



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะวิทยาศาสตร์ สำนักงานเลขาธิการ งานคลังและพัสดุ โทร.3815

ที่ ศธ 0523.4.1.2 / ๕1

วันที่ 26 พฤษภาคม 2560

เรื่อง ขอรายงานการอบรมผ่านระบบ HRD : e-Learning หลักสูตร “ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)”

เรียน คณบดีคณะวิทยาศาสตร์

ตามที่สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือนได้จัดการอบรมผ่านระบบ HRD : e-Learning ให้ข้าราชการ เจ้าหน้าที่ของรัฐ หรือบุคคลทั่วไป สามารถเข้าอบรมหลักสูตรที่สนใจได้แบบออนไลน์ผ่านระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ต โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ ในการอบรม และข้าพเจ้าได้เลือกอบรมหลักสูตร “ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)” ระหว่างวันที่ 1 เมษายน – 31 พฤษภาคม 2560 โดยไม่ใช้งบประมาณสำหรับการพัฒนาบุคลากรคณะวิทยาศาสตร์ นั้น

ในการนี้ ข้าพเจ้าได้ฝึกอบรมหลักสูตรข้างต้นเรียบร้อยแล้ว ดังนั้น จึงขอส่งรายงานสรุปเนื้อหาและการนำไปใช้ประโยชน์จากการเข้าร่วมอบรม สัมมนา แลกเปลี่ยนเรียนรู้หรือประชุมวิชาการ ตามเอกสารที่แนบมาพร้อมหนังสือนี้ จำนวน 1 ชุด

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

๒๐๖๓
(นางสาวแววตา ดีปมา)

นักวิชาการเงินและบัญชี

รณ-ทพ.ตมคส
๒๖ พ.ค. ๖๐

รายงานสรุป

เนื้อหาและการนำไปใช้ประโยชน์จากการเข้าอบรม สัมมนา แลกเปลี่ยนเรียนรู้ หรือประชุมวิชาการ

ข้าพเจ้านางสาวแววตา ดีบัว นักวิชาการเงินและบัญชี สังกัดงานคลังและพัสดุ สำนักงานเลขาธิการ คณะวิทยาศาสตร์ ขอนำเสนอรายงานสรุปเนื้อหาและการนำไปใช้ประโยชน์จากการอบรมแบบออนไลน์ ตามที่สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน ได้จัดการอบรมผ่านระบบ HRD : e-Learning ให้ข้าราชการ เจ้าหน้าที่ของรัฐ หรือบุคคลทั่วไป สามารถเข้าอบรมหลักสูตรที่สนใจได้แบบออนไลน์ผ่านระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ต โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ ในการอบรม นั้น

ในการนี้ข้าพเจ้า ได้เลือกอบรมหลักสูตร “ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)” ระหว่างวันที่ 1 เมษายน – 31 พฤษภาคม 2560 เพื่อพัฒนาสมรรถนะหลักด้านความรู้ และด้านความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ โดยไม่ใช้งบประมาณสำหรับการพัฒนาบุคลากรคณะวิทยาศาสตร์ ข้าพเจ้าได้เข้าอบรมครบตามเกณฑ์เรียบร้อยแล้ว จึงมีความประสงค์ขอส่งรายงานสรุปเกี่ยวกับเนื้อหาและการนำไปใช้ประโยชน์ ที่ได้รับการอบรมดังกล่าวโดยมีรายละเอียด ดังนี้

การศึกษาหลักสูตร “ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)” เป็นการศึกษาเพื่อให้เราได้ตระหนักถึงความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ รู้อารมณ์และควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ รวมถึงการเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น ก่อให้เกิดทักษะทางสังคมและการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ในการนี้ เนื้อหาที่ข้าพเจ้าได้รับการอบรมมีรายละเอียดดังนี้

