



生涯規劃訓練之逆轉成功學

講座／工作坊系列

主題：『生涯規劃』的逆轉成功學

導師：張潤衡先生

目標：不是天才也能夠獲得成功的人生？正確！除了靠堅持和毅力之外，也得學習適當的知識和運用有放的方法，所有人也可以獲得成功的人生！

內容：當人人都在擔心自己輸在起跑線的時候，張潤衡先生的生命歷程卻顯示了「起路線」並不是人生成敗的關鍵！

張潤衡先生於讀小學時，校內成績全級排名一直維持在倒數的前三名；中一的時候更經歷了一場山火意外，而被嚴重燒傷致身體永久殘疾。

在身邊的人都認為這位少年的人生已經「玩完」之際，

張潤衡先生於 25 歲之前已經獲得了美國知名大學的心理學學位、香港中大的碩士學位、考入博士的課程、暢銷書及報刊專欄作家、擁有數百場於本地及國際演說經濟的激勵導師、更當選為香港十大傑出青年。

張潤衡先生證明了一個事實，人生的成敗決定於「整全的生涯規劃」。

逆轉成功學集合了應用心理學、管理學、輔導學、生涯規劃及張潤衡先生個人的經驗實踐，結合成一套簡單及實用的生涯規劃知識和技巧，讓不同人士都可以在人生中取得反敗為勝的機會！



時間： 1.5 小時（講座／每一課題） 及／或 2 小時（工作坊／每一課題）	人數： 講座- 不限人數 工作坊- 不多於 40 人
	對象： 家長、教師、學生（大學、中學、高小學）、教牧同工、企業及團體

課題：

課題一

《一分鐘與成功的關係》

目標：提升學員的時間管理技巧，讓學員獲得比別人更充裕的時間來達成個人目標。

內容：

1. 如何做到一心二用，事事專；
2. 談「時間規劃」的秘訣；
3. 發現及清除侵食時間的病毒；
4. 教授時間增值術。

課題二

《不再夢和想，達成目標要有「策」》

目標：提升學員的目標導向技巧，協助學員訂立更清晰的目標，及為目標制定具體及針對性的實現策略。

內容：

1. 如個做「大」事；
2. 談「訂立清晰目標」的秘訣；
3. 發現及清除阻礙達成目標的障礙；
4. 建立個人的「目標直通車」。



課題三

《資源就在您旁》

目標：提升學員的資源管理技巧，教授學員實用的資源管理技巧，協助他們在任何情況下，也能發現及獲得助他們達成目標的資源。

內容：

1. 身邊的資源都藏在那兒？
2. 引導學員發現各種有助達成目標的資源；
3. 區分有效的資源和有害的資源；
4. 有效管理個人的資源。

課題四

《「不是天才」逆轉成功策略戰》

目標：提升學員的抗逆能力和技巧，助學員能夠於絕處中，亦能把握逆轉成功的力量。

內容：

1. 抗逆力(AQ)大測試；
2. 發現及把握在逆處中埋藏著的機會；
3. 談「換框法」技巧；
4. 講者分享個人的抗逆經驗。

課題五

《開心決勝法》

目標：提升學員的情緒控制能力和技巧，助學員時候掌控個人情緒，避免因情緒失控而破壞成功的機會。

內容：

1. 情緒智商(EQ)大測試；



2. 區分正面與負面情緒；
3. 談「情緒管理」的技巧；
4. 從負到正的情緒轉移法。

課題六

《成功很易，take it easy！》

目標：教導學員輕鬆地面對壓力的技巧，助學員能夠在任何時間都能以放鬆的心態面對任何挑戰。

內容：

1. 發現隱藏的無形壓力；
2. 瞬間清除壓力的技巧；
3. 設置立即提升動力的按鈕；
4. 談保持「心靈健康」的法則；

課題七

《有好知己，才能百戰百勝！》

目標：提升學員的人際關係及人力資源管理技巧，助學員提升自己在群體社會中與人合作的能力，使自己獲得更多的資源以達成目標。

內容：

1. 瞬間建立親和感；
2. 有效的人力資源法則；
3. 如何與伙伴建立及維持互助互信的關係；
4. 建立及發展團隊的技巧。



課題八

《思前想後，我是成功的一位！》

目標：提升學員的反思能力，引導學員從個人經驗中學習，作自己的生命導師。

內容：

1. 反思人生與目標之間的意義；
2. 談「整全思維」跟成功的關係；
3. 如何於成功或失敗中獲得有用的學習經驗；
4. 如何當一位「長勝者」。

收費：

\$2000（講座／每一課題）

\$2000（工作坊／每一課題）

- * 講座及工作坊場地由邀約機構負責提供及安排
- * 同時邀約 4 題目或以上，收費為\$1800（講座／每一課題）及／或 \$1800（工作坊／每一課題）
- * 同時邀約 8 題目，收費為\$13,600（講座／工作坊）

報名及查詢：

電話：36121312

E-mail：info@kineticlife.hk

