

# 二至五月課程薈萃

## FT1191JN: 如何增強你的「韌性」

日期及時間 2026年3月24日 (二) 上午9:30-下午1:00, 3.5小時

對象 適合任何人士參加

導師 吳海泉先生 (Mr. Johnny Ng)

1. 提升韌性不是「吃苦」
  - 不確定性的時代已降臨，加強「韌性」及處理Peaks & valleys的能力已是必修科
2. 什麼原因導致人們「淪陷」或選擇「放棄」、「逃避」
3. 如何「知難而進」?
  - 量度你的壓力韌性
    - Optimism 樂觀
    - Tolerance 寬容
    - Flexibility 靈活
4. 韌性的心理質素是可以煉出來的嗎?
  - 香港重劍冠王及劍后的「決一劍」
  - 何詩蓓為何能夠保持Top Class 及穩定表現？
  - 郭富城Stay Fit 的韌性及堅持
  - 周杰倫有才華但亦有韌性
  - Kobe Bryant 如何將韌性轉為自律
5. Be "Heart Smart" & 建立你的韌性
  - 思維重塑
    - 刪除負面思維
    - 不要「想太多」的學問
  - 紿自己空間
    - 由「輸」、「贏」到「守」
  - 保存心理能量 → 保持Routine
  - 「向前跌」的學問 → 重塑希望
  - 創造「小贏」
  - 重啟你的大腦及動力
    - 運動、音樂、「悅性」食物
6. 打造團隊的韌性
  - 如何在困難時期激勵你的團隊
  - "ownership"是關鍵

原價 : HK\$920

費用 早鳥優惠 : HK\$820 (開課前兩星期報名)

會員優惠 : 每位可減 HK\$50 (只限網頁會員於早鳥時段透過網站報名)

上課地點 九龍長沙灣道833號, 長沙灣廣場第二期11字樓1111室[荔枝角港鐵站A出口]

如有任何查詢，請致電2990-9828  
或電郵至[workshop@tiptop.com.hk](mailto:workshop@tiptop.com.hk)，資料瀏覽[www.tiptop.com.hk](http://www.tiptop.com.hk)