

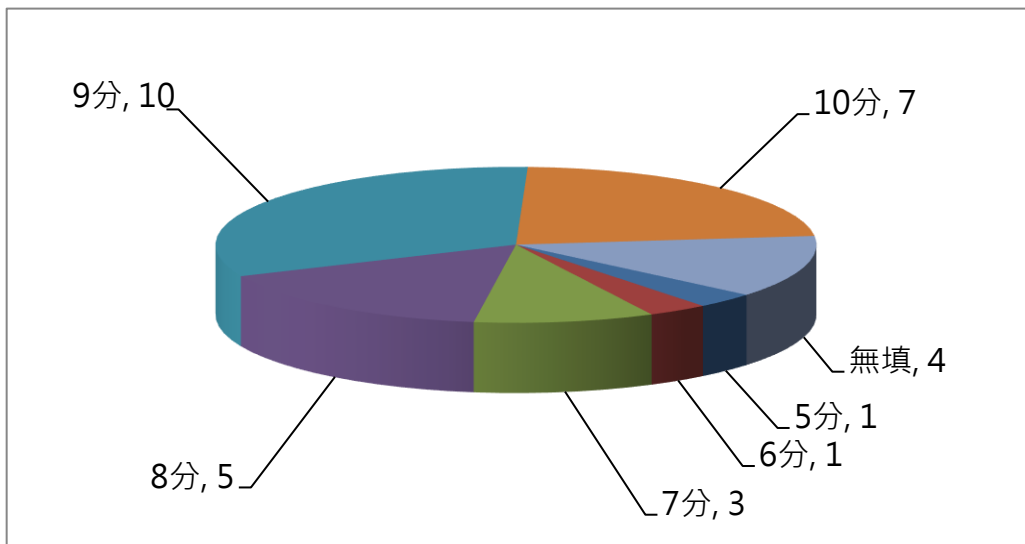
自尊創高峰

Self-Esteem & Peak Performance

06, 07, 09 February & 13 March, 2017

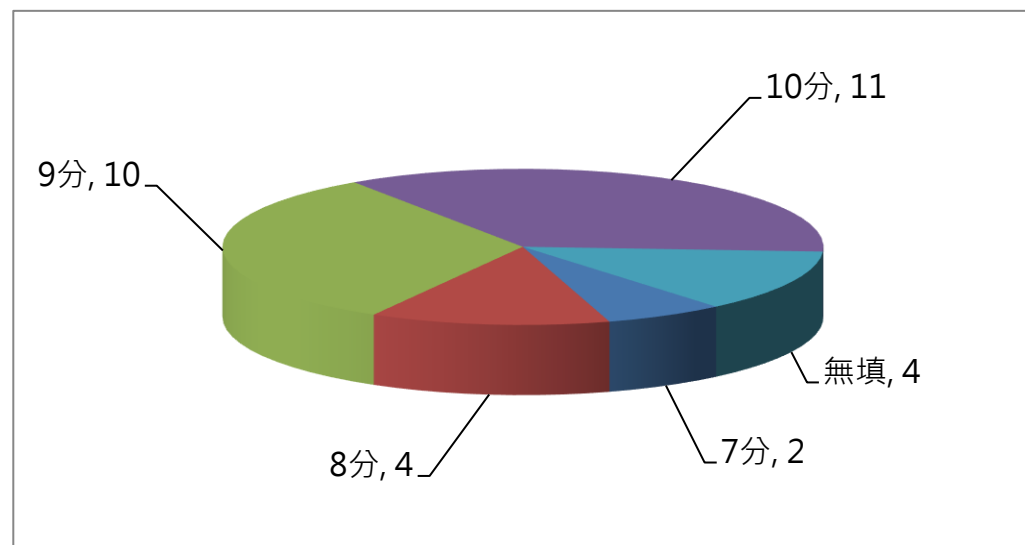
時間上的安排

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

環境上的安排									
--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--



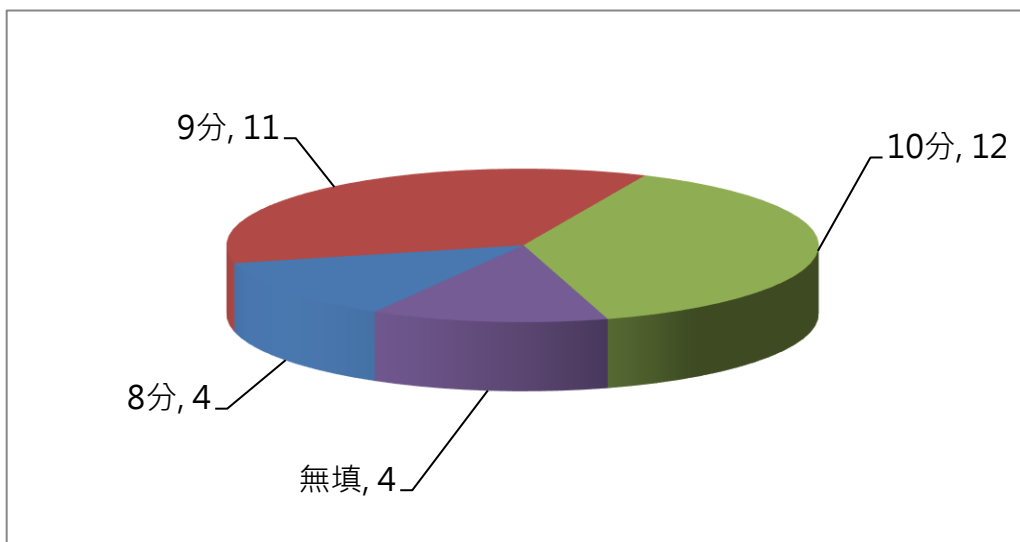
自尊創高峰

Self-Esteem & Peak Performance

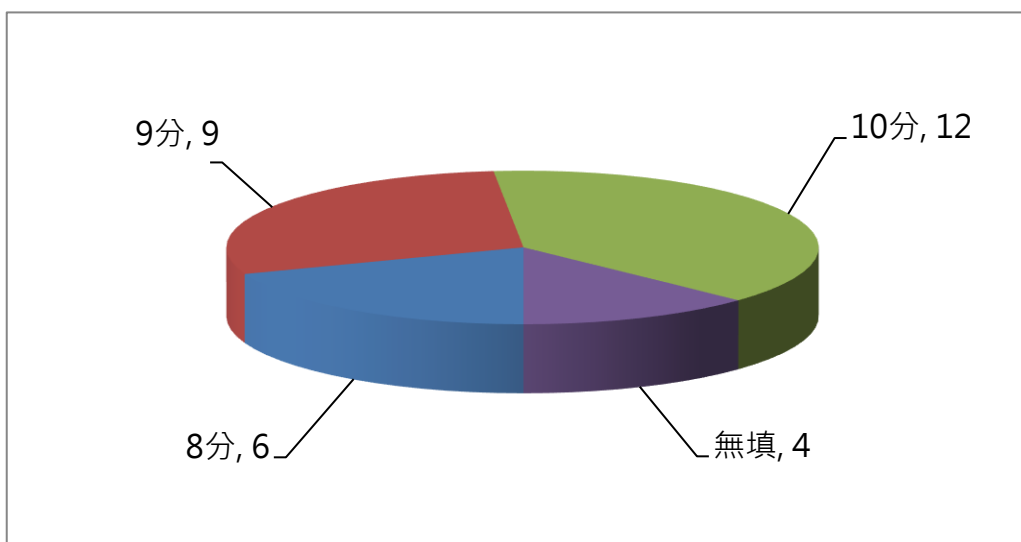
06, 07, 09 February & 13 March, 2017

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



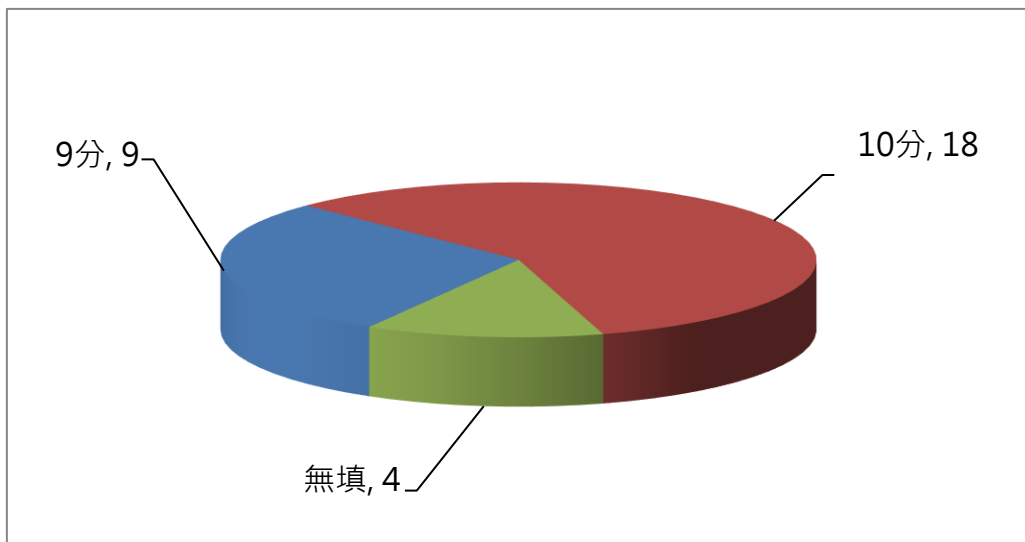
自尊創高峰

Self-Esteem & Peak Performance

