



Add Friends

THE MINDFUL COMMUNICATION CODE

people's
WORK & LIFE ACADEMY



บริหารความรู้สึก ควบคุมความคิด สื่อสารอย่างมืออาชีพ

Course Category : Better Communication | Course Code : CM-044

อารมณ์ที่บริหารได้
คือความได้เปรียบที่ AI ยังแทนไม่ได้



ศุกร์
20 พฤศจิกายน 2569
9:00 - 16:30
(มือเที่ยง 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.



Line OA : @people-synergy
Website : www.people-synergy.co.th
Facebook : @People.Synergy



095-296-2639



info@people-synergy.co.th
peoplesynergy.th@gmail.com



385/114
Techavanich Road,
Bang-sue, Bangkok 10800

THE MINDFUL COMMUNICATION CODE

บริหารความรู้สึก ควบคุมความคิด สื่อสารอย่างมืออาชีพ

Course Category : Better Communication | Course Code : PE-036

อาจารย์วันสันทน์ จันทรนิม (อาจารย์ลูกนัก)

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

• ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาบุคลิกภาพและทักษะทางสังคม
(Personality & Social Skills Development Expert)



คนส่วนใหญ่ไม่ได้เสียโอกาส...เพราะ "ทำงานไม่เก่ง" แต่เสียโอกาส เพราะ "จัดการอารมณ์ของตัวเองไม่ได้"

บางคนตอบอีเมลตอนกำลังโมโห
บางคนเถียงหัวหน้าเพราะใช้อารมณ์
บางคนพูดประชดโดยไม่รู้ตัว
บางคนสีหน้าบอกทุกอย่างก่อนปากจะพูด
บางคนเก็บทุกอย่างไว้นระเบิด

ทั้งหมดนี้ ไม่ได้ทำลายแค่ 'อารมณ์ในวันนั้น'
แต่มันกำลังทำลาย

ความไว้วางใจ ความสัมพันธ์ ภาพลักษณ์ และโอกาสเติบโตในระยะยาว

ในโลกที่ AI ทำงานแทนเราได้มากขึ้น
"การบริหารอารมณ์" กำลังกลายเป็นหนึ่งใน Human Skills ที่มีมูลค่าสูงที่สุด

THE REAL COST

เมื่ออารมณ์นำเหตุผล
ต้นทุนที่เกิดขึ้น
แพงกว่าที่คิด

- ประชุมจบ แต่ทีมแตก
- ลูกค้ารู้สึกไม่อยากกลับมา
- Feedback กลายเป็นการทะเลาะ
 - คนเก่งลาออก
 - หัวหน้าหมดความเชื่อใจ
- Promotion หยุดอยู่ตรงหน้า

เพราะคนจำ

"ความรู้สึก"
ได้มากกว่าคำพูด

THE CORE SHIFT

เราไม่ได้สอนให้
"เก็บอารมณ์"
แต่สอนให้
เข้าใจอารมณ์
ก่อนจะเลือกวิธีตอบสนอง

เพราะ

Reaction

กับ

Response

คือสองสิ่งที่แตกต่างกันโดยสิ้นเชิง

และคนที่เติบโตเร็ว
มักเลือก Response
มากกว่า Reaction

THE MINDFUL COMMUNICATION CODE

บริหารความรู้สึก ควบคุมความคิด สื่อสารอย่างมืออาชีพ

Course Category : Better Communication | Course Code : PE-036

อาจารย์วันสันทันท์ จันทรนิ่ม (อาจารย์ลูกนัก)

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

• ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาบุคลิกภาพและทักษะทางสังคม
(Personality & Social Skills Development Expert)



THE 4 MINDFUL CODES

รู้ระบบคิด ฮีลจิตใจ ตัดทิ้งทักษะใหม่ผ่าน 4 การเดินทางเพื่อตัวคุณเอง

CODE 1 | SELF-DISCOVERY (สแกนจิตใจ ทำความรู้จัก EQ ของตัวเอง)

“จุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลง คือการยอมรับและเข้าใจตัวเอง”

- The Core of EQ | ทำความเข้าใจความสำคัญของ EQ และความแตกต่างและการทำงานร่วมกันของ IQ / EQ / SQ / MQ ทำไมคนเก่ง (IQ สูง) ถึงตกม้าตายเรื่องความสัมพันธ์
- **Personal EQ Assessment | Workshop** ทำแบบทดสอบทางจิตวิทยา เพื่อประเมิน "จุดแข็ง" และ "จุดบอด" ทางอารมณ์ของคุณ

🎯 **Key Shift:** จากคนที่ "ไม่เคยรู้ตัวว่าโกรธเพราะอะไร" สู่คนที่ "อ่านอารมณ์ตัวเองออกอย่างทะลุปรุโปร่ง"

CODE 2 | EMOTIONAL MASTERY (กลไกอารมณ์ และเทคนิคเบรกความคิด)

“รู้ทันความรู้สึก ดับอารมณ์ลบได้ในเสี้ยววินาที”

- Emotional Anatomy | แยกให้ออกระหว่าง "ความรู้สึกชั่ววูบ (Mood)" กับ "ความคิดที่แท้จริง (Thought)"
- The Emotion Scale | สแกนระดับอารมณ์ และค้นหาว่า "อารมณ์เชิงลบ" ของคุณมักถูกกระตุ้นตอนไหน (Trigger Points)
- **Stop & Shift Technique | Workshop** การหยุดความคิด และเทคนิคปรับเปลี่ยนอารมณ์ให้กลับมาโฟกัสอย่างรวดเร็ว

