

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 適合任何人仕參加

導師 吳海泉先生 (Mr. Johnny Ng)

課程介紹

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
 - 給自己空間
 - 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，資料瀏覽www.tiptop.com.hk