

THE BOOK OF
LEADERSHIP

บทที่ 11-13

โดย EADP 11 กลุ่ม 4

EADP 11

- กลุ่ม 4 ประกอบด้วย
- นาย พิพัฒน์ บุนนาค
- นาย พิพัฒน์ พรหมมา
- นาย พีระชัย ลือเจริญเกียรติ
- นาย ไพฑูรย์ ตั้งจิตร่วมบุญ
- นาง ภัสรา ไตรวิจักษณ์ชัยกุล
- นาง มยุเรศ เชยปรีชา

Be addicted to learning, and turn your team into addicts too

- All great leaders commit to lifelong continuous learning.
- If you stop learning but the world keeps moving, it means you'll actually be going backwards.
- If you're in reverse, you can't pick future trends to ride and lead your team forwards.
- Learning from your own actions is the best way of learning.
- Learning is the best antidote to ageing.

KEY WORDS

- LEARNING
- LISTENING
- REFLECTING

ความฉลาดทางอารมณ์ EQ (Emotional Quotient)



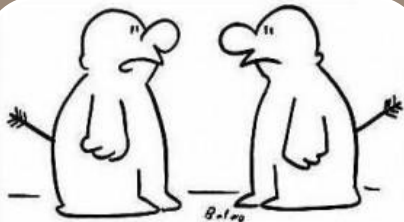
Self Awareness

การตระหนักรู้/ระลึกรู้



Self Management

การจัดการตน



"I know exactly how you feel."

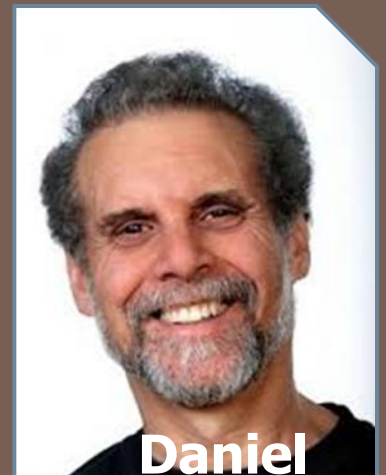
Empathy

ความเห็นอกเห็นใจ



Skilled Relationships and Social Skills

ทักษะความสัมพันธ์และทักษะทางสังคม



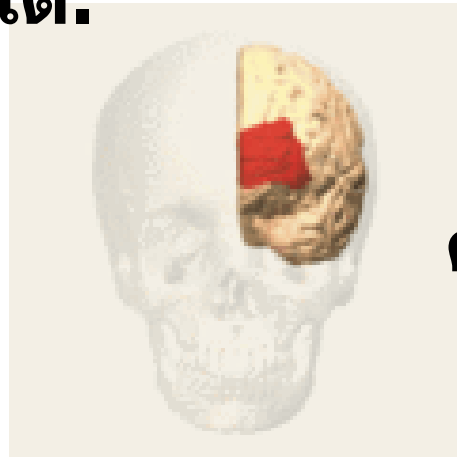
**Daniel
Goleman,
Ph.d.**

การพัฒนา EQ : ความต้องการพัฒนาตนเอง



การพัฒนา EQ : Responsibility

'คุณไม่สามารถควบคุมเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยบังเอิญ แต่คุณสามารถควบคุมปฏิกิริยาต่อเหตุการณ์เหล่านั้น คุณสามารถเลือกวิธีการตอบสนองได้.'



Stephen Covey
— the prefrontal cortex
คอร์เทกซ์กลีบหน้าผากส่วนหน้า

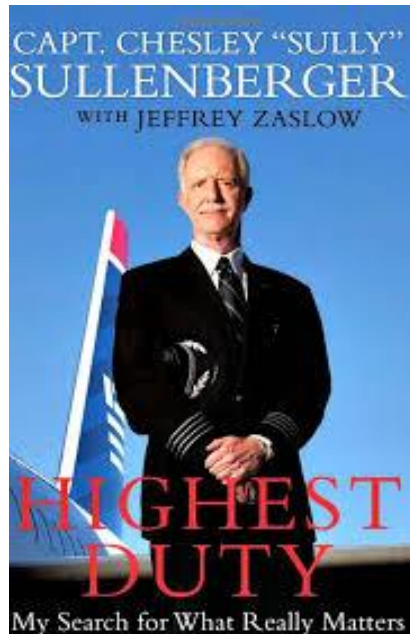
Responsibility = The 'ability' to choose the

การพัฒนา EQ : ใช้ระบบสัญญาณไฟจราจร





Captain Chesley 'Sully' Sullenberger
US Airways flight 1549
15th January 2009



Deal with stress well.

- Leaders do go through some periods of stress.

Short Term Advantage

- Boost of Adrenalin
- Heightened Memory
- Augment Energy

Long Term Stress

- Chronic stress can cause problems in all area of health. (Cortisol hormone released in moment of stress.)

Deal with stress well.

- Prevention is better cure.
- Keep stress under control by finding a relaxation modality that works for you; it's trial and error – keep searching.
- Take breaks to rejuvenate yourself.
- Only worry about things that you can have an influence over , otherwise your stress is wasted.
- Develop interests outside your day job.