



瞭解整全健康企業文化如何提升績效表現 如何應用整全健康企業文化?

主講：潘子淇小姐
俊天整全健康諮商中心創辦人
企業整全文化策劃師



Who are we ?

簡介

「啟導」(Coaching) 是廿一世紀其中一項最備受重視的人類發展項目，在過程中，啟導教練會引領當事人用不同的角度去了解現在處境，啟動新的資源和力量解決問題，協助當事人在客觀冷靜的情況下，將問題轉化為正向能量和動力，平衡身心狀態、發揮創意，達至更有效的個人管理。本公司自2002年成立之今一直致力推廣及提供身心靈健康啟導服務。



首席教練
潘美莉小姐
(Cynthia Poon)
NLP國際培訓師及顧問(NLPU)
註冊催眠治療師(ACHE)
工貿界中小企客戶服務
聯絡委員會委員



We Focus in Wellness Development in Hong Kong, with overseas experiences



10:00 to 11:20	11:35 to 12:55	13:10 to 14:30	14:45 to 16:05	16:20 to 17:40	18:00 to 19:20
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

運用音樂與藝術 開啟孩子的創意與動力 CPD-LG 18

學習音樂有助孩子陶冶身心，開啟潛意識的力量。在這個講座裏，導師會為大家闡述如何運用音樂與藝術去開發學生的潛能及培養他們的創意，享受音樂，讓孩子在學習音樂的過程中，得到真正的滋養，為他們的生命加添更多正能量。

導師潘美莉 Cynthia
曾在香港政府擔任翻譯工作，現時是一位 NLP 國際培訓師及顧問及註冊催眠治療師，也是工業貿易署中小企客戶服務聯絡委員會的委員，多年來她致力推廣及發展與身心靈健康有關的工作。



9167 4362
info@wellskyhk.com
www.wellskyhk.com





20 多年前的香港



Be Your Own Architect in Life Copyright © 2018 WaiSky
Wholistic Health Consultancy All rights reserved.

