เทคนิคการบริหารอารมณ์อย่างมืออาชีพ
Emotional Management Professional Techniques

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้รับความรู้ความเข้าใจในเรื่องการควบคุมอารมณ์และสามารถนำไปปฏิบัติใช้ได้จริงในการทำงานและในชีวิตประจำวัน
2. เพื่อเสริมสร้างความชำนาญด้านหัวใจการบริหารอารมณ์คนและส่งเสริม "ความฉลาดทางอารมณ์" ของบุคลากร
3. เพื่อส่งเสริมภาพลักษณ์และสร้างชื่อเสียงให้กับองค์กร

เนื้อหา

ภาคที่ 1 เทคนิคการบริหารอารมณ์

1. ธรรมชาติของอารมณ์
2. หลุมพรางทางอารมณ์
3. ความคิดกับการบริหารอารมณ์
4. การฝึกซ้อมบริหารอารมณ์อย่างมืออาชีพ

ภาคที่ 2 แนวทางการนำแนวคิดไปประยุกต์ใช้

1. แนวทางการนำแนวคิดไปประยุกต์ใช้กับชีวิตส่วนตัว
2. แนวทางการนำแนวคิดไปประยุกต์ใช้ในองค์กร

รูปแบบการฝึกอบรม

(ทฤษฎี 30% เชิงปฏิบัติการ 70%)

- การบรรยาย-สาธิต
- ระดมสมอง – เกมประกอบหลักสูตร - กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
- การแสดงบทบาทสมมติ

วิธีการประเมินผล

1. จากแบบสอบถามและการสังเกต
2. จากกิจกรรมในหลักสูตร
3. จากแบบบันทึกและการติดตามหลักการฝึกอบรม

เหมาะสำหรับ

บุคลากรที่เกี่ยวข้องในองค์กร

วิทยากร

ดร.พัชรี แช่มช้อย