

# การบริหารความเครียดและ บริหารจัดการอารมณ์(EQ) เพื่อมุ่งสู่ความสำเร็จ

## วิทยากร: อาจารย์สุพจน์ กฤษณาธาร

อดีต Business Unit Manager ฝ่ายขายและฝ่ายการตลาด  
บริษัท แอ็บบอด ลาบอแรตอริส จำกัด จากสหรัฐอเมริกา  
Senior Manager ฝ่ายขายและบริการ บริษัท เทเลคอมเอเชีย คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน)  
และ ฝ่ายขายและฝ่ายการตลาด บริษัท เบอริงเกอร์ อินเทลไฮม์ (ไทย) จำกัด จากเยอรมนี  
จากประสบการณ์ตรงและจริงในวงการที่มากด้วยคุณภาพกว่า 30 ปี

17 สิงหาคม 2565

09.00 – 16.00 น.

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

\*สถานที่จัดอบรมอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

### หลักการและเหตุผล

ในชีวิตของคนทำงานในปัจจุบัน ต้องเผชิญกับสถานการณ์ ความเครียดมากมาย จนบางครั้งไม่สามารถบริหารจัดการความเครียดได้ เมื่อเครียดสะสมมากขึ้นก็ย่อมส่งผลถึงอารมณ์ที่แปรปรวน หงุดหงิด จุนเจียว จนส่งผลให้มีปัญหากับเพื่อนร่วมงาน หัวหน้า ลูกค้า และส่งผลกระทบต่อถึงภาพลักษณ์ขององค์กร

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

### วัตถุประสงค์

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

### 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 ไฮโป เทรนนิ่ง แอนด์ คอนเซิร์ทแทนซ์ จำกัด

อัตราหลักสูตร (ต่อ 1 ท่าน)

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

### วิธีการชำระเงิน:

- โอนผ่านบัญชีธนาคาร ดังนี้
  - ธนาคารกรุงเทพ บัญชีสะสมทรัพย์ สาขา ซอยอารี เลขที่ 127-4-66322-6
  - ธนาคารไทยพาณิชย์ บัญชีออมทรัพย์ สาขา พหลโยธิน เลขที่ 014-2-63503-8ชื่อบัญชี บริษัท ไฮโป เทรนนิ่ง แอนด์ คอนเซิร์ทแทนซ์ จำกัด และแฟกซ์ใบ Pay in และหนังสือรับรองหัก ณ ที่จ่าย (ถ้ามี) ที่ 0-2615-4479 พร้อมระบุชื่อบริษัท เบอร์ติดต่อของท่าน และชื่อหลักสูตร
- ชำระด้วยเช็คบริษัท สั่งจ่าย บริษัท ไฮโป เทรนนิ่ง แอนด์ คอนเซิร์ทแทนซ์ จำกัด
- หัก ณ ที่จ่าย 3% เลขประจำตัวผู้เสียภาษี 0-1055-48105-59-0  
**บริษัท ไฮโป เทรนนิ่ง แอนด์ คอนเซิร์ทแทนซ์ จำกัด**  
**40/81 ซอยอินทามระ 8 ถนนสุขุมวิทซอย 8 แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400**
- บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการไม่คืนเงินที่ได้ชำระมาแล้ว

อบรม, สัมมนา, บริหารความเครียด, บริหารจัดการอารมณ์, EQ

**รายละเอียดเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ:**

- ✓ **Tel. :** 086-318-3152 หรือ 02-615-4477
- ✓ **E-mail :** hipotraining@gmail.com
- ✓ **Website :** www.hipotraining.co.th หรือ สแกน QR Code ด้านล่าง



- ✓ **ID Line@ :** @761mvknp หรือ สแกน QR Code ด้านล่าง

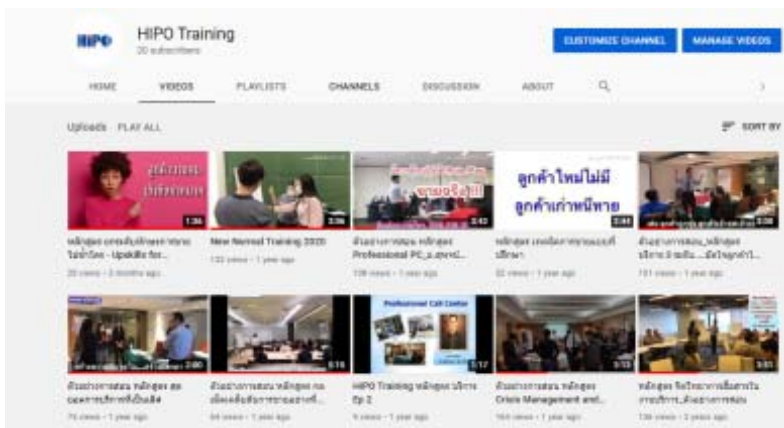


- ✓ **Facebook Fan page :** www.facebook.com/HIPOtraining หรือ สแกน QR Code ด้านล่าง



**รับชมตัวอย่างการสอนเพิ่มเติมได้ที่**

- ✓ **YouTube :** <https://www.youtube.com/user/hipotraining/videos>





บริษัท ไฮโพ เทรนนิ่ง แอนด์ คอนซัลท์แทนซี จำกัด  
HIPO TRAINING & CONSULTANCY CO.,LTD.

Outline Hipo