

EQ (Emotional Quotient)



โดย

อาจารย์ปกรณ์ วงศ์รัตนพิบูลย์

Executive Coach

Leadership and Strategic Development Consultant

Pakornblog 

<http://www.pakornblog.com>

<http://www.facebook.com/pakornblog>



EQ คืออะไร?



“ความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกของตนเอง

และคนรอบข้าง เพื่อนำมาใช้กระตุ้นผลักดันตนเอง และ

เพื่อบริหารจัดการอารมณ์ อันจะส่งผลดีต่อตนเอง และ

ความสัมพันธ์ต่อคนรอบข้าง”





IQ หรือ Intelligence Quotient

EQ หรือ Emotional Quotient

AQ หรือ Adversity Quotient

MQ หรือ Moral Quotient

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อ ...



- สร้างความเข้าใจว่าความฉลาดทางอารมณ์ช่วยสร้างแรงจูงใจ
- ปรับปรุงทักษะในการประสานงานและปรับปรุงความสัมพันธ์กับผู้อื่น
- เพิ่มความรู้ความเข้าใจในการป้องกันไม่ให้เกิดสภาวะอารมณ์ขุ่นมัว
- เรียนรู้ทักษะพื้นฐานในการแยกแยะพฤติกรรมที่เป็นจุดอ่อนของตัวเอง
- เข้าใจความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างร่างกายและจิตใจ
- เรียนรู้และปรับปรุงความฉลาดทางอารมณ์ให้มีประโยชน์ต่อตนเอง

แนวทางการฝึกอบรมตามโปรแกรม



- การเรียนรู้แบบผู้ใหญ่ (Adult Learning)
- การบรรยายและ Workshop เพื่อให้เกิดความเข้าใจ
- การ Coaching เพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลง
- ฟัง คิด เขียน พูด เพื่อนำไปสู่การกระทำ
- ออกแบบการฝึกฝนตนเองจนเป็นธรรมชาติ
- สร้างบรรยากาศการเรียนรู้ให้เกิดความสนุกสนาน

เลือกอารมณ์เชิงบวกของคุณ



ความรัก

ความศรัทธา



ความมั่นใจ



ความสำราญใจ

ความปรองดอง

ความมีค่า



ความกล้าหาญ



ความสงบ

ความเมตตา

การมีแรงบันดาลใจ



ความใฝ่รู้



เลือกอารมณ์เชิงลบของคุณ



ความเกลียด

ความวิตก



ความไม่มั่นคง

ความหดหู่

ความโดดเดี่ยว



ความเดือดดาล



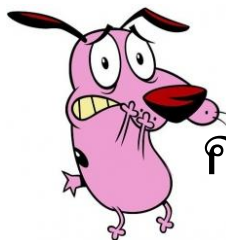
ความว่างเปล่า

ความท้อแท้ใจ

ความโหดร้าย



ความขาดแคลน



ความขี้ลาด

ความไร้ค่า

Workshop I : ปรับอารมณ์ตามใจคุณ

- จับคู่อารมณ์บวกกับลบของคุณ 4 คู่
- ให้คะแนนอารมณ์ของคุณ
ว่าอยู่ด้านบวกหรือลบ
- คุณเลื่อนอารมณ์เองได้หรือไม่?



ความจริงเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ตัวเอง



1. คุณไม่สามารถหนีออกจากกรงได้
จนกว่าคุณจะรู้ว่าคุณถูกขังอยู่



2. ความรู้เพียงอย่างเดียวไม่พอ ต้องนำความรู้ไปปฏิบัติ

3. ยาพิษเพียงแค่อเล็กน้อย ก็เพียงพอทำให้เสียชีวิตได้

4. คุณต้องพร้อมที่จะปล่อยวางทุกสิ่งเพื่อที่จะมีทุกอย่าง

หมายเหตุ : คุณรู้วิธีแก้ไขอารมณ์เชิงลบของคุณหรือไม่?



