

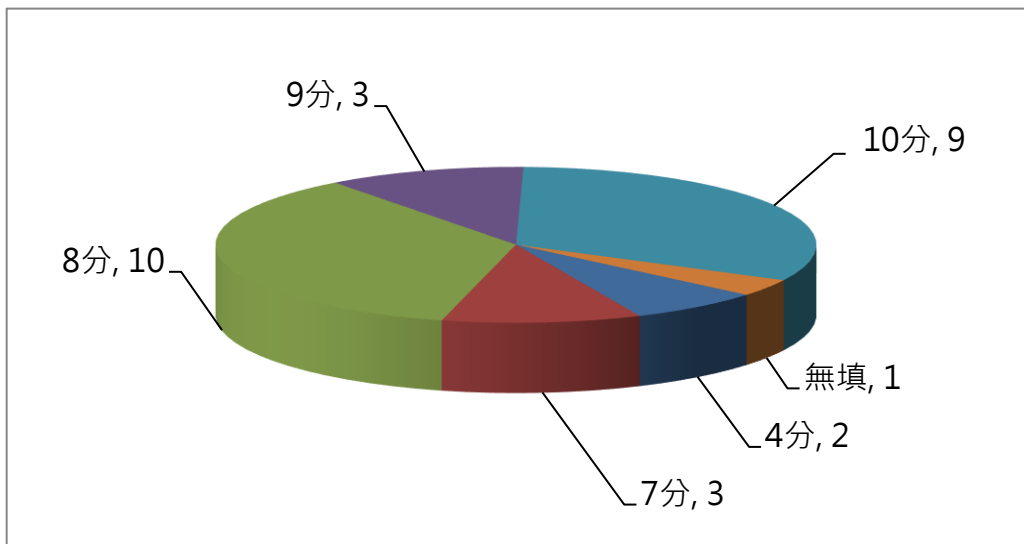
自尊創高峰

Self-Esteem & Peak Performance

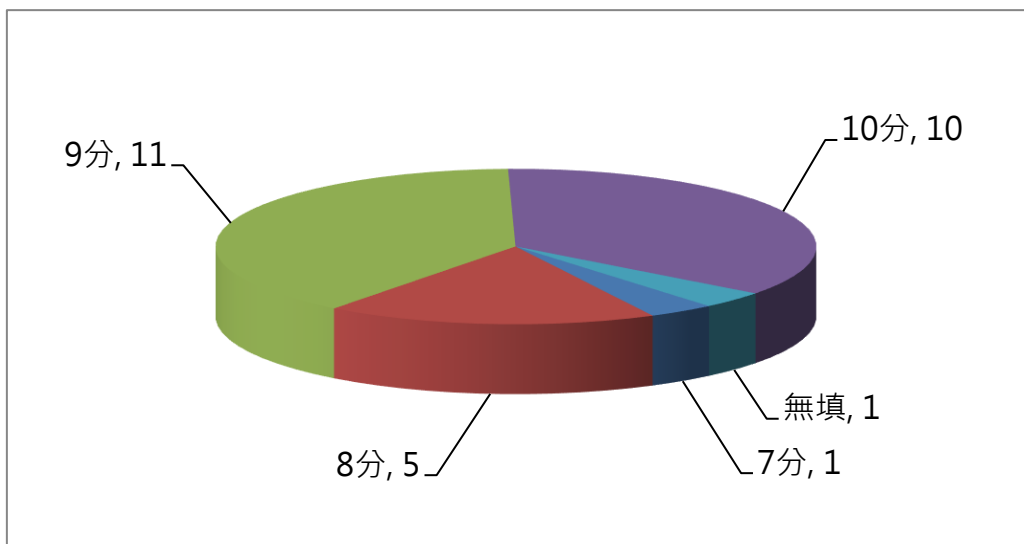
20, 22, 27 June & 27 July, 2016

時間上的安排

極不滿意			一般				極滿意		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



環境上的安排



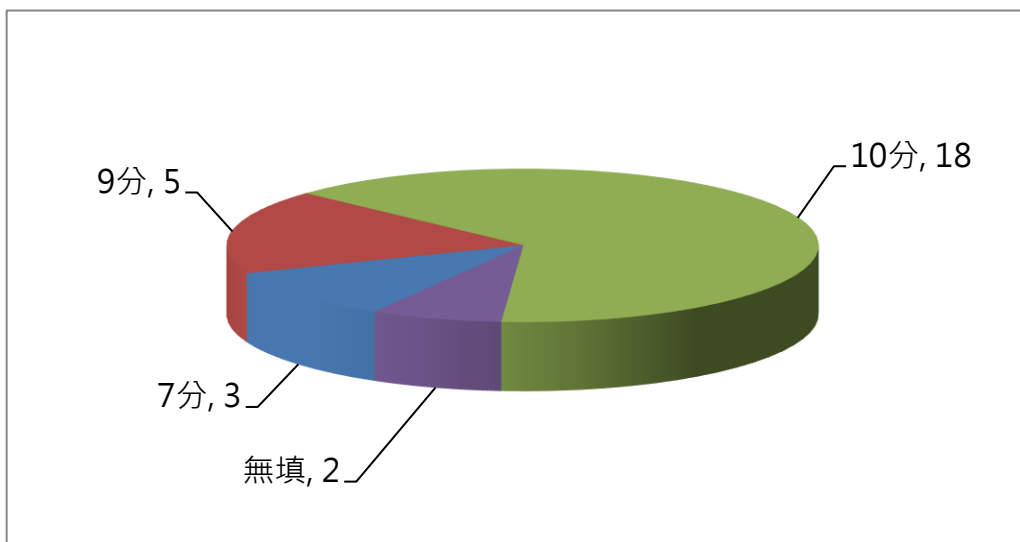
自尊創高峰

Self-Esteem & Peak Performance

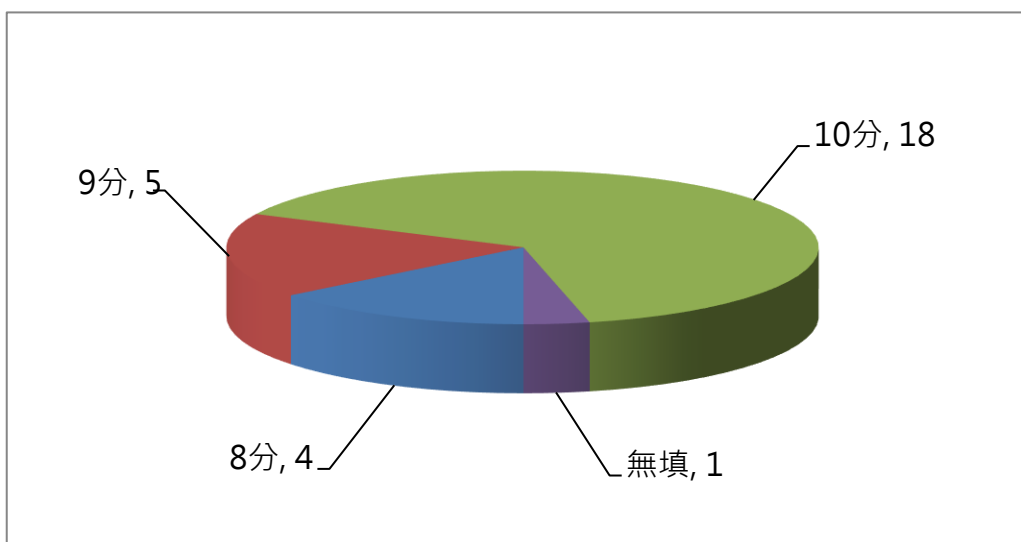
20, 22, 27 June & 27 July, 2016

整個課程資料的啟發性

極不滿意			一般				極滿意		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



整個課程內容的實用程度



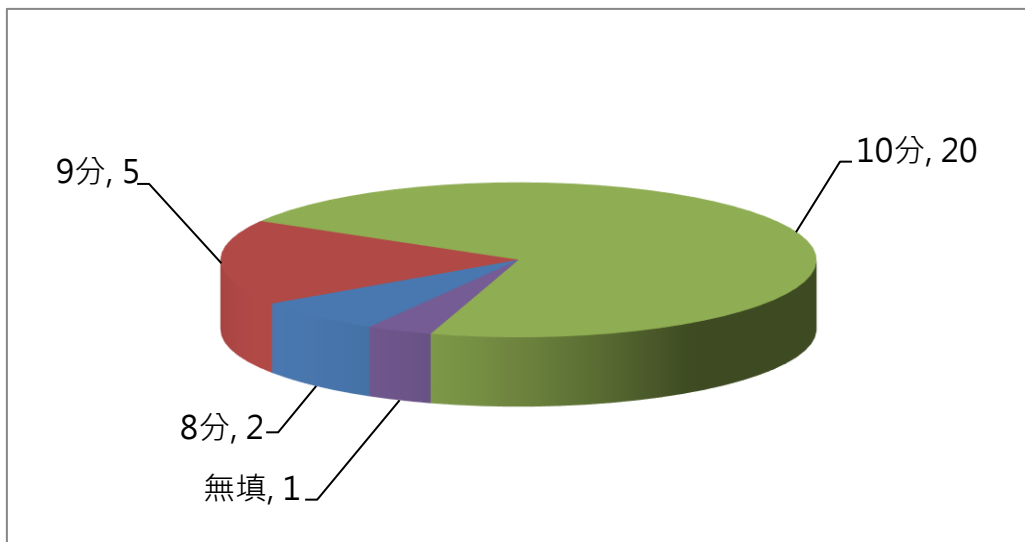
自尊創高峰

Self-Esteem & Peak Performance

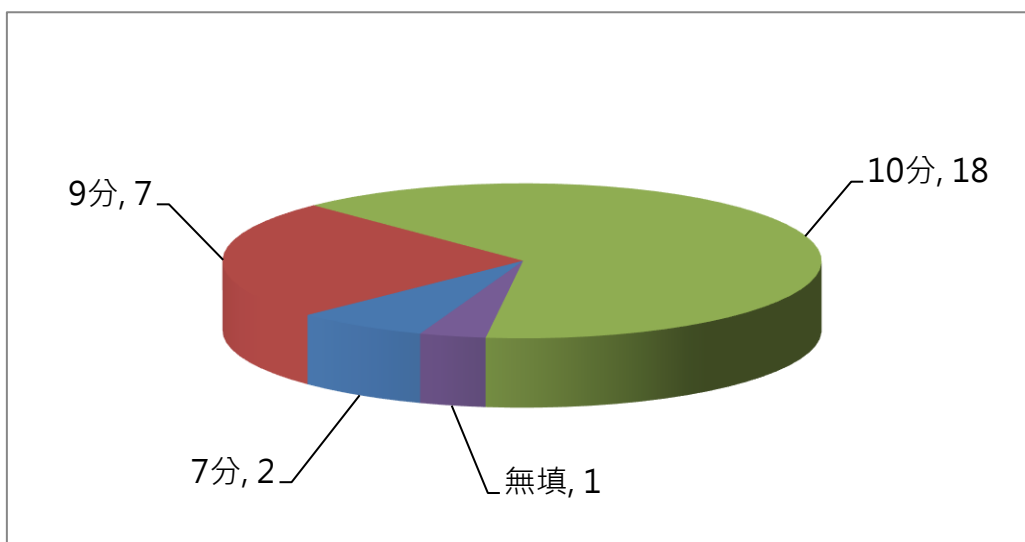
20, 22, 27 June & 27 July, 2016

講者的風格和態度

極不滿意			一般				極滿意		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



講者解答問題能力



