

เลขที่ ๐๐๗ / 25.5๕

วันที่ ๒๒ / พ.ค. / ๕๕

## แบบรายงานการเข้าอบรม/สัมมนา/ศึกษาดูงาน

 รายบุคคล กลุ่มบุคคล

ชื่อ - สกุล : 1. น.ส.สุกัญญา หงษาครประเสริฐ

ตำแหน่ง : นักวิชาการเงินและบัญชี

งาน : สำนักงานผู้อำนวยการสำนักสื่อฯ

ชื่อหลักสูตร : การพัฒนาบุคลิกภาพและแนวทางการพัฒนา EQ

วัน เดือน ปี : วันที่ 14-15 พฤษภาคม 2555 เวลา : 08.30-16.30 น.

สถานที่จัด : โรงแรมพราโม่า จอมเทียน บีช จังหวัดชลบุรี

หน่วยงานผู้จัด : ศูนย์พัฒนาประสิทธิภาพบุคลากร

ค่าใช้จ่าย :  ไม่มี  มี จำนวน.....บาทเบิกจ่ายจากงบประมาณ  แผ่นดิน  เงินรายได้  งบอื่นๆ (ระบุ).....ใบเกียรติบัตร/  ได้รับ  ไม่ได้รับ เนื่องจาก.....วุฒิบัตร  ไม่มี

## สรุปสาระสำคัญ

## บุคลิกภาพ

บุคลิกภาพ มีความหมายครอบคลุมสภาวะที่บุคคลเป็นอยู่ ทั้งในปัจจุบันรวมทั้งที่หวังจะเป็นในอนาคตที่สำคัญบุคลิกภาพนั้นเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับบุคคลอื่นรวมทั้งปฏิกิริยาตอบโต้ที่ต้องเผชิญหรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือ การปรับตัวแต่ละบุคคลในการเผชิญปัญหานั้นเป็นส่วนประกอบหนึ่งของบุคลิกภาพ

## การพัฒนาบุคลิกภาพ

1. การพัฒนาบุคลิกภาพภายใน (Internal Personality) เป็นตัวกำกับให้แสดงพฤติกรรม กริยาท่าทาง บุคคลอื่นเห็นและรับรู้ บุคลิกภาพของผู้อื่นนั้นเป็นอย่างไร บุคลิกภาพภายในได้แก่ การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง ความกระตือรือร้น ความรับรู้ ความคิดริเริ่มความจริงใจ ความรู้กาลเทศะ ปฏิภาณไหวพริบ ความรับผิดชอบ ความจำ อารมณ์ขัน ความมีคุณธรรม
2. การพัฒนาบุคลิกภาพภายนอก (External Personality) ได้แก่ รูปร่างหน้าตา การแต่งกาย การปรากฏตัว กริยาท่าทาง การสบสายตา การใช้ถ้อยคำภาษา มีศิลปะการพูด

## หลักสำคัญในการปรับปรุงบุคลิกภาพ

1. รับรู้ ในส่วนดีและส่วนบกพร่องของบุคลิกภาพของตนเอง
2. มีความตั้งใจจริง ที่จะปรับปรุงส่วนที่บกพร่อง
3. ทนต่อคำวิจารณ์ ของผู้อื่นได้เพราะทราบว่าเขากระทำด้วยความหวังดี
4. รับรู้ ว่าการปรับปรุงบุคลิกภาพเป็นเรื่องยากมิใช่เรื่องง่าย
5. รับรู้ ว่าขนบธรรมเนียมประเพณีของสังคมเปลี่ยนไปอย่างไรบ้าง
6. เลือกลงใจและใส่ความก้าวหน้า ให้เหมาะสมกับอัตภาพและโอกาส
7. มีอุดมคติ เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต

## อี คิว (EQ) ความฉลาดทางอารมณ์ หรือ เซา์อารมณ์ : Emotional Quotient

ความหมาย : ความสามารถที่จะรู้จัก และเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น (คือแยกแยะอารมณ์เป็นต้นว่า รัก โกรธ เกลียด ไม่พอใจ เบื่อ ฯลฯ) รวมถึงใช้ความสามารถที่จะควบคุมอารมณ์ ใช้ความสามารถทางอารมณ์ สามารถปรับตัวปรับอารมณ์ให้เข้ากับสังคมได้เป็นอย่างดี และเป็นประโยชน์ได้อย่างเหมาะสมถูกกาลเทศะ

ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) มีองค์ประกอบดังนี้

1. เข้าใจและยอมรับอารมณ์ตนเอง
2. เข้าใจและเห็นใจผู้อื่น
3. รักษาสัมพันธ์ภาพอันดีกับผู้อื่น
4. รับผิดชอบต่อส่วนรวม

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ได้ความรู้และเข้าใจในการพัฒนาบุคลิกภาพมาปรับใช้ในการทำงานและพัฒนาตนเอง

นำความรู้ที่ได้รับมาใช้ปรับปรุงการทำงาน ดังต่อไปนี้

1. การพัฒนาบุคลิกภาพและแนวทางพัฒนา EQ มาใช้ในการทำงานและแนะนำกับเพื่อนร่วมงาน

ข้อเสนอแนะอื่นๆ

เนื่องจากระยะเวลาที่เข้าอบรมนั้นน้อยไปทำให้การอบรมบางหัวข้อต้องข้ามไปแต่โดยรวมถือว่าเป็นหลักสูตรการอบรมที่ดีควรส่งให้บุคลากรในสังกัดได้เข้ารับการอบรมและฝึกพัฒนาเพิ่มเติมต่อไป

ผู้รายงาน..... สุกัญญา  
 (นางสาวสุกัญญา หงษ์ชาครประเสริฐ)  
 วันที่..... 17 / พ.ค. / 55

ความคิดเห็นของหัวหน้างาน

เป็นประโยชน์ต่อหน่วยงานและตัวพนักงาน และควรจัดฝึกอบรม  
นำความรู้ และประสบการณ์ที่อบรมมาปรับใช้ บำรุง และปรับปรุง  
พัฒนา บุคลิกภาพ และขอให้นำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้กับเพื่อนร่วมงาน

ลงชื่อ..... [Signature]  
 (นายชรรษ หาญอุษา)  
 ตำแหน่ง.....ปฏิบัติหน้าที่เลขานุการสำนักสื่อฯ.....  
 วันที่ 21 / พ.ค. / 55

ความคิดเห็นของผู้บริหารที่กำกับดูแลหน่วยงาน

//ขอชื่นชมและขอให้นำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้กับเพื่อนร่วมงาน

ลงชื่อ..... [Signature]  
 (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ฤทธิชัย อ่อนมิ่ง)  
 ตำแหน่ง.....ผู้อำนวยการสำนักสื่อฯ.....  
 วันที่ 21 / พ.ค. / 55