喜在歐洲重遇「香港精神」

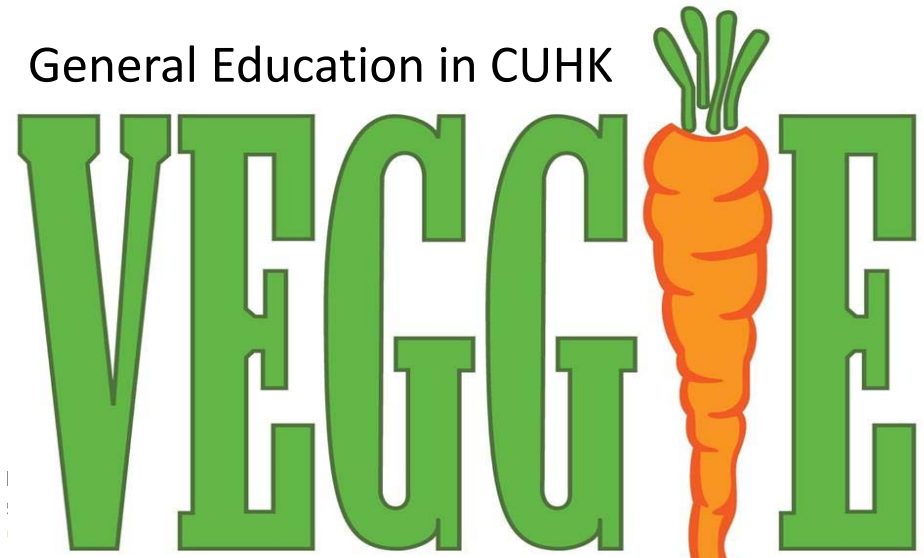


Wellness Application in the Corporate world

...developed and tested
within Google



General Education in CUHK

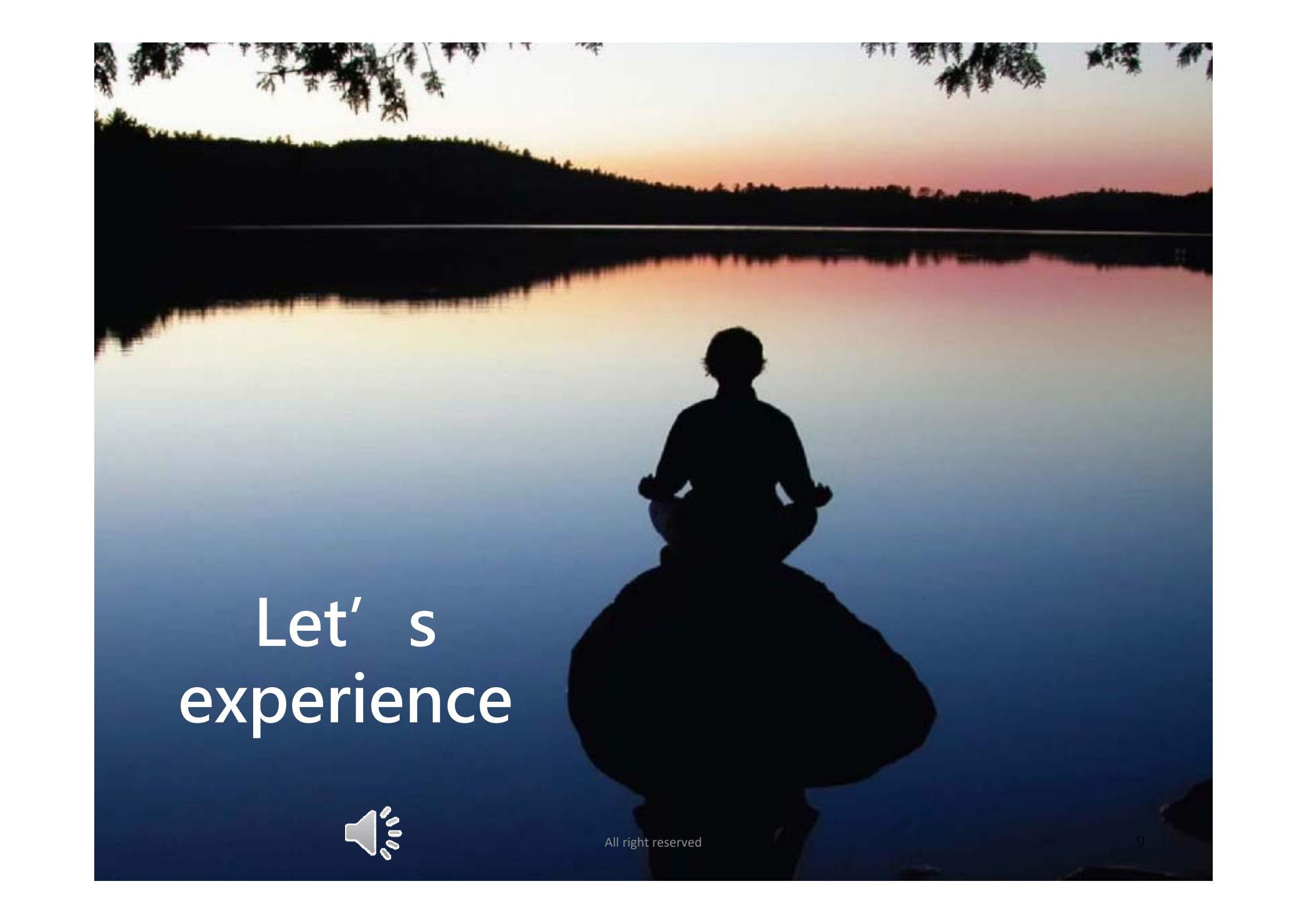


What is Wholistic Wellness ?

什麼是整全健康

- Physical Wellness 身體健康
- Emotional Wellness 情緒健康
- Intellectual Wellness 智能健康
- Occupational Wellness 工作健康
- Social Wellness 社交健康
- Financial Wellness 財務健康
- Spiritual Wellness 精神/信仰健康



A person is shown in silhouette, sitting in a meditative lotus position on a large rock. They are facing a calm body of water, likely a lake, which reflects the vibrant colors of a sunset or sunrise. The sky transitions from a deep blue at the bottom to a bright orange and yellow near the horizon. The far shore is lined with dark silhouettes of trees. The overall mood is peaceful and contemplative.

