

# 5Q

## เพื่อความสำเร็จของงาน

อาจารย์สุกิจ ศรีฤกษ์วัฒนา



5Q เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการบริหารงานของหัวหน้างานและการทำงานของพนักงานทุกระดับ การมี 5Q จะช่วยให้การทำงานประสบความสำเร็จอันจะส่งผลต่อความสำเร็จขององค์กรและความพึงพอใจของพนักงาน ด้วยหลักการ การเรียนรู้ มีความเข้าใจและซึมซับความฉลาดและพัฒนาความสามารถในด้านต่างๆทั้ง 5 ด้านเพื่อความสำเร็จของงาน กลายมาเป็นพฤติกรรมอย่างต่อเนื่องจนเป็นนิสัยการทำงานที่เป็นเลิศ อันจะส่งผลต่อความสำเร็จขององค์กรและความพึงพอใจของพนักงานที่มีการเปลี่ยนแปลง และมีพัฒนาการในทิศทางที่ดีขึ้น อันจะสร้างประโยชน์ให้กับชีวิตและการทำงานได้อย่างสูงสุด

ทั้งนี้รูปธรรมความสำเร็จขององค์กรวัดได้จากคุณภาพชีวิตของพนักงาน ผู้ทำงานควรได้รับการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาศักยภาพและองค์กรเปิดโอกาสให้พนักงานได้นำความสามารถมาใช้ได้อย่างเต็มศักยภาพของแต่ละคน เพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มของผลผลิตและบริการที่ประทับใจแก่ลูกค้าทั้งภายนอกและภายในได้ในที่สุด

### สิ่งที่ได้รับการฝึกอบรม

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้และความเข้าใจในการเสริมสร้างความฉลาดและพัฒนาความสามารถทั้ง 5 ด้าน เพื่อความสำเร็จของงาน
2. สามารถเรียนรู้และเข้าใจความหมายของรวมถึงเข้าใจตนเองว่าแต่ละท่านมี 5Q (IQ, EQ, AQ, OQ, SQ) ในระดับไหน อย่างไร
3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้และความเข้าใจในการสร้างนิสัยการทำงานที่เป็นเลิศ
4. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถนำ 5Q ไปประยุกต์ใช้กับการทำงานและการดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### เนื้อหาหลักสูตร

#### Module 1 : Concept & Principle of Quotient (Q)

- Q คืออะไร และทำไมถึงสำคัญกับการทำงาน
- Q ที่พนักงานควรมี และQ ไหนที่ควรมีในการทำงาน
- 5Q ที่เข้าใจในตนเองว่าควรมีในระดับไหนเพื่อความสำเร็จของงาน
- การพัฒนาความสามารถในด้านต่างๆ 5Q (IQ, EQ, AQ, OQ, SQ)

#### Module 2 : Intellectual Quotient (IQ)

- ชีตความสามารถของบุคคล --> ความรู้ (Knowledge)
- พื้นฐานทักษะความคิดที่สำคัญในการแก้ปัญหา
- ทักษะการคิดแก้ปัญหาอย่างฉลาด
- Workshop : ทักษะการคิดแก้ปัญหาอย่างฉลาด

#### Module 3 : Emotional Quotient (EQ)

บริษัท สัมมนา เซ็นเตอร์ จำกัด 99/628 หมู่ 1 ต.ลำผักกูด อ.ธัญบุรี จ.ปทุมธานี 12110 Tel : 02 053 1150

www.สัมมนาเซ็นเตอร์.com / ค่าอบรมสามารถนำไปหักลดหย่อนภาษีได้ถึง 200%

- สูตรสำเร็จของการจัดการอารมณ์เชิงลบของตนเอง
- Check List ผลการควบคุมอารมณ์
- แบบบันทึกอารมณ์ที่ไม่สามารถควบคุมได้
- ทำบัญชีรอยยิ้ม (ฝาก – ถอน)
- Workshop : การจัดการอารมณ์เชิงลบของตนเอง

#### Module 4 : Adversity Quotient (AQ)

- คุณลักษณะของบุคคลในองค์กรเมื่อเผชิญวิกฤติ
- องค์ประกอบทั้ง 4 ที่ใช้ตอบสนองต่อภาวะวิกฤติ
- สูตรสำเร็จของการเปลี่ยนอุปสรรคให้เป็นโอกาสที่ท้าทาย
- Workshop : การเปลี่ยนอุปสรรคให้เป็นโอกาสที่ท้าทาย

#### Module 5 : Output Quotient (OQ)

- วงจรการตรวจสอบและพัฒนาการทำงานแบบ PDCA
- การวิเคราะห์และปรับปรุงการทำงานแบบ “3ร”
- การแสดงผลงานที่มีคุณค่าในการทำงานแบบเชิงรุก
- Workshop : การแสดงผลงานที่มีคุณค่า

#### Module 6 : Spiritual Quotient (SQ)

- ความฉลาดทางศีลธรรม --> จริยธรรม
- หลักเกณฑ์ว่าด้วยเรื่องจริยธรรม
- สูตรสำเร็จการเป็นบุคคลที่มีจริยธรรมอันดี
- Workshop : การเป็นบุคคลที่มีจริยธรรมอันดี

#### Module 7 : 5Q Application on Task

- วิเคราะห์ และปรับเปลี่ยนถึงความเข้าใจตนเอง 5Q (IQ, EQ, AQ, OQ, SQ)
- เทคนิค 5Q สร้างความพึงพอใจในงาน และเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน
- การประยุกต์ใช้ 5Q กับการทำงานและการดำเนินชีวิต
- Conclusion : 5Q for Effective Work

### ผู้เข้าฝึกอบรม

เหมาะสำหรับ พนักงานทุกระดับในองค์กร

### วิธีการและรูปแบบการฝึกอบรม

- 1) บรรยาย แบบสื่อสาร 2-3 ทาง
- 2) การอภิปรายร่วม และกิจกรรมกลุ่มแบบระดมความคิดตลอดการฝึกอบรม
- 3) กรณีศึกษา แบบยกตัวอย่างเป็น Case Study และแบบสถานการณ์จริง (Workshop)
- 4) สรุปทบทวนบริบท และถาม-ตอบ เพื่อทดสอบความเข้าใจ
- 5) บรรยาย 40% , Workshop 60%

**ระยะเวลา** 1 วัน (09.00-16.00 น.)