



Course:

EQ and AQ for Success

ประสบความสำเร็จในชีวิตด้วย Emotional Quotient และ Adversity Quotient

Duration: 1 day (9:00 – 16:00)

หลักการและเหตุผล:

ในอดีตเรามักจะมองว่าผู้ประสบความสำเร็จในชีวิตสูงคือ ผู้ที่มีความสามารถทางสติปัญญา แต่ปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันแล้วว่าผู้ที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต มีความสุข ต้องอาศัยปัจจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องอีกมากมาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ที่จะทำให้นบุคคลคนนั้นประสบความสำเร็จทางใจส่งผลต่อการมีสุขภาพกายที่ดี แต่การมีความฉลาดทางอารมณ์ก็ยังไม่ช่วยให้ประสบความสำเร็จในชีวิตได้ หากบุคคลมีความสามารถในการฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) โอกาสที่จะประสบความสำเร็จสูงมาก

ประโยชน์ที่จะได้รับ:

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

หัวข้อการบรรยาย:

- ความหมายและความสำคัญของ EQ และ AQ
- คุณลักษณะของผู้ที่มี EQ สูง
- การปรับทัศนคติของตนเองที่มีต่อผู้อื่น
- เทคนิคการจัดการอารมณ์ของตนเอง
 - ทำแบบทดสอบ EQ
- เทคนิคการนำ EQ มาปรับใช้ในการทำงาน
- การพัฒนา EQ 3 ด้าน (ดี เก่ง สุข)
- คุณลักษณะของผู้ที่มี AQ สูง
- การนำ AQ มาใช้ในการทำงาน
- นักไต่เขา 3 แบบ
- หลักการแก้ไขวิกฤติตามแนวคิด AQ
- บันไดในการกำหนดเป้าหมายและการก้าวสู่จุดหมาย
- ทักษะการสร้างแรงบันดาลใจเพื่อรับมือกับเรื่องหนัก ๆ (Self inspiration)
 - AQ Test



เหมาะสำหรับ:

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

วิทยากร:

อาจารย์จิตติมา รักษานาค

การศึกษา

- ปริญญาตรี ครุศาสตรบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย วิชาเอกจิตวิทยาและสังคมศึกษา
- ปริญญาโท ครุศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษาและแนะแนว

ประสบการณ์การทำงานและการสอน

- ผู้ดำเนินรายการวิทยุกระจายเสียงและวิทยุโทรทัศน์ของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
- ครูสอนภาษาไทยและวัฒนธรรมไทย ณ นครชิคาโก สหรัฐอเมริกา
- วิทยากรที่ปรึกษาการจัดทำมาตรฐานคุณภาพงานบริการ การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย
- วิทยากรบรรยายทั้งหน่วยงานภาครัฐบาลและเอกชน

วันและเวลาในการจัดงานสัมมนา

วันที่ 29 มกราคม 2553 เวลา 09.00-16.30 น. ณ โรงแรมจัสมิน ซิตี้ (ซอยสุขุมวิท 23)

ค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมงานสัมมนา

ราคา 4,500 บาท (ราคานี้ยังไม่รวมภาษีมูลค่าเพิ่ม 7%)

ค่าฝึกอบรม สามารถหักค่าใช้จ่ายทางภาษีได้ 200% ของค่าใช้จ่ายจริง
(พระราชกฤษฎีกาฉบับที่ 437 ไร่ 19 ตุลาคม พ.ศ. 2548 เป็นต้นไป)

สร้างสรรค์หลักสูตรสัมมนาคุณภาพเยี่ยมโดย





แผนที่ โรงแรม จัสมีน ซิตี้ (ซอยสุขุมวิท 23)





Registration Form

บริษัท บอสตันเน็ตเวิร์ค จำกัด 2151/21 ซอยรามคำแหง 43/1 ถนนรามคำแหง
แขวงหัวหมาก เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ 10240 Tel: 0-2318-6891 Fax: 0-2318-9427
เลขประจำตัวผู้เสียภาษี 3031759626

* ข้อมูลผู้เข้าร่วมสัมมนา : (โปรดกรอกข้อมูลให้ครบถ้วนและชัดเจน, ภาษาไทย: ตัวบรรจง, ภาษาอังกฤษ: ตัวพิมพ์)

หลักสูตรที่ร่วมสัมมนา _____	วันสัมมนา _____
ชื่อ-นามสกุล (ภาษาไทย) _____	
(ภาษาอังกฤษ) _____	
บริษัท (ภาษาไทย) _____	
(ภาษาอังกฤษ) _____	
ตำแหน่งงาน: _____	แผนก/ฝ่าย: _____
เบอร์โทรศัพท์ที่ทำงาน: _____	ต่อ _____ เบอร์โทรศัพท์มือถือ: _____
Fax: _____	E-mail: _____
ชื่อผู้ประสานงาน (HR) _____	เบอร์โทรศัพท์ _____ ต่อ _____

ข้อมูลเพื่อใช้ออกใบกำกับภาษี : โปรดตรวจสอบความชัดเจนครบถ้วน เพื่อความถูกต้องของใบเสร็จ/ใบกำกับภาษีที่ท่านจะได้รับ)

ชื่อที่ให้ระบุในใบกำกับภาษี : _____	<input type="checkbox"/> ตามชื่อบริษัทด้านบน
ที่อยู่ที่ให้ระบุในใบกำกับภาษี : _____	

การชำระเงินค่าสัมมนา : สามารถสอบถามรายละเอียดและสำรองที่นั่งได้ที่ 0-2318-6891 ต่อ 104 หรือ 105

วิธีการชำระเงิน
<input type="checkbox"/> โอนเงินเข้าบัญชี บริษัท บอสตันเน็ตเวิร์ค จำกัด ธนาคารนครหลวงไทย สาขารัชดาภิเษก บัญชีออมทรัพย์เลขที่ 052-2-15492-9 โอนวันที่ _____
<input type="checkbox"/> ถิ่นเช็คจ่ายหน่วยงานในนาม บริษัท บอสตันเน็ตเวิร์ค จำกัด
<input type="checkbox"/> จ่ายเงินสดหน่วยงาน
ข้อมูลครบถ้วนแล้ว หรือสำเนาการโอนเงิน กลับที่ 0-2318-9427 *
*โปรดนำหนังสือรับรองภาษีหัก ณ ที่จ่ายมายื่นในวันสัมมนา
<ul style="list-style-type: none">• บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการสำรองที่นั่งให้แก่ผู้ส่งเอกสารลงทะเบียนครบถ้วนและชำระเงินแล้วเท่านั้น• เจ้าหน้าที่จะแจ้งยืนยันการลงทะเบียนของท่านอีกครั้งหลังจากได้รับเอกสาร• ในกรณีที่ท่านสำรองที่นั่งไว้แล้วแต่ไม่สามารถเข้าร่วมการสัมมนาได้ กรุณาแจ้งล่วงหน้าก่อนวันงานอย่างน้อย 10 วัน หากไม่แจ้งตามที่กำหนด ท่านจะต้องชำระค่าธรรมเนียมเอกสารเป็นจำนวน 50% ของอัตราค่าลงทะเบียน