

# 「疫」是學習期 盈力提供 WEBINAR 視像培訓系列

## 身心篇

### 素食「煮」意—教你健康茹素

- 茹素=環保？：食素 Vs 低碳
- 素食的好處：健康茹素方程式
- 素食吃甚麼？：破解素食的陷阱
- 素食「煮」意：健康素食食譜

### 快樂心理學—快樂工作及生活之道

- 尋找快樂元素：認識正向心理學的快樂方程式
- 天降橫財：探討物質快樂
- 累積「快樂資產」：認識外在及內在快樂因素
- 心流時刻：專注和享受工作及生活的動力

### 情緒「轉」機—情緒調節技巧

- 理解情緒：情緒調節的原理和重要性
- 情緒百科：認識、覺察自身情緒及學習情緒的作用
- 情緒紓緩緊急掣：即時情緒調節器表達壓抑
- 認知「腦」震盪：長遠情緒調節

### 「眠」綿不盡—優質睡眠之道

- 有覺好瞓：睡眠小知識
- 睡夢迷思：從科學及心理學了解做夢及睡眠障礙
- 從「身」開始：學習有助睡眠的鬆弛法
- 從「生」開始：培養良好睡眠的飲食及生活習慣

### 職場解碼—以交互分析拆解溝通陷阱

- 人際溝通密碼：認識交互分析的 PAC Model 及潛藏內心的“腦”朋友
- 猜猜我是誰：三個自我狀態（家長、成人、兒童）的職場溝通利弊
- 溝通對與錯：交錯及互補模式的和諧與衝突
- 人際溝通陷阱：回應職場挑戰處境

### 同「理」溝通—負面溝通防火牆

- 另眼相看：認識及拆解職場溝通攔阻
- 見微知著：閱讀對方的情緒位
- 同心同氣：理解及接納對方的情緒位以避免情緒升級
- 同聲同氣：應用同理溝通的實際技巧以避免衝突

### 關愛工作間—朋輩支援溝通與建立關愛文化

- 「鬧情緒」還是「情緒病」？：僱員情緒壓力對工作間的影響
- Peer to Peer：朋輩支援角色與師友及教練之異同
- 朋輩溝通術：支援同事負面情緒（憤怒、挫敗、焦慮）的溝通技巧
- 關愛文化：建立正面網絡及提供社區資源

### 世上無難事—解難與決策技巧

- 難題在哪兒？：歸因分類與魚骨圖（Fishbone Diagram）
- 破解大眾的選擇盲點及慣性思維
- 災難求生大冒險：檢視及排列決策價值觀
- 決策矩陣（Decision Matrix）：拉闊光譜創造新方案
- 向左走、向右走：兩難處境的決策原則

## 疫情篇

### 疫情下的時間安排—有效時間管理技巧

- 探討時間的概念：時間的特質與有效管理時間
- 時間浪費疫區：疫情下時間最常浪費在哪裡？
- 快速測試：你的時間管理能力
- 賺取時間紅利：有效時間規劃

### 管好「疫」情—管理情緒提昇抗逆力

- 情緒防衛網：負面情緒如何保護個人安危
- 情緒損益表：檢視情緒健康指數
- 高EQ抗逆：管理近日焦慮、憤怒等負面情緒策略
- 戴着口罩去溝通：從眼及眉看別人情緒

### 「疫」境自強—高AQ跨越困難時刻

- 心理恢復疫苗：面對重大轉變及逆境的各種情緒機制
- C.O.R.E.法則：高AQ（逆境商數）的四種技巧應對逆境與社會疫情
- L.E.A.D.解難：理性與逆境及疫情對話
- 提昇個人免疫力：樂觀及正面心態飛越難關

### 「疫」是Workout時—20分鐘伸展運動

- 愈做愈叻：用「腦」過度引致的勞損
- 有姿勢有實際：正確工作姿勢示範
- Workout體驗：伸展操及鬆弛運動