

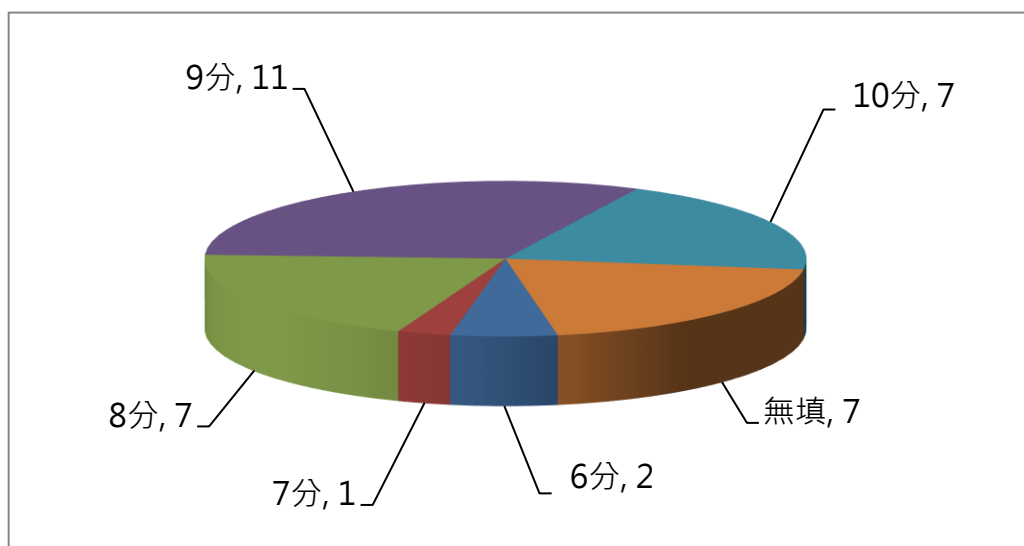
# 自尊創高峰

## Self-Esteem & Peak Performance

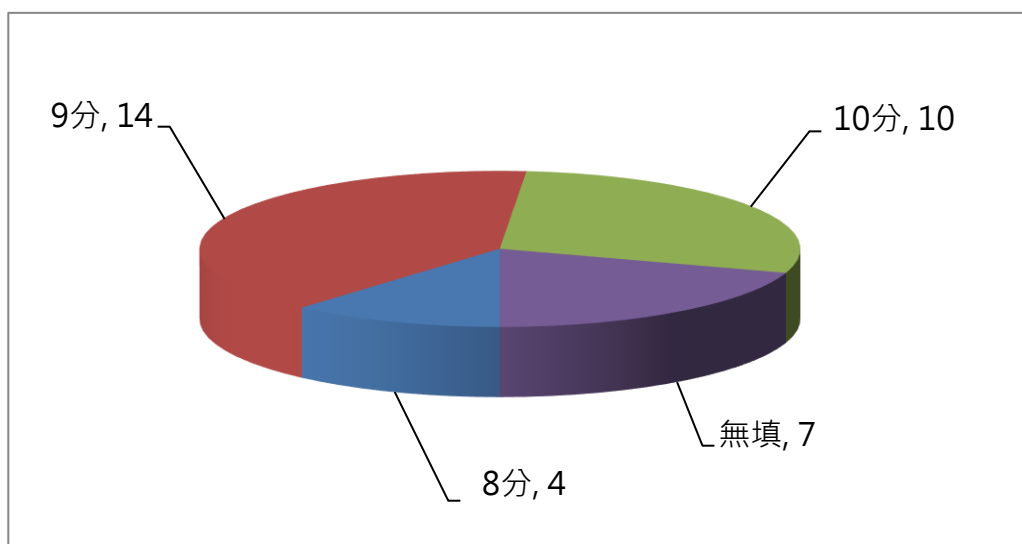
17, 19, 24 October & 15 November, 2017

### 時間及環境上的安排

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



### 整個課程資料的啟發性



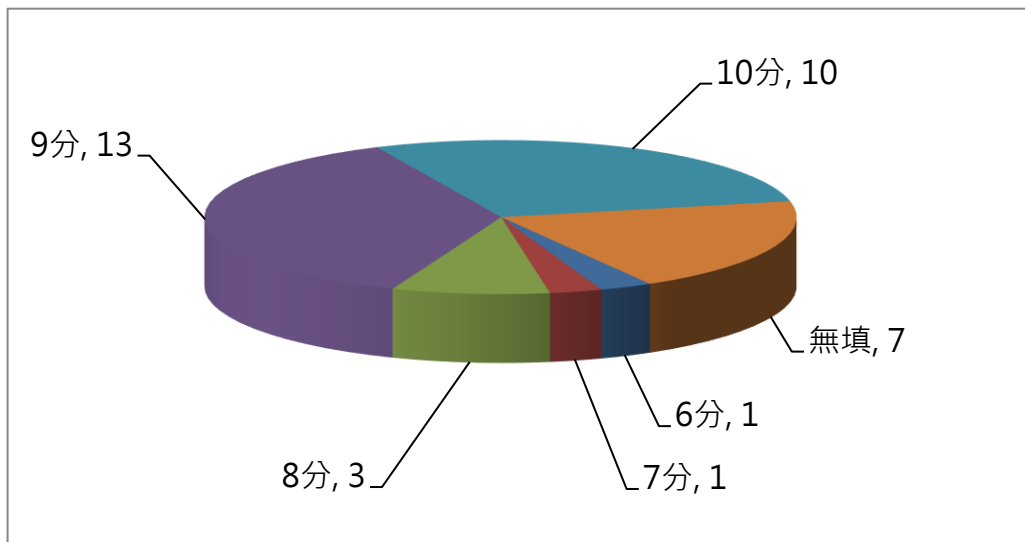
# 自尊創高峰

## Self-Esteem & Peak Performance

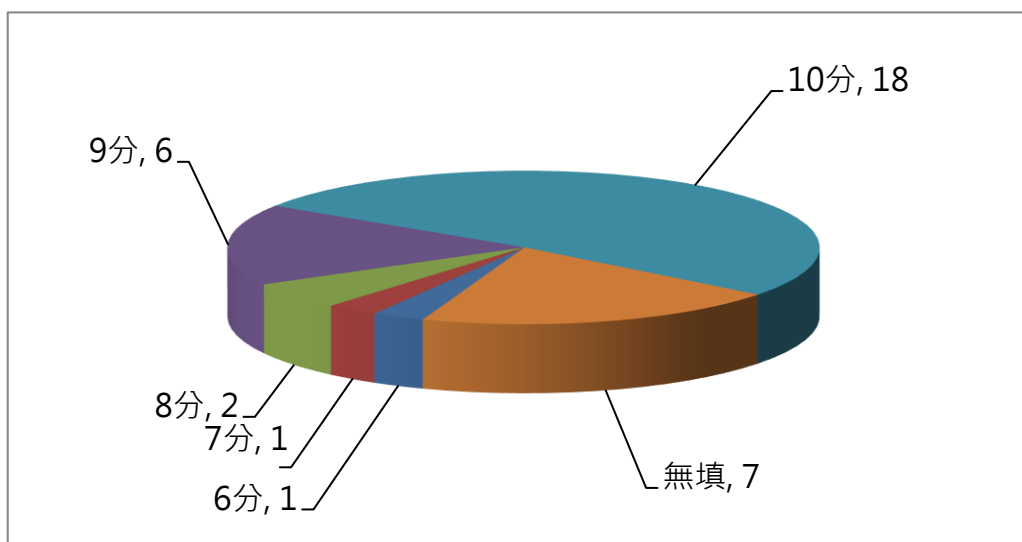
17, 19, 24 October & 15 November, 2017

### 整個課程內容的實用程度

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



### 講者的達能力、風格和態度



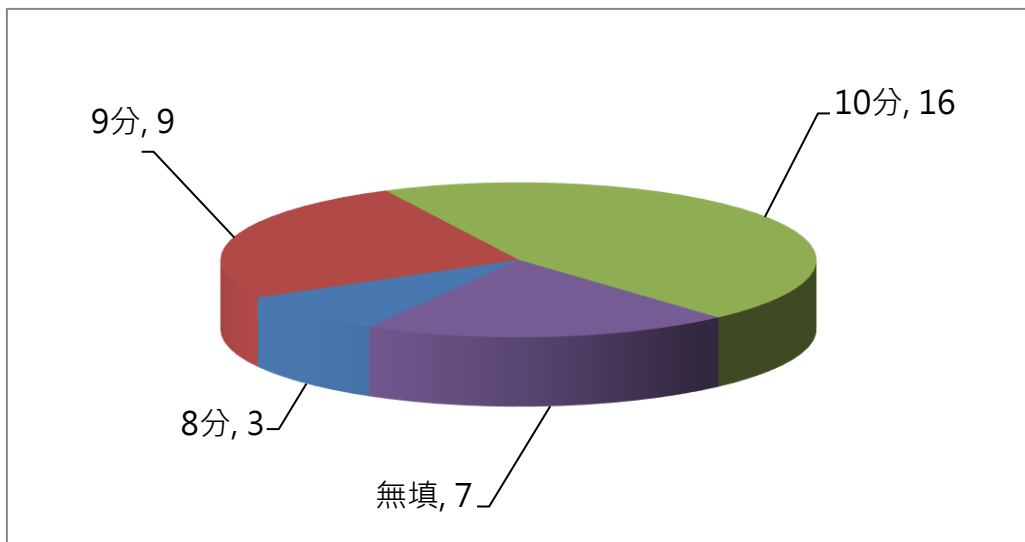
# 自尊創高峰

## Self-Esteem & Peak Performance

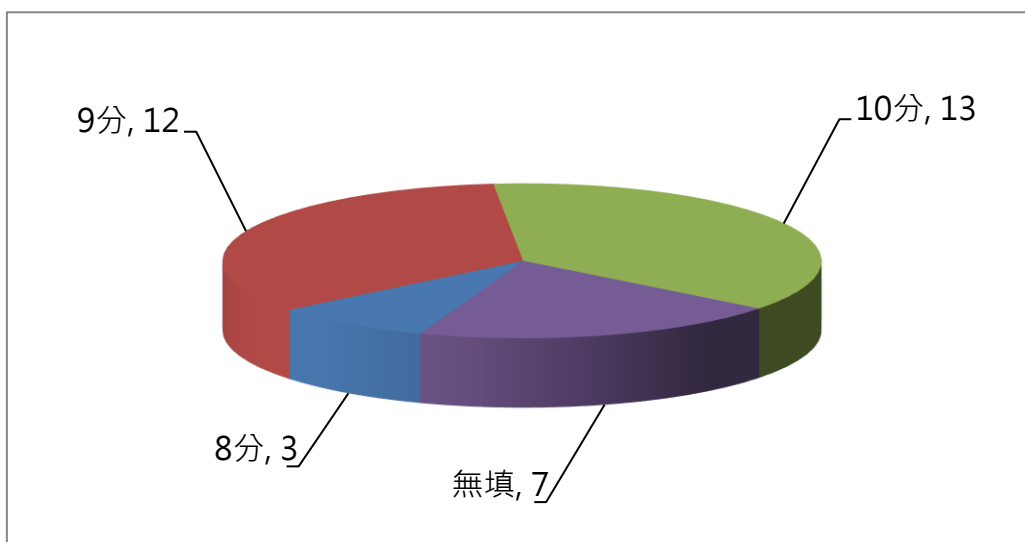
17, 19, 24 October & 15 November, 2017

### 講者解答問題能力

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



