

# 5Q for High Effective Work

## 5Q เพื่อความสำเร็จของงาน

### PRINCIPLES

5Q เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการบริหารงานของหัวหน้างานและการทำงานของพนักงานทุกระดับ การมี 5Q จะช่วยให้การทำงานประสบความสำเร็จอันจะส่งผลต่อความสำเร็จขององค์กรและความพึงพอใจของพนักงาน ด้วยหลักการ การเรียนรู้ มีความเข้าใจและซึมซับความฉลาดและพัฒนาความสามารถในด้านต่างๆทั้ง 5 ด้านเพื่อความสำเร็จของงาน กลายมาเป็นพฤติกรรมอย่างต่อเนื่องจนเป็นนิสัยการทำงานที่เป็นเลิศ อันจะส่งผลต่อความสำเร็จขององค์กรและความพึงพอใจของพนักงานที่มีการเปลี่ยนแปลง และมีพัฒนาการในทิศทางที่ดีขึ้น อันจะสร้างประโยชน์ให้กับชีวิตและการทำงานได้อย่างสูงสุด

ทั้งนี้รูปธรรมความสำเร็จขององค์กรวัดได้จากคุณภาพชีวิตของพนักงาน ผู้ทำงานควรได้รับการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาศักยภาพและองค์กรเปิดโอกาสให้พนักงานได้นำความสามารถมาใช้ได้อย่างเต็มศักยภาพของแต่ละคน เพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มของผลผลิตและการบริการที่ประทับใจแก่ลูกค้าทั้งภายนอกและภายในได้ในที่สุด

### OBJECTIVES

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้และความเข้าใจในการเสริมสร้างความฉลาดและพัฒนาความสามารถทั้ง 5 ด้านเพื่อความสำเร็จของงาน
2. สามารถเรียนรู้และเข้าใจความหมายของรวมถึงเข้าใจตนเองว่าแต่ละท่านมี 5Q (IQ, EQ, AQ, OQ, SQ) ในระดับไหน อย่างไร
3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้และความเข้าใจในการสร้างนิสัยการทำงานที่เป็นเลิศ
4. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถนำ 5Q ไปประยุกต์ใช้กับการทำงานและการดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## AREAS OF STUDY

---

### Module 1 : Concept & Principle of Quotient (Q)

- Q คืออะไร และทำไมถึงสำคัญกับการทำงาน
- Q ที่พนักงานควรมี และQ ไหนที่ควรมีในการทำงาน
- 5Q ที่เข้าใจในตนเองว่าควรมีในระดับไหนเพื่อความสำเร็จของงาน
- การพัฒนาความสามารถในด้านต่างๆ 5Q (IQ, EQ, AQ, OQ, SQ)

### Module 2 : Intellectual Quotient (IQ)

- ขีดความสามารถของบุคคล --> ความรู้ (Knowledge)
- พื้นฐานทักษะความคิดที่สำคัญในการแก้ปัญหา
- ทักษะการคิดแก้ปัญหาอย่างฉลาด
- Workshop : ทักษะการคิดแก้ปัญหาอย่างฉลาด

### Module 3 : Emotional Quotient (EQ)

- สูตรสำเร็จของการจัดการอารมณ์เชิงลบของตนเอง
- Check List ผลการควบคุมอารมณ์
- แบบบันทึกอารมณ์ที่ไม่สามารถควบคุมได้
- ทำบัญชีรอยยิ้ม (ฝาก – ถอน)
- Workshop : การจัดการอารมณ์เชิงลบของตนเอง

### Module 4 : Adversity Quotient (AQ)

- คุณลักษณะของบุคคลในองค์กรเมื่อเผชิญวิกฤติ
- องค์ประกอบทั้ง 4 ที่ใช้ตอบสนองต่อภาวะวิกฤติ
- สูตรสำเร็จของการเปลี่ยนอุปสรรคให้เป็นโอกาสที่ท้าทาย
- Workshop : การเปลี่ยนอุปสรรคให้เป็นโอกาสที่ท้าทาย

### Module 5 : Output Quotient (OQ)

- วงจรการตรวจสอบและพัฒนาการทำงานแบบ PDCA
- การวิเคราะห์และปรับปรุงการทำงานแบบ “3ร”
- การแสดงผลงานที่มีคุณค่าในการทำงานแบบเชิงรุก
- Workshop : การแสดงผลงานที่มีคุณค่า

### Module 6 : Spiritual Quotient (SQ)

- ความฉลาดทางศีลธรรม --> จริยธรรม
- หลักเกณฑ์ว่าด้วยเรื่องจริยธรรม

- ผู้ตรสำเร็จการเป็นบุคคลที่มีจริยธรรมอันดี
- Workshop : การเป็นบุคคลที่มีจริยธรรมอันดี

#### Module 7 : 5Q Application on Task

- วิเคราะห์ และปรับเปลี่ยนถึงความเข้าใจตนเอง 5Q (IQ, EQ, AQ, OQ, SQ)
- เทคนิค 5Q สร้างความพึงพอใจในงาน และเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน
- การประยุกต์ใช้ 5Q กับการทำงานและการดำเนินชีวิต
- Conclusion : 5Q for Effective Work

หมายเหตุ หัวข้อที่เสนอสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความต้องการของลูกค้าหรือตามความคิดเห็นของวิทยากร

#### TRAINING TOOLS

มีการบรรยายและกิจกรรมระดมสมอง พร้อมทั้งการทำกิจกรรมประชุมเชิงปฏิบัติการ เพื่อเป็นการฝึกคิดและวางแผนทางการปฏิบัติงานร่วมกัน

1. เนื้อหาใน PowerPoint
2. เอกสารประกอบการบรรยาย (ซึ่งจะเหมือนกับเนื้อหาใน PowerPoint)
3. ตัวอย่างประกอบการบรรยาย
4. กิจกรรมระดมสมอง Workshop
5. อื่น ๆ

