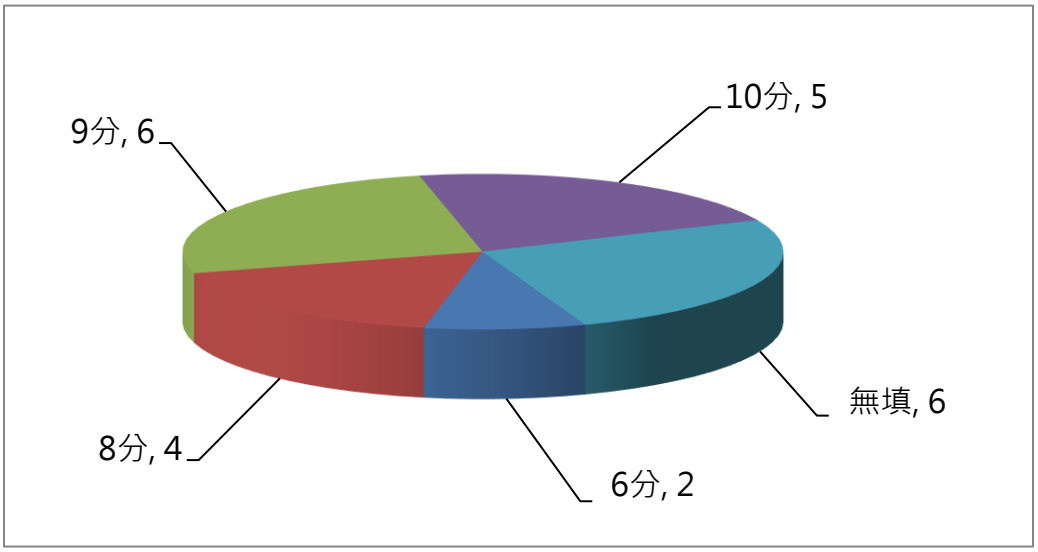
自尊創高峰
Self-Esteem & Peak Performance
14, 16, 21 October & 21 November, 2019

