



EQ

การบริหาร ความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อความสำเร็จในการทำงาน

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

พิเศษสุด!
หลักสูตรเดือน มกราคม-กุมภาพันธ์ 2568

จองอบรมล่วงหน้าภายในวันที่ 31 ธันวาคม 2567	จองอบรมตั้งแต่วันที่ 1 ม.ค. - 28 ก.พ. 2568
เข้าอบรมทุกที่นี้ รับส่วนลด 500 บาท	เข้าอบรม 2 ท่าน รับส่วนลด 500 บาท เข้าอบรม 3 ท่าน รับส่วนลด 1,000 บาท <small>หลักสูตรเดียวกัน / ไม่ซื้อซ้ำในวันเดียวกัน</small>
เงื่อนไขการซื้อโปรโมชั่น โปรโมชั่นส่วนลดค่าอบรม ใช้สำหรับหลักสูตร On-site ราคา 4,000 บาท/วัน ขึ้นไป และหลักสูตร Online ราคา 3,300 บาท/วัน ขึ้นไป (ยังไม่รวม VAT) / ไม่รวมโปรโมชั่นอื่น	

กำหนดการสัมมนา

วันศุกร์ที่ 21 กุมภาพันธ์ 2568

(เวลา 09.00 - 16.00 น.) ณ ห้องสัมมนา

โรงแรมดิเอมเมอริลด์

รถไฟฟ้าใต้ดิน MRT สถานีห้วยขวาง ทางออกที่ 3

(ห่างจากสถานี 400 เมตร)

อัตราค่าสัมมนา

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, 081-359-5048, 080-251-9946 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 ฝึกอบรมและสัมมนาธรรมนิติ 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%