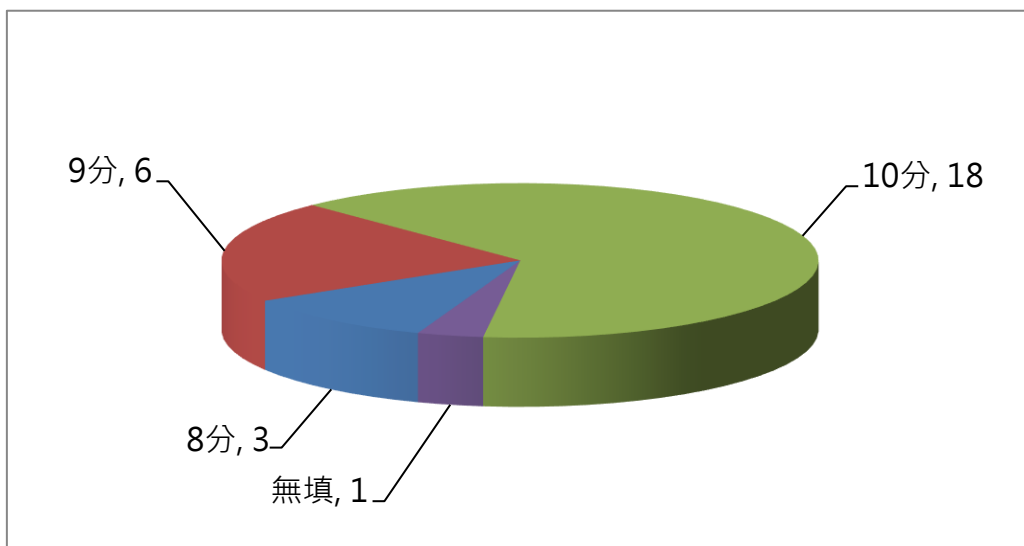
自尊創高峰

Self-Esteem & Peak Performance

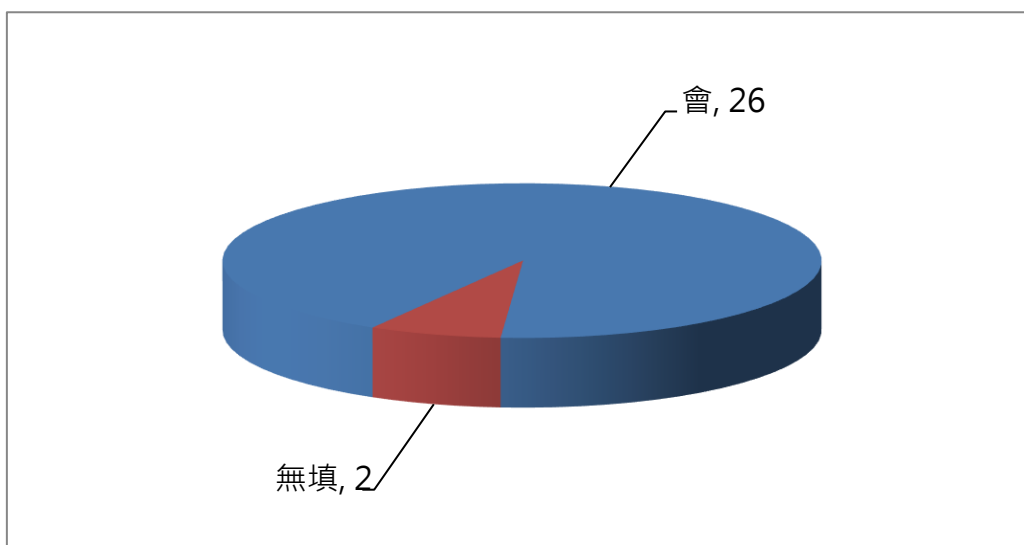
20, 22, 27 June & 27 July, 2016

整體評分

極不滿意			一般				極滿意		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



會否推介別人參加此課程



自尊創高峰

Self-Esteem & Peak Performance

20, 22, 27 June & 27 July, 2016

我最欣賞這個課程的是：

- * 深入淺出的講解。
- * Explain clearly the quality you need to build self-esteem.
- * 30日的練習非常有效。
- * 講者分享時非常生動。
- * 有啟發性。
- * Self-Esteem的重要性及提昇關鍵。
- * 講者的表達。
- * Homework.
- * 好practical，好中points。
- * 好實用，上完開心咗，有功課做可以keep住進度。
- * 很貼切現實，反映內心的自己，很有幫助。
- * Experiencing victim stories and responsible stories.
- * 啟發性，very usefyl in daily life.
- * 實用，深入淺出。
- * 講者對講題的演繹和通透。
- * Dorothy 活用自己和別人的例子來說明concepts 及 Dorothy畫的小孩子比喻。
