



# เบญจวรรณ ฉายแสง (อ.เบญ)

วิทยากรกระบวนการด้านจิตวิทยา / ที่ปรึกษา



## 15+ Years Experience

ประสบการณ์ในวิชาชีพกว่า 15 ปี



## Psychology Background

เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาประยุกต์ เพื่อพัฒนาบุคลากร



## Activity-Based Learning Learning Expert

ออกแบบและพัฒนาระบบการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมสำหรับองค์กร



## Proven Leadership Coach

เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาภาวะผู้นำ การสื่อสาร และการบริหารทีม

## + Professional Certificates

- Satir Psychotherapy
- หลักสูตรประกาศนียบัตรนวัตกรรมการหลักสูตรวิชาชีพ : นักสร้างสุขครอบครัว
- สันติวัตกรรมการเสริมสร้างศักยภาพผู้ให้คำปรึกษาเพื่อนครอบครัวหัวใจตื่นรู้ยุคดิจิทัล มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย ร่วมกับกรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว
- การวินิจฉัยสถานประกอบการ เพื่อยกระดับความสามารถในการแข่งขัน (Shindan)
- วิทยากรจิตใต้สำนึก จากสถาบันพัฒนาศักยภาพพลังจิตใต้สำนึก
- เทคนิคการสร้าง HR การเป็น Strategic Partner
- Motivation Training & Development
- หลักสูตรการติดตามและการประเมินผล
- หลักสูตรการสื่อสารเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
- Coaching / การให้คำปรึกษา
- หลักสูตรบุคลิกภาพและการพูดในที่สาธารณะ
- ชีวประวัติ มิตจิตใจและมีติสื่อสาร/สังคม ชีวประวัติ วิสาหกิจเพื่อสังคม และ สสส.
- การโค้ชเชิงพุทธ สถาบันโค้ชไทย
- การพัฒนาทักษะทางสังคมด้วยการสื่อสารที่ทรงพลัง มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
- วิชาชีพจิต มิตการแพทย์ ชีวประวัติ วิสาหกิจเพื่อสังคม และ สสส.

## + ประวัติการศึกษา

- ปริญญาโท  
ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต **สาขาจิตวิทยาการศึกษา**  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- ปริญญาตรี  
วิทยาศาสตร์บัณฑิต **สาขากิจการนันทนาการ**  
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

## + ประสบการณ์วิชาชีพ

- **HRD Manager** บริษัท ETERNAL SAKATA INX & INTERINK
- **Professional Trainer** ฝ่ายพัฒนาบุคลากร บริษัท ซาบีน่า จำกัด (มหาชน)
- **Area manager** บริษัท อารีญา พรอพเพอร์ตี้ จำกัด (มหาชน)
- **Behavior Change Communication** มูลนิธิ Population service International ในกลุ่มเป้าหมายที่มีความเปราะบาง เช่น ผู้ต้องขังในเรือนจำ, ผู้ใช้สารเสพติดชนิดฉีด, ผู้ติดเชื้อเอชไอวี / ผู้มีความหลากหลายทางเพศ
- **วิทยากร/บริหารโครงการ** ฝ่ายรณรงค์และป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสเอชไอวี/เอดส์ สภากาชาดไทย Thai Red Cross AIDS Research Centre ในกลุ่มเป้าหมายที่มีความเปราะบางและหลากหลาย เช่น เด็กและเยาวชนในสถานพินิจ, ผู้ต้องขัง, ชุมชนแออัด, ผู้ติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์, ความหลากหลายทางเพศ



## หลักสูตรอบรมแนะนำ

- Emotional Intelligence for Leaders
- Team Building & Team Collaboration
- Communication for Engagement
- Positive Thinking in the Workplace
- Heart Sell & Service Excellence
- leadership for inspiration growth and success
- Activity-Based Learning Design

## Leadership Development Program



### 1. Leadership mindset



### 2. Leadership



### 3. Collaborative & Communication



### 4. Time Management



### 5. Team Management

คุณสมบัติของผู้เข้ารับการอบรม

ระยะเวลาอบรม

ผู้นำ, หัวหน้า, ผู้บริหาร

**3-5 วัน**

จำนวนผู้เรียนไม่เกิน 30 ท่าน

- ปรับตามความเหมาะสม องค์กร

## + หัวข้อบรรยายสำหรับบุคลากร / องค์กร

- หลักสูตร Growth Mindset
- หลักสูตร Mindset for Happiness in Life
- Mentoring Technique for High Performance
- EMPOWER YOU
- Toxic Aware, Self-Care First
- Effective Team Management for Success
- Time Management
- หลักสูตรการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ
- หลักสูตรการให้บริการด้วยใจ (Service Excellence)
- หลักสูตรการบริหารจัดการอารมณ์
- หลักสูตรการพัฒนาบุคลิกภาพ
- หลักสูตรการสร้างทีมด้วยกิจกรรม Walk Rally
- หลักสูตรผู้นำและบริหารกิจกรรมนันทนาการ
- หลักสูตรการสร้างและพัฒนาทีมงาน Team building
- หลักสูตรการสอนงานและพัฒนาหัวหน้างาน
- หลักสูตรDISC ดูนอก บอกคนได้ ใช้คนให้ได้งาน
- หลักสูตรPositive Thinking
- หลักสูตรการออกแบบ Activity based Learning
- หลักสูตรการพัฒนาศักยภาพตัวเอง Self-improvement
- หลักสูตรการบริหารงาน (รู้ตน รู้คน รู้งาน)
- หลักสูตร Heart Sell
- Ice Breaking activity
- จิตวิทยาการเข้าถึงลูกค้า ผู้ศิลปะการบริการอย่างลงตัว
- train the trainer

