

รายงานสรุปการอบรม/สัมมนา/พัฒนาความรู้/ประชุมเชิงปฏิบัติการ/และเป็นวิทยากร  
กองนโยบายและแผนการใช้ที่ดิน กรมพัฒนาที่ดิน

\*\*\*\*\*

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ชื่อ.....นางวิรัชกานต์.....นามสกุล.....พุ่มทอง.....  
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.....31.....เดือน.....พฤษภาคม.....พ.ศ....2563.....  
เพื่อ  อบรม  สัมมนา  อื่นๆ ระบุ.....

ส่วนที่ 2 สิ่งที่ได้รับจากการอบรม/สัมมนา/พัฒนาความรู้

2.1 รายงานสรุปเนื้อหาสาระสำคัญในการอบรม/สัมมนา/พัฒนาความรู้ฯ

ในการทำงานของข้าราชการมีหลักปฏิบัติ 1) การกล้ายืนหยัดในสิ่งที่ถูกต้อง 2) มีความซื่อสัตย์และความรับผิดชอบ 3) ทำงานอย่างโปร่งใสและตรวจสอบได้ 4) การไม่เลือกปฏิบัติ และ 5) มุ่งผลสัมฤทธิ์แห่งงาน โดยคุณลักษณะของข้าราชการยุคใหม่ ต้อง เน้นประชาชน ประชาชนได้รับความพึงพอใจ เพิ่มอำนาจ ทำงานเป็นทีม และมุ่งผลลัพธ์ของงาน

ข้าราชการยุคใหม่จึงจำเป็นต้องประเมินและวิเคราะห์ตนเอง เพื่อให้สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี โดยจำเป็นต้องมีความฉลาดทางอารมณ์ร่วมด้วย

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

องค์ประกอบทางอารมณ์ ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ แบ่งได้ 2 ส่วน ดังนี้

1. ส่วนที่เกี่ยวกับตนเอง ได้แก่ การตระหนักรู้อารมณ์ของตน การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง และการจูงใจตนเอง

2. ส่วนที่เกี่ยวกับผู้อื่น ได้แก่ การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และการมีทักษะทางสังคม  
แนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ได้แก่

1. แนวทางตะวันตก มี 5 วิธี

- การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง เป็นความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง สามารถบอกได้ว่าตนเป็นคนมีอารมณ์แบบใด ตระหนักถึงข้อดี/ข้อบกพร่อง และสามารถทำความเข้าใจกับลักษณะอารมณ์ของตนเองในบริบทต่างๆ ได้

- การจัดการกับอารมณ์ตนเอง เป็นความสามารถในการหาวิธีแก้ไขอารมณ์กลับคืนสู่สภาพปกติได้ ทำให้ผ่อนคลายความเครียดได้

- การจูงใจตนเอง เป็นความสามารถในการสร้างอารมณ์ เพื่อจูงใจตนเองให้มีพลังในการกระทำสิ่งต่างๆ เป็นพลังให้กำลังใจตนเองในการคิดและทำอย่างสร้างสรรค์

- การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น เป็นความสามารถในการรับรู้ว่าคุณอีกกำลังรู้สึกอย่างไร เป็นการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ทำให้เราสามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม โดยการ สังเกต สนใจ และใส่ใจ บุคคลอื่น

- การมีทักษะทางสังคม เป็นความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

2. แนวพุทธ เรียกว่า ปรีชาเชิงอารมณ์ คือ การใช้ปัญญาควบคุมความคิดความรู้สึกหรือนิสัยใจคอที่มีปัญญากำกับ

พิจารณาจากผลที่เกิดขึ้น 3 ด้าน คือ ตนเองมีความสุขอารมณ์ดีมองโลกในแง่ดีและจริงใจสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี และทำงานได้ประสบความสำเร็จ

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

การฝึกสติเพื่อพัฒนาอารมณ์ฝ่ายกุศล โดยการฝึกอาณานปานสติ กำหนดลมหายใจ 4 แบบ

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

ควรฝึกฝนและพัฒนาตนเองตามแนวทางความฉลาดทางอารมณ์ในสถานการณ์จริง และจำเป็นต้องตรวจสอบ ติดตามผล ปรับปรุง และพัฒนาตนเองให้มีความฉลาดทางอารมณ์มากขึ้น

2.2 ประสพการณ์/ประโยชน์ที่ได้รับ/การประยุกต์ใช้กับหน่วยงาน

ต่อตนเอง

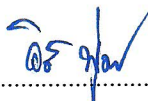
.....ทำให้ตระหนักถึงความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ ตระหนักรู้อารมณ์และควบคุมตนเองได้จัดการกับอารมณ์และควบคุมตนเองได้ จูงใจตนเองและใช้อารมณ์ให้เกิดประโยชน์ เข้าใจในอารมณ์และความรู้สึกผู้อื่น มีทักษะทางสังคม และสามารถใช้ความฉลาดทางอารมณ์ในบริบทต่างๆ ของสังคมได้

ต่อหน่วยงาน/การนำมาประยุกต์ใช้กับหน่วยงาน

2.3 ปัญหาและอุปสรรคในการอบรม/สัมมนา/พัฒนาความรู้ฯ

.....ไม่มี.....

2.4 ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

ลงชื่อ..... 

(นางวิรัชกานต์ พุ่มทอง)

ตำแหน่ง นักวิชาการเกษตรชำนาญการพิเศษ

ผู้รายงาน

วันที่.....2.....เดือน.....มิถุนายน.....พ.ศ. ....2563....

ส่วนที่ 3 ความเห็นของผู้บังคับบัญชา

ทราบ

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....   
(นายสมศักดิ์ สุขจันทร์)

ตำแหน่ง..... **ผู้อำนวยการกองนโยบายและแผนการใช้ที่ดิน** .....

วันที่.....  .....เดือน..... มิ.ย .....พ.ศ. ....๖๓.....