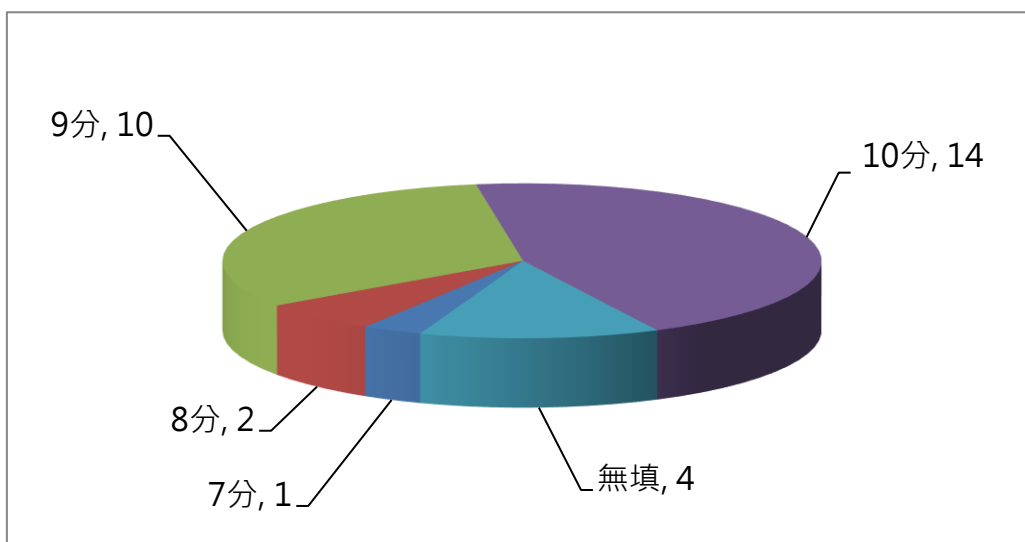
06, 07, 09 February & 13 March, 2017

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



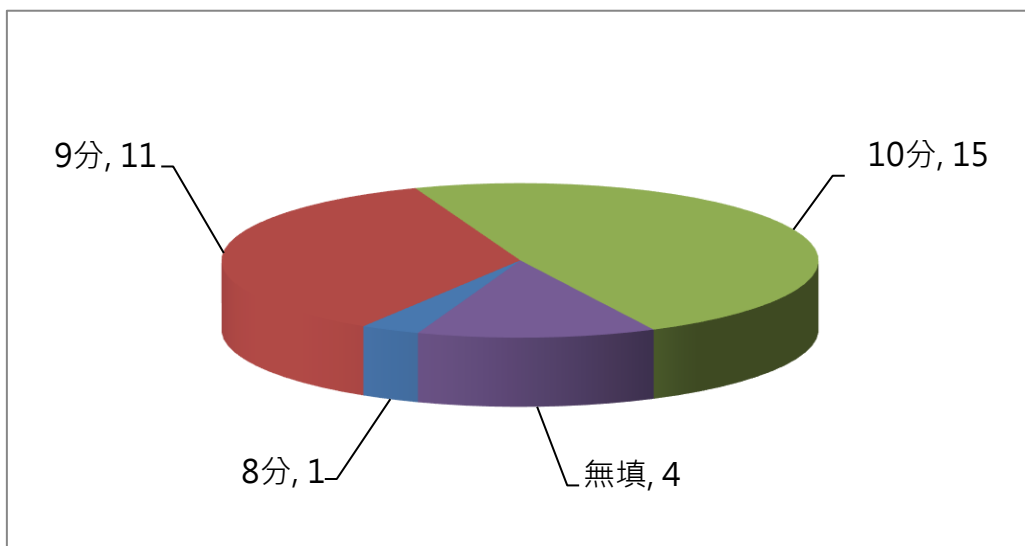
自尊創高峰

Self-Esteem & Peak Performance

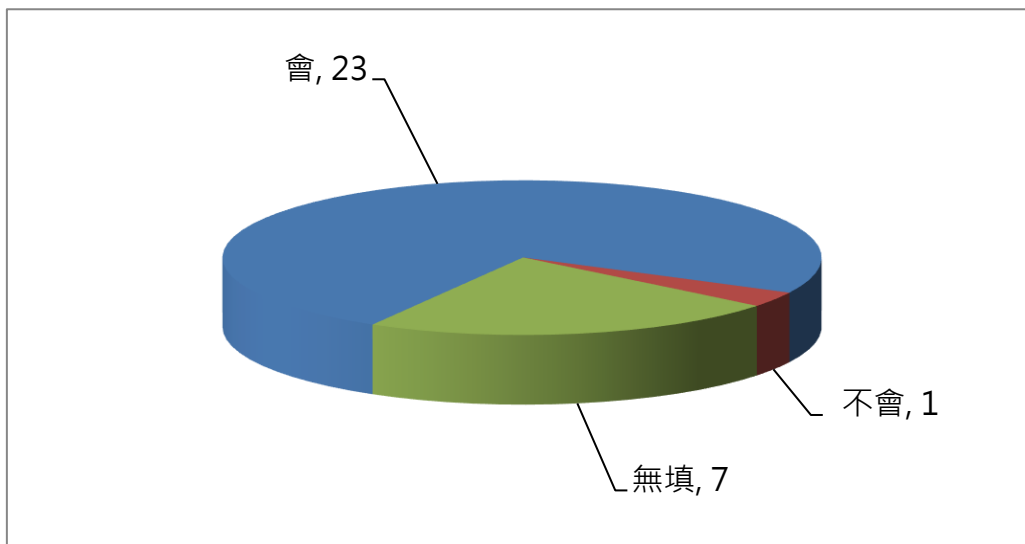
06, 07, 09 February & 13 March, 2017

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

06, 07, 09 February & 13 March, 2017

我最欣賞這個課程的是：

- * 多方面討論及例子，和使用一些工具(Victim story)令自己更明白需要些什麼。
- * How to turn victim story into responsible story.
- * 令我更了解自己問題及有方法改善。
- * Easy to practice, to make changes.
- * 如何提高自己的自尊心。
