

## 7Q ความฉลาดแห่งอนาคต เพื่อสร้างแรงใจ & เพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน (7Q Management)

โดย ดร.นพ.ยุทธนา ภาระนันท์

**10 สิงหาคม 2566**

เวลา 09.00-16.00 น.

โรงแรม Rembrandt สุขุมวิท 18

สถานที่จัดอบรมอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

### 7Q ความฉลาดแห่งอนาคต เพื่อสร้างแรงใจ & เพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน (7Q management)

#### ► ทำไมต้องอบรมหลักสูตรนี้?...เหตุผล & ความท้าทาย (Challenge)

เคยเจอมั้ย...?

- เจอผิดพลาด ล้มเหลว ทำให้รู้สึกท้อถอยอยู่เหมือนกัน
- อยากจะคิดริเริ่ม ปรับปรุงพัฒนาสิ่งใหม่ๆ แต่ก็ยังคิดไม่ออกเท่าใดนัก
- รู้สึกหงุดหงิด ระบายใจกับคำวิจารณ์คอมเมนต์ เลยทำงานไม่ค่อยจดจ่อนัก

ร่วมกันค้นหาทางออกผ่านหลักสูตรนี้...

#### ► วัตถุประสงค์ (Aim)

เพื่อสำรวจและเสริมสร้างแรงใจและประสิทธิภาพในการทำงานเป็นทีมอย่างได้ผลและมีความสุข ด้วยแนวคิด 7Q ความฉลาดแห่งอนาคต ท่ามกลางโลกพลิกผัน โดยมุ่งตอบโจทย์ 5 ประการ ได้แก่...

- จะสร้างให้ตระหนักเห็นความสำคัญในสร้างแรงใจและเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานร่วมกัน ด้วย 7Q ทำอย่างไร?
- จะพลิกวิกฤติสู่โอกาสด้วยทัศนคติเชิงบวก ทำอย่างไร?
- จะฝึกคิดแก้ปัญหาเฉพาะหน้าอย่างสร้างสรรค์ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน ทำได้อย่างไร?
- จะสร้างจิตอาสา เห็นแก่ส่วนรวม ทำงานร่วมกันอย่างมีความสุข..ทำอย่างไร?
- จะรับมือกับคำตำหนิวิจารณ์ การถูกปฏิเสธ อารมณ์เชิงลบ ได้อย่างไร?

#### ► กำหนดการ & เนื้อหา (Schedule & Content)

⇒ เข้าใจภาพรวม การสร้างแรงใจและประสิทธิภาพการทำงาน ด้วยแนวคิด 7Q...เพื่อ Aim 1

- 5 คุณสมบัติแห่งความฉลาดแห่งอนาคต 7Q
- 7Q...ความฉลาดแห่งอนาคต ยุคโลกพลิกผัน
- VUCA challenge...4 ความท้าทายแห่งยุคโลกพลิกผัน
- 3R...ไขความลับ ปัญญาล้มลุก (Resilience)
- 10 คิด ไขพลังความคิดเชิงสร้างสรรค์ (Creative thinking)
- CEO's success story: ถอดบทเรียน 7Q เชิงวิเคราะห์

- กรณีศึกษา ระดับสากล & ระดับประเทศ: บทเรียนเชิงวิเคราะห์
- กิจกรรมเชิงกระตุกคิด "Brain puzzle"...เพื่อตระหนักความสำคัญของ 7Q
- กิจกรรมเชิงฝึกเทคนิค "สำรวจความฉลาดแห่งอนาคต" แบบ 7Q

⇒พัฒนา RQ, AQ, CQ ด้วยพลังคิดบวก...เพื่อ Aim 2

- URO...3 วิธีการมองโลก ชี้ขาดความสำเร็จ
- Under...5 สัญญาณชี้ มองโลกในแง่ร้าย
- Over...4 สัญญาณชี้ มองบวกเกินจริง
- Real...4 สัญญาณชี้ มองโลกในแง่ดี
- 4 มอง...พลิกความคิด ชีวิตติดปีก (Optimism)
- Steve Jobs' story: ถอดบทเรียนเชิงวิเคราะห์ด้วย Real + 4มอง
- Victor...6 เคล็ดลับวิชาฝึกคิดบวก
- กิจกรรมเชิงกระตุกคิด "The Detective"...เพื่อตระหนักถึงความสำคัญในการพัฒนาทัศนคติเชิงบวก
- กิจกรรมเชิงฝึกเทคนิค "พลิกความคิด" 4มอง

⇒พัฒนา CQ ด้วยการใช้ไหวพริบแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ...เพื่อ Aim 3

- Wise...ไขรหัสคิดไวไหวพริบ
- กรณีศึกษา: ถอดบทเรียน Wise จากเค้าโครงเรื่องจริง
- 3F...ไขปริศนา Pain Point (โจทย์ปวดใจ) ของลูกค้า
- Wise + 5M1E = 3F สมการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าอย่างสร้างสรรค์
- SMART...5 เคล็ดลับนักแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์
- กิจกรรมเชิงกระตุกคิด "Escape Riddle"...เพื่อตระหนักถึงวิธีคิดแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์แบบเชื่อมโยง
- กิจกรรมเชิงฝึกปฏิบัติเทคนิค "คิดไวไหวพริบ" Wise

⇒พัฒนา MQ, HQ ด้วย อีคิว (Ikigai)...เพื่อ Aim 4

- 3P...ความลับของความสุข 3 ระดับ
- Failure...7 เสียตาย เพราะเลือกผิด
- Goal...กุญแจ 4 ดอกสร้างความหมายให้ชีวิต
- 8 เก่ง...ความถนัดที่ซ่อนอยู่ (Multiple intelligence)
- 9 คำถาม สำรวจความถนัดที่ซ่อนอยู่
- Assist...6 แนวทางเสริมสร้างความหมายให้ชีวิต
- กิจกรรมเชิงกระตุกคิด "Giving"...เพื่อเข้าใจคุณค่าแห่งการให้
- กิจกรรมเชิงฝึกปฏิบัติ เทคนิค "ฉลาดสร้างสุข" แบบ Goal

⇒พัฒนา EQ ด้วย ความคล่องไหวทางอารมณ์ (Emotional agility)...เพื่อ Aim 5

- 9 สัญญาณเตือนพร่องอีคิว (Low-EQ signal)
- Free...4 เคล็ดลับวิชา รู้ทัน ฉันทโอเค (Emotional Agility)
- CEO' success story: กรณีศึกษา Free
- 2D...จุดเปลี่ยนเมื่อเผชิญการถูกปฏิเสธ (Rejection)
- 12 สดุดีคำถามพัฒนา "รู้ทัน ฉันทโอเค"
- 3S...เคล็ดลับปรับมุมมองด้วยดนตรีบำบัด แบบ NLP
- Soften...6 วิตามินเสริมอีคิว
- กิจกรรมเชิงกระตุกคิด "Hidden faces"...เพื่อตระหนักถึงอารมณ์ที่ซ่อนอยู่
- กิจกรรมเชิงฝึกปฏิบัติ เทคนิค "รู้ทัน ฉันทโอเค" Free

- สรุปสาระสำคัญ
- ปฏิบัติการ “รู้เปลี่ยนโลก”

หมายเหตุ: หยุดพักมี 3 ช่วงได้แก่ 1030, 1200, 1430; เวลาและเนื้อหาปรับได้ตามความเหมาะสม

#### ► รูปแบบการฝึกอบรม (Methodology)

- 70/30 (Workshop/Theory), ถอดบทเรียนจากภาพยนตร์, Case study, Brainstorming, อภิปรายกลุ่ม, แบบสำรวจเชิงจิตวิทยา, กิจกรรมสนุกๆกระตุ้นคิด และ โปรแกรมสมองด้วยภาษาเชิงบวกผ่านดนตรีบำบัด (NLP)

#### ► กลุ่มเป้าหมาย (Target group)

- หัวหน้างาน, ผู้บริหารทั่วไป, ตลอดจน ผู้สนใจทั่วไป

#### ► ผลที่คาดว่าจะได้รับ (Results)

- **Reskill** เพิ่มทักษะใหม่ ได้แก่ เทคนิค พลิกความคิด, เทคนิค คิดไวไหวพริบ, เทคนิค ปรับเข้มทิศ, เทคนิค รู้ทันฉันทโอเค
- **Upskill** เสริมทักษะเดิม ได้แก่ การคิดริเริ่มสร้างสรรค์ & นวัตกรรม, การบริหารอารมณ์, ฉลาดปรับตัว: ยืดหยุ่น & มุ่งมั่นพากเพียร

#### ► ข้อแตกต่าง & โดดเด่นของหลักสูตร (Outstanding)

ออกแบบให้ตอบโจทย์

วิทยากรมีความเชี่ยวชาญและมากประสบการณ์

เน้นมีส่วนร่วม & ฝึกปฏิบัติเทคนิคที่ใช้ได้จริง

เน้น Reskill & Upskill เพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืนสำหรับอนาคต (Future skills)

ระยะเวลา 1 วัน

จำนวน 20 คน

**อัตราค่าอบรมสัมมนา ท่านละ 3,900 + Vat 273 = 4,173 บาท**  
(รวมเอกสาร วิทยากร อาหารกลางวัน วุฒิบัตร)

การชำระเงิน: เช็ค/โอน “บริษัท โปรเฟสชั่นแนล เทรนนิ่ง โซลูชั่น จำกัด”  
(Professional TrainingSolution Ltd., Partnership)

#### 1. โอนผ่านบัญชีธนาคาร ดังนี้

- 1.1 ธนาคารกสิกรไทย บัญชีสะสมทรัพย์ สาขาเดอะมอลล์บางกะปิ เลขที่ 732-2-458238
- 1.2 ธนาคารกรุงเทพ บัญชีออมทรัพย์ สาขาโลตัสรามอินทรา 109 เลขที่ 029-7110496  
ชื่อบัญชี หจก.โปรเฟสชั่นแนล เทรนนิ่ง โซลูชั่น

พร้อมระบุชื่อบริษัทของท่าน และชื่อหลักสูตร E-mail [info.ptstraining@gmail.com](mailto:info.ptstraining@gmail.com)

ติดต่อ คุณอริญญา(ตุ้ม) โทร 02-1753330 , 086-8929330 ,086-6183752

Email ; [info.ptstraining@gmail.com](mailto:info.ptstraining@gmail.com) [www.ptstraining.in.th](http://www.ptstraining.in.th)

แบบฟอร์มการลงทะเบียน

## 7Q ความฉลาดแห่งอนาคต เพื่อสร้างแรงใจ & เพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน (7Q Management)

ส่งมาที่ email : [info.ptstraining@gmail.com](mailto:info.ptstraining@gmail.com) หรือ [ptstraining3@gmail.com](mailto:ptstraining3@gmail.com)

บริษัท \_\_\_\_\_

ที่อยู่ออกใบกำกับภาษี \_\_\_\_\_

รหัสไปรษณีย์ \_\_\_\_\_ TAX ID \_\_\_\_\_

ชื่อผู้ประสานงาน (HR) \_\_\_\_\_ โทรศัพท์ \_\_\_\_\_ ต่อ \_\_\_\_\_

Fax: \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_

วันสัมมนา \_\_\_\_\_

1. ชื่อ-นามสกุล (ภาษาไทย) \_\_\_\_\_

ตำแหน่ง: \_\_\_\_\_ มือถือ: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

2. ชื่อ-นามสกุล (ภาษาไทย) \_\_\_\_\_

ตำแหน่ง: \_\_\_\_\_ มือถือ: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

กรุณายกเลิกการเข้าสัมมนากรุณาแจ้งล่วงหน้า 7 วันก่อนวันสัมมนา มิฉะนั้นจะต้องชำระ 30% ของราคาค่าสัมมนา

กรณีหักภาษี ณ ที่จ่าย ส่งเอกสารมาที่

บจก.โปรเฟสชั่นแนล เทรนนิง โซลูชั่น

เลขที่ 89/161 หมู่บ้านพฤษภาวิไล 23 ซ.พระยาสุเรนทร์ 21 แขวง 3

แขวงบางชัน เขตคลองสามวา กรุงเทพฯ 10510

เลขประจำตัวผู้เสียภาษี 0105566006450