



快乐行动



你是什么性格类型？通过了解自己，提高你的生活质量，并与家人朋友建立更良好的人际关系。在生活中有积极的想法和观点往往是让自己活得更快乐的关键。通过“快乐行动”课程，学习不同的技巧和策略，让自己活得更有意义！更精采！

主题摘要

- 第一课 - 自我接受，乐观，为自己的幸福负责
- 第二课 - 处理负面的情绪 - 大脑被劫持，压力的信号，暂停6秒，TFA (思考, 感觉, 举动), 建立高情商
- 第三课- 个性分析，设定智能目标
- 第四课 - 建立愉快的关系 - 真实的沟通，自我状态，冲突管理，5种爱的语言
- 第五课 - 处理失落和悲伤- 什么是悲伤，悲伤的阶段，迷茫。变得有坚韧力，同理和给予支持
- 第六课 - 开心地活着，核心价值观，个人使命宣言。

2019年4月26日–5月31日
星期五

2.00pm–5.00pm
6 堂课 x 3 小时

Society for WINGS
9 Bishan Place #05-01
Junction 8 Office Tower
Singapore 579837

\$60 (全国乐岭学苑NSA补助后);
\$300 (全国乐岭学苑NSA补助前)