



รายงานสรุปผลการฝึกอบรมผ่านระบบอิเล็กทรอนิกส์ (e-Learning)

เลขที่ 1276
วันที่ 15 พ.ค. 2563
เวลา 10.09

สพว. 3090
เลขที่ 141583
วันที่ 15.44
เวลา 15.44

ที่ สผว21/ 90

ลงวันที่ 13 พฤษภาคม 2563

เลขที่ 2354
วันที่ 15 พ.ค. 2563

เรียน ผอ.สพท. ผ่าน ผอ.สผว ผอ.กสอ. หน.สอ (ตามสายบังคับบัญชาจนถึง ผอ.ฝ่าย/สำนัก)
เวลา 09.17

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป (สำหรับผู้เข้ารับการฝึกอบรม)

1. ข้าพเจ้า.....นางสาวสุจิตรา หล้าภาศ.....ตำแหน่ง.....พนักงานประชาสัมพันธ์.6.....สังกัด (แผนก/
กอง/ฝ่าย).....แผนกสื่อสารองค์กร.กองสื่อสารองค์กร.สำนักผู้ว่าการ..... ได้เข้ารับการฝึกอบรมผ่านระบบ
อิเล็กทรอนิกส์ (e-Learning) หลักสูตร.....E04.ความฉลาดทางอารมณ์.EQ.....สอดคล้องกับสมรรถนะ (MC/FC/TC)
FCสผว02: การทำงานภายใต้ภาวะความกดดัน..... ดัชนี จัดโดย สำนักงานคณะกรรมการพลเรือน (ก.พ.) วันที่
12 พฤษภาคม 2563

2. ความคิดเห็นเกี่ยวกับการฝึกอบรม/สัมมนา

2.1 หลักสูตรที่ฝึกอบรม/สัมมนาครั้งนี้ช่วงเพิ่มพูนความรู้ของท่านเพียงใด

มาก ปานกลาง น้อย

2.2 ท่านคิดว่าการฝึกอบรม/สัมมนาครั้งนี้มีประโยชน์กับตัวท่านและองค์กรเพียงใด

มาก ปานกลาง น้อย

ระบุเหตุผล (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

เนื้อหาเกี่ยวข้องโดยตรงและสามารถนำไปใช้กับการปฏิบัติงานได้อย่างดี

เนื้อหาไม่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติงาน

เป็นความรู้เสริม และมีประโยชน์ในการปฏิบัติงาน

วิทยากรมีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ ในการบรรยายเป็นอย่างดี

เนื้อหาการอบรมไม่ตรงกับหัวข้อการบรรยาย

อื่น ๆ

3. ความรู้ที่ได้รับจากการเข้ารับการฝึกอบรม สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานอย่างไร

ได้รับความรู้เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ เป็นอีกหนึ่งทักษะที่มีความสำคัญอย่างมากต่อการทำงาน ซึ่งสามารถนำมาใช้ในการดำเนินงานด้านประชาสัมพันธ์ขององค์กร เนื่องจากว่างานที่ได้รับมอบหมายมักจะเป็นงานประสานงาน ทำให้เรารับรู้อารมณ์ของตัวเอง และผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง สามารถแก้ปัญหาต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม และจัดการอารมณ์ ไม่ว่าจะเป็นการจัดการอารมณ์ของตัวเอง รวมไปถึงการจัดการอารมณ์ของผู้อื่น เช่น การให้กำลังใจ หรือการทำให้คนอื่นใจเย็นลง เป็นต้น

4. ข้อเสนอแนะในการส่งพนักงานเข้ารับการฝึกอบรม/สัมมนาตามหลักสูตรนี้ในครั้งต่อไป

ควรมีให้มีการฝึกอบรมเรื่องเกี่ยวกับการความฉลาดทางอารมณ์หรือ EQ ไปอย่างต่อเนื่อง อาทิเช่น อาจจะเป็นการอบรมเรื่องที่เกี่ยวข้อง อาทิเช่นการทำสมาธิ การผ่อนคลายตนเอง หรือแม้กระทั่งการออกกำลังกายง่ายๆในออฟฟิศ การควบคุมตนเองในภาวะที่กดดัน

5. ความพึงพอใจต่อการดำเนินการของฝ่ายทรัพยากรบุคคล

มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด

6. เอกสารแนบ

ใบวุฒิบัตร (Certificate)

อื่น ๆ โปรดระบุ.....

