



สถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

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 ตลอดจนลักษณะบุคคลผู้สามารถฟันฝ่าอุปสรรค 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

อาจารย์พิเศษภาควิชาจิตวิทยา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

วัน เวลา สถานที่

รุ่นที่ 41 วันจันทร์-วันอังคารที่ 23-24 กรกฎาคม 2561 เวลา 09.00-16.00 น.
รุ่นที่ 42 วันจันทร์-วันอังคารที่ 17-18 กันยายน 2561 เวลา 09.00-16.00 น.

ทุกรุ่นอบรม ณ ห้องประชุม ประภาศน์ อวยชัย ชั้น 4 อาคารอเนกประสงค์ 1

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่าพระจันทร์ เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร

คุณสมบัติผู้อบรม

ข้าราชการ พนักงานรัฐวิสาหกิจ เอกชน และผู้สนใจทั่วไป รับจำนวนรุ่นละ 40 คน

ค่าลงทะเบียนอบรม

คนละ 4,500 บาท (รวมเอกสาร อาหารว่าง-เครื่องดื่ม อาหารกลางวัน ใบรับรอง และทำเนียบรุ่น)

ผู้เข้ารับการอบรมจากส่วนราชการต่าง ๆ สามารถเบิกค่าลงทะเบียนจากต้นสังกัดได้ตามหนังสือกระทรวงการคลัง ที่ กค 0409-6/ว 95 ลงวันที่ 2 ตุลาคม 2549 สำหรับองค์การบริหารส่วนท้องถิ่นสามารถเบิกค่าลงทะเบียนจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบของแต่ละหน่วยงาน

การรับสมัคร

ผู้สนใจสมัครได้ที่ สถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ อาคารอเนกประสงค์ 1

ชั้น 5 ถนนพระจันทร์ เขตพระนคร กรุงเทพฯ โทร. 0 2613 3820-5 FAX 0 2225 7517 หรือ โอนเงินผ่าน

ธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน) สาขาท่าพระจันทร์ ชื่อบัญชี “สถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์” เลขที่บัญชี 114-220817-0 เมื่อโอนเงินแล้วกรุณา ส่ง FAX หลักฐานการโอนเงินไปพร้อมกับใบสมัคร หรือรายละเอียดการสมัครให้สถาบันด้วย