



การบริหารความเครียดและ บริหารจัดการอารมณ์(EQ) เพื่อมุ่งสู่ความสำเร็จ

วิทยากร: อาจารย์สุพจน์ กฤษณาธาร

อดีต Business Unit Manager ฝ่ายขายและฝ่ายการตลาด

บริษัท แอ็บบอด ลาบอแรตอรีส์ จำกัด จากสหรัฐอเมริกา

Senior Manager ฝ่ายขายและบริการ บริษัท เทเลคอมเอเชีย คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน)

และ ฝ่ายขายและฝ่ายการตลาด บริษัท เบอริงเกอร์ อินเกลไฮม์ (ไทย) จำกัด จากเยอรมนี
จากประสบการณ์ตรงและจริงในวงการที่มากด้วยคุณภาพกว่า 30 ปี

10 ตุลาคม 2565

09.00 – 16.00 น.

**** โรงแรมโกลด์ ออร์คิด กรุงเทพฯ (ถนนวิภาวดี-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....ตั้งสติทะลายความเครียด
 - 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)

ราคาค่าธรรมเนียม / ท่าน					
ประเภท	ค่าสมัคร	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 !!! ข้าราชการบำนาญ ก่อนวันอบรม 15 วัน					
ประเภท	ค่าสมัคร	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:

- โอนผ่านบัญชีธนาคาร ดังนี้
 - ธนาคารกรุงเทพ บัญชีสะสมทรัพย์ สาขา ชอยอารี เลขที่ 127-4-66322-6
 - ธนาคารไทยพาณิชย์ บัญชีออมทรัพย์ สาขา พหลโยธิน เลขที่ 014-2-63503-8

ชื่อบัญชี บริษัท ไฮโพ เทรนนิ่ง แอนด์ คอนเซิร์ทเทนซ์ จำกัด
และแฟกซ์ใบ Pay in และหนังสือรับรองหัก ณ ที่จ่าย (ถ้ามี) ที่ 0-2615-4479
พร้อมระบุชื่อบริษัท เบอร์ติดต่อของท่าน และชื่อหลักสูตร
- ชำระด้วยเช็คบริษัท สั่งจ่าย บริษัท ไฮโพ เทรนนิ่ง แอนด์ คอนเซิร์ทเทนซ์ จำกัด
- หัก ณ ที่จ่าย 3% เลขประจำตัวผู้เสียภาษี 0-1055-48105-59-0
บริษัท ไฮโพ เทรนนิ่ง แอนด์ คอนเซิร์ทเทนซ์ จำกัด
40/81 ซอยอินทามระ 8 ถนนสุขุมวิทซอย 8 แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
- บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการไม่คืนเงินที่ได้ชำระมาแล้ว

อบรม, สมัคร, บริหารความเครียด, บริหารจัดการอารมณ์, EQ

รายละเอียดเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ:

- ✓ **Tel. :** 086-318-3152
- ✓ **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>