ในปัจจุบันจะเห็นได้ว่ามีเหตุการณ์ต่าง ๆ มากมายไม่ว่าจะทางโทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ สื่อออนไลน์ หรือที่เราได้มีโอกาสพบเจอ มีเหตุการณ์การใช้ความรุนแรง เหตุการณ์ทำร้ายกันอันเกิดจากการควบคุมอารมณ์และความคิดของตนเองไม่ได้ ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่ประสงค์ด้านลบและเกิดความวุ่นวายในสังคม ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนแล้วแต่มีที่มาจากการการไม่รู้จักวิธีการจัดการกับอารมณ์ของตัวเอง จนทำให้อารมณ์อยู่เหนือเหตุผลและความเหมาะสม อารมณ์ของคนเรา สามารถแสดงออกได้หลายทาง ไม่ว่าจะเป็นทางสีหน้า แววตา น้ำเสียง ท่าทางและอากัปกิริยาและพฤติกรรมต่าง ๆ ดังนั้น เราจึงมีความจำเป็นที่จะต้องรู้จักการบริหารจัดการอารมณ์ของตัวเองและรู้จักสังเกตอารมณ์ของ

ผู้อื่น เพื่อให้เราและผู้อื่นต่างอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข ทำงานร่วมกันได้จนงานประสบผลสำเร็จ
องค์กรและประเทศชาติก็จะเกิดการพัฒนา

ความฉลาดทางอารมณ์ หรือ Emotional Quotient (EQ) เป็นการเน้น 2 ประเด็นสำคัญ ได้แก่

- 1)ความสามารถในการจัดการเกี่ยวกับตัวเอง คือ การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง จัดการกับอารมณ์
ของตนเองได้อย่างเหมาะสม และจงใจตนเองให้เกิดอารมณ์ทางบวกได้
- 2)ความสามารถที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น คือ การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และการมีทักษะทางสังคม การ
อยู่ร่วมกับผู้อื่นและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้

ในทางจิตวิทยาเชื่อว่า EQ หรือความฉลาดทางอารมณ์สามารถพัฒนาได้ 2 แบบ ได้แก่

1)การพัฒนาแนวตะวันตก จะประกอบด้วย 5 หัวข้อ คือ

- การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง เป็นความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง บอกได้ว่าขณะนี้
ตนเองรู้สึกอย่างไร ตระหนักได้ถึงข้อดี/ข้อเสียและข้อบกพร่องของตนเอง
- การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง หรือสามารถควบคุมตนเองได้ รู้จักตระหนักนึกคิดก่อนการแสดง
อารมณ์นั้น ๆ ออกมาเสมอ และเมื่อมีอารมณ์ทางลบก็สามารถที่จะแก้ไขให้อารมณ์ของตนเองกลับสู่
สภาวะปกติได้ ตัวอย่างการจัดการให้อารมณ์ของเราอยู่ในสภาวะปกติ เช่น การนั่งในท่าที่สบาย
การฝึกลมหายใจเข้า-ออก เป็นต้น
- การจงใจตนเอง เพื่อให้มีพลังในการทำสิ่งต่าง ๆ หรือการให้กำลังใจตัวเอง เพื่อให้สามารถแก้ไขปัญหา
และกล้าเผชิญกับอุปสรรคได้ สามารถมีความคิดสร้างสรรค์ในการทำงาน/แก้ไขปัญหาได้
- การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ซึ่งเราต้องรู้จักการสนใจความรู้สึกของผู้อื่น ใส่ใจ และสังเกตผู้อื่น
อาจจะสังเกตได้จากการใช้น้ำเสียง ถ้อยคำ หรือระดับเสียง
- การมีทักษะทางสังคม เป็นการสร้างความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง การสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับคน
รอบข้างหรือเพื่อนร่วมงาน เช่น การกล่าวชื่นชมและยินดีซึ่งกันและกัน การแสดงความรักเมื่อเพื่อน
ร่วมงานได้เลื่อนตำแหน่ง การแสดงความเห็นใจเมื่อคนรอบข้างเราลำบากหรือเสียใจ

2)การพัฒนาแนวพุทธ เป็นการพัฒนาปัญญา ความคิด และความรู้สึก ได้แก่ ตนเองมีความสุข
สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี และทำงานได้ประสบความสำเร็จ ซึ่งจะมีแนวทางการพัฒนาปรีชาเชิง
อารมณ์ 3 ฝ่าย ได้แก่