Let's
experience



All right reserved

個人與企業的整全健康



創健和諧卓越團隊，從注重個人身心靈健康開始。

人的身心靈是不可須臾分離的。

身是與己的關係，心是與人的溝通，而靈則是與天地萬物的契合，唯有讓三者達到平衡，才可身強心健以致靈壯。

在公司及機構內，「身」就是辦公的地方，「心」是人與人之間的溝通，「靈」就是領導者的願景與前瞻。



Wellness concerns with different age groups.



Kate Spade 自殺前 丈夫提離婚

美國著名時裝設計師 Kate Spade 【圖】
周二疑似自殺身亡，警方消息稱，其丈夫斯佩德 (Andy Spade) 最近提出離婚，並已遷出愛巢，本已有情緒病多年的 Kate Spade 不希望 24 年婚姻告終，自殺前數天開始陷入重度抑鬱。

警方稱，Kate Spade 以紅絲巾上吊。據報她留有遺書，向 13 歲獨女弗朗西絲 (Frances Beatrix Spade) 說：「我永遠愛你，不要自責，問你爸爸。」消息稱 Kate Spade 與丈夫正經歷婚姻問題。2007 年，她賣出兩人創辦的同名公司所有股份，前年以女兒名字命名創立新品牌 Frances Valentine。

Kate Spade 胞姊懷疑妹妹患躁鬱症，但沒有求醫，以免損害其創立品牌的形象；又提到 2014 年影星羅賓威廉士 (Robin Williams) 自殺消息傳出時，Kate Spade 不斷收看該則新聞，相信她當時已有自殺念頭。

Kate Spade 品牌的手袋多彩亮麗，深受初入職場的都市女性及年輕女性歡迎，不少 Twitter 用戶上載相片，分享人生擁有首個 Kate Spade 手袋的經歷，悼念這位傳奇設計師。英國劍橋公爵夫人凱蒂亦穿過該品牌的裙亮相。美國「第一千金」伊萬卡 (Ivanka Trump) 呼籲受抑鬱症困擾且考慮自殺的人尋求協助。

Valentine。

其且憂因近繼母受騷擾 (qmuvt) 千萬用金
千一策「圖美。即亮屏的製品惹起農衣華隱入夫個公
辦險國英。前計這查動立該念針，型型於發手 sbag2
Kate 個首有親主人享分，片於錄上可用 yrrivwT 心
不，與這封文繼母手及抄文市錄的繼母人份受
Kate 2bag6 品牌的手袋 sbag2 916
來，風美後多發手的製品 sbag2 916
前念發
不繼母要求繼不
sbag2 916 手袋 sbag2 916 手袋 sbag2 916
sbag2 916 手袋 sbag2 916 手袋 sbag2 916



