

รายงานสรุปบทเรียนการพัฒนาความรู้ผ่านระบบ e-learning เรื่อง EQ กับการพัฒนาภาวะผู้นำ

ชื่อโครงการฝึกอบรม : EQ กับการพัฒนาภาวะผู้นำ (SL๑๓)

วันที่เข้ารับการอบรม : วันพุธ ที่ ๒๑ พฤษภาคม ๒๕๖๘

สถานที่ : เว็บไซต์ learningportal.ocsc.go.th/learningspace

จัดโดย : สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน (สำนักงาน ก.พ.)

ผู้จัดทำรายงาน : นายจิราภาส อุดบวง ตำแหน่ง นักวิชาการพัสดุปฏิบัติการ

วัตถุประสงค์ :

๑. เพื่อให้เข้าใจองค์ประกอบของปัญญาทาง (EI) จากจุดมุ่งหมาย (Purpose) ที่มีพื้นฐานจากความสุข ความคิดเชิงบวก และความหมายของการตื่นขึ้นมาทุกเช้า
๒. เพื่อสามารถใช้จิตตปัญญา ๓ ฐาน ในการจัดการอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมจนเป็นนิสัย
๓. เพื่อให้สามารถอธิบายการเปลี่ยน ความคิดด้านลบ เป็นการกระทำด้านบวก ภายใต้ความเข้าใจสถานการณ์อย่างลึกซึ้ง และเริ่มต้นด้วยเหตุผลของอีกฝ่าย

สรุปเนื้อหาการฝึกอบรม :

EQ (Emotional Quotient) หมายถึง "ความฉลาดทางอารมณ์" เป็นความสามารถในการรับรู้ เข้าใจ และควบคุมอารมณ์ของตนเอง รวมถึงเข้าใจและจัดการอารมณ์ของผู้อื่น การมี EQ สูงจะช่วยให้สามารถมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดีขึ้น, จัดการกับความเครียด, และประสบความสำเร็จในชีวิตและงาน การจะนำมาใช้ในการพัฒนาภาวะผู้นำ เพื่อสร้างประสิทธิภาพในการเป็นผู้นำที่ดีนั้น มีหัวข้อที่ควรเรียนรู้ด้วยกัน ๑๒ เรื่อง ดังนี้

๑. Emotion vs Passion ต้องเข้าใจความแตกต่างของทั้งสองหัวข้อนี้ โดย Emotion (อารมณ์) คือ การตอบสนองทางความรู้สึกชั่วขณะ เช่น โกรธ กลัว เศร้า โดยไม่ผ่านการกลั่นกรอง ส่วน Passion (ความหลงใหล) คือ พลังที่เกิดจากแรงจูงใจภายใน เป็นความรู้สึกที่มีทิศทางและเป้าหมาย จุดต่างสำคัญคือ Emotion อาจพาเราไปผิดทางได้หากไม่รู้เท่าทัน ในขณะที่ Passion จะนำเราไปสู่การพัฒนาและเติบโต การฝึกแยกแยะและรู้เท่าทันอารมณ์ เป็นพื้นฐานของการพัฒนาปัญญาทางอารมณ์

การนำไปใช้ในภาวะผู้นำ: ผู้นำที่เข้าใจความแตกต่างนี้จะสามารถ รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง และลูกทีม ไม่ให้อารมณ์ชั่ววูบบมาบดบังการตัดสินใจ พร้อมทั้งสามารถ จุดประกายความหลงใหล ให้กับทีม เพื่อขับเคลื่อนไปสู่เป้าหมายร่วมกัน

๒. EI Formula (สูตรปัญญาทางอารมณ์) ประกอบด้วย ๕ องค์ประกอบ คือ ๑. Self-awareness – การรู้จักตนเอง เข้าใจอารมณ์และสิ่งที่กระตุ้นเรา, ๒. Self-regulation – การควบคุมอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม, ๓. Motivation – มีแรงจูงใจจากภายในเพื่อเป้าหมายที่มีความหมาย, ๔. Empathy – เข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่นอย่างแท้จริง, และ ๕. Social Skills – การสื่อสารและปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพ โดยสูตรนี้เป็นแกนกลางของการพัฒนาทักษะชีวิตที่นำไปสู่ความสำเร็จและความสุข

การนำไปใช้ในภาวะผู้นำ: สูตรนี้คือแกนกลางของการพัฒนาทักษะที่จำเป็นสำหรับผู้นำ การตระหนักรู้และควบคุมตนเองเป็นพื้นฐานสำคัญ ขณะที่การเข้าใจผู้อื่นและมีทักษะทางสังคมที่ดียิ่งขึ้น จะช่วยให้ผู้นำสามารถ สร้างแรงบันดาลใจ แก่ใจความขัดแย้ง และ นำทีมไปสู่ความสำเร็จได้