- การพัฒนาอารมณ์ฝ่ายกุศล ได้แก่ การไม่โกรธ การไม่โลภ การมีสติ เป็นต้น

- การควบคุมฝ่ายอกุศล ได้แก่ ความโกรธ ความอิจฉาริษยา ความกังวล ความอึดอัดใจ เป็นต้น
- พลังฝ่ายกลาง ได้แก่ ความคิด ความรู้สึก และความเพียร

ซึ่งในการพัฒนาแนวพุทธนั้น จะเน้นการฝึกอาณานสติ โดยการกำหนดลมหายใจ ให้สติของเราอยู่กับลมหายใจเข้า – ออก เพื่อให้เรามีสติและควบคุมอารมณ์อกุศลของตนเองได้ และสามารถจัดการอารมณ์ของตนเองให้อยู่ในสภาวะปกติได้เป็นอย่างดี

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเรา ไม่ว่าจะด้วยวิธีตะวันตก หรือวิธีพุทธ ล้วนแล้วแต่ต้องมีการปรับตัวให้ทั้งด้านการแสดงออกทางกาย วาจา และจิตใจ และหลังจากการพัฒนาตนเองแล้ว เราจะต้องมีการตรวจสอบ ติดตาม ผลการพัฒนาของตัวเราเองด้วยการปรับปรุงตัวเราเองนั้น ทำให้เรามีความสุขขึ้นหรือไม่ งานประสบผลสำเร็จดีขึ้นหรือไม่ แล้วนำมาสู่การพัฒนาอย่างยั่งยืนต่อไป

การนำสิ่งที่ได้รับไปใช้ประโยชน์

การอบรมหลักสูตร “ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)” เป็นหลักสูตรที่ทำให้เราได้ตระหนักถึงผลดีและผลเสียของการแสดงอารมณ์ต่าง ๆ ของคนเรา การทำงานในหน่วยงานก็เช่นกัน เราต้องพบเจอและประสานงานกับผู้คนหลาย ๆ คน ซึ่งต่างคนต่างมีอารมณ์ที่แตกต่างกันไปตามสถานการณ์และอุปนิสัยของคน หากเราต้องการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข ใจเราก็ต้องเป็นสุขก่อน หากเราอยากทำงานร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี มีการทำงานเป็นทีม และติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น เราก็ต้องบริหารจัดการอารมณ์ของเราเพื่อให้แสดงออกต่อผู้อื่นอย่างดีก่อน ผู้อื่นก็จะตอบสนองเราในทางที่ดีเช่นกัน แต่หากผู้อื่นเริ่มแสดงอาการไม่พอใจด้วยการแสดงออกอย่างใดอย่างหนึ่ง เราจะต้องรู้ถึงสังเกตและจะต้องมีวิธีการจัดการเพื่อให้งานสามารถดำเนินต่อไปได้อย่างราบรื่น และไม่เกิดการกระทบกระทั่งกันจนสร้างความรู้สึกไม่ดีต่อกัน ซึ่งหากปล่อยไว้อาจจะส่งผลกระทบต่อองค์กรได้

จากการฝึกอบรมดังกล่าว ทำให้ข้าพเจ้าได้เรียนรู้ที่จะพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของตนเอง เนื่องจากต้องปฏิบัติหน้าที่ที่สัมพันธ์กับผู้อื่นหลาย ๆ ด้าน ซึ่งหากเราสามารถควบคุมอารมณ์ของเราได้ดี การปฏิบัติงานในหน้าที่ของเราจะสำเร็จได้อย่างมีประสิทธิภาพภายใต้ความพึงพอใจของเพื่อนร่วมงาน อาจารย์ และผู้ให้บริการทุกคน รวมถึงส่งผลให้องค์กรดำเนินงานได้อย่างราบรื่น ซึ่งข้าพเจ้าคาดว่าหากข้าพเจ้าได้นำความรู้ครั้งนี้มาประยุกต์ใช้จะทำให้การปฏิบัติงานของข้าพเจ้ามีประสิทธิภาพและ

ประสิทธิผลมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้ ข้าพเจ้าหวังว่าสิ่งที่ข้าพเจ้าได้รับการฝึกอบรมในครั้งนี้ จะเป็นประโยชน์
ต่อผู้อ่าน และผู้สนใจทั่วไปที่สามารถนำไปปรับใช้ได้เช่นเดียวกันกับข้าพเจ้า

..... ๑๑/๑๐/๖๖

(นางสาวแววตา ดีปมา)

..... 26/๗๗ 2560

ความคิดเห็นของผู้บังคับบัญชาชั้นต้น(หัวหน้างานคลังและพัสดุ)

บุคลากรดังกล่าวไปได้นำความรู้ไปใช้ประโยชน์ ดังนี้.....
.....
.....