### 整體評分

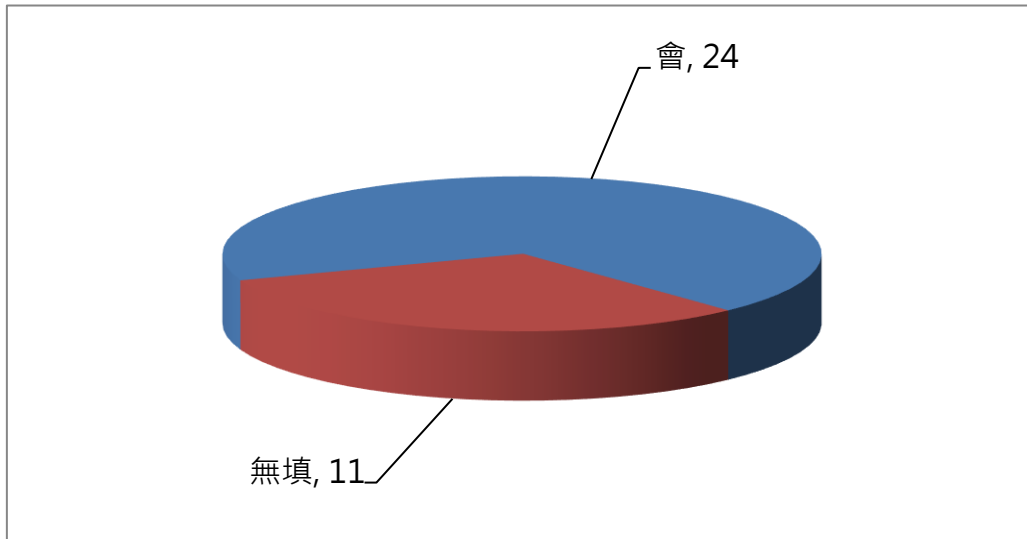


# 自尊創高峰

## Self-Esteem & Peak Performance

17, 19, 24 October & 15 November, 2017

### 會否推介別人參加此課程



### 我最欣賞這個課程的是：

- \* 很多自我反省的機會，在現實生活例子中學習。
- \* 如何處理及回應feedback；We are responsible for our own selves's happiness. We create our own life.
- \* 實用，易理解，生活化。
- \* 講者能以生動例子，解釋複雜的概念，更教導簡易方法讓學員應用於日常生活中。
- \* Homework which is useful.
- \* 吸收及瞭解。
- \* Skills and techniques for boosting self-esteem.
- \* 生活化套用去課程。
- \* 導師的態度。
- \* 有啟發性，去改變自己，令自己進步。
- \* 交完功課的feedback。
- \* 30天的功課活動。
- \* 非常到point and easy to understand。
- \* 資料簡單、易明、例子生活化、生動、實用性高。
- \* 各種工具簡單實用，很容易應用於日常生活中。Dorothy很用心教學，配以生活故事，完全感受到她的用功。
- \* 功課，讓大家都反省及練習的機會。
- \* 欣賞導師。
- \* 內容清晰，讓者專業，一生受用！

