

高效能習慣課程

課程主旨及內容

從思維、情緒及行為層面，提升學員之執行力及集中力，讓沉悶及不喜歡的事，變得易於行動，有效改善學習及職場效能，甚至減少拖拉及手機成癮等問題，善用時間在有益的事上。本課程主要由兩大能力組成。

1. 高效執行力

旨在提升學員之執行力，改善個人之職場及生活效能。學員會從三大方向了解執行不足的原因：I don't : HAVE、KNOW、WANT。課程更會套用個案、示範及練習解釋，以加強應用性。為使內容更切合需要，學員會透過人際監察策略，及當中近二十多項行動建議，為自己定立的目標，落實執行，不再拖延。這不但能正面提升生產力，也延伸應用到團隊成員及家中兒女等層面。

2. 卓越集中力

讓你有效駕馭多個分心事項：環境干擾、手機成癮、人事紛擾等。學員更會從飲食、運動、睡眠及思維習慣，以循序漸進學習，提升集中力。這不但能大幅提升閱讀、人際關係、技能學習及團隊合作等層面。

- 課程簡介及設定行動目標
- 習慣循環
- 拖拉性格的破解
- 動機方程式
- 事件本身的猶疑處理
- System - 十大防逃脫系統
- 個人價值

課程詳情

截止報名	2021 年 5 月 29 日
開課日期及時間	2021 年 6 月 3 日至 2021 年 8 月 14 日，星期四，19:00 - 22:00 及星期六，14:45 - 17:45 (詳情見背面)
對象	有興趣人士
導師	具多年培訓及演講經驗 曾擔任多個政府及私人培訓導師
授課語言	粵語
學時	30 小時
學費	MOP3,000
上課地點	澳門大學
證書頒發	出席率達 80%及考核合格，可獲頒澳門大學持續進修中心發出之課程結業證書



課程編號: 2101180381-0
2020-2023 “持續進修發展計劃”
獲批准之項目，相關報讀詳情請翻閱背頁