- * 全方位帶出時下我們面對的情況及解決學員問題。
- * 老師生鬼方法教授，學以致用。
- * Practical, down to earth.
- * 多互動，能令學員更加了解課堂。
- * Easy to understand and practise.
- * 做30日的功課。
- * 有功課做，讓學員養成自我覺察的習慣。

整個課程啟發我作出以下的新行動：

- * Learn to quiet down more.
- * Try new things, get out of comfort zone.
- * 應承了自己的事一定要做到，愛自己！
- * Be responsible.
- * 有勇氣為自己發聲，忘記過去，活在當下。
- * 睜大眼做人，多做運動練體魄，唔好同情緒玩，唔做的理由通常係籍口，視大多數事是平常。
- * 目標+Action。
- * 再upgrade自己，報多D有關課程提升自己。
- * 再思考自尊一詞的意思，和它的構造。
- * 用心去感受自己喜與樂，每天自我反省。

自尊創高峰

Self-Esteem & Peak Performance

20, 22, 27 June & 27 July, 2016

整個課程啟發我作出以下的新行動：(續)

- * 作出自信的行動，相信自己的決定是當時最好的，不要後悔。
- * Be conscious to surrounding and be responsible to take action.
- * Take action and be aware of what's happening around me.
- * 制定短期目標/Action plan, 以實際行動achieve自己想做的事。
- * 每日看一篇文章，想做的事切實執行，唔好睇到當睇唔到。
- * 勇於面對駐校社工的挑戰，雖然恐懼於與學校staff打交道。
- * 積極行動。
- * 不再停留自責受害人心態，要認清自己目標，行動。
- * Review my aspect of life and adjust my action plan.
- * 多反思，多行動，介紹同事參加課程。
- * Be responsible.
- * 多留意身邊事物及靜心。
- * Understand how the pass / in born elements can affect ones attitude.
Will gradually take steps to use what are taught to face before situations.

其他意見或回應：

- * More examples on how.
- * 課程如可安排weekend上會更好。
- * 有些例子以女性為例子，令我有時不是十分明白和掌握到當中的感受。
- * Very glad I have taken this course, although I feel that I may not be able to grab some concept yet, but I feel I have changed my thinking.
- * Thank you.
- * 我覺得或者將學習的多些互動遊戲來消化吸收。

自尊創高峰

Self-Esteem & Peak Performance

20, 22, 27 June & 27 July, 2016

對以下課程有興趣