- * 分享及例子。
- * Dorothy的生動演說。
- * 講者很體貼地解釋又具體分析加以例子說明教學，很靈活生動使我充滿力量。
- * 最後1堂的總結。
- * 清楚、易明。
- * Exercises - Homework.
- * (1) 在我的人生中合適的時間出現 (2) 內容很豐富 (3) exercises帶領我有很多反思及鼓勵的動力。
- * 能用生動的例子直接表達傳遞到意念、理論。
- * 父母的關係。
- * 大量故事啟發不同角度思考同一件事。
- * 有啟發性，由淺入深，"落地"，可以實際應用。
- * 如何「自愛」，導師能夠讓學員在不同的時候/階段也能作出參與。
- * 講者的啟發能力及表達能力。
- * 實用性、練習。
- * 父母關係對個人成長，以至自尊的影響。
- * 用不同的例子/故事去解釋概念。
- * 我覺得Dorothy講嘢好搞笑，令我上課時不會覺得悶，而且東西非常實用。
- * 真心獲取正面能量，很大啟發去改變自己。
- * 實用、到位，當下的選擇是最好的選擇，我們要尊重。不要忽視和輕視feedback，它是我成長的助力。
- * 知道自己或別人背後嘅原因。
- * 將一啲人人都認識嘅道理，可以真正的去了解同運用，從反思接受而去開始改變。

整個課程啟發我作出以下的新行動：

