生命教練持續學習圈

好消息!

自在社正式推出「生命教練團隊證書課程」，將生命教練學推廣至更廣闊的社會層面，而「生命教練學習圈」是這個課程的必要元素，體現「少少學習，多多練習」的 DP 精神。

為配合學員持續練習的需要，我們由十月份開始推出《生命教練持續學習圈》(下稱持續學習圈)。

成立持續學習圈的目的包括：(1) 提升實習學員 (以下稱「實習人」的生命教練學技巧；(2) 每位實習人均有導師針對性地對實習過程作出回應及建議；(3) 設立啟導實習平台，以邁向生命教練專業化作最好的準備。

《持續學習圈》的形式：

- 參加者可以自由選擇在學習圈內的「當事人」、「實習人」或「旁聽人」。
- 成為「實習人」可實踐做生命教練，實習啟導過程。「實習人」練習的時間，可累積計算為未來認可專業生命教練的實習時數。
- 「旁聽人」可觀摩「實習人」及導師與「當事人」的啟導過程，但不能實踐做生命教練，亦不可向「當事人」提出其生命課題的建議及發問。
- 「當事人」需簡述自己生命課題，然後由「實習人」回應及發問，導師及後會對每位「實習人」逐一給予回應及建議。最後，導師會示範以生命教練的身份啟導「當事人」，讓所有參與者有最大的價值。

報名須知：

1. 每次《生命教練持續學習圈》當事人及實習人必須事先登記
2. 實習人：名額最多 10 位，先到先得 (登記時請於參加類別選擇「實習人」) (註 1)
3. 當事人：名額最多 2 位 (註 2)，符合資格者 (註 3) 先到先得 (登記時請於參加類別選擇「當事人」)
4. 旁聽人 (鼓勵預先登記，並於參加類別選擇「旁聽人」)

註 1：獲接納參加持續學習圈的實習人，可事前細閱《生命教練秘笈》，《生命教練秘笈可於 Love & Care Centre 開放時段購買，查詢 Whatsapp： 9818 7269。
Love & Care Centre 地址：灣仔軒尼詩道 167 號台山商會大廈 11 字樓 (灣仔地鐵站 A2 出口，左轉相隔約 9 間舖位，許留山樓上)

註 2： 第二位登記當事人，由於時間所限，未必能夠獲得啟導及轉化

註 3：「當事人」申請者需預先向主辦單位簡述自己生命課題，導師對申請者的課題有最後決定是否合適做啟導的權力。

收費：

當事人：所有證書班舊生或 DP 人每次 HK $200，其他人士 HK$250
實習人：所有證書班舊生每次 HK$100，DP 或其他人士 HK$250
旁觀人：所有證書班舊生或 DP 人每次 HK$30，其他人士 HK$50

上課地點：

香港皇后大道東 43 號東美中心 2107 室

日期：

2018 年 12 月

2018 年 12 月 19 日 (星期三晚上 7:30-10:30)

2019 年 1 月

2019 年 1 月 16 日　(星期三晚上 7:30-10:30)

報名：

2018 年 12 月 19 日 (星期三)：請按此
2019 年 1 月 16 日　(星期三)：請按此

付款：

在櫃檯付款

查詢：

電郵：hklifecoachteam@gmail.com
查詢 whatapps 號碼：9420 1300

導師：

鄭建生博士 Dr Jonathan Cheng (DP2)

- 前任香港大學助理教授 (研究)。
- 開辦不公開招生的《生命教練私塾》，2018 年完成撰寫《生命教練秘笈》，亦為註冊企業教練、註冊個人教練，獲得生命領袖證書、生命教練證書等。
- 自在社資深教練，至今服務 19 屆，2014 年及 2015 年開始分別出任特約導師及總生命教練，並發展出《知心術》(肢體語言溝通)研習班及《明心法》(語言溝通)研習班兩個課程。
- 2017 年出任「傳承學院」首席家族教練及客席講師、「賽馬會更生教練課程」總教練、教育及心理顧問中心「越己堂」生命教育導師及教練。
- 創立《心相學》，是首位在大學引入享有學分的大學相學課程「知人口面就知心？」
- 亦為身心語言程式學 (NLP) 合格執行師，流動生命手療師証書、能量心理學情緒健康證書、人格障礙證書及完成 Mindfulness-Based Stress Reduction Program 等。
- 2007 年逍遙投資及人生成功學課程，以腦神經科學分享投資及人生心法，學生逾三千人。
- 亦曾撰寫《成長列車》及《天使 Family：提升孩子生命質素》[與周惠賢、楊國強合著]、《另類潛能手冊》、《性情男女》、《另類解構手冊》、《另類治療手冊》、《老鼠咬大米—創業文化產業前景與挑戰》等超過十本著作。