🎯 **Key Shift:** จากคนที่ "ถูกอารมณ์บงการ" สู่คนที่สามารถ "ตั้งสติและควบคุมสถานการณ์ได้ทันที"

THE MINDFUL COMMUNICATION CODE

บริหารความรู้สึก ควบคุมความคิด สื่อสารอย่างมืออาชีพ

Course Category : Better Communication | Course Code : PE-036

อาจารย์วันสันทน์ จันทรนิม (อาจารย์ลูกนัก)

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

• ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาบุคลิกภาพและทักษะทางสังคม
(Personality & Social Skills Development Expert)



THE 4 MINDFUL CODES

รู้ระบบคิด ฮีลจิตใจ ตัดทิ้งทักษะใหม่ผ่าน 4 การเดินทางเพื่อตัวคุณเอง

CODE 3 | THE ART OF EXPRESSION (ศิลปะการสื่อสารอย่างดีเยี่ยม)

“สื่อสารอย่างนุ่มนวล แต่ผลลัพธ์ทรงพลัง”

- 3Vs Expression | เทคนิคการควบคุม น้ำเสียง (Vocal), คำพูด (Verbal), และภาษากาย (Non-verbal) ให้ดูเป็นมืออาชีพ
- Magic Words | คลัง "คำพูดดีดี" เพื่อการแก้ปัญหาและการรักษาความสัมพันธ์ในการทำงาน
- Mind Exercises | เทคนิคบริหารใจ ล้างความทุกข์ในแต่ละวัน เพื่อเริ่มต้นวันใหม่อย่างสดใส
- Roleplay Workshop | สนุกไปกับการจำลองสถานการณ์จริง เพื่อฝึกฝนการแสดงออก

🎯 **Key Shift:** จากคนที่ "พูดตรงจนทำร้ายคนอื่น" สู่คนที่ "สื่อสารด้วยความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) และได้รับความร่วมมือ"

CODE 4 | MINDFUL RELATIONSHIPS (โบนัสพิเศษ: ศิลปะการผูกใจคน)

“เคล็ดลับการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข”

- Social & Business Etiquette | มารยาททางสังคมและธุรกิจพื้นฐาน ที่ทำให้คุณดูแพงและน่าเชื่อถือ
- Love & Care Communication | ภาษารักที่ควรใช้สำหรับคนประเภทต่างๆ (เทคนิคอ่านคนให้ออก และสื่อสารให้โดนใจ)

🎯 **Key Shift:** จากการสื่อสารแบบ "หวานแหว่" สู่การเลือกใช้คำพูดที่ "ทักใจ" คนแต่ละสไตล์ได้อย่างแม่นยำ

THE MINDFUL COMMUNICATION CODE

บริหารความรู้สึก ควบคุมความคิด สื่อสารอย่างมืออาชีพ

Course Category : Better Communication | Course Code : PE-036

อาจารย์วันสันทน์ จันทรนิม (อาจารย์ลูกนัก)

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

• ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาบุคลิกภาพและทักษะทางสังคม
(Personality & Social Skills Development Expert)



THE PEOPLE'S EXPERIENCE

นี่ไม่ใช่คลาสเรียนเลคเชอร์ที่น่าเบื่อ แต่เป็น "Safe Space" ที่จะช่วยฮีลใจคุณ

Activity-Based Learning

เรียนรู้ผ่าน Workshop, การแชร์ประสบการณ์ และ Roleplay ที่สนุกสนาน เป็นกันเอง

Your EQ Profile

คุณจะได้รับผลการประเมิน EQ ส่วนตัว พร้อมคำแนะนำในการพัฒนาต่อยอด

WHO SHOULD COME?

เหมาะอย่างยิ่งสำหรับ

- พนักงานบริการและพนักงานขาย | ที่ต้องรับความกดดันทางอารมณ์จากลูกค้าในทุกๆ วัน
- หัวหน้างานและผู้บริหาร | ที่ต้องการพัฒนาทักษะการบริหารคนด้วยความเข้าใจ และสร้างบรรยากาศการทำงานเชิงบวก
- พนักงานทุกระดับ | ที่ต้องการเพิ่มเครื่องมือในการพัฒนาความคิดและอารมณ์แก่พนักงาน
- ผู้ที่สนใจพัฒนาตนเอง | เพื่อยกระดับความสัมพันธ์ทั้งในชีวิตส่วนตัวและการทำงาน

THE NEW YOU (เวอร์ชันใหม่ของคุณ หลังจบหลักสูตรนี้)

- ✓ Calm & Confident | มีความนิ่ง สุขุม รับมือกับลูกค้าหรือเพื่อนร่วมงานที่รับมือยากได้อย่างมั่นใจ
- ✓ Better Relationships | ความขัดแย้งลดลง เป็นที่รักของคนรอบข้าง เพราะคุณสื่อสารอย่างเข้าใจและให้เกียรติ
- ✓ Stress-Free Mind | รู้วิธีปลดปล่อยความเครียด ไม่เก็บอารมณ์ขยะกลับบ้าน มีความสุขกับการทำงานมากขึ้น
- ✓ Ready for Growth | วุฒิภาวะทางอารมณ์ที่สูงขึ้น จะทำให้ผู้ใหญ่และคนรอบข้างไว้วางใจ มอบโอกาสสำคัญให้คุณ

**"เราไม่สามารถควบคุมสิ่งที่คนอื่นทำกับเราได้
แต่เราเลือกได้ว่า 'เราจะตอบสนองและรู้สึกกับมันอย่างไร'"**
[MASTER YOUR MIND. OWN YOUR HAPPINESS]