

รายงานสรุปการอบรม/สัมมนา/พัฒนาความรู้/ประชุมเชิงปฏิบัติการ/และเป็นวิทยากร
กองนโยบายและแผนการใช้ที่ดิน กรมพัฒนาที่ดิน

<p>ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป</p> <p>ชื่อ วรรดา นามสกุล ชื่นสมบัติ</p> <p>ตำแหน่ง นักสำรวจดินปฏิบัติการ กลุ่ม/ฝ่าย วางแผนการจัดการที่ดินในพื้นที่เสี่ยงภัยทางการเกษตร</p> <p>หลักสูตร/หัวข้อเรื่องอบรม/สัมมนา/พัฒนาความรู้ฯ สถานที่อบรม/สัมมนา/พัฒนาความรู้ฯ</p> <p>หลักสูตร “ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)”</p> <p>หน่วยงานที่จัดฝึกอบรม/สัมมนา/พัฒนาความรู้ฯ</p> <p>สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ.</p> <p>ตั้งแต่วันที่ 10-15 มิถุนายน 2564</p> <p>เพื่อ <input checked="" type="checkbox"/> อบรม <input type="checkbox"/> สัมมนา <input type="checkbox"/> อื่นๆ ระบุ.....</p>
<p>ส่วนที่ 2 สิ่งที่ได้รับจากการอบรม/สัมมนา/พัฒนาความรู้</p> <p>2.1 รายงานสรุปเนื้อหาสาระสำคัญในการอบรม/ สัมมนา/พัฒนาความรู้ฯ</p> <p>ความฉลาดทางอารมณ์จะต้องประกอบไปด้วย</p> <ul style="list-style-type: none">- ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง คือการที่รู้อารมณ์ ความต้องการของตนเอง ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้ รวมทั้งแสดงออกอย่างเหมาะสม- ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น คือ ใส่ใจผู้อื่น เข้าใจและยอมรับผู้อื่น และแสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม- ความสามารถในการรับผิดชอบ คือ รู้จักการให้ รู้จักการรับ รู้จักรับผิดชอบ รู้จักให้อภัย และเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม- ความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง คือ รู้ศักยภาพของตนเอง สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้ รวมทั้งมีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย- ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา คือ รับรู้และเข้าใจปัญหา มีขั้นตอนในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม มีความยืดหยุ่น- ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น คือ รู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม และแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์- ความภูมิใจในตนเอง คือ เห็นคุณค่าในตนเอง และเชื่อมั่นในตนเอง- ความพึงพอใจในชีวิต คือ รู้จักมองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน และพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่- ความสงบทางใจ คือ ต้องมีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข รู้จักผ่อนคลาย และมีความสงบทางจิตใจ

2.2 ประสบการณ์/ประโยชน์ที่ได้รับ /การประยุกต์ใช้กับหน่วยงาน

ต่อตนเอง

สามารถนำความรู้ที่ได้รับมาประยุกต์ใช้ในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง เข้าใจอารมณ์ตัวเองมากขึ้น ทำให้มีความสุขในการใช้ชีวิตมากยิ่งขึ้น

ต่อหน่วยงาน / การนำมาประยุกต์ใช้กับหน่วยงาน

เมื่อมีความเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกตัวเองแล้วทำให้ปรับตัวเข้ากับผู้อื่นในสังคมการทำงานได้ดี ซึ่งจะนำมาสู่การทำงานแบบมีความสุขมากขึ้น

2.3 ปัญหาและอุปสรรคในการอบรม/สัมมนา/พัฒนาความรู้

-

2.4 ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

-

ลงชื่อ..... วิรดา ชื่นสมบัติ

(นางสาววิรดา ชื่นสมบัติ)

ตำแหน่งนักสำรวจดินปฏิบัติการ

ผู้รายงาน

วันที่ 29 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2564

ส่วนที่ 3 ความเห็นของผู้บังคับบัญชา

() ทราบ

.....

.....

.....

ลงชื่อ..... 

(นายสมศักดิ์ สุขจันทร์))

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการกองนโยบายและแผนการใช้ที่ดิน

วันที่ 30 เดือน มิ.ย พ.ศ. ๖๔