



# บันทึกข้อความ

กองนโยบายและแผนการใช้ที่ดิน
เลขที่รับ..... ๗๖๐
วันที่..... ๑๓ ก.พ. ๖๗
เวลา..... ๘.๑๘

ส่วนราชการ กลุ่มนโยบายและวางแผนการใช้ที่ดิน กองนโยบายและแผนการใช้ที่ดิน โทร. ๒๑๗๘

ที่ กษ ๐๘๓๗.๐๔/ ๗๖

วันที่ ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

เรื่อง ขอส่งรายงานการสรุปพัฒนาความรู้

เรียน ผู้อำนวยการกลุ่มนโยบายและวางแผนการใช้ที่ดิน

ตามที่กองนโยบายและแผนการใช้ที่ดิน ได้กำหนดกิจกรรม/ตัวชี้วัดผลงานประจำปีงบประมาณ ๑/๒๕๖๗ เรื่อง การพัฒนาความรู้ นั้น

ในการนี้ ดิฉันได้พัฒนาความรู้การฝึกอบรมพัฒนาทางไกลด้วยระบบอิเล็กทรอนิกส์ E-learning ของสำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน (กพ.) จำนวน ๒ เรื่อง คือ หลักสูตร EQ กับ การพัฒนาภาวะผู้นำ และหลักสูตรการสร้าง Growth Mindset เพื่อผลสำเร็จของชีวิตการทำงาน ระหว่างวันที่ ๔-๖ ธันวาคม ๒๕๖๖ เรียบร้อยแล้ว และได้สรุปการพัฒนาความรู้ จำนวน ๑ เรื่อง ตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาและดำเนินการต่อไป

๑๓๐๓๗

(นางลารรณ์ สุวรรณประภา)  
นักสำรวจดินปฏิบัติการ

เรียน ผอ.กนผ.

เพื่อโปรดพิจารณา

(นางสาวกรรณิศา สฤกษ์ศิริ)

นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ  
ผู้อำนวยการกลุ่มนโยบายและวางแผนการใช้ที่ดิน  
๑๒ ก.พ. ๖๗

ลงนามแล้ว

- ศก. /วภก. รวบรวม

(นายันทพล หนองหารพิทักษ์)

ผู้เชี่ยวชาญด้านวางแผนการใช้ที่ดิน

รักษาราชการแทน ผู้อำนวยการกองนโยบายและแผนการใช้ที่ดิน

๑๓ ก.พ. ๖๗

รายงานสรุปการอบรม/สัมมนา/พัฒนาความรู้/ประชุมเชิงปฏิบัติการ/และเป็นวิทยากร  
 กองนโยบายและแผนการใช้ที่ดิน กรมพัฒนาที่ดิน

<p><b>ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป</b></p> <p>ชื่อ.....นางลารวรรณ.....นามสกุล.....สุวรรณประภา.....                  ตำแหน่ง.....นักสำรวจดินปฏิบัติการ.....กลุ่ม/ฝ่าย.....กลุ่มนโยบายและวางแผนการใช้ที่ดิน..                  หลักสูตร/หัวข้อเรื่องอบรม/สัมมนา/พัฒนาความรู้ฯ                  .....หลักสูตร EQ กับการพัฒนาภาวะผู้นำ.....                  หน่วยงานที่จัดฝึกอบรม/สัมมนา/พัฒนาความรู้ฯ                  .....สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน (กพ.).....                  ตั้งแต่วันที่.....4...เดือน.....ธันวาคม.....พ.ศ. ....2566... ถึงวันที่ .4.. เดือน...ธันวาคม..พ.ศ.....2566.....                  เพื่อ <input checked="" type="checkbox"/> อบรม <input type="checkbox"/> สัมมนา <input type="checkbox"/> อื่นๆ ระบุ.....</p>
<p><b>ส่วนที่ 2 สิ่งที่ได้รับจากการอบรม/สัมมนา/พัฒนาความรู้</b></p> <p>2.1 รายงานสรุปเนื้อหาสาระสำคัญในการอบรม/ สัมมนา/พัฒนาความรู้ฯ  <b>EQ หรือ EI (Emotional intelligence) ความฉลาดทางอารมณ์</b>                  IQ (Intelligence Quotient) มีความฉลาดทางปัญญา เป็นความสามารถในการคิด วิเคราะห์ การ                  คำนวณ และการใช้เหตุผล EQ (Emotional quotient) มีความฉลาดทางอารมณ์ การรู้จักควบคุมอารมณ์                  ควบคุมตัวเอง ไม่แสดงออกตามใจตัวเอง และแสดงออกอย่างเหมาะสม                  การที่มี IQ จะทำให้งานสำเร็จ มี EQ จะทำให้ชีวิตมีความสุข จากงานวิจัยของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด                  พบว่ามนุษย์ที่มีความสามารถในการควบคุมตนเอง และมีสุขภาพทางด้านอารมณ์ จะทำให้ชีวิตประสบ                  ความสำเร็จ  <u>Keyword</u> คำที่มีความหมายคล้ายกันแต่มีผลต่างกันในการเปลี่ยนมุมมองความคิด                  - Emotion อารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ง่าย / Passion ความหลงใหลแบบเจาะลึก                  - Problem เห็นปัญหา / Challenge เห็นความท้าทาย                  - Anxious ความกังวล / Exciting ความตื่นเต้น                  - Reaction การกระทำโดยสัญชาตญาณ / Response พิจารณาก่อนกระทำ    <u>EI formula</u> สมการความสัมพันธ์ของอารมณ์  <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">สูตร (p : P) = a+E</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">สูตร E = mC<sup>2</sup></div> </div> <p>P = Problem ปัญหา สถานการณ์เล็ก                  P = Problem ปัญหา สถานการณ์ใหญ่                  a = Action สิ่งที่ต้องการ                  E = Emotion อารมณ์ที่มีต่อสิ่งที่ต้องการ                  E = Emotion ภาวะอารมณ์                  m = me หรือ mine ตัวฉัน ของฉัน                  C = Condition ความพอใจ ไม่พอใจ เฉยๆ                  สูตร E = mC<sup>2</sup> หากไม่มี m (ความยึดมั่นในตัวตน) E = 0 ดังนั้น ปัญหาจะใหญ่หรือเล็กขึ้นอยู่กับ                  กัลป์ E เป็นตัวกำหนด ถ้าเปลี่ยน Emotion เป็น response ได้จะทำให้เห็นอารมณ์ของตัวเองที่เกิดขึ้นใน                  แต่ละขณะนั้น จะทำให้สามารถควบคุมง่ายขึ้น</p> </p>

