

公開課程

課程一 - 贏盡人生下半場

課程二 - 高效快樂人士七習慣



課程一：贏盡人生下半場工作坊



上課時間：2016年11月24日（星期四）下午2:00至下午5:30

上課地點：九龍尖沙咀加連威老道33號地窖

費用：客戶\$500 非客戶\$600 *2人同行9折優惠

培訓顧問：林嘉雯女士（高級顧問/註冊社工）

李敏華女士（註冊護士/NLP執行師/虹膜師）

李朗溢先生（註冊理財顧問）

課程目標

1. 幫助參加者了解退休會帶來的各種轉變，並以積極的態度面對退休生活和尋求生活意義
2. 讓參加者了解社會上為退休人士提供的服務及資訊

課程內容

- 退休帶來的挑戰和意義
- 退休後心理轉變及社交生活影響
- 計劃有意義的退休生活
 - 積極正面的態度和心態調整
 - 時間管理
 - 社交和支援網絡規劃
 - 了解社會上的資源
- 退休後財政安排
- 營養與健康

課程二：高效快樂人士七習慣工作坊



上課時間：2017年2月17日（星期五）上午9:30至下午6:00

上課地點：九龍尖沙咀加連威老道33號地窖

費用：客戶\$900 非客戶\$1000 *2人同行9折優惠

培訓顧問：陳瑋熹小姐（培訓及發展主任/高級快樂教練）

完成課程的學員將獲「基礎快樂教練」證書

課程目標

1. 協助參加者認識及體會正向人生的快樂七習慣
2. 協助參加者培養快樂七習慣，提升個人心理質素，並在工作間傳播積極因子
3. 培養參加者成為基礎快樂教練，將快樂策略帶進工作間

課程內容

- 快樂心理學
- 快樂七習慣
 - 習慣一：跳入快樂國度
 - 習慣二：喚醒樂力細胞
 - 習慣三：預設「沉醉時刻」
 - 習慣四：「記」「傳」感恩
 - 習慣五：培育「吃皮」家庭
 - 習慣六：開啟「寬恕」密碼
 - 習慣七：轉出希望「敢」

公開課程 報名表

姓名：	(中文)		(英文)	(Mr/Ms/Mrs/Dr)	
工作機構：			服務類別：		職位：
聯絡電話：			電郵地址：		
通訊地址：					
報讀課程：	<input type="checkbox"/> 課程一：贏盡人生下半場工作坊 <input type="checkbox"/> 課程二：高效快樂人士七習慣工作坊 **同時報讀2個課程可享有額外95折優惠				
你對課程的期望：					

報名手續： 1.網上報名: 透過以下網址或以手機掃瞄旁邊的QR Code報名參加。
<https://docs.google.com/forms/d/1u5fLjh8O9dFyGAe8eqw1NEykJUi13JO3ld7dZOjk0QA/prefill>

2.傳真/電郵報名方法：填妥報名表，傳真至 2724-3703或
電郵至 marketing@fourdimensions.org。



查詢： 請致電2731-6239 或電郵 Marketing@fourdimensions.org 向彭小姐聯絡

截止報名日期： 課程一：贏盡人生下半場工作坊 - 2016年11月11日

課程二：「基礎快樂教練」證書課程 - 2017年2月3日

報名須知： 本公司收到報名表格及課程費用後，將於開課前一星期以電郵聯絡參加者
確認課程開辦或取消。除非課程取消，已繳費概不退還。
參加者會在課程舉行當日於接待處領取正式收據。