# 自尊創高峰

## Self-Esteem & Peak Performance

17, 19, 24 October & 15 November, 2017

### 我最欣賞這個課程的是：(續)

- \* Dorothy's passion, inspiration of action.
- \* 好有正能量。
- \* 自律、回應(講解內容)。
- \* The practical way to raise self-esteem.
- \* Dorothy的細心和認真。課程的內容和結構都很棒。
- \* 導師。
- \* 很實用。
- \* Dorothy豐富的人生及工作經驗，令講解更生活化，更容易代入例子，提供新的思考模式，並有實質的工具助我們提高自尊。
- \* i) 遇到困難和feedback，如何維持高自尊；ii) 30日enhance self esteem exercise.

### 整個課程啟發我作出以下的新行動：

- \* 學會更多感恩，心情轉化。
- \* Do the daily exercise, conduct my life with changes & creativity to make myself happy.
- \* 接受他人的feedback，在生活上做一些不一樣的行動，生成不一樣的結果！
- \* 原諒自己，不再後悔，捍衛自己自尊。
- \* Purpose living life.
- \* 面對問題。
- \* Apply as many as possible.
- \* i) 2018工作計劃；ii)重新思考與我上司相處。
- \* 繼續活出屬於自己的人生。
- \* 多感恩，多正能量，多認同自己能力，要接受別人讚賞。
- \* 反省自己，要多感恩，提升行動力。
- \* 堅持鍛鍊自己身體。