## Purpose การหาจุดมุ่งหมายของชีวิต

ความสุข แบ่งได้ 2 แบบ คือ ความสุขที่ได้ทำเพื่อตัวเอง และความสุขที่ได้ทำเพื่อผู้อื่น ความสุขพื้นฐานของมนุษย์ มี 5 ปัจจัย คือ 1. ชีวิตครอบครัว 2. อาชีพ 3. ความสัมพันธ์ระหว่างคู่ครอง 4. สุขภาพ 5. กิจกรรมที่ทำในแต่ละวัน

การสร้างความฉลาดทางอารมณ์ โดยใช้ Appreciative Inquiry (AI)

การสืบค้นข้อมูลเชิงบวก โดยปกติมนุษย์ไม่ได้ฝึกให้มองในแง่บวก ๆ จึงควรมีการฝึกให้มีการคิดในเชิงบวก โดยมีหลักการพัฒนามุมมองเชิงบวก 5 ข้อ ดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงใด ๆ ก็ตาม สามารถเปลี่ยนแปลงได้จากตัวเรา เราเป็นผู้ผลักดันศักยภาพในตัวเราเอง ถึงแม้ว่าขาดแคลนทรัพยากร
2. ความเป็นไปได้อย่างไร้ขีดจำกัด ไม่มองแต่ปัญหา แต่ให้มองโอกาสที่จะเกิดขึ้นในอนาคต
3. การเปลี่ยนแปลงเริ่มจากการตั้งคำถาม เช่น อะไรที่ทราบดีในชีวิต
4. ต้องมีหลักการความคาดหวัง ภาพที่ชัดเจนที่คาดหวังว่าจะเกิดขึ้น
5. การมีอารมณ์ และความสัมพันธ์ที่ดี

หลักการของอิกิไก (IKIGAI) ปรัชญาในการดำเนินชีวิตของคนญี่ปุ่น

มีความหมายว่า "คุณค่าของการมีชีวิตอยู่" ช่วยให้เราหาคำตอบให้กับตัวเองได้ว่า การตื่นมาในแต่ละวันมีความหมายอย่างไร เป้าหมายในชีวิตของเราวันนี้คืออะไร และเราจะใช้ชีวิตอย่างสมดุลได้ด้วยวิธีการไหนบ้าง เมื่อเราค้นพบเป้าหมายหรือความหมายนั้น เราก็จะสามารถใช้ชีวิตอย่างมีความสุข อิ่มเอมใจ มีความหมาย และต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ ได้ง่ายขึ้น มี 4 ข้อ ดังนี้

1. อะไรคือสิ่งที่เรารัก
2. อะไรคือสิ่งที่เราทำได้ดี
3. อะไรคือสิ่งที่เราเป็นอาชีพของเรา
4. เราจะใช้องค์ประกอบทั้ง 3 ข้อ ทำเพื่อโลกของเราได้อย่างไร