..... ๑๗/๗

(นางสาวสุภาพร แก้วถาวร)

..... 26/๗๗ 2560

ความคิดเห็นของผู้บังคับบัญชาชั้นต้น (เลขานุการคณะวิทยาศาสตร์)

.....

(นางนุชบา กาหล)

...../...../.....

ความคิดเห็นของคณบดีคณะวิทยาศาสตร์หรือผู้แทน

.....

(รองศาสตราจารย์ศิริรินทร์ญา ภักดี)

...../...../.....

หลักฐานการเข้าเรียน (ระยะเวลารวมไม่น้อยกว่า 3 ชั่วโมง)

Power by Chula ELS (Chula E-Learning System) Version 3.0



สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน
สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน

หน้าหลัก | หลักสูตรของสำนักงาน ก.พ. | หลักสูตรของคุช | ข้อมูลส่วนบุคคล | ข้อมูลการอบรม | ข้อความแจ้งคุณ | ระบบจัดการไฟล์ | เปลี่ยนรหัสผ่าน | พิมพ์งาน | [กู้ข้อมูลออนไลน์](#) | ออกจากระบบ



User Info

รหัสผู้ใช้ (User ID) : ocsc396255
ชื่อผู้ใช้ (User Name) : นางสาว แววตา ตันมา
วันหมดอายุ (Expire Date) : 6 เมษายน 2561

รายงานการเข้าเรียน (Attendance Report : Summary)
หลักสูตร E04 :: ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)

จำนวนชั่วโมง จำนวนจากเวลาที่เข้าศึกษามาขึ้น แต่จะไม่นับเวลาที่ปิดในหัวข้อนี้ไม่เนื้อหา และแบบทดสอบก่อน-หลังบทเรียน มารวม

ลำดับ	รหัสผู้ใช้	ชื่อ-นามสกุล	จำนวนครั้ง	จำนวนชั่วโมง	การศึกษาแต่ละครั้ง	การศึกษาแต่ละหัวข้อ
1	ocsc396255	แววตา ตันมา	24	8 ชม. 34 นาที	คลิกดูรายงาน	คลิกดูรายงาน

ข้อมูล ณ วันที่ 28 พฤษภาคม 2017



สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน All site contents copyright ©2012

หลักฐานการผ่านการทดสอบ

(คะแนนผลการทดสอบหลังเรียน ไม่น้อยกว่าร้อยละ 60)

Power by Chula ELS (Chula E-Learning System) Version 3.0



สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน
สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน

หน้าหลัก | หลักสูตรของสำนักงาน ก.พ. | หลักสูตรของคุช | ข้อมูลส่วนบุคคล | ข้อมูลการอบรม | ข้อความแจ้งคุณ | ระบบจัดการไฟล์ | เปลี่ยนรหัสผ่าน | พิมพ์งาน | [กู้ข้อมูลออนไลน์](#) | ออกจากระบบ



User Info

รหัสผู้ใช้ (User ID) : ocsc396255
ชื่อผู้ใช้ (User Name) : นางสาว แววตา ตันมา
วันหมดอายุ (Expire Date) : 6 เมษายน 2561

รายงานการทำแบบทดสอบ (Exam Report : Summary)
รหัสข้อสอบ วิชา 0016 : แบบทดสอบ เรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์ [Post]

ลำดับ	รหัสผู้ใช้	ชื่อ-นามสกุล	คะแนน	%
1	ocsc396255	แววตา ตันมา	9 / 10	90%

ข้อมูล ณ วันที่ 28 พฤษภาคม 2017



สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน All site contents copyright ©2012