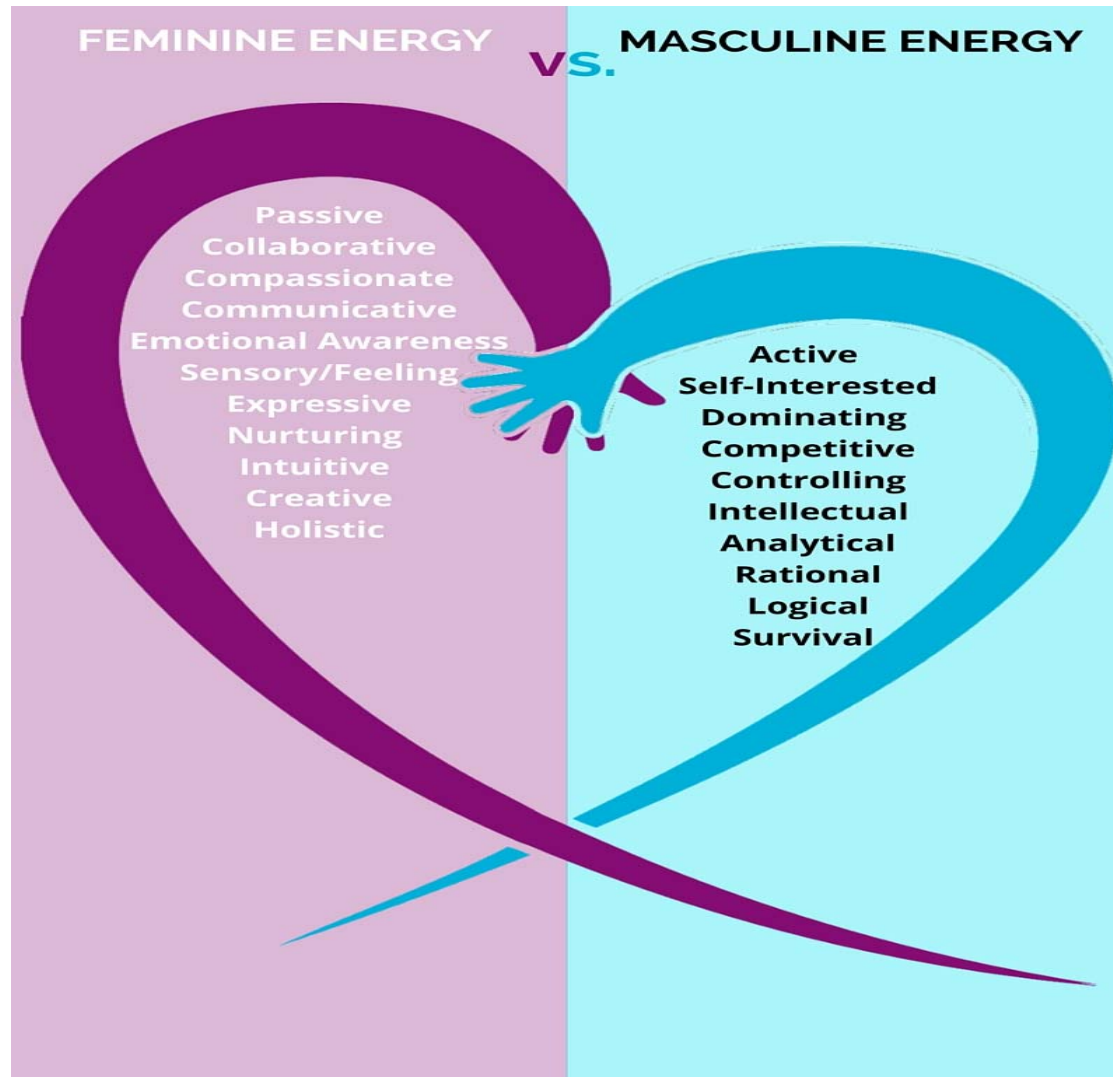
8 Nov 2016 White House



Even Wars have Limits



