

## Course Outline

### SD-09: EQ- AQ- MQ for Self Development (3Q เพื่อพัฒนาตนเอง)

ระยะเวลา: 1 วัน

เวลา 09.00 - 16.00 น.

รุ่น 1 วันที่ 27 มีนาคม 2567

รุ่น 2 วันที่ 18 กรกฎาคม 2567

รุ่น 3 วันที่ 19 พฤศจิกายน 2567

วิทยากร : คุณวชิรา บุตรวิบูลย์

- วิทยากรและที่ปรึกษาให้แก่ องค์กรเอกชน และ ภาครัฐราชการ
- อาจารย์พิเศษด้านจิตวิทยา ระดับปริญญาโท ให้กับหลายสถาบัน
- ที่ปรึกษามาคนักจิตวิทยาคลินิกไทย
- ที่ปรึกษามูลนิธิ Mind Coach (ท่าน ว.วชิรเมธี ประธานมูลนิธิ)
- วิทยากรบรรยาย EQ ในหลักสูตรของ
- ที่ปรึกษาอิสระและวิทยากรบรรยาย อาทิ ปตท., ธนาคารแห่งประเทศไทย, SCG ฯลฯ

ในอดีตเราให้ความสำคัญกับคนเก่ง หรือคนที่มี IQ สูง (Intelligent Quotient) แต่ในความเป็นจริงนั้น อาจพบว่าคนเก่ง ไขว่จะเป็นคนประสบความสำเร็จ มีความสุขในชีวิตส่วนตัวหรือการทำงานเสมอไป ชีวิตจริงคนเราก็คงต้องกับการใช้ 3Q ในการทำงานและดำรงชีวิต การพัฒนา 3Q จะช่วยส่งเสริมความสามารถ การอยู่ร่วมกับครอบครัว ผู้ร่วมงาน และพัฒนาตนเองสู่ความสำเร็จได้

EQ (Emotional Quotient) หรือความฉลาดทางอารมณ์ สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี ปรับตัวเข้ากับสังคมได้ เห็นอกเห็นใจผู้อื่น

AQ (Adversity Quotient) หรือความสามารถในการเผชิญและรับมือกับอุปสรรค เผชิญวิกฤติ

MQ (Moral Quotient) หรือความฉลาดทางคุณธรรม จริยธรรม

หลักสูตรนี้ จะเป็นประโยชน์อย่างมากกับพนักงาน หัวหน้างาน หรือผู้บริหาร ที่จะได้เรียนรู้ เท่าทัน และสามารถจัดการ 3Q ได้อย่างเหมาะสม ส่งผลให้สามารถทำงานได้อย่างมีความสุข และพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้น

#### Objective:

- ทราบแนวคิด และความสำคัญของ 3Q กับการทำงาน และดำรงชีวิต
- วิเคราะห์ลักษณะของตนเองจากแบบทดสอบ และ แนวทางการปรับได้อย่างเหมาะสมกับตนเอง
- ทราบเทคนิคการพัฒนาตนเองตามแนวทาง 3Q และ ปรับใช้ในการทำงานและชีวิตได้

#### เหมาะสำหรับ:

- พนักงานระดับปฏิบัติการ
- หัวหน้างาน ผู้จัดการ
- บุคคลทั่วไปที่สนใจ

#### Course Outline:

- IQ และ 3Q กับการใช้ชีวิตอย่างสมดุล (Life Balanced)
- มารู้อัจ 3Q กันเถอะ
- 3Q กับ ตนเอง ครอบครัว และการทำงาน
- เทคนิคการพัฒนาตนเองด้วย 3Q
- EQ กับการพัฒนาตนเอง และการประยุกต์ใช้เทคนิคการสร้าง Powerful Thinking, Effective Thinking
- AQ กับการพัฒนาตนเอง โดยใช้เทคนิค CO2RE
- MQ กับการพัฒนาตนเอง และการประยุกต์ใช้
- แบบทดสอบเพื่อวิเคราะห์ตนเอง พร้อมแนวทางการพัฒนาตนเองอย่างเหมาะสม
- สรุป และถาม-ตอบ

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม

ฝ่ายพัฒนาศักยภาพ สถาบันเพิ่มผลผลิตแห่งชาติ

โทรศัพท์ 02-619-5500 ต่อ 452-456 E-mail : training@ftpi.or.th