



หลักสูตร

EMOTIONAL INTELLIGENCE

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

CONTACT US



“ หลักสูตรนี้คุณสามารถเรียนรู้เกี่ยวกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในทุกมิติ ซึ่งเป็นปัจจัยพื้นฐานของความสุขและความสำเร็จในชีวิต อีกทั้งยังเป็นทักษะที่สำคัญ ทักษะหนึ่งในศตวรรษที่ 21 ที่จะช่วยให้คุณรับมือและพร้อมเผชิญหน้ากับปัญหาต่างๆในการทำงานได้ดียิ่งขึ้น เพราะคนส่วนใหญ่เวลาเจอปัญหามักชอบจมอยู่กับปัญหา ส่งผลทำให้เกิดอารมณ์เชิงลบและความเครียดโดยไม่รู้ตัว จนทำให้เป็นอุปสรรคต่อการทำงาน หากคุณสามารถเรียนรู้และพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ คุณจะสามารถควบคุมและจัดการความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองได้ โดยเริ่มจากการปรับมุมมองที่มีต่อปัญหาและมุ่งเน้นไปที่การกระทำที่นำไปสู่เป้าหมาย คุณจะค้นพบและรู้สึกถึงศักยภาพภายในตัวเอง เกิดความคิดเชิงบวก ความเครียดลดลงและมีประสิทธิภาพในการทำงานที่ดีขึ้น ”



www.imp-online.com



Impression Training



02-9217921 / 085-502-7921



imp@impressionconsult.com



www.impressionconsult.com



Impression Training



@impressiongroup



The Impression Training Co.,Ltd.

รายละเอียดของหลักสูตร

09.00 - 10.30 น.

บทที่ 1 : บทนำ (Introduction)

- อารมณ์พื้นฐานของมนุษย์และความหมายของความฉลาดทางอารมณ์
- ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ในชีวิตและการทำงาน
- คุณลักษณะของคนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง
- องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

บทที่ 2 : การรู้จักตัวเอง (Self-awareness)

- รู้จักและเข้าใจตัวเองผ่าน MBTI (Personality Type)
- เจาะลึก MBTI
- ฝึกเข้าใจความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของตัวเอง

10.30 - 10.45 น. Break

10.45 - 12.00 น.

บทที่ 3 : การบริหารอารมณ์และจัดการความเครียดของตัวเอง (Self-regulation)

- ความหมาย สาเหตุและผลกระทบของความเครียด
- มาวัดความเครียดของคุณกันเถอะ (Stress Test)
- การจัดการกับอารมณ์และความเครียด (Self-control & Stress Management)
- เปลี่ยนตัวเองให้คิดบวก (Positive Thinking)



www.imp-online.com



Impression Training



02-9217921 / 085-502-7921



imp@impressionconsult.com



www.impressionconsult.com



Impression Training



@impressiongroup



รายละเอียดของหลักสูตร (ต่อ)

12.00 - 13.00 น. Lunch

13.00 - 14.30 น.

บทที่ 4 : การสร้างแรงจูงใจให้ตัวเอง (Self-motivation)

- เป้าหมายและวิธีกำหนดเป้าหมายในชีวิตทั้ง 6 มิติ (Goal & Goal Setting)
- กรอบความคิดที่จะพาไปให้ถึงเป้าหมาย (Growth Mindset)
- ค้นหาคุณสมบัติดีๆ ที่ซ่อนอยู่ในตัวคุณ (My Beings)

บทที่ 5 : การเข้าอกเข้าใจผู้อื่น (Empathy)

- เข้าใจผู้อื่นให้มากขึ้นผ่านการฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening)
- กอตรหัสภาษากาย (Body Language)
- ชมอย่างไรให้พอดีและมีความหมาย (Positive Feedback)

14.30 - 14.45 น. Break

14.45 - 16.00 น.

บทที่ 6 : ทักษะทางสังคม (Social Skills)

- วิธีการทำงานร่วมกับมนุษย์เจ้าปัญหา (Dealing with Difficult People)
- โน้มน้าวใจอย่างไรให้สำเร็จ (Persuasion)
- การทำงานเป็นทีมนั้นต้องอย่างไร (Team Collaboration)
- เพิ่มความสุขในการทำงาน (Happiness at Work)



www.imp-online.com



Impression Training



02-9217921 / 085-502-7921



imp@impressionconsult.com



www.impressionconsult.com



Impression Training



@impressiongroup



The Impression Training Co.,Ltd.



ความรู้ / ประโยชน์ที่ผู้เรียนจะได้รับ



- เข้าใจและยอมรับตัวตนของตัวเองและเข้าใจผู้อื่นในแบบที่เขาเป็นได้ดียิ่งขึ้น
- เข้าใจการบริหารจัดการอารมณ์ของตัวเองได้อย่างชัดเจน จัดการความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถประยุกต์ใช้ได้กับสถานการณ์จริงในชีวิตและการทำงาน
- เข้าใจวิธีการสร้างกำลังใจให้ตนเอง สามารถกำหนดเป้าหมายในชีวิตและการทำงานที่ชัดเจนได้
- พัฒนาความคิดในเชิงบวกโดยมุ่งพัฒนาทัศนคติที่ดีทั้งต่อตนเองเพื่อนร่วมงานและองค์กร พัฒนากทักษะในการทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข



เหมาะกับใคร

หลักสูตรนี้เหมาะสำหรับพนักงานทุกระดับ ตั้งแต่ระดับปฏิบัติการ หัวหน้างาน ผู้จัดการ ไปจนถึงระดับผู้บริหาร รวมถึงบุคคลทุกสายอาชีพ ทั้งภายในและภายนอกองค์กร



www.imp-online.com



[Impression Training](#)



02-9217921 / 085-502-7921



imp@impressionconsult.com



www.impressionconsult.com



[Impression Training](#)



[@impressiongroup](#)



The Impression Training Co.,Ltd.