- \* Determine to become more positive and be a high esteem person.
- \* 自尊的重要性，要好好提升自己自尊之餘，也要避免傷害別人自尊。
- \* 積極面對人生中的甜酸苦辣、悲歡離合，創造自己的人生。
- \* Beat my bad old habits to be in better control of myself and raise self esteem.
- \* 思考人生，反省自己。
- \* 繼續做功課提升自尊，介紹給朋友這個課程。
- \* I didn't complete the full 30-days exercise. I will do it now!
- \* 勇敢向前行。
- \* 學懂進步、更新。
- \* 愛自己多啲！

# 自尊創高峰

## Self-Esteem & Peak Performance

17, 19, 24 October & 15 November, 2017

### 整個課程啟發我作出以下的新行動：(續)

- \* 繼續做提升自尊練習。
- \* 改變工作態度，做人積極，活出人生。
- \* Victim story轉responsible story；接受自己，每一次都是學習的機會。
- \* 不要懶惰。
- \* Stop looking back，學習接受。不要再把自己victimized。原諒自己與別人。
- \* 努力，不再後悔，不再自責。

### 其他意見或回應：

- \* Incredible!
- \* 感謝！
- \* 感恩能遇到Dorothy這個老師。
- \* 7:30pm上課，時間上會較寬裕。

### 對以下課程有興趣