- * 啟發自己需要更多自我反省，接受批評及轉化為日後的能量令自己進步。
- * More assertive, more responsible for own actions, acknowledging self.
- * Take action.
- * Understand assertiveness, learn to appreciate.
- * 感恩父母對我們的栽培。
- * 不要後悔、勇敢向前，不要懶惰。
- * Just do it! 不要再懶惰。

自尊創高峰

Self-Esteem & Peak Performance

06, 07, 09 February & 13 March, 2017

整個課程啟發我作出以下的新行動：(續)

- * 多行動、學習使自己把驚慌轉化成動力。
- * 自我反思、靜心、下一目標、行動。
- * 對女兒的教育。
- * Try to think about the solutions for the problems and transform the negative emotion to positive.
- * To rewrite the victim story.
- * 立即安排定時運動。
- * 學習放過自己，欣賞及感恩自己所有。
- * 每次有victim story時，化作responsible story.
- * 每日要存感恩的心，生命有阻礙時，要拎份功課出嚟做。
- * 要多做感恩的功課。
- * 縮短思想與行動的之時間距離。
- * 繼續反思、接納。
- * 保持正面，遠離有毒的人。
- * 用不同的角度去看件事，正念！
- * 我會將我學到的東西教給別人，令他們都可以有high self-esteem的生活。
- * 更積極地去安排自己的生活，希望可以把過去廿年所欠缺，努力去活出自己人生。
- * 對忙碌的工作say no，勇敢追求返自己追求身心健康、平衡的生活。
- * Think positive.
- * 反思自己的行為、行動，再去接受自己嘅黑暗面，開始不去逃避，努力去作出改變(時間是需要的，耐心！)

其他意見或回應：

- * Very good.
- * Dorothy教學很生動，所用的例子很好，讓我印象深刻。
- * 同學質素很好，感謝他們的分享。
- * 我覺得課程好全面，有機會從細個到大，反思個人成長的經歷。
- * 多謝Dorothy！
- * 真心地推介這個課程給其他人。
- * Just like a mirror, reflecting me.

自尊創高峰

Self-Esteem & Peak Performance

06, 07, 09 February & 13 March, 2017

對以下課程有興趣