ธรรมชาติและคุณค่าแห่งอารมณ์



- กายภาพทางอารมณ์
- ผลกระทบทางเคมีต่ออารมณ์
- พลังงานของอารมณ์
- ความเป็นจริงและความไม่เป็นที่จริงของอารมณ์
- การเลือกให้ความรักหลอมละลายอารมณ์อื่นๆ
- การรู้สึกดีทำให้มีความสุข
- การรู้เท่าทันอารมณ์ของคุณ
- การระงับยับยั้งอารมณ์
- การตัดสินใจสำรวจถึงสิ่งที่อารมณ์ของคุณแสดงออกมา

Workshop II : ตำรวจอารมณ์เชิงลบของคุณ

• อารมณ์เชิงลบที่คุณเกิดบ่อยๆคือ _____

• เหตุการณ์ใดบ้างที่คุณเกิดอารมณ์นี้?

1. _____

2. _____

3. _____



• คุณปรับเป็นอารมณ์เชิงบวกได้เร็วแค่ไหน?

• คุณทำอย่างไรอารมณ์เชิงลบจึงลดน้อยลง?



เทคนิคการปรับเปลี่ยนอารมณ์ของคุณ



1. หายใจช้าๆ ให้อารมณ์สงบ
2. ถอยออกไปจากสถานการณ์
3. การทำสมาธิแบบสั้นๆ
4. การใช้อารมณ์ขันทดแทน
5. สร้างบทพูดของตัวเอง “หยุดอารมณ์นั้นๆ”
6. ใช้จินตนาการของคุณให้เป็นประโยชน์
7. แทนที่ความคิดเชิงลบด้วยความคิดเชิงบวก
8. เอื้อมมือออกไปช่วยเหลือผู้อื่น

การสร้างนิสัยแบบใหม่ทางอารมณ์



- หลีกเลี่ยงการพูดในแง่ลบ ใช้คำพูดในแง่บวก
- หลีกเลี่ยงการเข้าไปสู่สภาวะอารมณ์เชิงลบของคนอื่นๆ
- ทำให้พวกเขาารู้สึกดีขึ้นด้วยอารมณ์เชิงบวกของคุณ
- หลีกเลี่ยงการซึมซับข่าวสารทางลบ
รับข้อมูลทางบวกแทน
- เรียนรู้ที่จะทำตัวให้สบาย
เมื่อต้องอยู่ในที่อึดอัดใจ
- เปลี่ยน“จุดค้อย”ของคุณให้เป็นจุดเด่น



เปลี่ยนความคิดใหม่.....ชีวิตเปลี่ยนแปลง

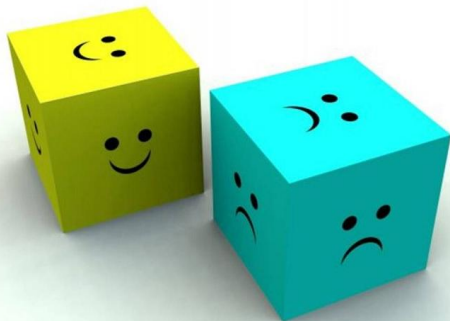


จุดด้อย (ความคิดเดิม)

- อ่อนไหวมากเกินไป
- ไม่มีความอดทนรอ
- ชอบความสมบูรณ์แบบ
- ซื่อเกินไป
- วิเคราะห์เรื่องต่างๆมากเกินไป

จุดเด่น (เปลี่ยนเป็น)

- ห่วงใย เข้าใจผู้อื่น
- มุ่งมั่นอย่างมากที่จะได้ผลลัพธ์
- รอบคอบ ใส่ใจในรายละเอียด
- ความซื่อสัตย์เป็นคุณสมบัติที่ดี
- ไตร่ตรองและครุ่นคิด
เพื่อให้ตัดสินใจถูก



Workshop III : การเปลี่ยนความคิดของคุณเสียใหม่

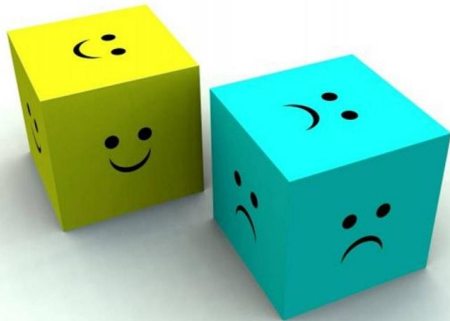
- คุณลักษณะเดิมของคุณที่คิดว่าเป็นจุดด้อย
คือ _____

