

Course Outline 2025

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

ระยะเวลา: 1 วัน

เวลา 09.00 - 16.00 น.

รุ่น 1: วันที่ 18 มีนาคม 2568

รุ่น 2: วันที่ 1 กรกฎาคม 2568

รุ่น 3: วันที่ 18 พฤศจิกายน 2568

วิทยากร : คุณวชิรา บุตรวิวุฒิ

- กรรมการบริหาร ที่ปรึกษาด้านการพัฒนาองค์กร ด้านการสร้างค่านิยมและวัฒนธรรม ในองค์กรเอกชนและหน่วยงานของรัฐ
- อาจารย์พิเศษด้านจิตวิทยาระดับปริญญาโท ให้กับหลายสถาบัน ที่ปรึกษาสมาคมนักจิตวิทยาคลินิกไทย

Rationale :

ในอดีตเราให้ความสำคัญกับคนเก่ง หรือคนที่มี IQ สูง (Intelligent Quotient) แต่ในความเป็นจริงนั้น อาจพบว่าคนเก่งไปจะเป็นคนประสบความสำเร็จ มีความสุขในชีวิตส่วนตัวหรือการทำงานเสมอไป ชีวิตจริงคนเราเกี่ยวข้องกับการใช้ 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 กับการทำงานและดำรงชีวิต
- วิเคราะห์ลักษณะของตนเองจากแบบทดสอบ และแนวทางการปรับได้อย่างเหมาะสมกับตนเอง
- ทราบเทคนิคการพัฒนาตนเองตามแนวทาง 3Q และปรับใช้ในการทำงานและชีวิตได้

Course Outline :

- IQ และ 3Q กับการใช้ชีวิตอย่างสมดุล (Life Balanced)
- มารู้อีก 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

| ค่าธรรมเนียม | |
|----------------------|-------|
| ท่านละ (ก่อน VAT 7%) | 4,500 |
| ท่านละ (รวม VAT 7%) | 4,815 |

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม

ฝ่ายพัฒนาศักยภาพ สถาบันเพิ่มผลผลิตแห่งชาติ

โทรศัพท์ 02-619-5500 ต่อ 452-456

E-mail : training@ftpi.or.th