



# EQ

## การบริหาร ความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อความสำเร็จในการทำงาน

- พัฒนาความสามารถในการบริหารจัดการ EQ ของตนเองเพื่อเพิ่มศักยภาพการทำงาน
- สร้างความตระหนักถึงอารมณ์ต่อตนเองจากภายในสู่ภายนอก และเข้าอกเข้าใจผู้อื่น
- ฝึกเทคนิคการบริหารความสัมพันธ์และการทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพ
- เพิ่มโอกาสในการสร้างผลงานและการมีผลการปฏิบัติงานที่ดี (High Performance) ด้วย EQ
- เพิ่มขีดความสุขให้กับพนักงาน เพื่อขยายผลสู่การเป็นองค์กรแห่งความสุข (Happy Workplace)



### กำหนดการอบรม

**วันพุธที่ 28 พฤษภาคม 2568**

(เวลา 09.00 - 16.00 น.) ณ ห้องสัมมนา

**โรงแรมอวานี ริชดา กรุงเทพฯ**

ถ.รัชดาภิเษก สีแยกพระราม 9

(รถไฟฟ้าใต้ดิน MRT สถานีพระราม 9 ทางออกที่ 1)

### จัดราคาอบรม

สมาชิก (Tax, HR)

**4,000 + VAT 280 = 4,280 บาท**

บุคคลทั่วไป

**4,700 + VAT 329 = 5,029 บาท**

(รวมเอกสาร ซา กาแฟ อาหารว่าง อาหารกลางวัน)

ยิ่งอบรมมาก ยิ่งเสียภาษีน้อย ค่าอบรมสามารถลดรายจ่ายได้เพิ่มขึ้นถึง 200%

สำรองที่นั่งได้ที่ Tel. 02-555-0700 กด 1, 080-251-9946, 086-378-8470 Website. www.dst.co.th

## หัวข้ออบรม

1. Check in: เปิดพื้นที่ความปลอดภัยทางอารมณ์
2. ความสำคัญของอารมณ์และการบริหารความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient-EQ)
3. รู้ถึงส่วนลึกของ “อารมณ์” ตามสถานการณ์ต่าง ๆ
4. องค์ประกอบของการบริหารความฉลาดทางอารมณ์
5. ตรวจเช็คสุขภาพอารมณ์จาก 5 สัญญาณอันตราย
6. EQ กับประโยชน์ต่อการทำงาน การบริหารความสัมพันธ์ และความสำเร็จขององค์กร
  - พัฒนาศักยภาพของตนเองและเพิ่มผลการปฏิบัติงาน
  - บริหารความสัมพันธ์และการทำงานร่วมกับผู้อื่น
  - บรรลุเป้าหมายองค์กร และสร้างสุขในที่ทำงาน ฯลฯ
7. แนวทางการพัฒนา EQ เพื่อการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
  - 7.1 การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness)
    - Activity: รู้ เห็น เป็นอารมณ์ของตนเอง
  - 7.2 การควบคุมตนเอง (Self-regulation)
    - GAP: Emotion เสริมสร้างทักษะ-การสร้างพื้นที่ว่างทางอารมณ์
    - Workshop การสร้างคลังอารมณ์ เพื่อการยอมรับ (Acceptance)
    - เทคนิคการสื่อสารกับตัวเองเพื่อการ move on
  - 7.3 แรงจูงใจภายใน (Intrinsic motivation)
    - Being: การค้นหาตัวตน จุดแข็ง และจุดอ่อนภายในจิตใจ
  - 7.4 ความเข้าอกเข้าใจ (Empathy)
    - Workshop การฟังเพื่อตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง & เข้าใจผู้อื่น
  - 7.5 ทักษะทางสังคม (Social skills)
    - Activity: การบริหารความสัมพันธ์กับผู้อื่น
8. เทคนิคการบริหารอารมณ์เพื่อทางลัดสู่ความสำเร็จในการทำงาน
9. 3F การจัดการสภาวะอารมณ์เพื่อความสูงและสำเร็จ (Freeze/Focus/Found)
10. สรุปการเรียนรู้ : ตอบคำถาม แลกเปลี่ยนประสบการณ์และเทคนิค

## วิทยากร

### อาจารย์เบญจวรรณ ฉายแสง

วิทยากรกระบวนการด้านจิตวิทยา ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาบุคลากร  
การบริหารจัดการอารมณ์ ภาวะผู้นำ การสื่อสาร การบริหารทีม การออกแบบ  
และพัฒนาระบบการเรียนรู้เพื่อพัฒนาศักยภาพมนุษย์ ด้วย Activity Based Learning

ชำระค่าสัมมนาเป็น เงินสด หรือ เช็ค สั่งจ่ายในนาม บริษัท นีโกบรรมและสัมมนาธรรมนิติ จำกัด  
178 อาคารธรรมนิติ ชั้น 4 ซ.เพิ่มทรัพย์ (ประชาชื่น 20) ถ.ประชาชื่น แขวงบางซื่อ เขตบางซื่อ กรุงเทพฯ 10800  
TAX ID 010-553-300-1556 (สำนักงานใหญ่) (กรณีไม่มีหนังสือรับรองหัก ณ ที่จ่าย ต้องชำระเต็มจำนวน) งดรับเช็คส่วนตัว

**ยิ่งอบรมมาก ยิ่งเสียภาษีน้อย ค่าอบรมสามารถลงรายจ่ายได้เพิ่มขึ้นถึง 200%**