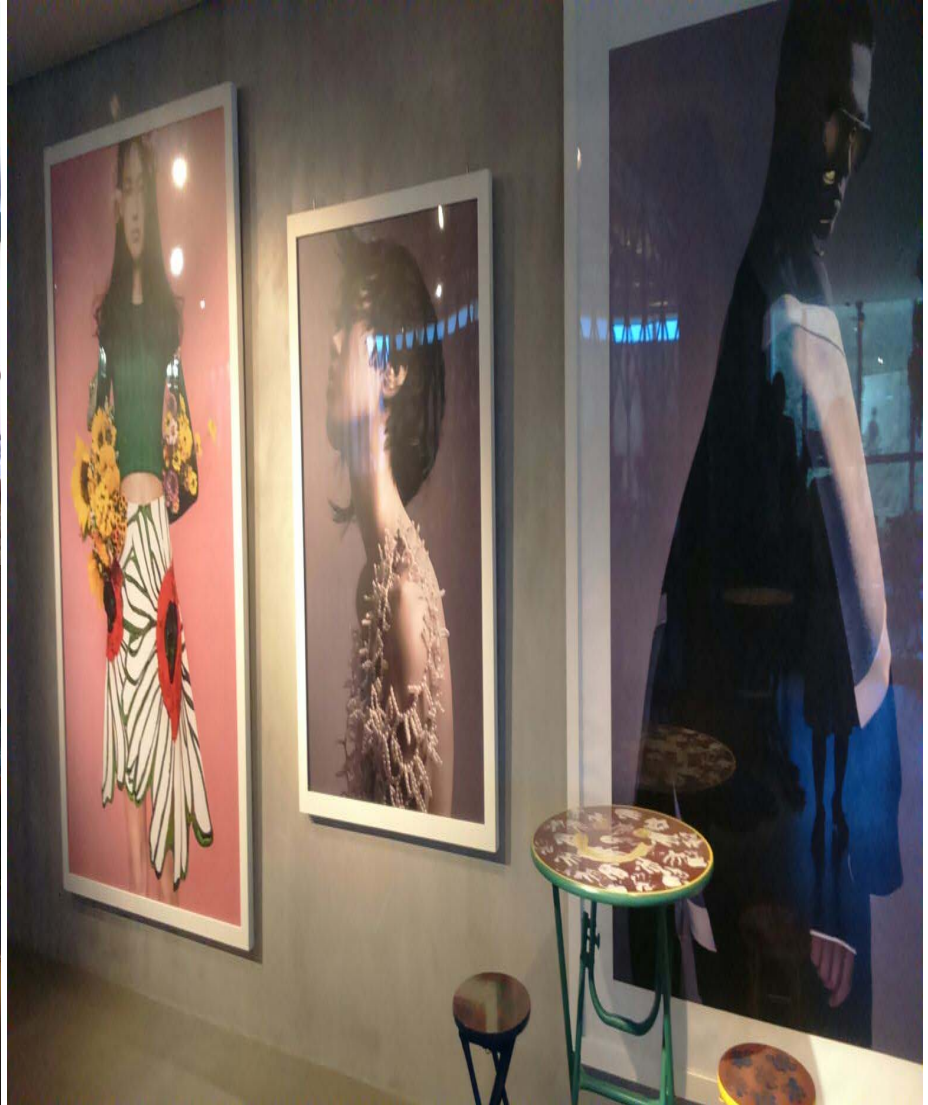
Balancing Feminine and Masculine Energies