《生命教練學習圈》分享節錄：

2018 年 3 月 7 日當事人：

『近來工作上的轉變，超繁忙的工作量，加上同事的惡劣態度，感到孤軍作戰，無助無力，令我情緒受到極大困擾，失眠，身體持續感到不適，而且每況愈下，好想尋求幫助，好想找別人傾訴，但是換來是一些人的冷淡對待，感到無人關心我！無人體諒我！當我感到沮喪、孤獨無助時，感恩有學習圈的出現，...感謝導師 Jonathan 的啓導，...好像是剝洋蔥般，層層拆解，漸漸地進入我的內心世界，找到核心問題所在，...讓我心靈得到療癒，重拾自信，找回內在力量去面對前面的挑戰，面對前面的種種困難！...我們需要 Be-Do-Have,不是 Have-Do-be,原來一直以來我沒有好好的愛錫自己，從今以後，我要更加愛錫自己！自己創造...，要做自己生命的主人！』

2018 年 3 月 21 日導師：

『晚上學習圈邀請了一位公眾人士做當事人，他根本沒甚麼想處理的東西，也即是說，連表面課題都沒有。然而這正是學習圈想學習的生命場景，我們練習在他人沒有求助的情況下，如何做情感連繫，以至找到表面以至重要生命課題。

一位學員直接問當事人，當朋友向他求助，他能夠解決了對方問題時，有甚麼感受？當事人沒有太多感受，說了很多耳熟能詳如道義上、友情上、性格上都必須如此做的人生道理，直接運用 DP 教練學的慣常問題沒法達到效果。然而，當事人說：「他人搵到我，代表著記得我...不是記得...我的意思是，總之搵到我，我一定幫。」

當事人馬上否定，再加上當事人訴說的主旨環繞著這樣做理所當然，沒甚麼感受的內容，我們聆聽時很容易便予以忽略這三個字。「記得我」可以是一個帶著強烈情緒的字眼，作為敏銳的生命教練必然會探索，看看是否有深藏的生命課題。這三個字卻可能是弗洛依德式的漏嘴 Freudian Slip of Tongue.

弗洛依德是潛意識心理學的鼻祖，弗洛依德式的漏嘴就是代表，這些字眼其實是發自內心，意識卻不接納。一些人的真實感受存在於潛意識，真實感受偶然會在說話中流露出來，但意識卻不接納，予以否定或更正。若「不被記得」的經歷真的帶來強烈情緒，這經歷往往就是一個傷痛經驗。「不被記得」可能是被遺忘，甚至可以是一種遺棄。當我們的傷痛沒有療癒，為保護自己生活的日常運作維持正常，潛意識可能會抑壓 repress 這些情緒，甚至抑壓這些經歷的記憶。

講解弗洛依德式的漏嘴一般只停留理論層面，只有透過真實生活例子的體驗，才能夠打進學員的心坎。今次我第一次能夠清晰舉例，深深感恩，生命教練學習圈能夠發揮這個功能。』

2018 年 3 月 21 日旁聽人 (已是 DP 教練) ：

『看了你的分享，重溫所學，記憶更深...當日學習印象深刻，促使我無論如何要安排自己出席日後學習圈。...當事人較冰封自己感受，好像...。為我最有價值的是必須先發掘自己深層需要，才較易發掘對方的深層需要，及學了如何與潛意識溝通。』

2018 年 3 月 21 日實習人：

『見到當事人就好像對鏡見番自己。我曾經覺得自己冷血，2001 年父親過世後，都沒有為此而流過一滴眼淚。...我是很難講到自己的感覺，只可以用頭腦分析，不能用心去感受...。年幼時抑壓感受的我，造就今日的我，現在讓我每天一小步，創造更美好的生命。』

**以上已獲有關當事人、實習人及旁聽人同意分享*