๓. HAPPY ๒๐ หรือ หลัก ๒๐ ข้อที่ช่วยสร้างความสุขจากภายใน เช่น การรู้จักขอบคุณ (Gratitude), การให้อภัย (Forgiveness), การรู้คุณค่าในตัวเอง (Self-worth), การมีจิตสาธารณะ (Altruism), การสร้างสติในทุกขณะ, ฯลฯ ซึ่งเป็นเครื่องมือในการปรับทัศนคติและเสริมสร้างจิตใจที่แข็งแกร่ง

การนำไปใช้ในภาวะผู้นำ: ผู้นำที่มีความสุขและมีทัศนคติเชิงบวก จะสามารถ ส่งต่อพลังงานที่ดีให้กับทีม สร้างบรรยากาศการทำงานที่เป็นบวก และเป็นตัวอย่างที่ดีในการรับมือกับความท้าทาย

๔. Happy Life & Work คือ การเชื่อมโยงระหว่าง “ชีวิตส่วนตัวที่มีความสุข” กับ “การทำงานที่มีเป้าหมาย” เน้นการมี “จุดสมดุล” (Work-Life Balance) และ “การทำงานที่มีคุณค่า” ความสุขในชีวิตและการทำงานไม่จำเป็นต้องแยกจากกัน แต่สามารถ เสริมพลังซึ่งกันและกันได้

การนำไปใช้ในภาวะผู้นำ: ผู้นำควรเป็นแบบอย่างในการบริหารจัดการชีวิตและการทำงานให้มีความสุขและมีประสิทธิภาพ ไม่เพียงแต่สร้างความสุขให้กับตนเอง แต่ยังต้อง สนับสนุนให้ลูกทีมมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งจะนำไปสู่ความผูกพันและผลงานที่ดีขึ้น

๕. Appreciative Inquiry (AI) เป็นวิธีการพัฒนาเชิงบวก โดยเน้น “สิ่งที่ดีอยู่แล้ว” แทนการแก้ไขสิ่งผิด ขั้นตอนประกอบด้วย ๑. Discover – ค้นหาความสำเร็จหรือสิ่งดีในอดีต, ๒. Dream – สร้างภาพฝันร่วมกัน, ๓. Design – วางแผนร่วมกันเพื่อสร้างอนาคตที่ดี, และ ๔. Deliver – ลงมือทำด้วยความร่วมมือและแรงบันดาลใจ ซึ่งเหมาะสำหรับการเปลี่ยนแปลงในองค์กรและการพัฒนาตนเอง

การนำไปใช้ในภาวะผู้นำ: ผู้นำสามารถใช้ AI เพื่อ สร้างพลังบวก สร้างแรงบันดาลใจ และ ขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลงในองค์กร โดยมุ่งเน้นที่ศักยภาพและความสำเร็จที่มีอยู่ ซึ่งจะช่วยให้ทีมกล้าคิดและกล้าลงมือทำ

๖. IKIGAI คือ ศาสตร์แห่ง “เหตุผลของการตื่นขึ้นมาในแต่ละวัน” ประกอบด้วย ๔ แกน ๑. สิ่งที่คุณรัก (Love), ๒. สิ่งที่คุณเก่ง (Strength), ๓. สิ่งที่โลกต้องการ (Need), และ ๔. สิ่งที่คุณสร้างรายได้จากมัน (Income) จุดที่สี่วงนี้ตัดกัน คือ “IKIGAI” – แหล่งพลังและเป้าหมายชีวิต

การนำไปใช้ในภาวะผู้นำ: การค้นพบ IKIGAI ของตนเองจะช่วยให้ผู้นำมี จุดมุ่งหมายและทิศทางที่ชัดเจน นอกจากนี้ ผู้นำควรช่วยสนับสนุนให้ลูกทีมค้นหา IKIGAI ของตนเอง เพื่อสร้างความผูกพันและแรงจูงใจในการทำงานอย่างยั่งยืน

๗. Contemplative Science คือ การพัฒนาปัญญาผ่านการไตร่ตรองด้วยสติ สมาธิ และการพิจารณาอย่างลึกซึ้ง และ System Thinking คือ การมองเห็นความเชื่อมโยงในระบบ ไม่มองปัญหาแบบแยกส่วน ทั้งสองอย่างช่วยให้เราเข้าใจสถานการณ์ซับซ้อนและตอบสนองอย่างรอบด้าน

การนำไปใช้ในภาวะผู้นำ: ผู้นำที่ฝึกฝนสองสิ่งนี้จะสามารถ เข้าใจสถานการณ์ที่ซับซ้อนได้อย่างรอบด้าน มองเห็นผลกระทบระยะยาว และสามารถตัดสินใจได้อย่างมีสติและมีวิสัยทัศน์

