



การบริหารความเครียดและ บริหารจัดการอารมณ์(EQ) เพื่อมุ่งสู่ความสำเร็จ

วิทยากร: อาจารย์สุพจน์ กฤษณาธาร

อดีต Business Unit Manager ฝ่ายขายและฝ่ายการตลาด

บริษัท แอ็บบอด ลานบอแรตอริส จำกัด จากสหรัฐอเมริกา

Senior Manager ฝ่ายขายและบริการ บริษัท เทเลคอมเอเชีย คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน)

และ ฝ่ายขายและฝ่ายการตลาด บริษัท เบอริงเกอร์ อินเทลไลม์ (ไทย) จำกัด จากเยอรมนี

จากประสบการณ์ตรงและจริงในวงการที่มากด้วยคุณภาพมากกว่า 30 ปี

22 มิถุนายน 2564

9.00 – 16.00

**** โรงแรมโกลด์ ออร์คิด กรุงเทพฯ (ถนนวิภาวดีฯ-สุทธิสาร)**

*สถานที่จัดอบรมอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

หลักการและเหตุผล

ในชีวิตของคนทำงานในปัจจุบัน ต้องเผชิญกับสถานการณ์ ความเครียดมากมาย จนบางครั้งไม่สามารถบริหารจัดการความเครียดได้ เมื่อเครียดสะสมมากขึ้นก็ย่อมส่งผลถึงอารมณ์ที่แปรปรวน หงุดหงิด จุนเจียว จนส่งผลให้มีปัญหากับเพื่อนร่วมงาน หัวหน้า ลูกค้า และส่งผลกระทบถึงภาพลักษณ์ขององค์กร

หลักสูตรนี้ จึงจัดทำขึ้นเพื่อให้ผู้เข้าอบรมเรียนรู้ถึงวิธีการบริหารจัดการความเครียด รวมถึงการบริหารจัดการอารมณ์(EQ) ตนเองเมื่อต้องตกอยู่ในสภาวะความเครียดและความกดดัน ตลอดจนช่วยเสริมสร้างทัศนคติเชิงบวกในการทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข โดยผู้เข้าอบรมจะได้ร่วมทำกิจกรรม Workshop ที่ประยุกต์ขึ้นเพื่อพัฒนาให้เหมาะสมกับผู้เข้าอบรม เมื่อจบการอบรม ผู้เข้าอบรมจะสามารถประยุกต์และต่อยอดความรู้ได้ด้วยตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเรียนรู้และเข้าใจถึงเทคนิคและวิธีการบริหารความเครียดสู่ความสำเร็จ
2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเรียนรู้และเข้าใจถึงวิธีการบริหารจัดการอารมณ์(EQ) เพื่อก้าวพ้นภาวะความเครียด
3. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด

หัวข้อการฝึกอบรม/สัมมนา

Module 1 บริหารความเครียดสู่ความสำเร็จ

1. คุณรู้จักความเครียดดีแค่ไหน
 - จำแนกประเภทของความเครียด
 - ประโยชน์และโทษของความเครียด

2. มาตรฐานระดับของความเครียด
3. ทำไมความเครียดถึงมีผลต่อการทำงาน
 - ตัวทำลายสติ ทำให้สติแตก ทำงานผิดพลาด
 - ตัวทำลายสมาธิ
4. **กิจกรรม Workshop: คุณเครียดแค่ไหน???**
5. เทคนิคการก้าวข้ามพ้นความเครียด....ตั้งสติทะเลาะความเครียด
 - วิธีบริหารความเครียดอย่างสร้างสรรค์
 - การดำรงอยู่กับความเครียดอย่างมีสติ
6. **กิจกรรม Workshop: เส้นตายสลายเครียด**
7. เทคนิคการประยุกต์ใช้ความเครียดเดินทาง....หาความสำเร็จ(ความเครียดคือเส้นทางสู่ความสำเร็จ)

