



Basic Adult Courses

個人成長基礎班

EQ For Life Management - EQ 優質人生

你能否處理恐懼、憂傷、憤怒及失敗各種情緒嗎？EQ 是一個人能否成功的關鍵，認識及提升在面對挫折和困難時的處理能力，對於家庭、個人成長及發展事業均有莫大的幫助。課程內容：情緒管理認識、性格訓練、認識性格的優點並發揚光大，認識性格的缺點並避免作出非理性的決定和行為。認識各種性格分類法及特點可明瞭人的行為模式，有助於個人成長及改善人際關係，了解孩子個性更能啟發孩子性向發展、增進親子感情，明白自己就是明白別人；認識自己就是認識別人。內容輕鬆有趣，著重生活分享及互相討論。

Enneagram – Basic 九元性格

九元性格論是從心理學角度去分析自我，發展情緒智商的好方法。認識各種性格分類法及特點可明瞭人的行為模式，有助於個人成長及改善人際關係，了解孩子個性更能啟發孩子性向發展、增進親子感情，明白自己就是明白別人；認識自己就是認識別人。內容輕鬆有趣，著重生活分享及互相討論。



Basic Adult Courses

個人成長基礎班

Relationship Garden - Basic 人際關係及溝通技巧

家庭成員之間如何建立良好的關係呢？男女雙方如何促進溝通、化解衝突、增長愛意、同心同行呢？學習溝通達致心靈相通的境界，學習認識及體會對方的感受技巧，學習清除心中過去所積累的埋怨，對每一個家庭的成長及兒女的成長有莫大的幫助。曾修讀本課程學生均認為本課程內容不論在工作上、親人及情侶關係上有莫大的幫助，是個人成長中，一個必讀的課程。

內容:

1. 一段關係的開始 (Romance in all relationship)
2. 十二種錯誤的婚姻 (Immature marriage)
3. 不良關係的傷害 (Hurts in Power Struggle)
4. 高效率的建立關係技巧 (Effective relationship building skills)
5. 如何與別人、家庭及孩子溝通 (How to listen and talk)
6. 友誼、愛情與親情的親密發展 (How to foster an intimate relationship)
7. 如何預知一段婚姻將會成功或失敗 (True love and successful marriage)