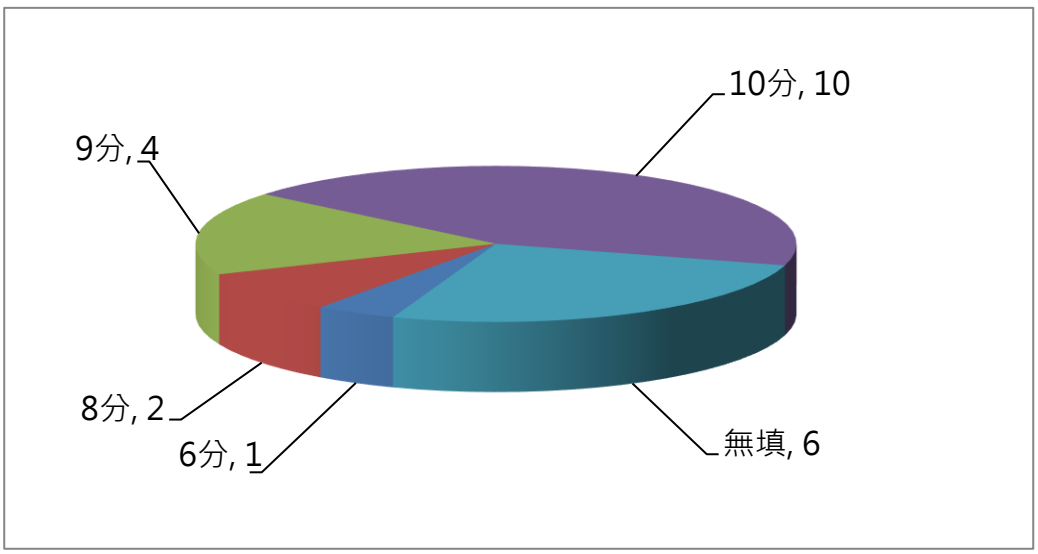
時間及環境上的安排

極不滿意 一般 極滿意

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



整個課程資料的啟發性

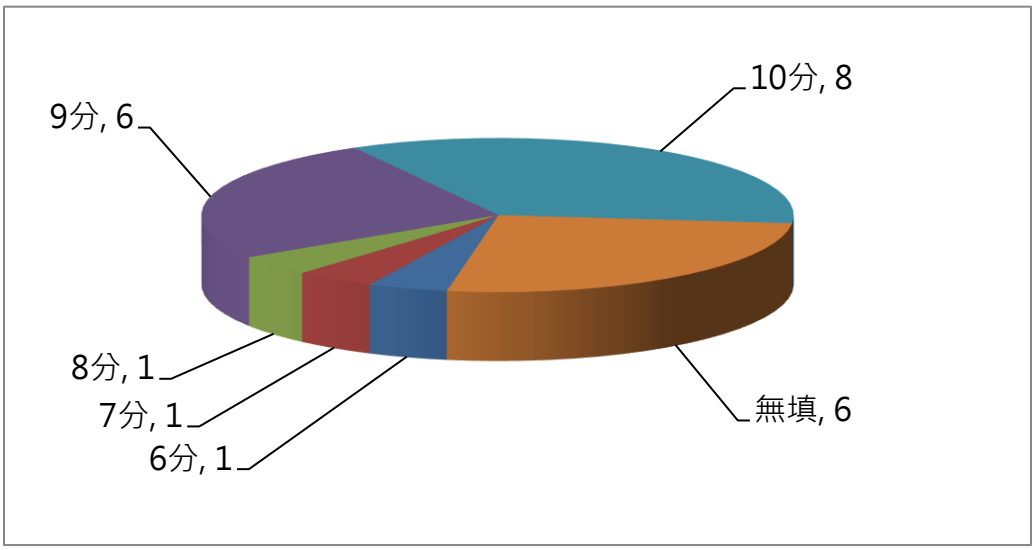


自尊創高峰
Self-Esteem & Peak Performance
14, 16, 21 October & 21 November, 2019

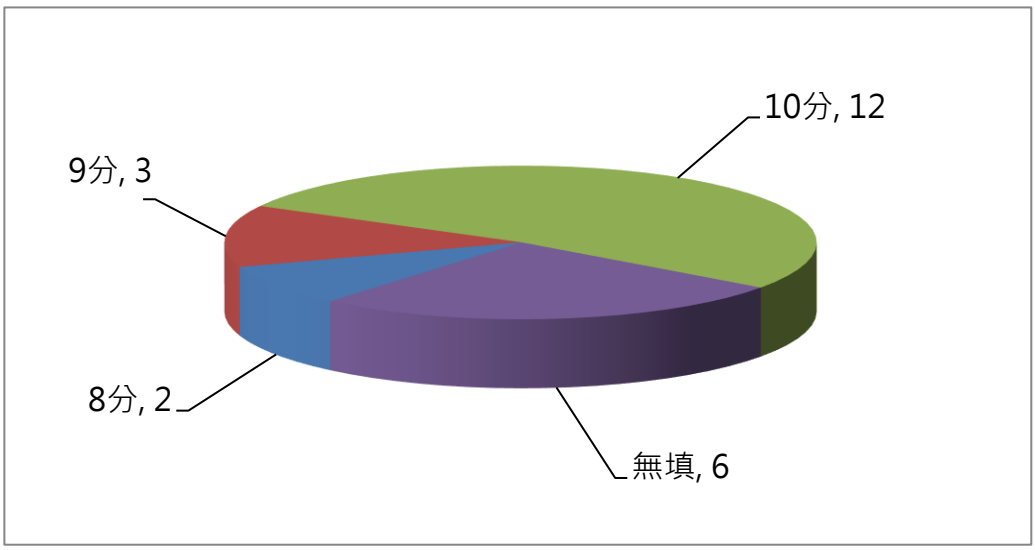
整個課程內容的實用程度

極不滿意 一般 極滿意

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



講者的達能力、風格和態度

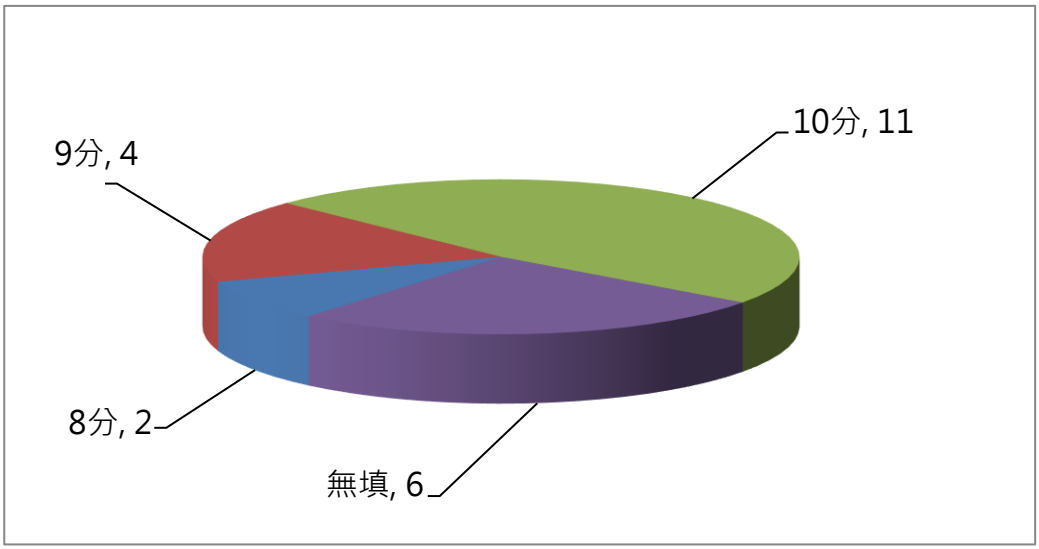


自尊創高峰
Self-Esteem & Peak Performance
14, 16, 21 October & 21 November, 2019

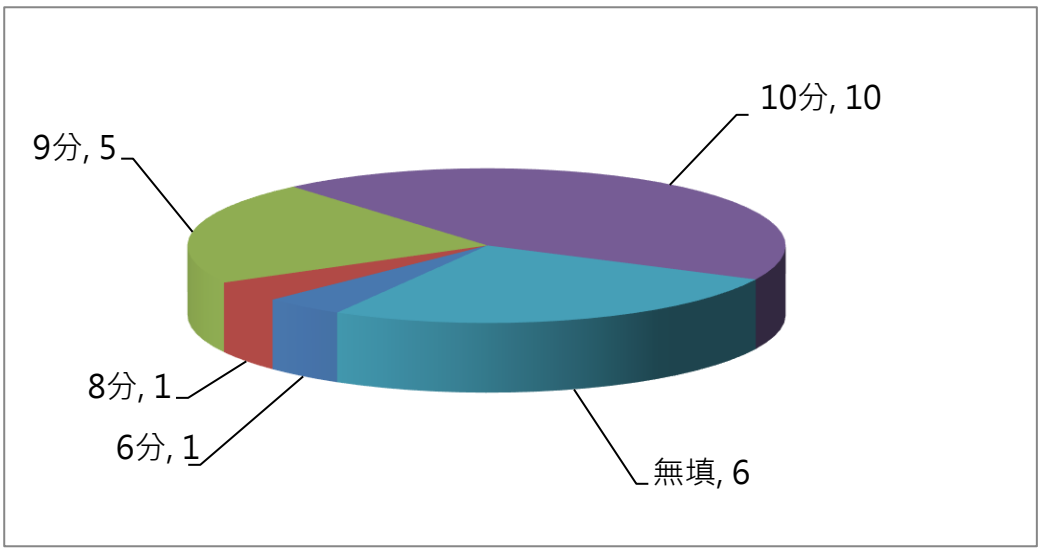
講者解答問題能力

極不滿意 一般 極滿意

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