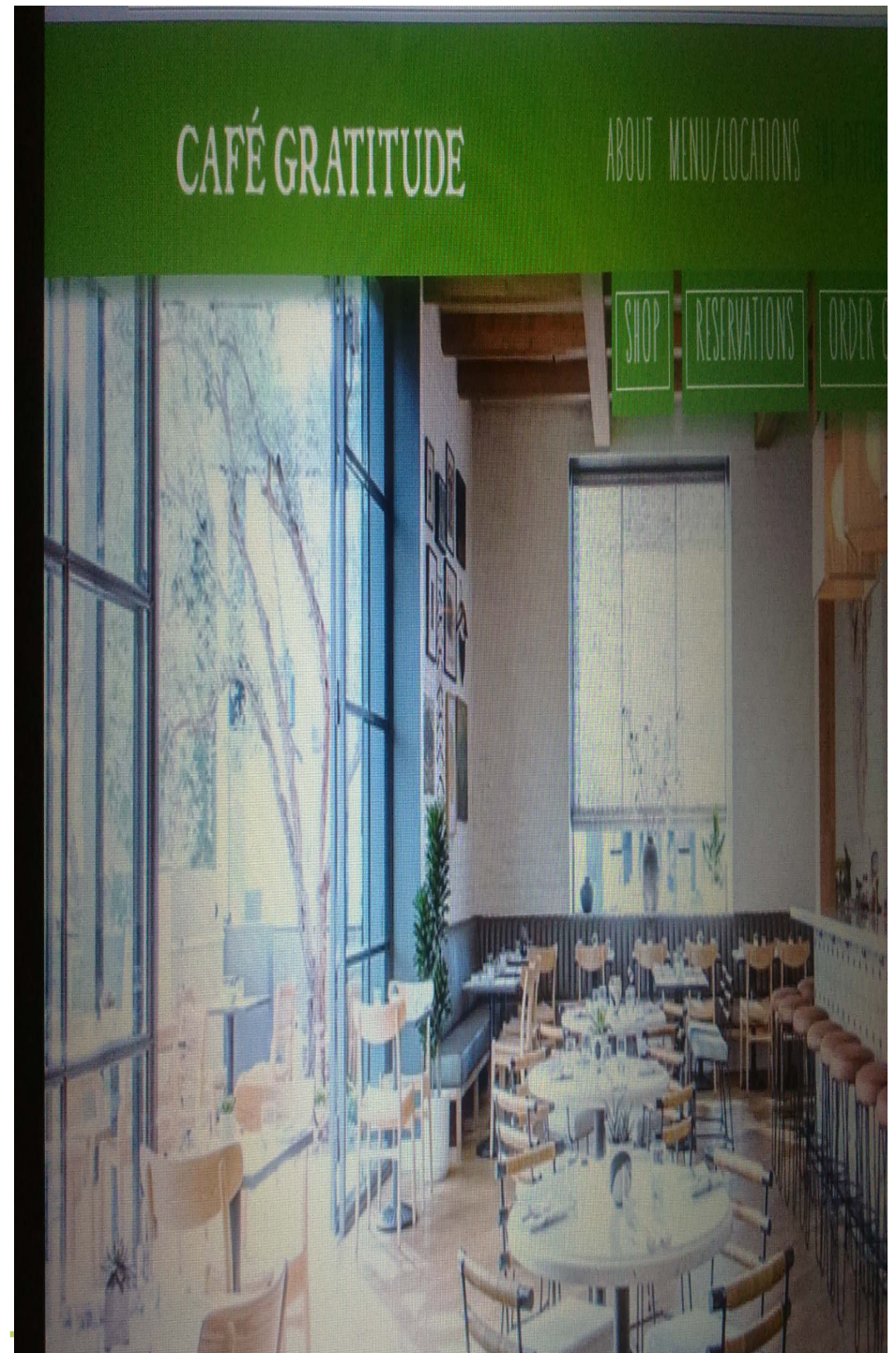
