



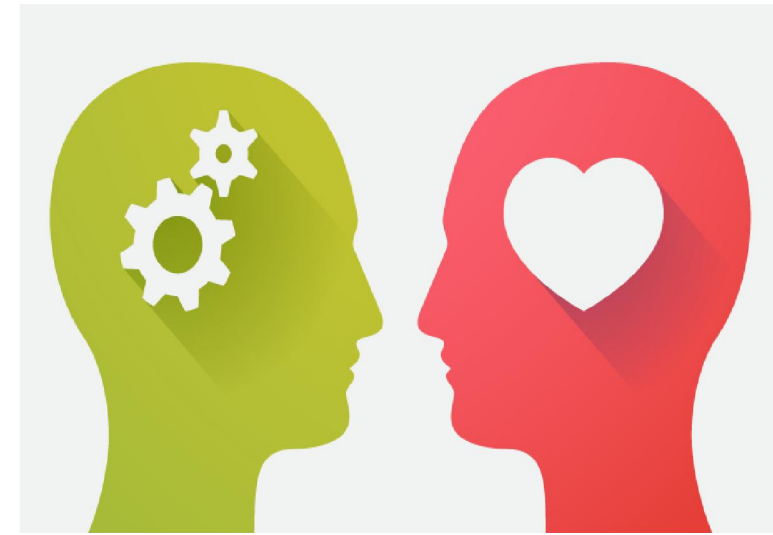
เชาวน์อารมณ์กับความสำเร็จในงาน EQ and Career Success



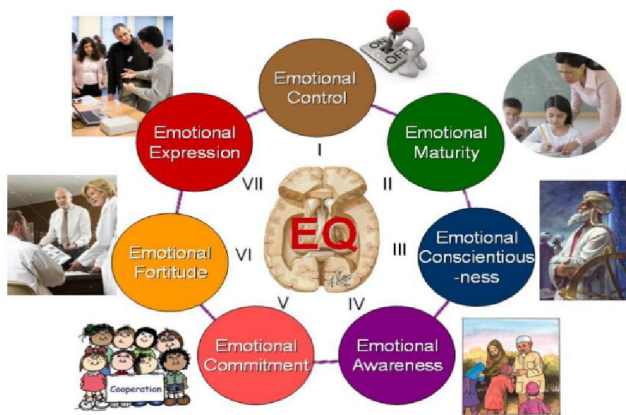
กาญจนา เงารังษี



อะไรสำคัญกว่า



ในชีวิตและอาชีพ

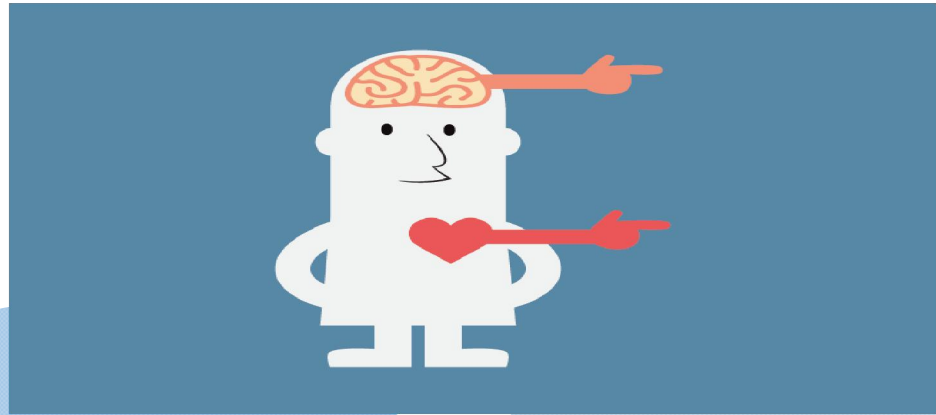
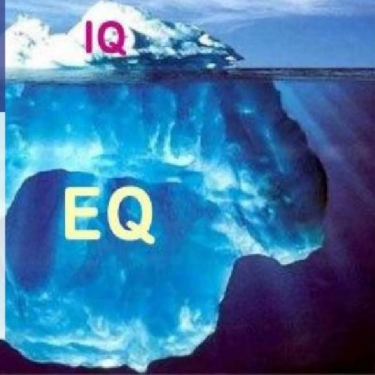


IQ vs EQ



What is Emotional Intelligence (EI) or Emotional Quotient (EQ)?