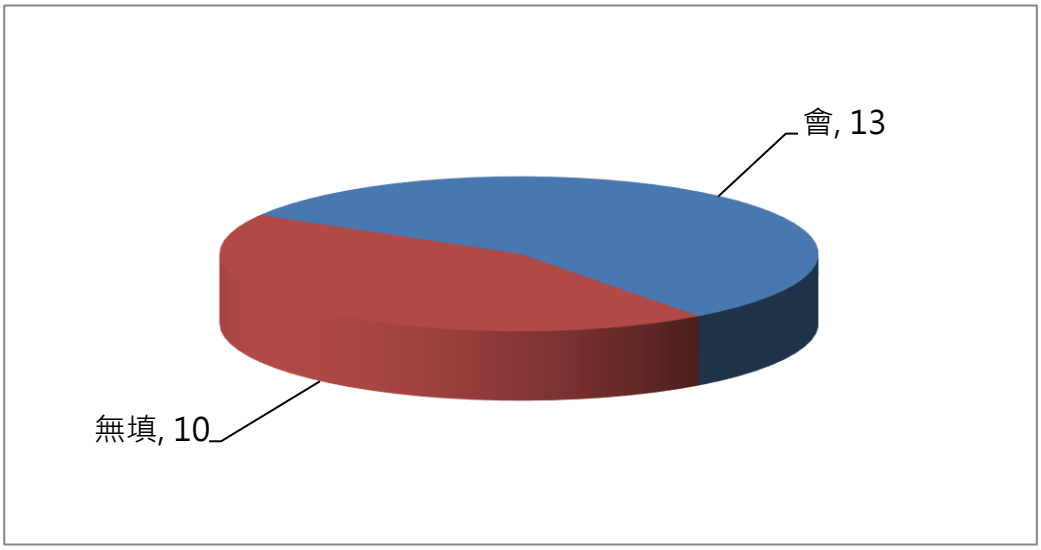


整體評分



自尊創高峰
Self-Esteem & Peak Performance
14, 16, 21 October & 21 November, 2019

會否推介別人參加此課程



我最欣賞這個課程的是：

* 30日 enhance self esteem homework。
* Very practical.
* 有關自尊的練習。
* Dorothy 的表達、很容易理解、實用、令自己了解自己多了、審視自己。
* 1) 啟發性和實用的資料，可提昇自己和身邊人的自尊；
  2) 提供自救工具 (i.e. self-esteem exercise)。
* Dorothy 的風趣幽默。
* Story telling and case sharing.
* 很生活化而且課程內容很易理解。
* 有 practice & 互動的 workshop。
* 第二堂將 Victim 轉化正面。
* 1) 黃茵；2) 很多實際例子。
* 很落地實用。
* 互動溝通。
* Inspire me to reflect my life.
* Dorothy 講得方式很風趣、又容易聽明白。
* It make me improve in Peak Performance.