#### SUMMARY DETAILS

- จำนวน 1 วัน รวม 6 ชั่วโมง (เวลา 09.00 - 16.00 น.)
- กรุณาจัดเตรียมห้องจัดอบรมและอุปกรณ์ที่ใช้ในการอบรม เช่น LCD, Flip Chart , ปากกาเมจิก
- กรุณาจัดเตรียมอาหารว่างสำหรับวิทยากร และผู้เข้ารับการอบรม
- วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ อาจารย์สุกิจ ดริยทนต์วัฒนา กรุณาดูประวัติวิทยากรในหน้าถัดไป



## PROFESSIONAL INSTRUCTOR

## อาจารย์สุกิจ ตริยทุธวัฒนา

### ประวัติการศึกษา

**ปริญญาตรี** รัฐศาสตร์ (ความสัมพันธ์ระหว่างประเทศ) (Political Science, International Relation) มหาวิทยาลัยรามคำแหง

**ปริญญาโท** การจัดการ (ภาครัฐและเอกชน) (Master of Management, Public Administration มหาวิทยาลัยคริสเตียน

Certificated to Securities Marketing (Securities Training Association)

**การฝึกอบรม – สัมมนา** Certificated to Train the Trainer, Certificated to Excellent to Customer Service (สถาบันเพิ่มผลผลิตแห่งชาติ), Certificated to Impressive Personality Development Program (สถาบันพัฒนาบุคลิกภาพ จอห์น โรเบิร์ต เพาเวอร์ส)

**การทำงานในปัจจุบัน** ประสบการณ์ด้านการขายและการตลาด ด้านบริการลูกค้า ด้านการบริหาร และพัฒนาทรัพยากรมนุษย์รวมแล้วเกือบ 25 ปี จากบริษัทและองค์กร ชำนาญหลายแห่ง, ประสบการณ์ด้านการตลาดขายตรงและด้านการเป็นวิทยากรมากกว่า 20 ปี, ผู้จัดการฝ่ายขายและฝึกอบรม บริษัท สปอร์ตทอรอน อินเตอร์เนชั่นแนล (ประเทศไทย) จำกัด, ผู้อำนวยการฝ่ายพัฒนาธุรกิจ และการตลาด บริษัท ลาซูล่ คอสเมติกส์ (ประเทศไทย) จำกัด, ผู้บริหาร และที่ปรึกษา ฝ่ายทรัพยากรบุคคล ฝ่ายพัฒนาองค์กร และธุรกิจ บริษัท แอ็กเซส อินดัสเตรียล เทคโนโลยี จำกัด

**ปัจจุบัน** ที่ปรึกษาด้านพัฒนาศักยภาพบุคคลและระบบให้กับหน่วยงานองค์กร บริษัทเอกชนทั่วไป และองค์กรระบบขายตรงหลายองค์กร, อาจารย์พิเศษประจำ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีมหานคร, มหาวิทยาลัยศรีปทุม, มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเชีย, มหาวิทยาลัยเกริก, มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล รัตนบุรี

**ผลงานทางวิชาการ** เขียนบทความลงคอลัมน์ “เปิด..อก..คุย” ในหนังสือพิมพ์ เส้นทางนักรขาย ลงประจำรายปักษ์, เขียนบทความลงคอลัมน์ “Here We Go” ในนิตยสาร ทางการตลาดและเศรษฐกิจ CEO THAILAND ลงประจำรายเดือน

**ผลงานทางสื่อรายการโทรทัศน์** ออกอากาศทางสถานีโทรทัศน์ผ่านดาวเทียมช่อง Smart SME ในรายการ Innovative Variety ทาง True Vision และช่องสถานีอื่นๆที่อยู่ในเครือข่าย

**บริษัทและหน่วยงานราชการที่เชิญไปบรรยาย** (บางส่วน) SCG CHEMICALS CO.,LTD., SCG LOGISTIC CO.,LTD., THAI SAMSUNG ELECTRONICS CO.,LTD., BOON RAWD BREWERY CO.,LTD (SINGHA CORPORATION), MK SERVICE TRAINING CENTER CO.,LTD. (RESTAURANT), EASY BUY CO.,LTD., GLICO (THAILAND) CO.,LTD., BEIERSDORF (THAILAND) CO.,LTD. (NIVEA), TWINLOTUS CO.,LTD (ดอกบัวคู่), การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย (กฟผ.) บางกรวย นนทบุรี, กรมการพัฒนาชุมชน ข้าราชการระดับชำนาญการพิเศษสังกัดกระทรวงมหาดไทย, มูลนิธิเด็กโสสะแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชินูปถัมภ์, สำนักงานตรวจสอบภายในทหาร (สตน.), สำนักงานสาธารณสุข อ.เมือง จ.ลำพูน, สำนักงานสรรพากร เขตพื้นที่ 3, สำนักงานประกันสังคม (สปส), โรงเรียนภาษานูสตรอม บางแค, องค์กรอิสระนักธุรกิจแอมเวย์ ระดับ ตริเพชร 1 องค์กร, องค์กรอิสระนักธุรกิจแอมเวย์ ระดับเพชรบริหาร 2 องค์กร, องค์กรอิสระนักธุรกิจแอมเวย์ ระดับเพชร และมรกต 15 องค์กร และอีกหลายร้อยบริษัทชั้นนำมากมาย ฯลฯ

**การติดต่อ** 02-615-4499, 02-615-4477-8 [hipotraining@hotmail.com](mailto:hipotraining@hotmail.com), [www.hipotraining.co.th](http://www.hipotraining.co.th)

[www.hipotraining.co.th](http://www.hipotraining.co.th)