๘. Body Wisdom คือ สติที่เชื่อมโยงกับร่างกาย เช่น การสังเกตความรู้สึกของกล้ามเนื้อ หายใจ การเคลื่อนไหว ช่วยให้เข้าใจ “สัญญาณทางกาย” ที่มักเกิดก่อนอารมณ์ เช่น หัวใจเต้นแรง หายใจถี่ เป็นพื้นฐานของการรู้ทันอารมณ์ และนำไปสู่การจัดการอย่างเหมาะสม

การนำไปใช้ในภาวะผู้นำ: ผู้นำที่ตระหนักรู้ถึง Body Wisdom จะสามารถ จัดการกับความเครียดและแรงกดดัน ได้ดีขึ้น และยังสามารถสังเกตสัญญาณทางกายของลูกทีม เพื่อเข้าใจอารมณ์และความต้องการที่ซ่อนอยู่

๙. Mind Wisdom เป็นการใช้ “สติปัญญา” ในการพิจารณาความคิดฝึกการเป็น “ผู้สังเกต” แทน “ผู้จมอยู่กับความคิด” ทำให้ไม่ถูกครอบงำด้วยความคิดด้านลบ และเปิดพื้นที่ให้เกิดความคิดสร้างสรรค์

การนำไปใช้ในภาวะผู้นำ: ผู้นำที่มี Mind Wisdom จะสามารถ คิดวิเคราะห์ปัญหาอย่างเป็นกลาง ไม่ตัดสินเร็วเกินไป และสามารถนำพาทีมให้มองเห็นโอกาสท่ามกลางอุปสรรคได้

๑๐. Synergy คือ การรวมพลังจากความหลากหลายเพื่อสร้างผลลัพธ์ที่ยิ่งใหญ่กว่า ไม่ใช่แค่การประนีประนอม แต่เป็นการ “เสริมพลังกัน” ด้วยความเข้าใจและเปิดใจ สร้างการทำงานเป็นทีมที่มีพลังแท้จริง

การนำไปใช้ในภาวะผู้นำ: ผู้นำต้องเป็นผู้ที่สามารถ สร้างบรรยากาศแห่งความร่วมมือ ส่งเสริมการทำงานเป็นทีมที่แท้จริง และดึงศักยภาพที่แตกต่างกันของสมาชิกมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด

๑๑. Ego vs Issue คือการแยก “อัตตา” (ความรู้สึกว่าใครผิด ใครถูก ใครเหนือกว่า) ออกจาก “ปัญหาที่ต้องจัดการ” ฝึกฟังด้วยใจ ลดการปกป้องตัวเอง เพื่อเปิดพื้นที่การสื่อสารที่จริงใจ เป็นหัวใจของการแก้ปัญหาความขัดแย้งในระดับบุคคลและทีม

การนำไปใช้ในภาวะผู้นำ: เป็นหัวใจของการ แก้ปัญหาความขัดแย้ง ทั้งในระดับบุคคลและทีม ผู้นำที่สามารถวางอัตตาลงได้ จะสามารถเข้าถึงต้นตอของปัญหา และหาทางออกที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๑๒. Think to + Action & Seek for Others & Conclusion เป็นวิธีเริ่มจากการคิด → ลงมือทำด้วยความตั้งใจดี หมั่น “มองเห็นและเข้าใจผู้อื่น” (Seek for Others) สรุบบทเรียนที่เกิดขึ้นในทุกวัน เพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง เปลี่ยนทุกความคิดเชิงลบให้กลายเป็น “พลังบวกที่ส่งต่อได้”

การนำไปใช้ในภาวะผู้นำ: ผู้นำต้องเป็นนักลงมือทำที่กล้าคิด กล้าตัดสินใจ แต่ในขณะเดียวกันก็ต้องเป็นผู้ที่ เปิดใจรับฟัง และ เข้าใจมุมมองของผู้อื่น เพื่อนำมาปรับปรุงและพัฒนาทีมให้ก้าวหน้าไปพร้อมกัน เปลี่ยนทุกความคิดเชิงลบให้กลายเป็น "พลังบวกที่ส่งต่อได้"

บทเรียนนี้เน้นการใช้ จิตตปัญญา ๓ ฐาน ในการจัดการอารมณ์ ซึ่งประกอบด้วย ๑. ฐานกาย (Body Wisdom): การรับรู้และสังเกตอาการทางกายที่เกิดขึ้นเมื่อมีอารมณ์ต่างๆ เช่น ใจเต้นเร็ว เหงื่อออก กล้ามเนื้อตึง การฝึกหายใจ การเคลื่อนไหวร่างกาย หรือการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ สามารถช่วยปรับสมดุลอารมณ์ได้