## + หัวข้อบรรยาย สำหรับส่งเสริมคุณภาพชีวิต

- ทอดนทเรียนประจำปี
- การประชุมเชิงปฏิบัติการ
- ประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาศักยภาพกลไกด้านครอบครัวแบบบูรณาการ
- อบรมเชิงปฏิบัติการ โครงการวิถีใหม่ไกลโรค (อสม.)
- Life Skill ทักษะการใช้ชีวิตในวัยรุ่น
- การเพิ่มศักยภาพในการทำงานเป็นทีม
- หลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ
- จิตอาสาพัฒนาชุมชน ผู้นำเข้มแข็ง ชุมชนยั่งยืน
- ครอบครัวอบอุ่น
- ปฐมนิเทศ
- การพัฒนากิจกรรมสำหรับคนทำงานยุคใหม่
- จิตสำนึกรักสิ่งแวดล้อมและการสร้างเครื่อง่ายในการทำงาน
- ความหลากหลายทางเพศ (LGBTQ)

## + หน่วยงานที่เคยบรรยายภาคเอกชน



- Western Digital Technologies, Inc.
- บริษัท บีโออาร์เอฟ โลจิสติกส์ จำกัด (BevChain Logistics)
- บริษัท กราเวียอาร์ต เซ็นเตอร์ จำกัด
- บริษัท เอเชียนพาร์กส์แมนูแฟคเจอร์ จำกัด
- บริษัท ไทย - นิสอน ซิลส์ จำกัด
- บริษัท เอ็มซี เมทิลเซอร์วิสเอเชีย (ประเทศไทย) จำกัด
- บริษัท เจริญโภคภัณฑ์โปรดิ๊วส จำกัด
- Toyota Boshoku Asia Co., Ltd.
- บริษัท อินโนเวชั่น กรุ๊ป (ประเทศไทย) จำกัด
- Thai Summit PK Corporation
- บริษัท ออฟฟิศแมท (ไทย) จำกัด
- บริษัท ทีคิวเอ็ม อินซอร์รันส์ โบรคเกอร์ จำกัด
- บริษัท อัลติแมท พลัส ซัพพลาย จำกัด
- บริษัท ออลเน็กซ์ (ประเทศไทย) จำกัด
- UACJ (Thailand) Co., Ltd.
- สมาคมราชกรีฑาสโมสร
- บริษัท อภิรฤกษ์ โนซ์ คอร์ปอเรชั่น จำกัด(มหาชน)
- สถาบันประกันภัยไทย
- บริษัท เอฟพีเชียน โลจิสติกส์ จำกัด
- Reckitt Benckiser (Dettol Thailand)
- บริษัท ไทยเล็งอินเตอร์เนชั่นแนล (ประเทศไทย)
- บจก.อินเตอร์ไพรส์ บุขราคัม โปรพลาส
- บริษัท นิปปอน คาร์ไบด์ อินดัสตรีส์ (ประเทศไทย)
- บริษัท ที.ซี.เอช. ซูมิโนเอ จำกัด
- บริษัท บูมาน แอนด์ เอสเซอร์ เซ้าท์ อีสต์ เอเชีย จำกัด
- บริษัท ฝักอบรมและสัมมนาธรรมนิติ จำกัด

## + หน่วยงานที่เคยบรรยายภาครัฐบาล และองค์การมหาชน



- มหาวิทยาลัยบางมด
- มหาวิทยาลัยมหิดล
- มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ
- มหาวิทยาลัยปทุมธานี
- สถาบันการบินพลเรือน
- สำนักพัฒนาสังคม กรุงเทพมหานคร
- สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา ประจวบคีรีขันธ์ เขต 1
- การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค (กฟภ.)
- ศูนย์เรียนรู้การพัฒนาสตรีและครอบครัว
- กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของ มนุษย์
- กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว ภาค กลาง, ภาคใต้, ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ, ภาค เหนือ
- สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของ มนุษย์จังหวัดกรุงเทพมหานคร
- สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของ มนุษย์จังหวัดลพบุรี
- สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของ มนุษย์จังหวัดอยุธยา
- กองต่อต้านการค้ามนุษย์
- โรงพยาบาลรามารินทร์
- เทศบาลเมืองลาดสวาย
- เทศบาลนครลำปาง
- เทศบาลนครหัวหิน
- เทศบาลนครปากเกร็ด
- เทศบาลนครรังสิต
- สาธารณสุขจังหวัดปทุมธานี
- สำนักงานสลากกินแบ่งรัฐบาล
- สภาองค์กรของผู้บริโภค

# + ภาพบรรยายในการอบรม