- คุณสามารถเปลี่ยนความคิดใหม่
เป็น _____

- คุณรู้สึกอย่างไรเมื่อพูดกับตัวเองใหม่

แล้ว _____

- แลกเปลี่ยนให้เพื่อนฟัง



การประยุกต์ใช้กับชีวิตส่วนตัว



- เริ่มจากเรื่องเล็กๆแล้วค่อยไปสู่เรื่องใหญ่ๆ
- เริ่มจากบุคคลใกล้ตัวเข้ามาสู่คนไกลตัว
- เริ่มจากเรื่องส่วนรวมเข้ามาหาเรื่องส่วนตัว
- เริ่มจากเรื่องที่เกิดขึ้นบ่อยๆ ไปสู่เรื่องที่เกิดขึ้นไม่บ่อย

วิธีชนะมิตรและจูงใจผู้อื่น



- จงเอาใจใส่อย่างแท้จริงต่อผู้อื่น
- ยิ้มแย้ม
- จำชื่อของเขาให้ได้
- จงเป็นนักฟังที่ดี
- สนทนาในเรื่องที่อีกฝ่ายหนึ่งสนใจ
- ทำให้ผู้อื่นเกิดความรู้สึกเป็นคนสำคัญ

วิธีทำให้ผู้อื่นคล้อยตามแนวคิด



- หลีกเลี่ยงการ โต้เถียง
- เคารพต่อความคิดเห็นของอีกฝ่ายหนึ่ง
- ถ้าคุณผิด.....จงรับผิดด้วยเสียงหนักแน่น
- เริ่มต้นด้วยมิตรไมตรี
- จงปล่อยให้อีกฝ่ายหนึ่งเป็นผู้พูดเป็นส่วนมาก
- จงทำให้อีกฝ่ายหนึ่งเกิดความรู้สึกว่าความคิดเป็นของเขา
- จงขอร้องด้วยเจตนาอันดีงาม
- จงแสดงความคิดเห็นของท่านให้เป็นที่เข้าใจ

การช่วยให้ผู้อื่นเลิกพฤติกรรมที่ไม่เกิดผลดี



- แบ่งออกเป็นขั้นตอนย่อยๆที่สามารถทำได้จริง
- เริ่มต้นจากการเปลี่ยนแปลงที่เห็นผลทันที
- ความมั่นคงและความสุข
- ความรักโดยปราศจากเงื่อนไข
- การยอมรับ

ลักษณะผู้มี EQ สูง



- เปิดเผยตรงไปตรงมา
- มองโลกในแง่ดี ไม่ยอมแพ้ต่อปัญหาอุปสรรค
- ให้ความสำคัญกับความรู้สึกของผู้อื่น
- เป็นผู้ฟังที่ดี ฟังมากกว่าพูด เป็นผู้ร่วมสนทนาที่ดี
- สามารถสร้างวิกฤตให้เป็น โอกาสได้
- ควบคุมอารมณ์ได้ดี
- มีชีวิตที่สมดุลในด้านความมีเหตุผล

Workshop IV : การวางแผนการพัฒนา EQ ของตัวเอง

- อารมณ์ที่จะนำไปพัฒนาเรื่องแรก
คือ _____
- สถานการณ์ใดบ้าง
ที่จะควบคุมอารมณ์นี้ให้ดีขึ้น?
- ผลลัพธ์ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นคืออะไร?
- เราเชื่อมั่นว่าเราทำได้เพราะเหตุใด?
- แลกเปลี่ยนให้เพื่อนฟัง



สร้างวัฒนธรรมแห่งความฉลาดทางอารมณ์ให้องค์กร



1. สร้างทีมงานพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
2. วิเคราะห์วัฒนธรรมองค์กรปัจจุบัน
พร้อมทั้งหาแนวทางการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง
3. แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง
4. ออกแบบแผนการสร้างวัฒนธรรมใหม่
5. ทดสอบขั้นตอนต่างๆว่าสามารถปฏิบัติได้จริง
6. นำไปปฏิบัติกับส่วนที่เหลือขององค์กร



การปรับอารมณ์ให้สมดุลเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง

จงตระหนักว่าคุณสามารถเลือกที่จะรู้สึกได้

อารมณ์ของคุณอยู่ที่คุณเลือก

EQ ดี อยู่ที่คุณคนเดียว

ขอให้โชคดี

สวัสดีครับ