การค้นหา Ikigai ของแต่ละคนมีความแตกต่างกัน ความหมายในชีวิตไม่จำเป็นต้องยิ่งใหญ่ หรือเป็นสิ่งที่ต้องค้นออกมาจากความรู้สึกนึกคิดเสมอไป อาจเป็นสิ่งเรียบง่าย หรือสิ่งเล็ก ๆ ในแต่ละวัน สามารถเริ่มจากการลองสังเกตตัวเอง ทบทวนตัวเอง มองสิ่งรอบข้างด้วยใจเปิดกว้าง ไม่ยึดติดกับแนวคิดใด ๆ ปลดปล่อยตัวเองให้ได้มุมมองใหม่ ๆ ละทิ้งแนวคิดหรืออารมณ์ลบออกไป มีสติอยู่กับปัจจุบัน ใส่ใจกับสิ่งอยู่ตรงหน้า และตั้งใจทำมันให้ดีที่สุด เมื่อเราทำได้ เราก็จะมองเห็น Ikigai และความหมายของตัวเองในที่สุด

### การฝึกฝนเพื่อให้เกิด EI

จิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education) คือ การศึกษาที่ทำให้เข้าใจด้านจิตใจของตัวเอง ทำให้เปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับโลกและผู้อื่น เกิดความอิสระ ความสุข และความรักอันไพศาลต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่ง

การฝึกจิตตปัญญาศึกษา มี 3 ฐาน

1. ฐานกาย เป็นการรับรู้ผ่านหู จมูก ลิ้น กาย ใจ และการสัมผัส หากรู้สึกแยะ ไม่มั่นใจกับบางสิ่งบางอย่าง สามารถปรับฐานกายโดยการสูดลมหายใจลึก ๆ ยิ้มให้กับตัวเอง กางมือกางแขนกว้าง ๆ เพื่อรับพลังงาน จะทำให้รู้สึกดีขึ้น

2. ฐานคิด คือ การรู้สึก จากงานวิจัยพบว่าคนปกติมีเรื่องให้คิดประมาณ 70,000 เรื่อง แต่มีเพียง 5 เปอร์เซ็นต์ของเรื่องที่เราคิดเท่านั้นที่คิดด้วยความตระหนักรู้ อีก 95 เปอร์เซ็นต์ เป็นความคิดเกิดมาจากสัญชาตญาณ ดังนั้นเราไม่สามารถเชื่อความคิดของเราได้เสมอไป เพราะความคิดเป็นสิ่งที่ทำให้มนุษย์หลงมากที่สุด และส่งผลต่อความขัดแย้งมากที่สุด

3. ฐานใจ เป็นศาสตร์แห่งการเข้าใจคน เข้าใจนิสัย ความคุ้นชิน ลักษณะนิสัยของคนแต่ละคนมีความแตกต่างกันหรือมีความหลากหลาย หากเข้าใจในลักษณะของบุคคลจะทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นกับคน

รอบข้าง สามารถแบ่งลักษณะของบุคคลได้เป็นสัตว์ 5 ทิศ ซึ่งในแต่ละบุคคลไม่จำเป็นต้องมีลักษณะของสัตว์ชนิดใดชนิดหนึ่ง คนบางคนมีหลายลักษณะผสมผสานกัน ดังนี้

- กระตัญญู มีลักษณะคิดเร็ว ทำเร็ว ลุยก่อน กล้าหาญ แต่มักถูกรบกวนด้วยความโกรธได้ง่าย
- หนู มีความร่าเริง อหิงสาดีเข้ากับคนอื่นได้ง่าย เพื่อนมาก่อน แต่มักตกอยู่ภายใต้ความกลัว
- หมี ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง ชอบความมีกฎเกณฑ์ ยึดติดกับระบบที่คุ้นชิน แต่มักมีความยึดมั่นในความคิดของตัวเอง

- นกอินทรี มีความคิดสร้างสรรค์ ชอบลองอะไรใหม่ ๆ ชอบเทคโนโลยี แต่มีข้อเสียคือ ชอบคิด แต่ไม่ลงมือทำ มีความลังเลอยู่เสมอ