The capacity for recognizing our own feelings and those of others, for motivating ourselves, and for managing emotions well in ourselves and in our relationships.



Intelligence Quotient

IQ
10-25%

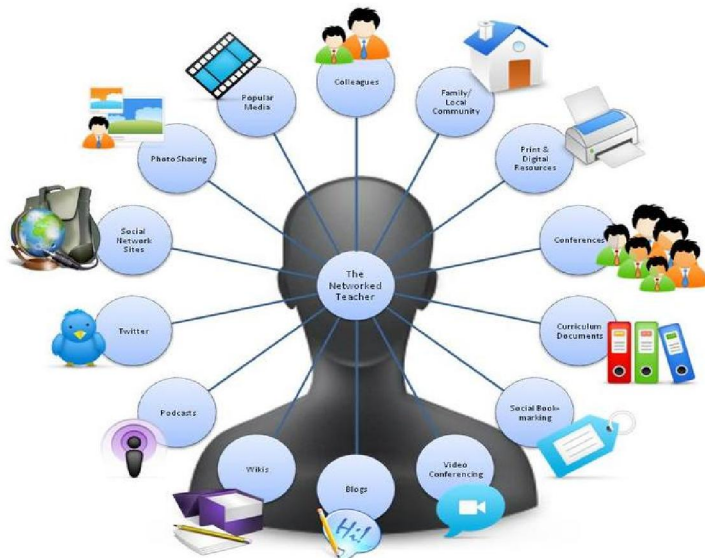
EQ
90-75%

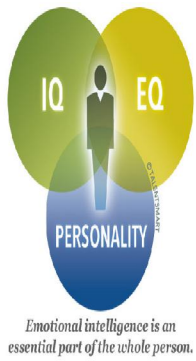
Emotional Quotient

EQ



ความสามารถในการครองตน ครองใจตน และ
ครองใจคน





ทักษะเชาวน์อารมณ์

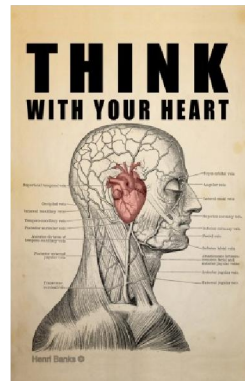
Emotional Intelligence Skills



Howard Gardner

พุทธศาสนา

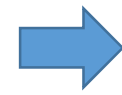
1. Self-awareness
2. Self-regulation
3. Motivation
4. Empathy
5. Social Skills



1. อัตตัญญูตา/สัมปชัญญะ – knowing oneself
2. ทมะ/สัจญมมะ – self-control
3. จันทะ+วิริยะ – aspiration + effort
4. บุคคลัญญูตา – knowing the individual
5. ปริสัจญูตา – knowing the society