Module 2 การบริหารจัดการอารมณ์ (EQ) ก้าวพ้นภาวะความเครียด

8. EQ คืออะไร....ทำไม EQ ถึงมีผลต่อความเครียด
9. ปัญหาและสาเหตุที่ทำให้คนเรา EQ ต่ำ
10. ทำความเข้าใจธรรมชาติของอารมณ์มนุษย์แต่ละประเภท
11. ลักษณะของคนที่มี EQ สูง และ บริหารความเครียดได้ดี
 - เข้าใจและควบคุมอารมณ์ตนเองได้
 - เข้าใจอารมณ์ผู้อื่น
 - รู้จักให้กำลังใจตนเอง
 - รู้จักวิธีบริหารความเครียด
12. เทคนิคการบริหารอารมณ์เมื่อตกอยู่ในสภาวะความเครียดและความกดดัน
13. **กิจกรรม Workshop : บริหารอารมณ์ ก้าวพ้นภาวะความเครียด**
14. จัดการอารมณ์เชิงลบของตนเองเพื่อการทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข
15. การพัฒนา EQ เพื่อสร้างความสุข ก้าวพ้นความเครียด
16. สรุป คำถามและคำตอบ

ประกาศนียบัตร: บริษัท ไฮโพ เทรนนิ่ง แอนด์ คอนเซิร์ทเทนซ์ จำกัด

อัตราหลักสูตร (ต่อ 1 ท่าน)

ราคาค่าอบรมสัมมนา / ท่าน					
ประเภท	ค่าสัมมนา	VAT 7%	หัก ณ ที่จ่าย 3 %	รวมจ่ายสุทธิ	กรณีไม่มีหนังสือหัก ณ ที่จ่าย
บุคคลทั่วไป	3,900.00	273.00	117.00	4,056.00	4,173.00
สมาชิก HIPO	3,700.00	259.00	111.00	3,848.00	3,959.00
ราคาพิเศษ !!! ข้าราชการอบรมสัมมนา ก่อนวันอบรม 15 วัน					
ประเภท	ค่าสัมมนา	VAT 7%	หัก ณ ที่จ่าย 3 %	รวมจ่ายสุทธิ	กรณีไม่มีหนังสือหัก ณ ที่จ่าย
บุคคลทั่วไป	3,700.00	259.00	111.00	3,848.00	3,959.00
สมาชิก HIPO	3,400.00	238.00	102.00	3,536.00	3,638.00

วิธีการชำระเงิน:

1. โอนผ่านบัญชีธนาคาร ดังนี้
 - 1.1 ธนาคารกรุงเทพ สาขาซอยอารี บัญชีสะสมทรัพย์ เลขที่ 127-4-66322-6



- 1.2 ธนาคารไทยพาณิชย์ บัญชีออมทรัพย์ สาขาพลโยธิน เลขที่ 014-2-63503-8
ชื่อบัญชี บริษัท ไฮโพ เทรนนิ่ง แอนด์ คอนเซิร์ทแทนซ์ จำกัด
และแฟกซ์ใบ Pay in และหนังสือรับรองหัก ณ ที่จ่าย (ถ้ามี) ที่ 0-2615-4479
พร้อมระบุชื่อบริษัท เบอร์ติดต่อของท่าน ชื่อหลักสูตรและวันอบรม
2. ชำระด้วยเช็คสั่งจ่าย บริษัท ไฮโพ เทรนนิ่ง แอนด์ คอนเซิร์ทแทนซ์ จำกัด (สำนักงานใหญ่)
3. หัก ณ ที่จ่าย 3% เลขประจำตัวผู้เสียภาษี 0-1055-48105-59-0
บริษัท ไฮโพ เทรนนิ่ง แอนด์ คอนเซิร์ทแทนซ์ จำกัด
40/81 ซอยอินทามระ 8 ถนนสุขุมวิทซอย 8 แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
4. บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการไม่คืนเงินที่ได้ชำระมาแล้ว

รายละเอียดเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ:

บริษัท ไฮโพ เทรนนิ่ง แอนด์ คอนเซิร์ทแทนซ์ จำกัด

โทรศัพท์: 02-615-4499, 02-615-4477

แฟกซ์: 02-615-4479 Hotline: 086-3183151-2

เว็บไซต์: www.hipotraining.co.th

อีเมล: hipotraining@gmail.com

ไอดีไลน์: hipotraining

เฟสบุ๊ค: www.facebook.com/HIPOTraining

การบริหารความเครียด,บริหารจัดการอารมณ์,EQ,พนักงาน,เทคนิค