ลงชื่อ สุจิตา นล้ำกาศ ผู้เข้าอบรม
(สุจิตา นล้ำกาศ)

ตำแหน่ง พนักงานประชาสัมพันธ์ 6 โทร. 1735

วันที่ 13/05/63

เอกสาร จดหมาย ใบวุฒิบัตร ...

 ...

15 พ.ค. 63
นายสุจิตา นล้ำกาศ
ค.บ.กทท.
ร.พ.อ. พ.ท.

15 พ.ค. 63
นางสาว...
15 พ.ค. 63

1300 9 พ.ค. 16/63
ok
9/6/63
15/5/63

รหัส	FC สผว 02		
ชื่อสมรรถนะ	การทำงานภายใต้ภาวะความกดดัน		
คำนิยาม	การแสดงออกถึงความมุ่งมั่น ตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดอย่างมีคุณภาพทั้งของตนเองและของทีมงาน โดยไม่คำนึงถึงเวลาส่วนตัว สามารถปฏิบัติงานในและนอกเวลาราชการ รวมถึงการทำงานภายใต้แผนงาน ทรัพยากรและระยะเวลาที่จำกัดได้สำเร็จและมีประสิทธิภาพ โดยสามารถบริหารภาวะความเครียดได้อย่างเหมาะสม		
ระดับ	รายละเอียดพฤติกรรมที่คาดหวัง	เกณฑ์การวัดผล	เครื่องมือประเมิน
1	- ช่วยงานผู้บังคับบัญชาแม้ว่าต้องอยู่ล่วงเวลาหรือทำงานนอกเวลาราชการในบางครั้ง	จำนวนครั้งที่ไม่สามารถช่วยงานผู้บังคับบัญชาแม้ว่าต้องอยู่ล่วงเวลาหรือทำงานนอกเวลาราชการเมื่อถูกร้องขอ	○
	- แสดงออกถึงความมุ่งมั่น ตั้งใจในการทำงานเพื่อประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน	จำนวนครั้งที่แสดงออกถึงความมุ่งมั่น ตั้งใจในการทำงานเพื่อประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน	○
	- แสดงออกถึงวุฒิภาวะทางอารมณ์แม้ว่าต้องทำงานภายใต้ภาวะความกดดัน	จำนวนครั้งที่แสดงออกถึงวุฒิภาวะทางอารมณ์แม้ว่าต้องทำงานภายใต้ภาวะความกดดัน	○
2	- ปฏิบัติงานในและนอกเวลาราชการโดยไม่มีเงื่อนไข	จำนวนครั้งที่สามารถปฏิบัติงานในและนอกเวลาราชการโดยไม่มีเงื่อนไข	○
	- ปฏิบัติงานภายใต้แผนงาน ทรัพยากรและระยะเวลาที่จำกัดได้สำเร็จและมีประสิทธิภาพ	จำนวนครั้งที่สามารถปฏิบัติงานภายใต้แผนงาน ทรัพยากรและระยะเวลาที่จำกัดได้สำเร็จและมีประสิทธิภาพ	○
	- ปฏิบัติงานอื่นๆที่ได้รับมอบหมายนอกเหนือจากงานของตนเอง	จำนวนครั้งที่สามารถปฏิบัติงานอื่นๆที่ได้รับมอบหมายนอกเหนือจากงานของตนเอง	○
3	- ปฏิบัติงานภายใต้แรงกดดัน และสามารถบริหารภาวะความเครียดได้อย่างเหมาะสม	จำนวนครั้งที่สามารถปฏิบัติงานภายใต้แรงกดดัน และสามารถบริหารภาวะความเครียดได้อย่างเหมาะสม	○
