

รายงานสรุปการอบรม/สัมมนา/พัฒนาความรู้/ประชุมเชิงปฏิบัติการ/และเป็นวิทยากร
กองนโยบายและแผนการใช้ที่ดิน กรมพัฒนาที่ดิน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ชื่อ.....นายคณาธิป.....นามสกุล.....ฟุ่มทอง.....
ตำแหน่ง.....นักวิชาการเกษตรชำนาญการพิเศษ.....กลุ่ม/ฝ่าย.....กลุ่มนโยบายและวางแผนการใช้ที่ดิน.....
หลักสูตร/หัวข้อเรื่องอบรม/สัมมนา/พัฒนาความรู้ฯ
.....ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ).....
สถานที่อบรม/สัมมนา/พัฒนาความรู้ฯ
.....ทาง <https://ocsc.chulaonline.net/>.....
หน่วยงานที่จัดฝึกอบรม/สัมมนา/พัฒนาความรู้ฯ
.....คณะกรรมการข้าราชการพลเรือน.....
ตั้งแต่วันที่.....1.....เดือน.....พฤษภาคม.....พ.ศ. ...2563.. ถึงวันที่.....25.....เดือน.....พฤษภาคม.....พ.ศ.2563.....
เพื่อ อบรม สัมมนา อื่นๆ ระบุ.....

ส่วนที่ 2 สิ่งที่ได้รับจากการอบรม/สัมมนา/พัฒนาความรู้

2.1 รายงานสรุปเนื้อหาสาระสำคัญในการอบรม/สัมมนา/พัฒนาความรู้ฯ

คุณลักษณะของข้าราชการยุคใหม่ ต้องเน้นประชาชน ประชาชนได้รับความพึงพอใจ เพิ่มอำนาจ ทำงานเป็นทีม และมุ่งผลลัพธ์ของงาน ข้าราชการยุคใหม่จึงจำเป็นต้องประเมินและวิเคราะห์ตนเอง เพื่อให้สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี โดยจำเป็นต้องมีความฉลาดทางอารมณ์ร่วมด้วย

ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient; EQ) คือ ความสามารถของบุคคลที่จะควบคุมตนเอง จัดการกับอารมณ์ของตนเอง จูงใจตนเองและใช้อารมณ์ให้เกิดประโยชน์ เข้าใจในอารมณ์และความรู้สึกผู้อื่น มีทักษะทางสังคม และสามารถใช้อารมณ์ในบริบทต่างๆ ของสังคม

องค์ประกอบทางอารมณ์ แบ่งได้ 2 ส่วน ดังนี้

1. ส่วนที่เกี่ยวกับตนเอง ได้แก่ การตระหนักรู้อารมณ์ของตน การจัดการกับอารมณ์ของตน และการจูงใจตนเอง
2. ส่วนที่เกี่ยวกับผู้อื่น ได้แก่ การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และการมีทักษะทางสังคม

แนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ได้แก่

1. แนวทางตะวันตก มี 5 วิธี
 - การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง เป็นความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง สามารถบอกได้ว่าตนเป็นคนมีอารมณ์แบบใด ตระหนักถึงข้อดี/ข้อบกพร่อง และสามารถทำความเข้าใจกับลักษณะอารมณ์ของตนเองในบริบทต่างๆ ได้
 - การจัดการกับอารมณ์ตนเอง เป็นความสามารถในการหาวิธีแก้ไขอารมณ์กลับคืนสู่สภาพปกติได้ ทำให้อ่อนคลายความเครียดได้
 - การจูงใจตนเอง เป็นความสามารถในการสร้างอารมณ์ เพื่อจูงใจตนเองให้มีพลังในการกระทำสิ่งต่างๆ เป็นพลังให้กำลังใจตนเองในการคิดและทำอย่างสร้างสรรค์
 - การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น เป็นความสามารถในการรับรู้ที่คนอื่นกำลังรู้สึกอย่างไร เป็นการเอาใจ

เขามาใส่ใจเรา ทำให้เราสามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม โดยการ สังเกต สนใจ และใส่ใจบุคคลอื่น

- การมีทักษะทางสังคม เป็นความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

2. แนวพุทธ เรียกว่า ปรีชาเชิงอารมณ์ คือ การใช้ปัญญาควบคุมความคิดความรู้สึกหรือนิสัยใจคอที่มีปัญญากำกับ

พิจารณาจากผลที่เกิดขึ้น 3 ด้าน คือ ตนเองมีความสุขอารมณ์ดีมองโลกในแง่ดีและจริงใจ สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี และทำงานได้ประสบความสำเร็จ

การพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ ได้แก่ การพัฒนาอารมณ์ฝ่ายกุศล เช่น ความไม่โกรธ ไม่โลภ มีสติ การควบคุมฝ่ายอกุศล ได้แก่ ความโกรธ ความริษยา ความโลภ ฐิติ เป็นต้น โดยอาศัยพลังฝ่ายกลาง ได้แก่ ความเพียร เจตนา การคิด และความรู้สึก

การฝึกสติเพื่อพัฒนาอารมณ์ฝ่ายกุศล โดยการฝึกอาณานาปณสติ กำหนดลมหายใจ 4 แบบ

- ลมหายใจ ยาว – แแรง ขับไล่สิ่งไม่พอใจออกไป
- ลมหายใจ ยาว – ลึก ช่วยให้สบายคลายสิ่งอึดอัดข้างใน
- ลมหายใจ ยาว – ช้า ช่วยให้ผ่อนคลายมากขึ้น
- ลมหายใจ ยาว – ธรรมชาติ เบาสบายปลอดโปร่งและผ่อนคลาย

ควรฝึกฝนและพัฒนาตนเองตามแนวทางความฉลาดทางอารมณ์ในสถานการณ์จริง และ จำเป็นต้องตรวจสอบ ติดตามผล ปรับปรุง และพัฒนาตนเองให้มีความฉลาดทางอารมณ์มากขึ้น

2.2 ประสบการณ์/ประโยชน์ที่ได้รับ/การประยุกต์ใช้กับหน่วยงาน

ต่อตนเอง

.....ทำให้ตระหนักรู้อารมณ์และควบคุมอารมณ์ตนเองได้ จัดการกับอารมณ์และควบคุมตนเองได้ จูงใจตนเองและใช้อารมณ์ให้เกิดประโยชน์ เข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น และมีทักษะทางสังคม

ต่อหน่วยงาน/การนำมาประยุกต์ใช้กับหน่วยงาน

2.3 ปัญหาและอุปสรรคในการอบรม/สัมมนา/พัฒนาความรู้ฯ

ไม่มี.....

2.4 ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

ไม่มี.....

ลงชื่อ.....

(นายคณาธิป พุ่มทอง)

ตำแหน่ง นักวิชาการเกษตรชำนาญการพิเศษ

ผู้รายงาน

วันที่.....27.....เดือน.....พฤษภาคม.....พ.ศ.2563....

ส่วนที่ 3 ความเห็นของผู้บังคับบัญชา

() ทราบ

ลงชื่อ.....

(นายสมศักดิ์ สุขจันทร์)

ตำแหน่ง.....ผู้อำนวยการกองนโยบายและแผนการใช้ที่ดิน

วันที่ 29 เดือน พ.ค. พ.ศ. 2563