ธรรมนิติ
DHARMNITI
www.dst.co.th

บริษัท ฝึกอบรมและสัมมนาธรรมนิติ จำกัด
DHARMNITI SEMINAR AND TRAINING CO.,LTD.
178 อาคารธรรมนิติ ชั้น 4 ซ.เพิ่มทรัพย์ (ประชาชื่น 20) ถ.ประชาชื่น
แขวงบางซื่อ เขตบางซื่อ กรุงเทพฯ 10800 TAX ID 010-553-300-1556

สงวนลิขสิทธิ์
รหัส 07290P
scan เพื่อจองอบรม

EQ การบริหาร ความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อความสำเร็จในการทำงาน

หลักสูตรอบรมตั้งแต่วันที่ 1 ธันวาคม 2568 เป็นต้นไป
ผู้เข้าอบรมจะได้รับใบกำกับภาษีในรูปแบบ
อิเล็กทรอนิกส์ (e-Tax Invoice)

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

Promotion พิเศษสุด !!!
จองอบรมหลักสูตรเดือนมกราคม-กุมภาพันธ์ 2569

จองภายใน 31 ธันวาคม 2568	จองตั้งแต่ 1 ม.ค.-28 ก.พ. 2569
รับส่วนลดทันที **500 บาท** ทุกที่นั่ง	เข้าอบรม 2 ท่าน **รับส่วนลด 500 บาท** เข้าอบรม 3 ท่าน **รับส่วนลด 1,000 บาท** (หลักสูตรเดียวกัน / ใบเสร็จรับเงินฉบับเดียวกัน)

เงื่อนไขการใช้โปรโมชัน : ส่วนลดค่าอบรมใช้ได้เฉพาะหลักสูตร **On-site ราคา 4,000 บาท/วัน** ขึ้นไป และหลักสูตร **Online ราคา 3,300 บาท/วัน** ขึ้นไป (ยังไม่รวม VAT / ไม่รวมโปรโมชันอื่น)

กำหนดการอบรม

วันศุกร์ที่ 27 กุมภาพันธ์ 2569
(เวลา 09.00 - 16.00 น.) ณ ห้องอบรม
โรงแรมโฟร์พอยท์ส บาย เชอราตัน กรุงเทพฯ เพลินจิต
ซ.ร่วมถดี (รถไฟฟ้า BTS สถานีเพลินจิต ทางออกที่ 4)

อัตราค่าอบรม

สมาชิก (Tax, HR)
4,000 + VAT 280 = 4,280 บาท
บุคคลทั่วไป
4,700 + VAT 329 = 5,029 บาท
(รวมเอกสาร ชา กาแฟ อาหารว่าง อาหารกลางวัน)

ยิ่งอบรมมาก ยิ่งเสียภาษีน้อย ค่าอบรมสามารถลงรายจ่ายได้เพิ่มขึ้นถึง 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**
   - ตัวอย่างของผลลัพธ์การบริหารจัดการอารมณ์ในแต่ละสถานการณ์ต่างๆ
4. **องค์ประกอบของการบริหารความฉลาดทางอารมณ์**
   - การรับรู้
   - การตระหนัก
   - การยอมรับ
   - การปรับเปลี่ยนและแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม
5. **ตรวจเช็คสุขภาพอารมณ์จาก 5 สัญญาณอันตราย ด้วยการวิเคราะห์พฤติกรรม และประเมินวุฒิภาวะทางอารมณ์**
6. **EQ กับประโยชน์ต่อการทำงาน การบริหารความสัมพันธ์ และความสำเร็จขององค์กร**
   - พัฒนาศักยภาพของตนเองและเพิ่มผลการปฏิบัติงาน
   - บริหารความสัมพันธ์และการทำงานร่วมกับผู้อื่น
   - บรรลุเป้าหมายองค์กร และสร้างสุขในที่ทำงาน ฯลฯ
7. **แนวทางการพัฒนา EQ เพื่อการทำงานอย่างมีประสิทธิผล**

   7.1 การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness)
   - Activity: รู้ เห็น เป็นอารมณ์ของตนเอง

   7.2 การควบคุมตนเอง (Self-regulation)
   - GAP: Emotion เสริมสร้างทักษะการสร้างพื้นที่ว่างทางอารมณ์
   - 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 การจัดการสภาวะอารมณ์เพื่อความสุขและสำเร็จ (Freeze/Focus/Found)**
10. **สรุปการเรียนรู้ : ตอบคำถาม แลกเปลี่ยนประสบการณ์และเทคนิค**

วิทยากร

อาจารย์เบญจวรรณ ฉายแสง

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

ยิ่งอบรมมาก ยิ่งเสียภาษีน้อย ค่าอบรมสามารถลงรายจ่ายได้เพิ่มขึ้นถึง 200%

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

ไม่พลาดข่าวสารและโปรโมชั่นดีๆ จากธรรมนิติ Dharmniti Seminar & Training @dharmnitiseminar www.dst.co.th