	- สอนและให้คำแนะนำทีมงานในการควบคุมอารมณ์และบริหารความเครียด	จำนวนครั้งที่สามารถสอนและให้คำแนะนำทีมงานในการควบคุมอารมณ์และบริหารความเครียด	P
	- แสดงออกถึงความเต็มใจที่จะเสียสละเวลาส่วนตัวเพื่องานเร่งด่วนหรืองานสำคัญเสมอ หรือยินดีให้ผู้อื่นสามารถติดต่อประสานงานได้ตลอดเวลาในกรณีฉุกเฉิน เช่น ให้เบอร์โทรศัพท์ของตนเองไว้ หากมีเหตุฉุกเฉิน สามารถติดต่อได้ตลอด 24 ชั่วโมง เป็นต้น	จำนวนครั้งที่แสดงออกถึงความเต็มใจที่จะเสียสละเวลาส่วนตัวเพื่องานเร่งด่วนหรืองานสำคัญเสมอ	○
4	- กระตุ้นจิตใจให้ทีมงานมีความเสียสละอุทิศเวลาส่วนตนเพื่อส่วนรวม และควบคุมอารมณ์และพร้อมที่จะปฏิบัติงานภายใต้สถานการณ์ที่กดดันได้	จำนวนครั้งที่สามารถ กระตุ้นจิตใจให้ทีมงานมีความเสียสละอุทิศเวลาส่วนตนเพื่อส่วนรวม และควบคุมอารมณ์และพร้อมที่จะปฏิบัติงานภายใต้สถานการณ์ที่กดดันได้	○
	- สละทรัพยากรส่วนตัวให้ทีมงานเพื่อให้งานสำเร็จลุล่วงตามเป้าหมาย เช่น มีโปรเจกต์ที่ต้องปฏิบัติงานกันนอกเวลาราชการและดึกคืน ผู้บังคับบัญชาระดับนี้สามารถสละเงินส่วนตัวในการซื้ออาหารและน้ำดื่มมาเลี้ยงทีมงานทั้งหมด เป็นต้น	เปอร์เซ็นต์ความสำเร็จของงานบรรลุตามเป้าหมาย	○
	- ให้คำปรึกษาผู้อื่นในเรื่องการควบคุมอารมณ์หรือทำงานภายใต้ภาวะความกดดันอย่างไรให้มีประสิทธิภาพ	จำนวนครั้งที่ให้คำปรึกษาผู้อื่น	P
5	- เป็นแบบอย่างที่ดีในการเสียสละอุทิศเวลาส่วนตนเพื่อประโยชน์ขององค์กร	จำนวนครั้งที่ไม่สามารถเป็นแบบอย่างที่ดีในการเสียสละอุทิศเวลาส่วนตนเพื่อประโยชน์ขององค์กร	○
	- เป็นแบบอย่างที่ดีในการแสดงออกซึ่งวุฒิภาวะทางอารมณ์ในการทำงานภายใต้สถานการณ์ที่มีความกดดันและภายใต้ข้อจำกัดได้อย่างมีประสิทธิภาพ	จำนวนครั้งที่ไม่สามารถเป็นแบบอย่างที่ดีในการแสดงออกซึ่งวุฒิภาวะทางอารมณ์ในการทำงานภายใต้สถานการณ์ที่มีความกดดันและภายใต้ข้อจำกัดได้อย่างมีประสิทธิภาพ	○
	- เป็นตัวแทนขององค์กรในการไปปฏิบัติหน้าที่ในสถานการณ์ที่มีความกดดันสูงได้อย่างมีประสิทธิภาพ	จำนวนครั้งที่ในการเป็นตัวแทนขององค์กรในการไปปฏิบัติหน้าที่ในสถานการณ์ที่มีความกดดันสูงได้อย่างมีประสิทธิภาพ	P

ส่วนที่ 2 รายงานสรุปการฝึกอบรมผ่านระบบอิเล็กทรอนิกส์ (e-Learning)

หลักสูตร E04 ความฉลาดทางอารมณ์ หรือ EQ

สรุปรายละเอียดเนื้อหาของหลักสูตร

(ไม่เขียนเฉพาะหัวข้อ ควรมีการบรรยายสรุป)