อัตตัญญูตา/สัมปชัญญะ
Knowing Oneself



ความพอเพียง
Sufficiency

คุณธรรม

ความถนัด

ฐานะ

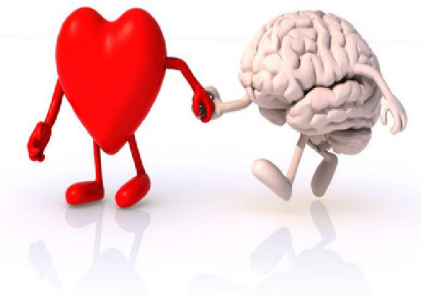
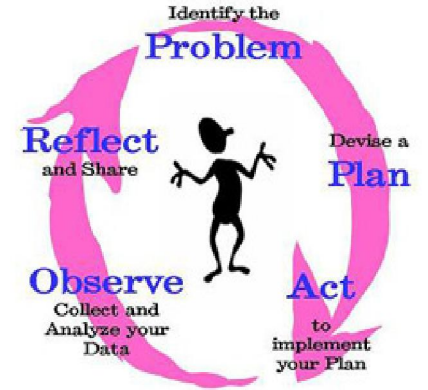
ความสามารถ

ภาวะ

ความรู้

เพศ

กำลัง



ทมะ / ทัญญมะ
Self control



คิดบวก
Positive thinking



ปรับปรุงตน

ฝึกฝน

ข้มใจ

ฝึกนิสัย

ปรับตัว

ควบคุมจิตใจ

ฝึกตัดนิสัย

แก้ไข
ข้อบกพร่อง





ฉันทะ+วิริยะ Aspiration + Effort



ต้องการทำ

ไม่ท้อถอย

ใฝ่ใจรักจะทำ

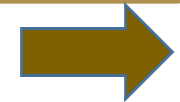
วางแผน
ล่วงหน้า

อดทน

ปรารถนาทำดียิ่งๆ
ขึ้นไป

เข้มแข็ง

ขยัน





บุคคลลัญญตา

Knowing the Individual

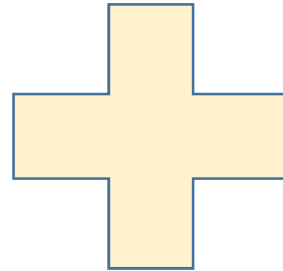


ปรีสัจญตา Knowing the Society



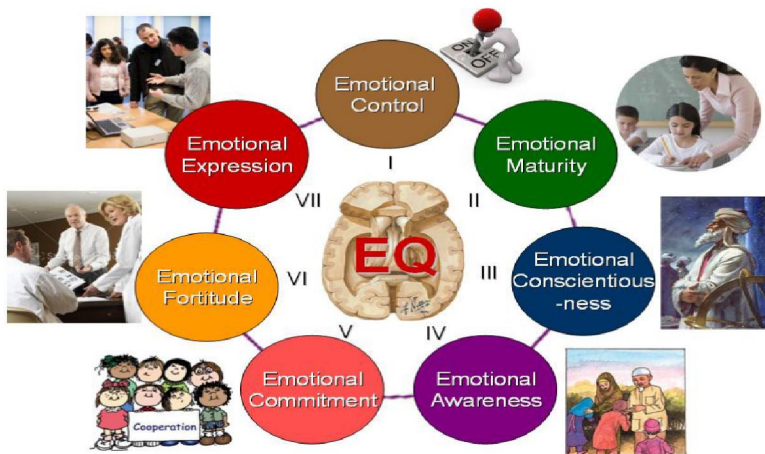
รู้จักชุมชน

รู้วิธีปฏิบัติ



รู้จักที่ประชุม

รู้กริยาที่จะประพฤติ





อย่างไร



ตนเอง



ผู้อื่น



ตรวจประเมิน
(Investigate)



ทักษะการสื่อสาร (TLLM)

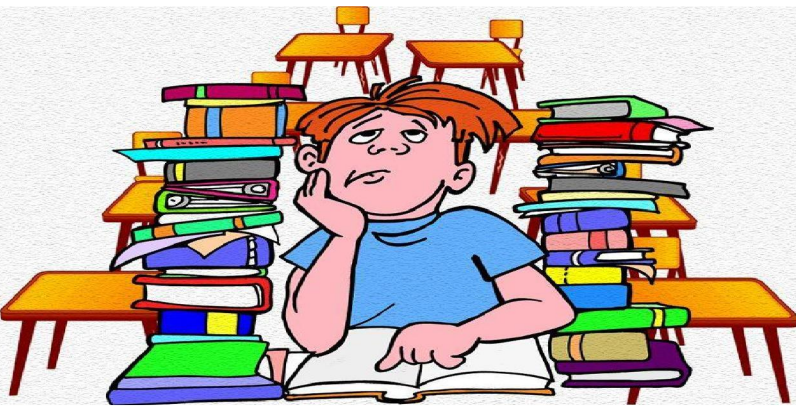
เป็นกัลยาณมิตร (GF)