### Change การนำไปใช้

การเลือกความสุขหรือความทุกข์ เราสามารถเลือกได้ด้วยตัวเอง จะมีปฏิกิริยาโต้ตอบในแต่ละปัญหาอย่างไร อยู่ที่ความเข้าใจ การรับรู้ การพิจารณา จนเกิดการตอบสนองในทางบวก มีความเข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา บางปัญหาสามารถเปลี่ยนเป็นโอกาสได้ ขึ้นอยู่กับมุมมองที่เรามองเห็นว่าจะจะไปในทางบวกหรือทางลบ ผู้ที่มีการพัฒนาทางด้านอารมณ์ หากโดนกระทบทางด้านความเป็นตัวตน จะมุ่งเน้นไปตรงประเด็นของปัญหามากกว่าโจมตีกันทางความเป็นตัวตน เช่น การกล่าวหาที่เกิดจากความเกลียดชังส่วนตัว ซึ่งแสดงให้เห็นว่าเป็นการโจมตีกันทางความเป็นตัวตนไม่ได้โจมตีในเรื่องความผิดพลาดประเด็นเรื่องงาน ผู้ที่มีการพัฒนาทางด้านอารมณ์จะไม่ให้ความสำคัญกับคำติชมที่ไม่เป็นสาระเหล่านั้น แต่จะพิจารณาถึงประเด็นของปัญหาว่าเกิดจากอะไรสามารถแก้ไขได้หรือไม่ อย่างไร

### ลักษณะนิสัย 10 ประการของผู้มีระดับความฉลาดทางอารมณ์สูง

1. รับรู้อารมณ์ของตัวเองมากกว่าโทษผู้อื่นหรือสถานการณ์
2. สามารถแยกระหว่างความคิดและความรู้สึกได้
3. มีความรับผิดชอบต่อความรู้สึกของตนเอง
4. ใช้ความรู้สึกเพื่อช่วยในการตัดสินใจ
5. แสดงความนับถือในความรู้สึกของผู้อื่น
6. รู้สึกว่าถูกกระตุ้น แต่ไม่โกรธ
7. เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น
8. ฝึกการหาคคุณค่าในทางบวกจากอารมณ์ในทางลบ
9. ไม่แนะนำ สิ่ง ควบคุม วิพากษ์วิจารณ์ ตัดสินหรือสั่งสอนผู้อื่น
10. หลีกเลี่ยงบุคคลที่ไม่ยอมรับ หรือไม่เคารพความรู้สึกของบุคคลอื่น

### 2.2 ประสบการณ์/ประโยชน์ที่ได้รับ /การประยุกต์ใช้กับหน่วยงาน

ต่อตนเอง

เพิ่มพูนทักษะความรู้ความเข้าใจเรื่อง EQ มากขึ้น สามารถนำความรู้ที่ได้รับมาปรับใช้ในการทำงาน และสามารถปรับตัว อารมณ์ ความรู้สึกได้เข้ากับเพื่อนร่วมงานและสถานการณ์ต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี

ต่อหน่วยงาน / การนำมาประยุกต์ใช้กับหน่วยงาน

หากบุคลากรมีความสุขในการทำงาน ก็ส่งผลให้งานประสบความสำเร็จ

### 2.3 ปัญหาและอุปสรรคในการอบรม/สัมมนา/พัฒนาความรู้ฯ

.....  
.....

2.4 ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

.....  
.....

ลงชื่อ..... *ฉัตรพร* .....

(.....นางฉัตรพร สุวรรณประภา.....)

ตำแหน่ง.....นักสำรวจดินปฏิบัติการ.....

ผู้รายงาน

วันที่ 12 เดือน.....กุมภาพันธ์.....พ.ศ. ...2567.....

ส่วนที่ 3 ความเห็นของผู้บังคับบัญชา

ทราบ

.....  
.....

.....  
.....

ลงชื่อ..... *ฉัตรพร* .....

(.....นายฉัตรพร หนองหารพิทักษ์.....)

ตำแหน่ง.....ผู้เชี่ยวชาญด้านวางแผนการใช้ที่ดิน.....

รักษาราชการแทน ผู้อำนวยการกองนโยบายและแผนการใช้ที่ดิน

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

๑๓ ก.พ. ๖๗



สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน  
ขอมอบประกาศนียบัตรฉบับนี้ให้เพื่อแสดงว่า

นางลาวรรณ สุวรรณประภา

ได้ผ่านการพัฒนาทางไกลด้วยระบบอิเล็กทรอนิกส์

วิชา EQ กับการพัฒนาภาวะผู้นำ

[รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 4 ชั่วโมง]  
ให้ไว้ ณ วันที่ 4 ธันวาคม พ.ศ. 2566

(นายปิยวัฒน์ ศิวรักษ์)  
เลขาธิการคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน





สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน  
ขอมอบประกาศนียบัตรฉบับนี้ให้เพื่อแสดงว่า

นางลาวรรณ สุวรรณประภา

ได้ผ่านการพัฒนาทางไกลด้วยระบบอิเล็กทรอนิกส์

วิชา การสร้าง Growth Mindset เพื่อผลสำเร็จของชีวิตและ  
งาน

[รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 3 ชั่วโมง]  
ให้ไว้ ณ วันที่ 6 ธันวาคม พ.ศ. 2566

(นายปยวัฒน์ ศิวรักษ์)  
เลขาธิการคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน

