

BE ACADEMY

COURSE OUTLINE

IQ + EQ and Growth Mindset

🕒 ระยะเวลาในการอบรม 6 ชั่วโมง (1 วัน)

โทร 099 617 1180

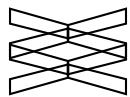
อีเมล enroll@be-academy.co

สมัครเรียน

be-academy.co/enroll

การชำระเงิน

be-academy.co/payment



BE ACADEMY

หัวข้อ การฝึกอบรม

► เนื้อหา

เกริ่นนำ

ใช้ IQ เพื่อการคิดวิเคราะห์และแก้ปัญหาทางเทคนิค

การจัดการอารมณ์ด้วยความฉลาดทางอารมณ์

Growth Mindset Workshop

Brainstorming การประยุกต์ใช้ IQ, EQ และ Growth Mindset

สรุปและทบทวน

0 เกริ่นนำ (Introduction)

- ผู้เข้าอบรมแบ่งปันความเข้าใจเรื่อง EQ
- วิทยากรอธิบายหลักสูตร: “EQ and Growth Mindset สำคัญกว่า IQ ไหม”

1 ใช้ IQ เพื่อการคิดวิเคราะห์และแก้ปัญหาทางเทคนิค (IQ for Analytical Thinking & Problem Solving)

- ความหมายและบทบาทของ IQ ต่อความสำเร็จ
- ภาพรวมของ Growth Mindset
- Why IQ + EQ? ความสุขและความสำเร็จไม่เกิดจากเพียงสิ่งใดสิ่งหนึ่ง
- แบบทดสอบ IQ
- Analytical Thinking Skills: ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ในยุคเทคโนโลยี
- เครื่องมือการวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา (Root Cause Analysis – RCA: Ishikawa Diagram)
- เทคนิคทางจิตวิทยาในการตั้งคำถาม (Chunking)
- การรวบรวมข้อมูลเพื่อการตัดสินใจที่แม่นยำ



สแกนเพื่อดูรายละเอียด
คอร์สเรียนในเว็บไซต์



2

การใช้ IQ และข้อมูลเพื่อการเติบโตในหน้าที่การงาน (IQ and Information for Career Growth)

- Analysis and Evaluation: การวิเคราะห์และการประเมินทางเลือกอย่างเป็นกลาง
- เทคนิค 4Ms
- ข้อจำกัดของ IQ ในยุค AI (IQ Limitation and Disruption by AI)
- การใช้ข้อมูลเพื่อการตัดสินใจ (Document, Spec, Data, Manual, Experts, etc.)

Workshop A:

- นำเสนอกรณีปัญหาจริงจากการทำงาน และร่วมกันวิเคราะห์

Workshop B:

- หาแนวทางการเติบโตในหน้าที่การงานของตนเอง
(ฝึกการใช้ IQ และข้อมูลเพื่อการพัฒนาตนเองให้เหมาะสมกับตำแหน่งที่เติบโตขึ้น)

3

การจัดการอารมณ์ด้วยความฉลาดทางอารมณ์ (EQ for Emotion Regulation)

- Emotions: การเข้าใจอารมณ์และความสำคัญของการตระหนักรู้
- ความรู้สึกเชิงลบ (Negative Feeling) และ Automatic Thought
- กิจกรรม “รับรู้อารมณ์”: ยืน/นั่งหลับตานึกถึงเหตุการณ์ที่กลัว เสียใจ หรือมีความสุข
- ปัจจัยภายในและภายนอก (Intrinsic & Extrinsic Factors)
- Mindfulness Practice
- องค์ประกอบของ Emotional Intelligence:
 - การตระหนักรู้ในตนเอง
 - การควบคุมอารมณ์
 - การตระหนักรู้ในผู้อื่น
 - การบริหารความสัมพันธ์
- วิเคราะห์สถานการณ์ที่กระตุ้นอารมณ์เชิงลบ เช่น
 - ไฟไหม้ในที่ทำงาน
 - คนในครอบครัวป่วย
 - นโยบายบริษัทเปลี่ยนกะกันหัน
 - เพื่อนร่วมงานทำร้ายร่างกาย



สแกนเพื่อดูรายละเอียด
คอร์สเรียนในเว็บไซต์

3

การจัดการอารมณ์ด้วยความฉลาดทางอารมณ์ (EQ for Emotion Regulation) (ต่อ)

Workshop:

“EQ Check-in”

- ฝึกฝนการสะท้อนอารมณ์ (Reflection) จากประสบการณ์จริง
- ฝึกการสื่อสารเพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีในทีม
- แบ่งกลุ่มจำลองสถานการณ์อารมณ์: กลัว, โกรธ, เสียใจ, กังวล

4

Growth Mindset Workshop

- ผลของ Growth Mindset ต่อการทำงานและชีวิต
- คุณลักษณะของผู้ที่มี Growth Mindset (Attributes)
- ใช้ความรู้ด้าน EQ Check-in เพื่อรับมือกับ Self-Talk (การตัดสินตัวเอง / ผู้อื่น)
- เทคนิคการเปลี่ยนมุมมองต่อ “ความล้มเหลว” และ “ความพยายาม” ด้วยคำพูดเชิงบวก
- การเปิดรับ Feedback เป็นของขวัญแห่งการเรียนรู้

Role Play:

จำลองสถานการณ์: ลูกค้าแจ้งปัญหาสินค้าหรือบริการจนเกิดการโต้เถียงรุนแรง

- ฝึกใช้ IQ (การตั้งคำถามและวิเคราะห์ข้อมูล)
- ฝึกใช้ EQ (การควบคุมอารมณ์, การสื่อสารกับทีม, การรับมือความเครียด)
- เชื่อมโยงกับคุณสมบัติของผู้ที่มี Growth Mindset

5

Brainstorming การประยุกต์ใช้ IQ, EQ และ Growth Mindset

- แบ่งกลุ่มระดมสมองเพื่อประยุกต์ใช้ความรู้เชิงกลยุทธ์
- ใช้กรณีศึกษาจริงที่มีอุปสรรคและความท้าทายร่วม
- วิทยากรให้คำแนะนำใกล้ชิด

6

สรุปและทบทวน

- ทบทวนความรู้และ Reflection
- Q&A
- วิทยากรแนะนำเทคนิคการใช้ IQ, EQ และ Growth Mindset อย่างสมดุล



สแกนเพื่อดูรายละเอียด
คอร์สเรียนในเว็บไซต์