

โครงการฝึกอบรม
Positive Thinking & EQ @ Work
อาจารย์แสงอุษา โลจนาหนนท์
ระยะเวลา 1 วัน

การบริหารความสำเร็จของมืออาชีพจำเป็นต้องผสมผสาน IQ และ EQ เพื่อบริหารศักยภาพของตนเอง และบริหารความสัมพันธ์ที่ดีกับลูกค้าคนสำคัญ ทีมงาน ตลอดจนบุคคลในชีวิตส่วนตัวและครอบครัว หลักสูตร Positive Thinking & EQ @ Work เน้นกระบวนการบริหารความคิดอย่างมีประสิทธิภาพเพื่อรับมือกับปัญหาและความท้าทายที่ผ่านเข้ามาในการทำงานและในชีวิตส่วนตัว การคิดเชิงบวก (Positive Thinking), การมองปัญหาอย่างสร้างสรรค์ การคิดนอกกรอบและการรับมือกับความขัดแย้งทางความคิดอย่างสร้างสรรค์ ตลอดจนถึงการบริหารศักยภาพและอารมณ์ของตนเอง การสร้างสรรค์อารมณ์บวกและแรงบันดาลใจให้กับตนเอง และการสร้างสังคมที่เกื้อกูลเพื่อการทำงานเป็นทีมให้ประสบผลสำเร็จอย่างมีความสุข

ประโยชน์ที่ผู้เข้าสัมมนาจะได้รับ Benefits

- เข้าใจความสำคัญของการบริหารความคิดและการบริหารอารมณ์ในการทำงานและการดำรงชีวิต
- เรียนรู้กระบวนการบริหารความคิดเพื่อสร้างความสำเร็จอย่างมีความสุขในการทำงาน
- ปรับกรอบความคิดในการพัฒนาคุณภาพการทำงานภายใต้ความกดดันของธุรกิจและภาวะแวดล้อม
- การมองต่างมุมและการสร้างทัศนคติที่เป็นบวก (Positive Thinking)
- เข้าใจกระบวนการบริหารอารมณ์เพื่อสร้างความสุขในการทำงาน
- เรียนรู้เทคนิคการค้นหาและชื่นชมธรรมชาติของศักยภาพของตนเอง (self-awareness)
- รู้จักกระบวนการกำหนดเส้นทางสู่ความสำเร็จที่เหนือชั้นที่สุดของตนเอง เพื่อนำธรรมชาติของความกดดันออกใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด
- การสร้างเป้าหมายที่เป็นแรงบันดาลใจในการทำงานและการดำรงชีวิต
- ตระหนักถึงความต่างในทีมงานและวิธีการบริหารความต่างให้เกิดเป็นประสิทธิภาพและมีความสุขในการทำงาน
- เรียนรู้เทคนิคการสร้างความสุขในการทำงานตามทฤษฎี 80:20

หัวข้อในการสัมมนา (Topics covered)

- 09.00-10.30 นิยามและความหมายของการบริหารอารมณ์
เหตุผลและความจำเป็นในการบริหารความคิดและอารมณ์ในการทำงานและการดำรงชีวิต
การปรับกรอบความคิดในการพัฒนาคุณภาพการทำงานภายใต้ความกดดันของธุรกิจและภาวะแวดล้อม
การมองต่างมุมและการให้ความสำคัญกับทัศนคติที่เป็นบวก (Positive Thinking)
- 10.30-10.45 พัก 15 นาที
- 10.45-12.00 ปัญหาและความท้าทายในการทำงานและการดำรงชีวิต (เพื่อใช้เป็น case study ระหว่างการทํากิจกรรม)
เทคนิคการปรับแรงดันให้เป็นแรงส่งในการทำงานตามทฤษฎี 80:20
กระบวนการบริหารความคิดและบริหารอารมณ์เพื่อสร้างความสุขในการทำงาน (การนำหลักการของ

- Positive Thinking มาใช้กับปัญหาและความท้าทายของผู้เข้าร่วมสัมมนา)
- 12.00-13.00 พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00-14.30 การสร้างเป้าหมายที่เป็นแรงบันดาลใจในการทำงานและการดำรงชีวิต
การรู้จักและชื่นชมในธรรมชาติของศักยภาพของตนเอง (self-awareness)
- 14.30-14.45 พักรับประทานอาหาร 15 นาที
- 14.45-16.00 การให้คุณค่าและการบริหารความต่างทางความคิดเพื่อให้เกิดภาวะชนะ - ชนะในการทำงาน
การอยู่อย่างมีความสุขบนเส้นทางที่เราเลือกเดิน

วิธีการสัมมนา (Workshop methodology)

การบรรยาย และกิจกรรมร่วมเพื่อกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมสัมมนาได้เกิดการเรียนรู้แบบ Adult-learning

จำนวนผู้เข้าสัมมนา (Number of participants) 30 คน (Persons)

ระยะเวลาในการสัมมนา (Duration) 1 วัน (Day)

วิทยากร Facilitator: อ.แสงอุษา โลจนาหนนท์ (Sangusa Lojananont)

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมที่

สถาบันฝึกอบรม เทรนนิง เซ็นเตอร์ เซอร์วิส (TCS) (บริษัท อาภาฉาย จำกัด)



Tel No. 0-2736-0408



Fax No.02-736-0050



e-mail: admin@trainingservice.co.th



id-line: pisit131918