

靜觀高效企業培訓 M-TEC

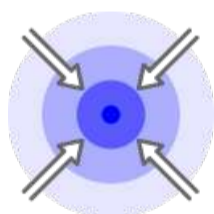
概覽

企業培訓，是長遠投資。以靜觀為基礎的企業培訓課程，從心理角度出發，能全方位提升企業競爭力。

由專心致志、商務靜觀、創新思維、壓力管理、團隊溝通、企業責任六大單元組成。

- 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



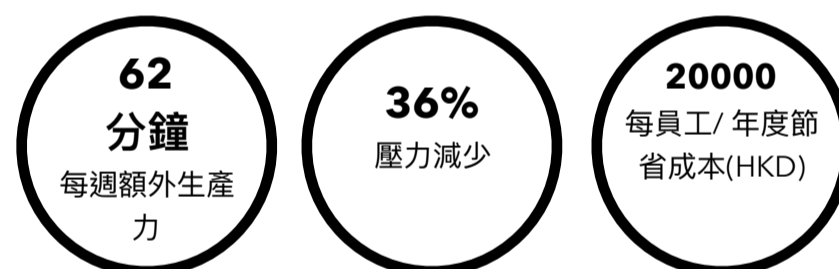
互動·溝通·合作

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和團隊



*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，每屆課程容納 60 人以下。樹洞將作出專業判斷，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
- 有意了解自身處事模式，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

三種課程形式可供選擇：

標準課程：六星期，每星期兩小時

密集課程：兩日全天

體驗課程：一日全天（三個單元） / 二至三小時
（一至兩個單元）

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。

課堂流程

兩日課程第一天 專心致志：第一星期或 09:00 - 11:00	兩日課程第二天 壓力管理：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 觀息靜觀 - 以靜觀增進專注力	專題：演化心理學：什麼是壓力 專題：善用壓力提升效率 情緒探索靜觀 - 以靜觀訓練堅毅和面對壓力的技巧
商務靜觀：第二星期或 11:00 - 13:00	團隊溝通：第五星期或 11:00 - 13:00
科學：靜觀如何改革企業團體 專題：如何於面試、會議、銷售等場合應用靜觀？ 靜觀進食 - 融入生活的靜觀	小組：四種團隊溝通模式 專題：建設性地表達批評和意見 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 創新思維：第三星期或 14:00 - 16:00	兩日課程：午飯 13:00 - 14:00 企業責任：第六星期或 14:00 - 16:00
科學：思想於決策的角色 專題：如何訓練創意和理性？ 聲音思想靜觀 - 決策能力訓練	專題：同理心於領導、銷售的力量 小組：如何以同理心領導同事？ 慈心靜觀 - 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《樹洞》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 Asphalt · 救救港豬 HK Pig Save · 義守書社 Staywithin Bookspace · MYBASE · 初學堂

其他選項

靜觀 Team Building 活動如瑜伽、煮食、遠足等，請見 treehole.hk/corp/team-building

個人課程請見：treehole.hk/event

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。



立即預約 M-TEC 課程

網站：<https://treehole.hk>

電話：+852 95414771

電郵：i@treehole.hk

