



正向心理學課程

POSITIVE PSYCHOLOGY COURSE

課程簡介

課程將介紹學員正向心理學的基本原理和應用。導師會深入探討積極心態、個人力量、幸福感和心理健康等主題。學員將學習如何培養積極的心理狀態，應對壓力和挫折，並提升個人幸福感和生活質量。課程內容包括理論探討、實踐技巧和實際案例，以幫助學員應用正向心理學於個人生活和職業發展中。完成課程後，學員將具備正向心理學的知識和技能，能夠促進個人成長、建立積極的人際關係，並提升整體幸福感和心理健康。



課程費用

\$1800



課程時數

9 小時 (09:00-19:00)



專業導師

Ronald Chan

GET IN TOUCH