



EQ

การบริหาร ความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อความสำเร็จในการทำงาน

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

กำหนดการอบรม

วันศุกร์ที่ 28 สิงหาคม 2569

(เวลา 09.00 - 16.00 น.) ณ ห้องอบรม

โรงแรมโฟร์พอยท์ส บาย เซอร่าตัน

กรุงเทพฯ เฟลินจิต

ช.ร่วมฤดี (รถไฟฟ้า BTS สถานีเฟลินจิต ทางออกที่ 4)

อัตราค่าอบรม

สมาชิก (Tax, HR)

4,000 + VAT 280 = 4,280 บาท

บุคคลทั่วไป

4,700 + VAT 329 = 5,029 บาท

(รวมเอกสาร ค่ากาแฟ 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 ด้วยการวิเคราะห์พฤติกรรมและประเมินวุฒิภาวะทางอารมณ์
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 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 การจัดการสภาวะอารมณ์เพื่อความสูงและสำเร็จ (Freeze/Focus/Found)
10. สรุปการเรียนรู้ : ตอบคำถาม แลกเปลี่ยนประสบการณ์และเทคนิค

วิทยากร

อาจารย์เบญจวรรณ ฉายแสง

วิทยากรกระบวนการด้านจิตวิทยา ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาบุคลากร
การบริหารจัดการอารมณ์ ภาวะผู้นำ การสื่อสาร การบริหารทีม การออกแบบ
และพัฒนาระบบการเรียนรู้เพื่อพัฒนาศักยภาพมนุษย์ 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