้ ในทางวิชาการด้านจิตวิทยา เรียกว่า Adversity Quotient หรือ AQ

การฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะ EQ และ AQ จึงมีความสำคัญและจำเป็นในการเพิ่มประสิทธิภาพในการจัดการและการทำงานในยุคปัจจุบัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเรียนรู้ถึงปัจจัยและองค์ประกอบความสำเร็จของชีวิต
2. เพื่อเรียนรู้วิธีการประยุกต์ ในการแก้ปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคของชีวิตและการทำงาน
3. เพื่อเรียนรู้ EQ-AQ เพิ่มทักษะในการทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุขและสามารถเสริมสร้างประสิทธิภาพในการทำงาน

หัวข้อการอบรม

- ความสำคัญของ IQ และ EQ ที่มีต่อความสำเร็จของการทำงาน ลักษณะงานที่ต้องการ IQ หรือ EQ
- องค์ประกอบที่สำคัญของ EQ และการพัฒนา EQ เพื่อให้มี Self Awareness, Self Motivation, Emotional Regulation, Empathy และ Social Skill
- ประเภทของบุคคลในการทำงานตามแนวคิด AQ ทฤษฎีสำคัญของ AQ และหลักการสำคัญในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ตลอดจนลักษณะบุคคลที่สามารถฟันฝ่าอุปสรรค หรือบุคลิกภาพผู้มี AQ สูง
- ทำแบบทดสอบ AQ เพื่อค้นหา AQ ของตนเอง ทักษะการวิเคราะห์สถานการณ์ที่เป็นวิกฤติ
- แนวทางในการพัฒนา AQ ได้แก่ การกำหนดสติ การคิดหาสาเหตุของปัญหาอย่างเป็นระบบ การคิดเชิงบวก ความรับผิดชอบการแก้ปัญหา การคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ฝึกการควบคุมอารมณ์ด้านลบ และฝึกการสร้างกำลังใจกับตนเอง
- ฝึกฝนการใช้หลัก CO RE แก้ปัญหาส่วนตัวและองค์การ (กิจกรรมกลุ่ม)

วิทยากร

- ★ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธีระศักดิ์ กำปรรณารักษ์

วัน เวลา สถานที่

รุ่นที่ 39 วันจันทร์- อังคารที่ 24-25 กรกฎาคม 2560 เวลา 09.00-16.00 น.

รุ่นที่ 40 วันจันทร์-วันอังคารที่ 18-19 กันยายน 2560 เวลา 09.00-16.00 น.

ทุกรุ่นอบรม ณ ห้องประชุม ประกาศน์ อวยชัย ชั้น 4 อาคารอเนกประสงค์ 1

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่าพระจันทร์ เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร

คุณสมบัติผู้อบรม

ข้าราชการ พนักงานรัฐวิสาหกิจ เอกชน และผู้สนใจทั่วไป รับจำนวนรุ่นละ 40 คน

ค่าลงทะเบียนอบรม

คนละ 3,500 บาท (รวมเอกสาร อาหารว่าง-เครื่องดื่ม อาหารกลางวัน ใบริบรอง และทำเนียบรุ่น)

ผู้เข้ารับการอบรมจากส่วนราชการของกระทรวงและกรมต่าง ๆ สามารถเบิกค่าลงทะเบียนจากต้นสังกัด ได้

ตามหนังสือกระทรวงการคลัง ที่ กค 0409.6/ว 95 ลงวันที่ 2 ตุลาคม 2549 สำหรับพนักงานรัฐวิสาหกิจ และองค์การบริหารส่วนท้องถิ่น สามารถเบิกค่าลงทะเบียนจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบของแต่ละหน่วยงาน

การรับสมัคร

ผู้สนใจสมัครได้ที่ สำนักเสริมศึกษาและบริการสังคม มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ อาคารอเนกประสงค์ 1 ชั้น 5 ถนนพระจันทร์ เขตพระนคร กรุงเทพฯ โทร. 0-2613-3822-5, 0-2623-5072 FAX 0-2225-7517, 0-2226-4395 หรือ โอนเงินผ่านธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน) สาขาซอยท่าพระจันทร์ ชื่อบัญชี “โครงการบริการวิชาการแก่สังคม” เลขที่บัญชี 114-2-04058-0 เมื่อโอนเงินแล้วกรุณา ส่ง FAX หลักฐานการโอนเงินไปพร้อมกับใบสมัครหรือรายละเอียดการสมัครให้สำนักด้วย