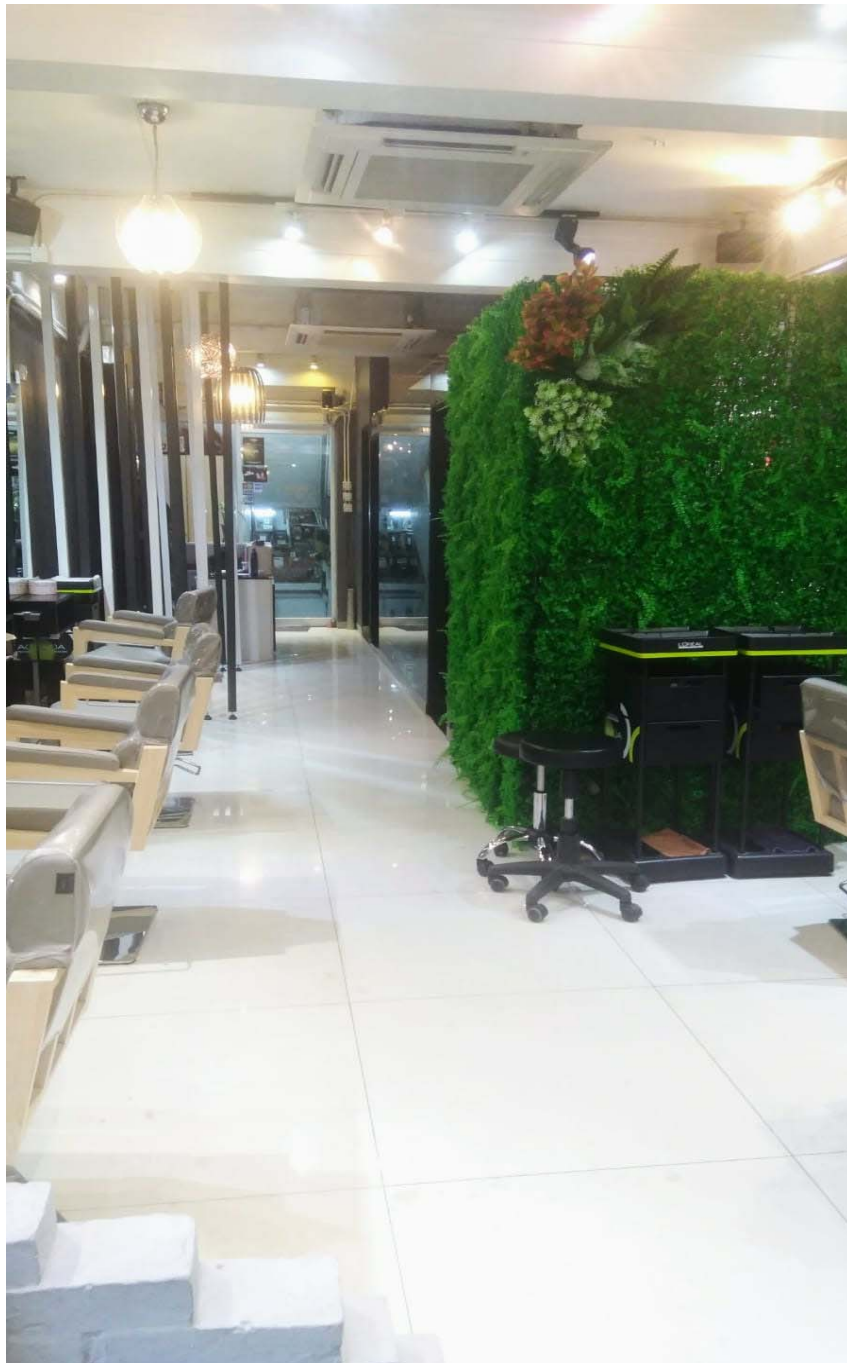