วิมังสา



ตัวชี้วัด

การประเมินตนเอง

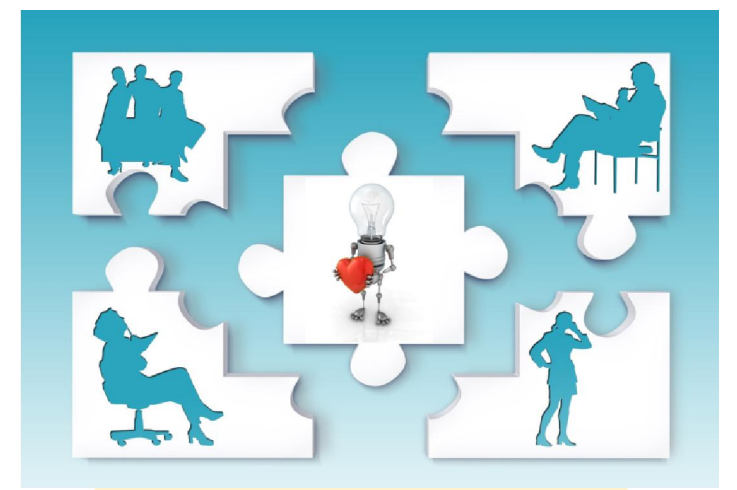


พิจารณา
ตัดสิน

การตอบ
รับ

ยอมรับโดย
คุณวุฒิ





ใช้การคิด
ใคร่ครวญ

การ
ตัดสินใจ

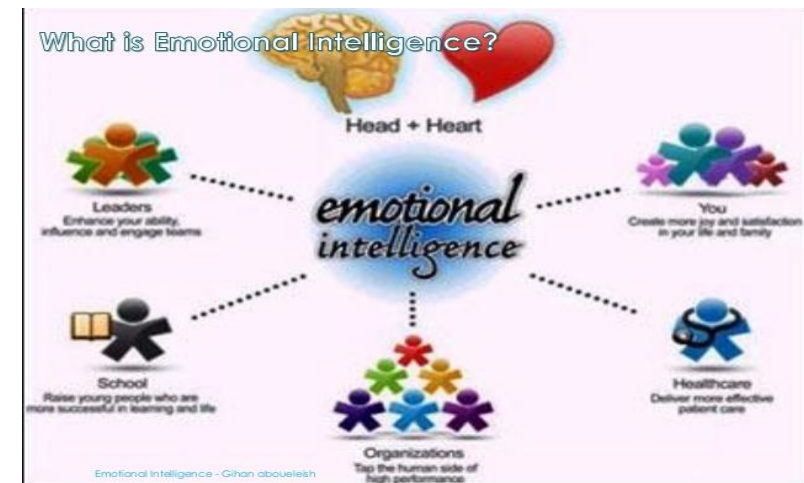
ใช้
อารมณ์



ใช้สัญชาตญาณ

การ
สนองตอบ
ข้อมูล

ใช้สำนึก



เก็บตัว

คุณสมบัติที่
เด่นชัด

ชอบสังคม



แก้ไขอย่างไร

-3As

Ambition (โลภ)

Aggression (โกรธ)

Arrogance (หลง)

+2FG

Forgive

Forget

Giving



A Big
THANK
you!

A large, hand-drawn red heart outline is positioned on the left side of the image, partially overlapping the word 'THANK'.