



8Q

ความฉลาดแห่งอนาคต เพื่อยกระดับ การปฏิบัติงาน



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

วิทยากร

ดร.นพ.ยุรนา ภาระนันท์

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา

การให้คำปรึกษาและการบริหารองค์กร



กำหนดการสัมมนา

วันพุธที่ 14 สิงหาคม 2567

(เวลา 09.00 - 16.00 น.)

โรงแรมโนโวเทล กรุงเทพ เพชรจินต สุขุมวิท

(ถ.เพลินจิต) รถไฟฟ้า BTS
สถานีเพลินจิต ทางออกที่ 4

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 เคล็ดลับการพัฒนามอง 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 ฝึกอบรมและสัมมนาธรรมนิติ 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 ค่าอบรมสามารถลงรายจ่ายได้เพิ่มขึ้นถึง 200%

ท่านสามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.dst.co.th และสำรองที่นั่งได้ที่ Tel 02-555-0700 กด 1