Be your own Architect in Life Copyright (c) 2018 Wellsky
Wholistic Health Consultancy All rights reserved.

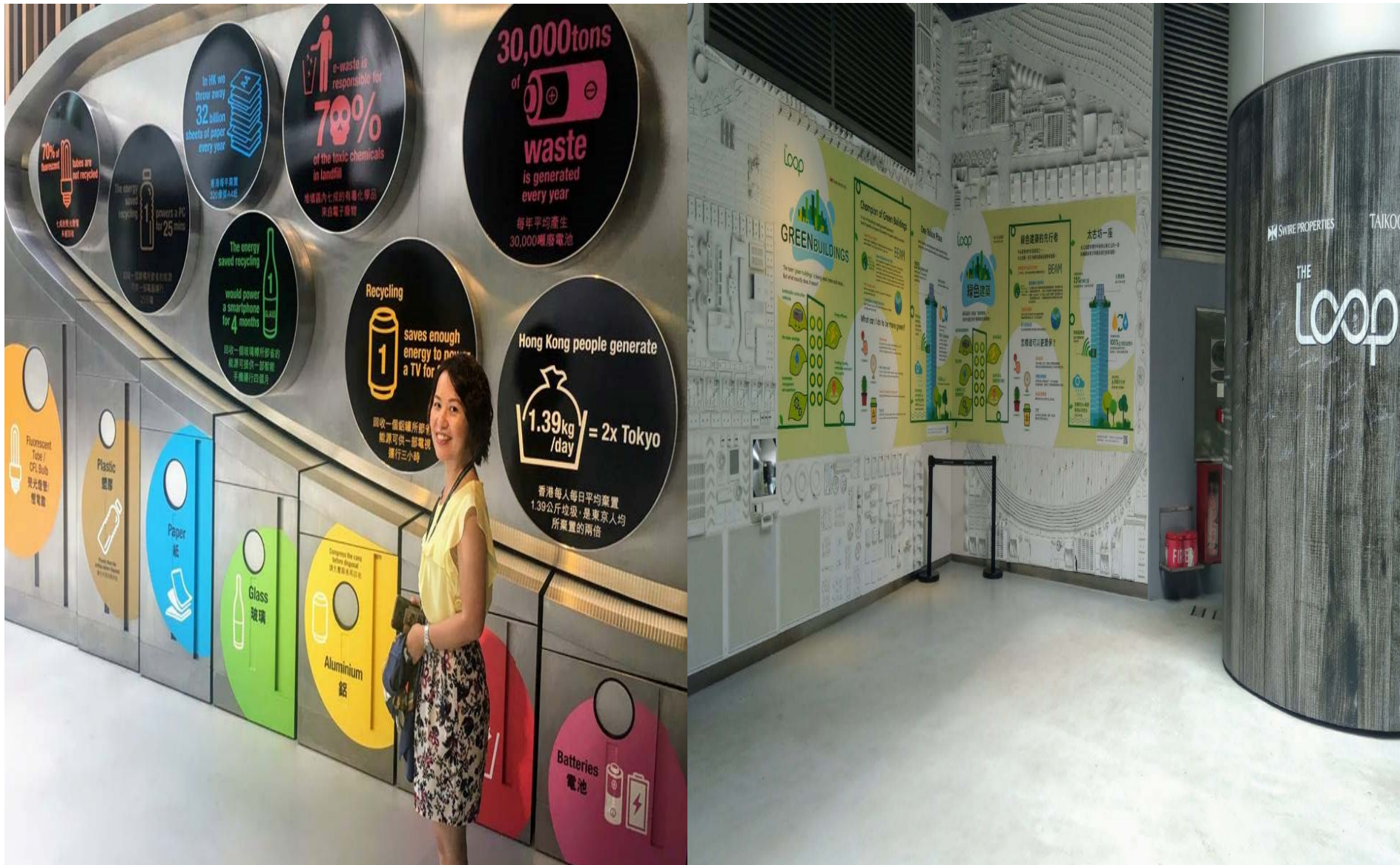


Staff Wellness Corner in Land Crawford and Joyce , Hong Kong





Architecting Our Future in a Green Way





Wholistic Health Consultancy All rights reserved.

How to cultivate a good atmosphere for positive changes / better wellness ?



~ Work Life Alignment



WELLNESS CORNER IN WORKPLACE

ENLIGHTEN THE OFFICE



MONDAY

Mindful Lunch , Slow Eating



TUESDAY

Mindful Breathing , Taking a Nap



WEDNESDAY

Relaxation with Music with Aroma oil.



THURSDAY

Tea Appreciation, Flowers arrangement, Drawing, Photography.



FRIDAY

Happy hour chit chats, karaoke, beauty and creativity

for more info: wellnesskitchen.com



創健和諧卓越團隊

- 和顏悅色、富生命力
- 自信親和、高效集中
- 善於表達、樂於接受意見
- 處事靈活、輕鬆自在
- 幽默好奇、勇於冒險
- 柔和謙遜、目標清晰
- 樂於支持、協作力強



設立整全健康加油站的好處

Wellness Meet Up Corner

- 讓每位同事分享在這方面的共同目標、共同價值
- 透過參與得到身心放鬆的機會
- 加強團隊一致性和默契
- 讓同事在工作以外得到情感上的支持, 群策群力
- 無形中亦有助提升工作效率和團隊精神



- 培養更強的歸屬感和高能量企業文化
- 提升大家的創意與動力
- 從學習步向改變，實踐願景
- 增強企業形象



10 件讓我們活得更快樂的事：

- 1) 每天運動7分鐘
- 2) 充足睡眠
- 3) 多做自己喜歡的事情
- 4) 多與家人朋友見面
- 5) 找些時間在戶外活動
- 6) 每星期用兩小時做義務工作
- 7) 保持微笑
- 8) 計劃旅遊
- 9) 做靜心
- 10) 時刻感恩



Good Team Building starts from within

企業整全健康正能量

