

# Certificate in

# Wholistic Wellness and Life Planning in Workplace

# 工作間整全健康- 自我人生規劃 證書課程

## 簡介

在企業推動整全健康 (Wholistic Wellness)的趨勢近年蔚然成風。打工族每天留在辦公室的時間動輒佔一天的時間超過三分之一，如何為自己打造一個穩定、高能量而又平衡的工作環境，對提升工作效率和表現尤其重要，長遠對身心健康有很大的影響。我們在日常生活中有很多不同的角色，如何在當中取得平衡，定好作息的優先次序，也是極為重要的。

本課程導師將透過活動及講解，介紹並示範如何簡易地在辦公室設立正能量空間 (Wellness Meet Up Corner)，讓學員提升溝通技巧，重新釐清生命的方向，並更有力量帶領團隊邁向目標。

## 課程目的

1. 提升員工對整全健康的了解和認識
2. 介紹如何簡易地設立身心健康加油站，讓員工透過參與放鬆身心，彼此加力
3. 提升自我覺察的能力

## 課程內容

1. 構建生命之輪
2. 創造高效的自我對話，撰寫最佳生命劇本
3. 模仿與創造卓越狀態
4. 給自己的情書，打造更完整的自己
5. 介紹何謂整全健康及如何鼓勵同事加強這方面的覺知
6. 如何在工作間展現剛柔並濟的力量，發揮更強的協作力
7. 組織相關的創意消閒活動
8. 在企業推廣健康飲食文化及建立正能量空間
9. 利用香薰、音樂、綠化辦公室
10. 介紹簡單正念呼吸練習



\*有關課程之編排，導師會因應教學流程而可能作出修改，敬請留意。

## 培訓導師

### 潘子淇小姐 (Ms. Cynthia Poon)

- 整全健康顧問
- NLP國際培訓師及顧問 (NLPUI)
- 註冊催眠治療師(ACHE)

潘子淇小姐為俊天整全健康諮詢中心創辦人，曾於香港政府法定語文事務署擔任翻譯工作。她曾為工業貿易署、房屋署、友邦保險有限公司、扶輪社、香港理工學院研究生會、香港賽馬會、中文大學專業進修學院、J.P. Morgan、麗新集團等多個機構舉辦課程及啟導工作坊。

她多年來致力研究及發展NLP和催眠治療的學問，曾遊歷美加、澳洲、墨西哥等地並跟隨多位NLP及催眠界國際級大師如 Robert Dilts, Judith Delozier, Stephen Gilligan, Richard Bandler, Suzi Smith等學習。

潘小姐擅於將音樂、藝術及文學元素揉合於教學中。她多年來不斷前往海外參與國際會議及研討會，亦曾應邀到韓國 Chonnam National University、荷蘭、日本及上海等地作演說。



## 課程詳情

- 日期及時間： 5/8/2017 (星期六) 9:30am – 5:30pm (7 小時)  
舉行地點： 香港專業培訓學會 香港九龍紅磡德豐街海濱廣場二期 2 樓 202-204A 室  
學費： HK\$1,130-  
提早報名優惠： HK\$1,080- 提早報名(課程日期前一個月報名)  
三人同時報讀優惠： 三人或以上同時報讀，每位減\$50  
對象： 本課程適合社福機構同工、企業同事及各界有興趣之人士參加  
活動形式： 短講、示範、互動練習及分享  
授課語言： 廣東話  
證書： 完成整個課程可獲香港專業培訓學會頒發「Certificate in Wholistic Wellness and Life Planning in Workplace」證書  
持續進修學分： 護士 CNE : 7學分 / 社工 CPD : 7學分 / 職業治療師 CPD : 申請批核中

詳情：[www.wwlp.hkspt.org](http://www.wwlp.hkspt.org)

查詢電話：852-3111 0264

## 課程報名表格

報讀課程名稱：工作間整全健康-自我人生規劃證書課程 5/8/2017 (星期六) 9:30am-5:30pm (7小時)

| 全期課程      | 學費             | 提早報名優惠(課程日期前一個月報名) |
|-----------|----------------|--------------------|
| 每位        | □HK\$1,130-    | □HK\$1,080-        |
| 三人或以上同時報讀 | □HK\$1,080-/每位 | □HK\$1,030-/每位     |

\* 三人或以上同時報讀者，請一併遞交表格。

本會舊生報讀，只須填上中英文姓名、手機號碼及學員編號(可在舊有證書及收據上找到)：s\_\_\_\_\_

英文姓名：\_\_\_\_\_ (□Mr / □Ms) 中文姓名：\_\_\_\_\_

(證書上將印上閣下之英文姓名，請以正楷書寫全名)

教育程度： 小學 中學 大學或以上

服務機構：\_\_\_\_\_ 職位：\_\_\_\_\_

#電郵：\_\_\_\_\_ 電話(辦公室)：\_\_\_\_\_ (手機)\_\_\_\_\_

本人同意 /  不同意 透過上述電郵收取貴會最新課程資料。

本人先前已同意並已定期透過上述電郵收取貴會最迎課程資料。

支票付款：支票抬頭請寫「香港專業培訓學會」或 “Hong Kong Society of Professional Training”

支票號碼：\_\_\_\_\_ 銀行名稱：\_\_\_\_\_

請將填妥之表格及支票寄回：九龍 紅磡 德豐街 海濱廣場 第二期 202-204A 室「香港專業培訓學會」收

銀行入數：請將學費存入本學會於中國銀行(香港)之帳戶：012-890-1-038-682-9，將入數存根，連同報名表一併以傳真至 852-2125 7900 或 電郵 ask@hkspt.org 交回本會辦理。本會將於收到表格及入數存根後一星期內以電郵確認收妥，未有收通知者請聯絡本會職員。

學費收據抬頭(請以正楷書寫)：\_\_\_\_\_ 簽署：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

報名須知：

1. 上課確認信將於開課前兩星期以電郵通知參加者，未有收通知者請聯絡本會職員。
2. 課程申請一經確認，恕不退款，如報名者對其申請有任何改動，須以書面申請及繳付\$200元行政費用。
3. 正式收據將於上課第一日派發，補發收據需繳付每張\$50元行政費。
4. 參加者所提供的個人資料，只會用作報讀課程之用。