๒. ฐานใจ (Mind Wisdom): การตระหนักรู้ความคิดที่เกิดขึ้นร่วมกับอารมณ์ การตั้งคำถามกับความคิดลบ การเปลี่ยนมุมมอง หรือการเลือกที่จะตอบสนองต่อสถานการณ์ด้วยความคิดเชิงบวก

๓. ฐานปัญญา (Contemplative Science & System Thinking): การใคร่ครวญ ทำความเข้าใจอารมณ์อย่างลึกซึ้ง มองเห็นความเชื่อมโยงของปัจจัยต่างๆ ที่ทำให้อารมณ์นั้นเกิดขึ้น และหาวิธีการจัดการที่เหมาะสมและยั่งยืน

การฝึกฝนทั้งสามฐานนี้อย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้การจัดการอารมณ์กลายเป็นนิสัย ทำให้เราสามารถตอบสนองต่อสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างมีสติและเหมาะสม

การเปลี่ยนความคิดด้านลบเป็นการกระทำด้านบวก หัวใจสำคัญของการเปลี่ยนแปลงนี้คือ: ความเข้าใจสถานการณ์อย่างลึกซึ้ง (Deep Understanding of the Situation): การไม่ตัดสินจากผิวเผิน

แต่ใช้การคิดเชิงระบบ (System Thinking) และปัญญาทางใจ (Mind Wisdom) ในการวิเคราะห์ปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ทั้งจากมุมมองของเราและผู้อื่น

เริ่มต้นด้วยเหตุผลของอีกฝ่าย (Seek for Others): ก่อนที่จะแสดงความคิดเห็นหรือดำเนินการใดๆ ให้พยายามทำความเข้าใจมุมมอง ความรู้สึก และเหตุผลของอีกฝ่ายอย่างแท้จริง การทำความเข้าใจนี้เป็นสะพานเชื่อมที่สำคัญในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและลดความขัดแย้ง

Think to + Action: เมื่อเข้าใจสถานการณ์และผู้อื่นอย่างลึกซึ้งแล้ว ให้เปลี่ยนจากการคิดเชิงลบ เช่น ความโกรธ ความไม่พอใจ ไปสู่การกระทำเชิงบวกที่สร้างสรรค์และแก้ปัญหาได้จริง เช่น การสื่อสารอย่างเปิดใจ การให้ความช่วยเหลือ หรือการหาทางออกร่วมกันโดยไม่ใช้อัตตา (Ego) เป็นที่ตั้ง

ประโยชน์ที่ได้รับ :

๑. เข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้ง: สามารถระบุอารมณ์ ความคิด และความเชื่อของตนเองได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ทำให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) อันเป็นรากฐานของปัญญาทางอารมณ์

๒. จัดการอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ: มีทักษะในการจัดการกับอารมณ์ที่หลากหลาย ทั้งอารมณ์เชิงบวกและเชิงลบ ทำให้สามารถรักษาสมดุลทางอารมณ์และลดความเครียดได้

๓. พัฒนาทักษะการคิดเชิงบวก: สามารถเปลี่ยนมุมมองจากความคิดด้านลบให้เป็นความคิดด้านบวกได้ โดยอาศัยหลักการของ Appreciative Inquiry และ Happy ๒๐

๔. สร้างความสัมพันธ์ที่ดีขึ้น: มีความสามารถในการเข้าใจผู้อื่น (Empathy) และสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะการเริ่มต้นด้วยการเข้าใจเหตุผลของอีกฝ่าย ซึ่งจะนำไปสู่ความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นทั้งในชีวิตส่วนตัวและการทำงาน

๕. ค้นพบจุดมุ่งหมายและความหมายในชีวิต: ผ่านแนวคิด IKIGAI และการเชื่อมโยง Ei กับ Purpose ที่มีพื้นฐานจากความสุข ทำให้ชีวิตมีเป้าหมายและแรงจูงใจในการตื่นขึ้นมาในทุกๆ เช้า

๖. เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานและการใช้ชีวิต: การนำปัญญาทางอารมณ์ไปประยุกต์ใช้ ทั้งในเรื่องของ Happy Life & Work, Synergy และการแยก Ego vs Issue จะช่วยให้ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดีขึ้น และแก้ปัญหาได้อย่างสร้างสรรค์

๗. มีสุขภาพกายและใจที่ดีขึ้น: การฝึกฝนจิตตปัญญา ๓ ฐาน และการรับรู้ Body Wisdom จะช่วยให้ดูแลตนเองได้ดีขึ้น ลดความเสี่ยงจากปัญหาสุขภาพที่เกิดจากความเครียดและอารมณ์

๘. เป็นผู้ที่สามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกได้: ไม่ใช่แค่จัดการตนเองได้ แต่ยังสามารถเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างสรรค์สิ่งดีๆ ให้กับสังคมและองค์กร ด้วยการเปลี่ยนความคิดเป็นการกระทำเชิงบวก