ความฉลาดทางอารมณ์ ความฉลาดทางอารมณ์หรือ EQ (Emotional Quotient หรือ Emotional Intelligence) ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ มีจิตใจที่มั่นคง การมองโลกในแง่ดี รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา มีความมุ่งมั่นแน่วแน่ มีเหตุผล มีสติ สามารถควบคุมตนเอง มีความสามารถในการรับรู้ถึงความต้องการของคนอื่น และรู้จักมารยาททางสังคม เป็นต้นมีความเกี่ยวเนื่องกับการประสบความสำเร็จในชีวิต เพราะอารมณ์เป็นตัวที่ทำให้คนแสดงพฤติกรรมต่างๆ โดยมีสมองซีกขวาทำหน้าที่ด้านการรับรู้อารมณ์ และความคิดสร้างสรรค์

..... ความฉลาดทางอารมณ์ แบ่งเป็น 2 องค์ประกอบ ได้แก่ ส่วนที่เกี่ยวกับตนเอง และส่วนที่เกี่ยวกับผู้อื่น โดยมีแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ แนวตะวันตก ดังนี้

1. การตระหนักอารมณ์ตนเอง.....สามารถทำความเข้าใจกับลักษณะอารมณ์ของตนเองเมื่ออยู่ในสถานการณ์ต่างๆ และรู้จักตนเองว่าตนเป็นคนแบบใด

2. การจัดการกับอารมณ์ตนเอง.....สามารถควบคุมการแสดงอารมณ์ของตนเองได้และสามารถหาวิธีแก้ไขอารมณ์ให้กลับคืนสู่สภาพปกติ โดยวิธีการที่แนะนำ อาทิ ผ่อนคลายด้วยการนั่งในท่าที่สบาย ฝึกการหายใจอย่างถูกวิธีเพื่อสร้างความรู้สึกรบาย มีความสุข และมีความอ่อนโยน

3. การจงใจตนเอง.....สามารถจงใจตนเองตนเองในการคิดและทำอย่างสร้างสรรค์ มีพลังบวก โดยใช้วิธีการที่แนะนำ อาทิ การฟังเพลงสบายๆ การจินตนาการถึงเรื่องที่ทำให้ตนมีความสุข จินตนาการถึงอนาคตที่เป็นไปในทางบวก สามารถบรรลุเป้าหมายในชีวิตได้

4. การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น.....สามารถระบุความรู้สึกของผู้อื่นได้.....โดยอาศัยการสังเกต สนใจ และใส่ใจ ในน้ำเสียง การใช้ถ้อยคำ ความดังของเสียง หรือกิริยาต่างๆ ที่เขาแสดงออก

5. การมีทักษะทางสังคม.....มีความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี โดยอาศัยการมองหาข้อดีของคนรอบข้าง เพื่อการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันและกัน

.....นอกจากนี้ยังมีแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ แนวพุทธ ที่ให้ใช้ปัญญา ความคิด และความรู้สึก ในการจัดการอารมณ์เพื่อก่อให้เกิดผล 3 ด้าน คือ ตนเองมีความสุข ทำงานได้ประสบความสำเร็จ และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ โดยแนะนำให้ฝึกอาณานสติเบื้องต้นโดยการฝึกลมหายใจ 4 แบบ ซึ่งจะก่อให้เกิดความรู้สึกเป็นสุข.....



สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน

ขอขอบพระคุณที่ยอมรับมติที่เพื่อแสดงว่า

นางสาวสุจิตรา หล้ากาศ

ได้ผ่านการพัฒนาทางไกลด้วยระบบอิเล็กทรอนิกส์ (HRD: e-Learning)

แนวทางการพัฒนาองค์ความรู้ (Knowledge Development)

การบริการอย่างมืออาชีพ

วีธา ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)

(รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 3 ชั่วโมง)

ให้ไว้ ณ วันที่ 12 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2563



(น.ส.พัชรภากร itechกุล)

เลขาธิการคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน