



# HAPPINESS AND PRODUCTIVITY AT WORK

สร้างความสุข ปั่นผลลัพท์ สำเร็จในงาน

Course Category : Better ME | Course Code : PE-033

อยากมีความสุข  
ไปพร้อมกับ  
สำเร็จในงาน  
หลักสูตรนี้ ช่วยคุณได้!



## อาจารย์วันฉันทน์ จันทร์น้อม (อาจารย์ลูกนัก)

- วิทยากรและที่ปรึกษาด้าน Communication | Image & Personality | Social Manners | The Psychology for Working
- ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาบุคลิกภาพและทักษะทางสังคม (Personality & Social Skills Development Expert)



พฤหัสบดี  
24 กรกฎาคม 2568  
9:00 - 16:30  
(เมื่อเที่ยง 12:00 - 13:30)



โรงแรม เดอะ แลนด์มาร์ค  
กรุงเทพฯ  
(BTS นานา)



5,900 บาท (สมาชิกรายปี)  
6,300 บาท (ลูกค้าทั่วไป)  
ยังไม่รวม VAT

**SPECIAL  
OFFER**

เพียงแจ้งสำรองที่นั่ง ก่อนวันสัมมนา 2 สัปดาห์  
ลดเพิ่มที่นั่งละ 400 บาท ทันที!

สมาชิกรายปี 5,500 บาท | ลูกค้าทั่วไป 5,900 บาท

เฉพาะสมาชิกรายปี

5 ที่นั่งขึ้นไป (หลักสูตรเดียวกัน) เพียง 5,000 บาท

\* สมัครสมาชิกรายปีเพียง 1,500 บาท \*



All of our Public Classes support changing skill demands.



# HAPPINESS AND PRODUCTIVITY AT WORK

สร้างความสุข ปั่นผลลัพธ์ สำเร็จในงาน

Course Category : Better ME | Course Code : PE-033

## อาจารย์วันสนันท์ จันทรนิ่ม (อาจารย์ลูกนัก)

• วิทยากรและที่ปรึกษาด้าน Communication |  
Image & Personality | Social Manners |  
The Psychology for Working

• ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาบุคลิกภาพและทักษะทางสังคม  
(Personality & Social Skills Development Expert)



## สุขที่ใจ สุขที่งาน! สร้างความสุขและเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน

### หลักสูตรนี้ถูกออกแบบมาสำหรับ

- พนักงานทุกระดับ • หัวหน้างาน • ผู้บริหาร
- ผู้ที่ต้องการพัฒนาตนเอง
- ผู้ที่ต้องการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน

### หากตอนนี้ คุณกำลังเผชิญกับความท้าทายเหล่านี้อยู่

- รู้สึกเครียดและกดดันในการทำงาน
- ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานไม่ราบรื่น
- ขาดแรงบันดาลใจในการทำงาน
- ต้องการเทคนิคการบริหารและจัดการอารมณ์ของตัวเอง

### หลักสูตรนี้จะช่วยให้คุณได้เรียนรู้

- ความสำคัญของ EQ
- วิธีการวัด EQ ของตนเอง
- การรับรู้และควบคุมอารมณ์
- เทคนิคการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ
- การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น
- การสร้างแรงบันดาลใจให้กับตนเองและผู้อื่น

### ซึ่งส่งผลให้

- มีความสุขในการทำงานมากขึ้น
- ลดความเครียด
- เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน
- สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น
- มีภาวะผู้นำที่ดีขึ้น

### แนวทางการสัมมนา

- บรรยายด้วยรูปแบบ Adult learning style เน้นการมีส่วนร่วม
- Workshop / Sharing / Consulting / Support / Roleplay สนุกสนาน
- Constructive process of learning
- ใช้แบบประเมิน แบบทดสอบ เครื่องมือทางจิตสังคม และจิตวิทยา

# HAPPINESS AND PRODUCTIVITY AT WORK

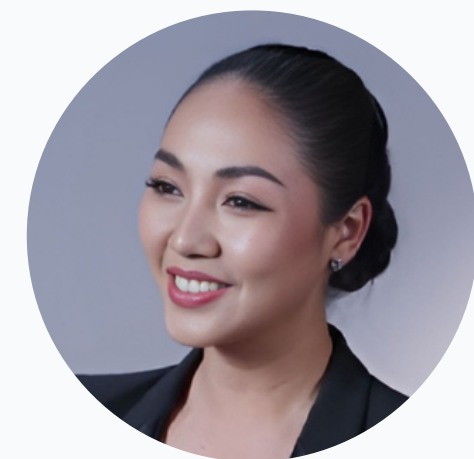
สร้างความสุข ปั่นผลลัพธ์ สำเร็จในงาน

Course Category : Better ME | Course Code : PE-033

## อาจารย์วันสนันท์ จันทรนิ่ม (อาจารย์ลูกนัก)

• วิทยากรและที่ปรึกษาด้าน Communication |  
Image & Personality | Social Manners |  
The Psychology for Working

• ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาบุคลิกภาพและทักษะทางสังคม  
(Personality & Social Skills Development Expert)



### เนื้อหาหลักสูตร

#### ● Module 1 : เข้าใจอารมณ์ และอารมณ์ที่มีคุณภาพ (EQ)

- ความหมายและความสำคัญของ EQ
- ความต่างและการใช้ร่วมกันของ IQ / EQ / SQ / MQ
- **Workshop** : ประเมิน EQ เบื้องต้น เพื่อทราบความสามารถทางอารมณ์ของตนเอง

#### ● Module 2 : RESKILLS-UPSKILLS เติมทักษะด้านอารมณ์และความคิด

- การเข้าใจความต่างของอารมณ์ (Emotional) ความรู้สึก (Mood) และความคิด (Thought)
- การเรียนรู้รูปแบบอารมณ์ต่างๆ และแยก Scale ของอารมณ์ได้
- อารมณ์เชิงลบ เกิดขึ้นตอนไหน?
- **Workshop** : การหยุดความคิดและการปรับอารมณ์

#### ● Module 3 : เพิ่มเครื่องมือการแสดงออกให้นุ่มนวล POLITELY EXPRESSION

- 3Vs Expression : Vocal / Verbal / Non-verbal
- การแสดงออกด้วยน้ำเสียงและภาษากาย คำพูดดีดีเพื่อการทำงาน และสร้างความสัมพันธ์
- Roleplay / Group Workshop
- เทคนิคสร้างความสุข ล้างความทุกข์ในแต่ละวัน
- **Workshop** : บริหารใจเพื่อเริ่มวันใหม่อย่างสดใส ใจฟื้นฟู

#### ● Module 4 : ตอบคำถามและ BONUS

- ตอบคำถาม
- สรุปบทเรียน
- BONUS !
  - มารยาททางสังคมและธุรกิจ
  - Love & Care Communication ภาษารักที่ควรใช้สำหรับคนประเภทต่างๆ