



**Course:**

## **EQ and AQ**

ประสบการณ์ความสำเร็จในชีวิตด้วย EQ และ AQ

---

Course ID: BN160011

Duration: 2 Days (9:00 – 16:00)

Instructor:

### **หลักการและเหตุผล**

ในอดีตเรามักจะมองว่าผู้ประสบความสำเร็จในชีวิตสูงคือ ผู้ที่มีความสามารถทางสติปัญญา แต่ปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันแล้วว่าผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิต มีความสุข ต้องอาศัยปัจจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องอีกมากมาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ที่จะทำให้บุคคลคนนั้นประสบความสำเร็จทางใจส่งผลต่อการมีสุขภาพกายที่ดี แต่การมีความฉลาดทางอารมณ์ก็ยังไม่ช่วยให้ประสบความสำเร็จในชีวิตได้ หากบุคคลมีความสามารถในการฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) โอกาสที่จะประสบความสำเร็จสูงมาก

### **ประโยชน์ที่จะได้รับ**

- ผู้เข้าอบรมได้ทราบถึงภาวะ EQ และ AQ ที่มีอยู่ในตน
- เทคนิคในการสร้าง EQ และ AQ อันจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการพัฒนาตนเองไปสู่ความสำเร็จทั้งเรื่องงานและเรื่องส่วนตัว
- ผู้เข้าอบรมเพิ่มทักษะความฉลาดในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองในภาวะปัจจุบันได้
- มีความยืดหยุ่นสามารถปรับตัวในการเผชิญปัญหาได้ดี และพยายามหาหนทางแก้ไขปัญหา

### **หัวข้อการบรรยาย**

#### **วันที่ 1 มีความสุขในชีวิตด้วย EQ**

- ความหมายของ EQ
- ความสำคัญของ EQ
- คุณลักษณะของผู้ที่มี EQ สูง
- การปรับทัศนคติของตนเองที่มีต่อผู้อื่น
- เทคนิคการจัดการอารมณ์ของตนเอง
- เทคนิคการนำ EQ มาปรับใช้ในการทำงาน
- การพัฒนา EQ 3 ด้าน (ดี เก่ง สุข)
- ทำแบบทดสอบ EQ



## วันที่ 2 ประสบความสำเร็จในชีวิตด้วย AQ

- ความหมายของ AQ
- ความสำคัญของ AQ
- ใครที่ควรมี AQ
- การฝึกฝนให้มี AQ
- ความแตกต่างระหว่างผู้แพ้ ผู้ชนะ
- นักไต่เขา 3 แบบ
- การนำ AQ มาใช้ในการทำงาน
- หลักการแก้ไขวิกฤติตามแนวคิด AQ
- บันไดในการกำหนดเป้าหมายและการก้าวสู่จุดหมาย
- ทักษะการสร้างแรงบันดาลใจเพื่อรับมือกับเรื่องหนัก ๆ (Self inspiration)
- AQ Test

### เหมาะสำหรับ

- พนักงานทุกระดับ หัวหน้างาน ผู้จัดการ และผู้บริหาร รวมถึงบุคคลทั่วไปที่ต้องการพัฒนา EQ และ AQ ของตัวเอง ให้มีความสามารถจัดการกับกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ และมีความสุขในการใช้ชีวิตมากยิ่งขึ้น



## Why Boston Network?

---

- **World Class Curriculum** - our course curriculums incorporate best-in-business thinking and practices and are designed for all organizational levels.
- **Renowned Trainers** - all our seminars, conferences are led by senior executives, managers, authors, educators, consultants, even CEOs. They're not only skilled speakers, but top business practitioners who have been in the trenches
- **Satisfaction Guarantee** - we are totally focused on customer satisfaction. Our 100% customer satisfaction guarantee is the factor that will distinct us from others.
- **Experienced Training Specialist** - with more than five years of experiences, we bring in latest business know-how, world-class cutting edge management knowledge, and valuable insights to Thai society. We held over 200 seminar events each year with more than 10,000 executive participants countrywide.



### **100% Satisfaction Guarantee**

After attending Boston Network seminar or event, if you are not fully satisfied that we have delivered everything promised. Simply notify the seminar administrator by the lunch break and we will refund the entire registration fee.