



# 8Q

## ความฉลาดแห่งอนาคต เพื่อยกระดับ การปฏิบัติงาน



- ฝึกคิด ปรับปรุง พัฒนาสิ่งใหม่ๆ และสื่อสารให้เกิดการปรับเปลี่ยนทัศนคติ เพื่อสร้างประสิทธิภาพในการทำงาน
- รับมือกับอารมณ์เชิงลบ คำตำหนิวิจารณ์ และการถูกปฏิเสธอย่างไร?
- เรียนรู้การรับมือและเทคนิคการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าในการทำงาน

วิทยากร

**ดร.นพ.ยุรนา ภาะนันท์**

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา  
การให้คำปรึกษาและการบริหารองค์กร



### กำหนดการสัมมนา

วันอังคารที่ 14 พฤษภาคม 2567

(เวลา 09.00 - 16.00 น.)

โรงแรมสวิสโฮเต็ล กรุงเทพฯ รัชดา

ถ.รัชดาฯ (สี่แยกห้วยขวาง)

(รถไฟฟ้าใต้ดิน MRT สถานีห้วยขวาง ทางออกที่ 2)

### อัตราค่าสัมมนา

สมาชิก (Tax, HR)

4,000 + VAT 280 = 4,280 บาท

บุคคลทั่วไป

4,700 + VAT 329 = 5,029 บาท

(รวมเอกสาร ค่ากาแฟ อาหารว่าง อาหารกลางวัน)

**1. 8Q คุณสมบัติความฉลาดแห่งอนาคต กับการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน**

- |                                           |                                           |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 1.1 Resilience Quotient – ฉลาดยืดหยุ่น    | 1.2 Creative Quotient – ฉลาดคิดสร้างสรรค์ |
| 1.3 Emotional Quotient - ฉลาดทางอารมณ์    | 1.4 Adversity Quotient - ฉลาดแก้ปัญหา     |
| 1.5 Optimist Quotient – ฉลาดมองโลกในแง่ดี | 1.6 Social Quotient - ฉลาดเข้าสังคม       |
| 1.7 Happiness Quotient - ฉลาดสร้างสุข     | 1.8 Digital Quotient - ฉลาดดิจิทัล        |

**2. การรับมือปัญหาและวิกฤต ด้วยฉลาดยืดหยุ่น (RQ)**

- |                                      |                                                   |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 2.1 VUCA ความท้าทายแห่งยุคโลกพลิกผัน | 2.2 3R ปัญญาล้มลุก (Resilience) “ล้มแล้วลุกให้ไว” |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------|

**3. ฉลาดคิดสร้างสรรค์ (CQ) ด้วยการคิดนอกกรอบ**

- 3.1 เคล็ดลับการพัฒนามาสมอง 2 ซีก ด้วยการคิดนอกกรอบ (Lateral thinking)
- 3.2 กระตุ้นการคิดนอกกรอบด้วย ART Mind Map
- 3.3 ปลดล็อกกับดักความคิดสร้างสรรค์ (Unlock Creative thinking)

**4. พัฒนา EQ ด้วยการรู้เท่าทันอารมณ์ (Emotional agility)**

- 4.1 สัญญาณเตือนพร่อง EQ (Low-EQ signal)
- 4.2 รับมืออย่างไรเมื่อถูกปฏิเสธผลงาน (Rejection)
- 4.3 เสริมสร้างอารมณ์ดี ด้วย EQ Vitamin

**5. เปลี่ยนอุปสรรคให้เป็นโอกาสที่ท้าทายด้วยฉลาดแก้ปัญหา (AQ)**

- |                             |                                          |
|-----------------------------|------------------------------------------|
| 5.1 ทำความเข้าใจระดับของ AQ | 5.2 การรับมือกับปัญหาเฉพาะหน้าในการทำงาน |
|-----------------------------|------------------------------------------|

**6. ปรับมุมมองการทำงานด้วยการมองโลกในแง่ดี (OQ)**

- 6.1 สิ่งใดอย่างไรเมื่อคิดบวกจนเป็นพิษ (Toxic Positivity)
- 6.2 มองโลกในแง่ดีให้มีตัวทิว: (Realistic Optimism)
- 6.3 วิธีการปรับมุมมอง 4 ทิศ เปลี่ยนวิธีคิด ต่อสถานการณ์ ต่อผู้อื่นและตนเอง

**7. ความฉลาดเข้าสังคม (SQ) กับการสร้างผลสำเร็จในที่งาน**

- 7.1 เคล็ดลับการเป็นบุคคลที่เข้ากับคนอื่นได้ง่าย
- 7.2 ความสามารถในการพูดคุยติดต่อกับผู้อื่นเพื่อจัดการกับสิ่งยุ่งยากอย่างได้ผลสำเร็จร่วมกัน

**8. ฉลาดสร้างสุข (HQ) ในการทำงานร่วมกัน**

- |                                     |                                     |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 8.1 ทำความเข้าใจ 8 อุปนิสัยสร้างสุข | 8.2 สร้างสุข สนุกกับงาน ด้วยพลัง HQ |
|-------------------------------------|-------------------------------------|

**9. เสริมภูมิคุ้มกันในการทำงานด้วยความฉลาดทางดิจิทัล (DQ)**

- |                                     |                                     |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 9.1 การรับมือและปรับตัวในโลกดิจิทัล | 9.2 การรักษาความปลอดภัยในโลกออนไลน์ |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
- 9.3 การวิเคราะห์แยกแยะข้อมูลถูก-ผิดอย่างมีวิจารณญาณ

**10. CEO's success story: ถอดบทเรียน 8Q เชิงวิเคราะห์****11. กิจกรรมรู้จักตัวเอง ด้วย 8Q**

ชำระค่าสัมมนาเป็น เงินสด หรือ เช็ค สั่งจ่ายในนาม บริษัท ฟิกอบรมและสัมมนาธรรมนิติ จำกัด

178 อาคารธรรมนิติ ชั้น 4 ซอยเพิ่มทรัพย์ (ประชาชื่น 20) ถ.ประชาชื่น แขวงบางซื่อ เขตบางซื่อ กรุงเทพฯ 10800

เลขประจำตัวผู้เสียภาษี 010-553-300-1556 (สำนักงานใหญ่) (กรณีไม่มีหนังสือรับรองหัก ณ ที่จ่าย ต้องชำระเต็มจำนวน) **งดรับเช็คส่วนตัว**

ยิ่งอบรมมาก ยิ่งเสียเวลาน้อย ค่าอบรมสามารถลดรายจ่ายได้เพิ่มขึ้นถึง 200%

สนใจสำรองที่นั่งได้ที่ โทรศัพท์ 02-555-0700 กด 1