

หลักสูตร

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ Emotional Intelligence Development Program



รายละเอียดหลักสูตร

ในยุคการทำงานแบบ Agile ที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ความสามารถในการปรับตัว เข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น และทำงานร่วมกันจึงเป็นทักษะที่จำเป็นอย่างยิ่ง หลายองค์กรประสบปัญหาเรื่องภาวะ Burnout การขาดดุลยภาพชีวิต (Work-Life Balance) การขาดแรงบันดาลใจและความคิดสร้างสรรค์ รวมถึงความไม่เข้าใจกันภายในทีมจากบุคลิกภาพและความหลากหลายของคนทำงาน

หลักสูตรนี้จึงออกแบบมาเพื่อตอบโจทย์:

- การปรับ Mindset และการจัดการ Burnout
- การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) เพื่อเข้าใจและสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ
- การสร้าง Psychological Safety และความไว้วางใจในทีม
- การส่งเสริม Creative Thinking ผ่านกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม
- การเข้าใจความหลากหลาย (Diversity) และการสร้างวัฒนธรรมทีมที่ปลอดภัย

วัตถุประสงค์:

- เพื่อปรับแนวคิด (Mindset) และรับมือกับภาวะ Burnout
- เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และทักษะการสื่อสารภายในทีม
- เพื่อส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ผ่านบรรยากาศทีมที่ปลอดภัย
- เพื่อเข้าใจความหลากหลายของบุคลิกภาพในองค์กรและอยู่ร่วมกันได้อย่างมีพลัง
- เพื่อสร้างทีมที่มี Psychological Safety ซึ่งเอื้อต่อการทำงานร่วมกันระยะยาว



เหมาะกับใคร
พนักงานทุกระดับในองค์กร



ระยะเวลาเรียน
1 วัน



www.imp-online.com



Impression Training



02-9217921 / 085-502-7921 / 081-988-9979



imp@impressionconsult.com / imp1@impressionconsult.com



www.impgroup.net



Impression Training



@impressiongroup



เนื้อหาหลักสูตร

09.00 - 10.30 น.

- 💡 Session 1: ปรับใจให้พร้อม – เข้าใจ Burnout และจุดเริ่มของ EQ
- สำรวจสัญญาณ Burnout และความไม่สมดุลของ Work-Life
 - Mindset Shift: จาก "หมดไฟ" สู่ "มีเป้าหมาย"
 - กิจกรรม: "Burnout Radar" และ "My Energy Check-in"
 - แนวคิดพื้นฐานของ Emotional Intelligence (Self-awareness & Self-regulation)

10.30 - 10.45 น. Break

10.45 - 12.00 น.

- 💡 Session 2: EQ กับการทำงานร่วมกัน – สื่อสารอย่างเข้าใจและสร้างพลังทีม
- ความแตกต่างระหว่าง IQ และ EQ ในการทำงานจริง
 - Empathy Listening กับ Constructive Speaking
 - กิจกรรม: "พูดอย่างเข้าใจ - ฟังอย่างตั้งใจ" (บทสนทนาจำลองสถานการณ์จริง)
 - แนะนำเครื่องมือ EQ ที่ใช้ในองค์กร (เช่น Emotional Wheel, Mood Meter)

12.00 - 13.00 น. Lunch

13.00 - 14.30 น.

- 💡 Session 3: ความหลากหลายคือพลัง – เข้าใจบุคลิกภาพและสร้าง Psychological Safety
- แนวคิดเรื่อง Diversity & Personality ในองค์กร
 - แบบฝึก Mini-Personality Map (MBTI / DISC แบบย่อ)
 - การจัดการความแตกต่างโดยไม่ตัดสิน
 - กิจกรรม: "Map Our Team" – เราคือใครในทีม? เราจะเข้าใจกันอย่างไร?

14.30 - 14.45 น. Break

14.45 - 16.00 น.

- 💡 Session 4: ปลดล็อกความคิดสร้างสรรค์ – เมื่อทีมปลอดภัย ไอเดียจึงเกิด
- ความสัมพันธ์ระหว่าง Psychological Safety กับ Innovation
 - เทคนิคการกระตุ้น Creative Thinking ในชีวิตประจำวัน
 - กิจกรรม: "Creative Lab" – ระดมความคิดสร้างสรรค์แก้ปัญหาในองค์กร
 - สรุปภาพรวม EQ – Mindset – Safety – Creative Thinking
 - แผนปฏิบัติหลังการอบรม: "Safe Action for Better Team"



www.imp-online.com



Impression Training



02-9217921 / 085-502-7921 / 081-988-9979



imp@impressionconsult.com / imp1@impressionconsult.com



www.impgroup.net



Impression Training



@impressiongroup