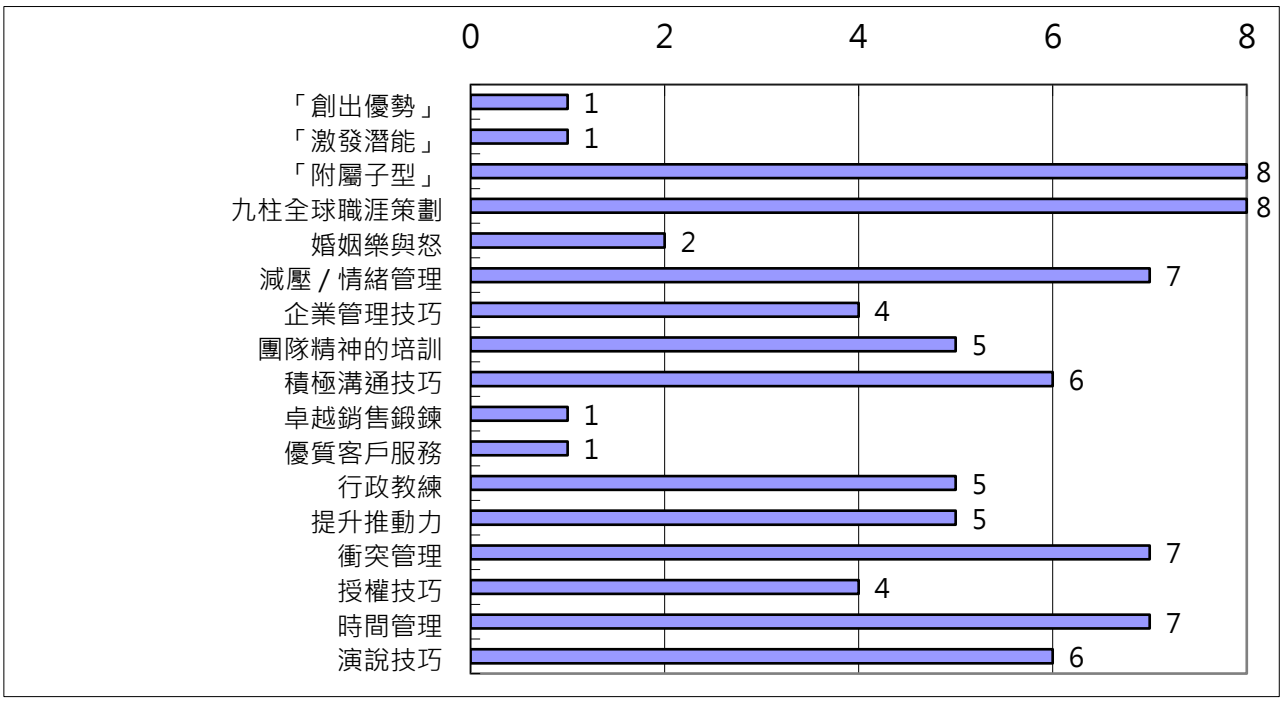
自尊創高峰
Self-Esteem & Peak Performance
14, 16, 21 October & 21 November, 2019

整個課程啟發我作出以下的新行動：

* Feel, see, listen about surroundings.
* Self-reflection, re-position my life and set goals for my next step.
* 做練習。
* 多留意身邊及自己感受。
* 審視自己、改變、Say yes。
* Keep studying self-esteem and 引導其他人也一起 study。
* "Say yes to life"; Think about the goal.
* Most of the topic e.g. feedback.
* 重新 review 自己，嘗試用六大支柱去改變自己的思想及行為。
* 每日都要有 awareness, acceptance, assertive, responsibility, integrity & purposefully；有感恩的心。
* 正面、樂觀及改變。
* 1)「靜」下來反思；2) 學習講「No」對自己的慾望或別人的要求。
* No more victim story.
* 多些學習與人溝通技巧。
* 重新改變自己；去改善婚姻關係。

其他意見或回應：

* Thank you Ms. Dorothy.
* 期待自尊創高峰 Part 2。
* 除了 Notes 外，有沒有在網上多點參考資料及 case study；暫時只學了點皮毛。
* 多細節體驗的過程。
* 多開其他課程去續這個工作坊，加強學員的知識。

自尊創高峰
Self-Esteem & Peak Performance
14, 16, 21 October & 21 November, 2019

對以下課程有興趣