

靜觀基礎課程 MFC

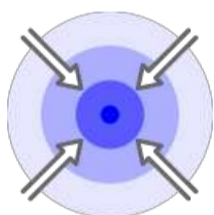


概覽

溝通能力、穩定的生產力和理性決策能力是團隊成功的關鍵。靜觀的獨特之處在於它能從根本出發培養這些能力，基於心理科學而治標治本。本課程能夠：

- 提升生產和領導能力
- 促進團隊信任和溝通，建立融洽團隊
- 幫助學員運用靜觀有效地處理壓力
- 讓學員認識實用的心理學技巧

課程內容和特色



靜觀

靜觀是一種專注能力訓練，對集中和自制能力大有幫助



心理學·腦神經科學

科學化講解腦部運作的機制，配合實用的心理學技巧

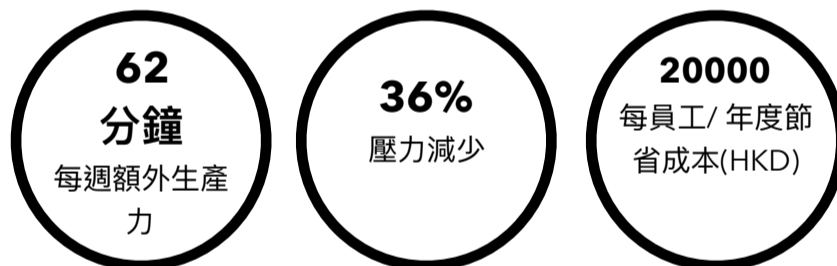


互動·溝通·合作

完成各種小挑戰，模擬團隊合作，鍛煉溝通聆聽能力

課程目標

- 讓學員明白靜觀的理論練習，和背後的心理學
- 讓學員掌握簡單、科學的減壓技巧，並用以處理工作上的壓力和管理情緒
- 以靜觀和心理學針對企業或團隊的情況作出改善，如減少團隊衝突和提升銷售額
- 靜觀能整體提升快樂、專注、創意和毅力，在工作生活均能提升滿意度，減少人員流失
- 課室時間逾半是互動環節，有趣而具啟發性。學員能在輕鬆的環境下更了解自己 and 團隊



*根據 Aetna 內部靜觀課程報告：<https://aet.na/2XoC77p>

受眾

為提供個人化的學習體驗，每屆課程可容納 20 - 60 人。澍洞將作出專業判斷，按學員需要調整課堂內容，對象包括：

- 領導和管理人員
- 團隊成員
- 有意探索自己，提升心理質素之人士
- 希望學習處理壓力、管理情緒之人士

形式

兩種課堂形式可供選擇：

六星期課程 - 六節；每節兩小時

兩日課程* - 兩天朝九晚五

導師將到訪貴公司提供服務，如有需要，我方亦可安排場地。

完成課程一年內，可享有兩次面談諮詢服務

*兩日課程伴隨四星期之電子課堂，包括講解及錄音練習。

其他選項

可提供兩小時、半日、一日的課堂。

一次性的課程包括《靜觀體驗坊》和靜觀休閒活動如瑜伽、藝術、遠足等，請致電查詢。

課堂流程

兩日課程第一天 Block A ：第一星期或 09:00 - 11:00	兩日課程第二天 Block D ：第四星期或 09:00 - 11:00
專題：三分鐘熱度、分心 科學：腦部結構與心理訓練 觀息冥想 - 以靜觀增進專注力	專題：痛一定等於苦嗎？ 專題：處理與面對壓力 情緒探索冥想 - 以靜觀訓練堅毅和面對壓力的技巧
Block B ：第二星期或 11:00 - 13:00	Block E ：第五星期或 11:00 - 13:00
科學：簽籤、偏見如何產生 專題：如何分析問題更客觀？ 靜觀進食 - 融入生活的靜觀	小組：團隊合作活動 專題：面對突發狀況 靜觀對談 - 以聆聽促進溝通與領導力
兩日課程：午飯 13:00 - 14:00 Block C ：第三星期或 14:00 - 16:00	兩日課程：午飯 13:00 - 14:00 Block F ：第六星期或 14:00 - 16:00
科學：思想於決策的角色 專題：我們會想太多了嗎？ 聲音思想冥想 - 決策能力訓練	專題：企業社會責任、利他行爲 小組：如何給人和自己情緒支持？ 慈心冥想 - 以靜觀關懷自己和他人
兩日課程：練習時段 16:00 - 17:00	兩日課程：分享與交流 16:00 - 17:00

講師



Peter K.Y. Chan

社會企業《澗洞》創辦人
香港大學心理系一級榮譽學士
英國牛津大學心理系訪問學生
MBCT；Vipassana 靜觀訓練
TEDx 演講「靜觀:現代心理訓練」

公眾曝光



經濟日報 HKET · 信報 HKEJ · 都市日報 Metro Daily · 經濟一週 Economic Digest · 晴報 Skypost · 新城財經台 Metro Broadcast · 香港獨立媒體 InMediaHK · 關鍵評論網 TheNewsLens

客戶和合作夥伴



生活書院 SOEL · 好青年茶毒室 COY · 峰鳥出版 Humming Publishing · 神召會
慈鳳長者鄰舍中心 · 基督教協基會社會服務部 · 清山塾 Casphat · 救救港豬 HK
Pig Save · 義守書社 Staywithin Bookspace · MYBASE · 初學堂

課程以廣東話或英語進行，如在香港以外地點提供課程，需額外提供交通及住宿費。