

心智領導課程

升級心智系統
強化敏捷力與韌力



卓越。

當個人策略與成長啟發共舞

在這錯綜複雜又變幻莫測的時期，我們必須學習運用強而有力的工具及透過科學認證的SKY™呼吸法，來升級內在的心智系統，提升身體與心理的敏捷力、韌力、幸福感及提高績效，讓工作與生活達到共贏。



您具有未來五年的關鍵工作技能嗎？

數位時代的快速變遷給全球帶來新的變革和重大影響。不僅多數的企業面臨著數位化轉型的壓力，個人職涯的發展也會隨著局勢而轉變。根據最新的世界經濟論壇的報告，2025年最重要的工作技能包括思辨能力、分析能力、解決問題，以及自我管理—包含主動學習、壓力承受能力跟保持彈性等等。而有50%的企業表示員工需要提升新的工作技能。

面臨的挑戰

當今，我們生活在一個錯綜複雜、高要求而又變幻莫測的世界。世界的瞬息萬變帶來了新的機遇，同時也需要採用不同的方法來達到更高的績效。隨著數字化的發展，我們的工作與生活之間的界限也越來越模糊。這不僅增加壓力也大幅降低幸福感。而壓力會刺激人體迅速做出反應。慢性長期的壓力則會嚴重削弱個人表現並影響人體健康和生產力，限制個人能力的發揮，還會讓人做出草率甚至錯誤的決策。面對極具挑戰且瞬息萬變的環境，員工和領導者需要發展新的技能來增強韌力、敏捷力和心智清晰的行為能力。

- ❖ 在處理多件任務時，如何快速的進入專注狀態以及保持專注力？
- ❖ 在具有高壓、不確定性或複雜的情況下、如何保持清晰的心智、客觀的做出適當的判斷？
- ❖ 在快速變化的環境中如何提高處事的應變力？
- ❖ 當收到大量的資訊時，如何快速的進行分析？
- ❖ 當碰到挫折與失敗時，如何保持心情與思考的冷靜，採取積極的處理方法？
- ❖ 當碰到新的挑戰時，如何運用不同方式及不同角度去思考問題，找出解決方案並採取有效的行動？



心智領導課程

提供經科學認證的工具，包含擁有專利的SKY™呼吸法與有助心智生產力的工作結構，溝通策略，當下覺察技巧，來提升內在的敏捷力、穩定、韌力並增進身體健康和免疫力，使自己能夠在這充滿不確定性與複雜性的環境中，自信應對挑戰，持續成長，保持優異的工作表現、以及更加掌握未來的競爭力。

課程能夠協助您



提升幸福感

- ❖ 強化免疫力
- ❖ 有效地處理壓力，降低壓力對身體功能的影響



增強韌力

- ❖ 在充滿挑戰的情況下保持穩定，放鬆與專注
- ❖ 遇到逆境時能夠快速讓心情復原



提升敏捷力與高效處理工作能力

- ❖ 在充滿變化與複雜的環境中，能夠在前進的同時退一步，辯識需求和機遇
- ❖ 提升心智清晰的能力
- ❖ 提升判斷能力
- ❖ 提升效率和生產力

課程內容與目標

工作中的敏捷力

- ❖ 培養內部與外部的自我覺察能力、這包含能夠覺察到當下的情景、思維模式、想法、判斷方式、情緒與行為等
- ❖ 培養高度的自我覺察能力能夠提高個人效率和領導

目標

- ❖ 提高判斷與思考能力
- ❖ 面對變化能夠快速調適及採取有效的行動

工作與生活整合

- ❖ 使用工具來評估現狀的工作與生活的平衡度
- ❖ 運用科學研究的發現來重新安排任務的優先順序
- ❖ 創造更好的生活與工作平衡以及達到更高的效能

目標

- ❖ 提高生活的品質
- ❖ 了解工作結構是如何影響績效和生產力
- ❖ 更加能夠應對不斷變化的環境

當下覺察

- ❖ 學習有效的工具來增加當下的專注力
- ❖ 透過辦公室瑜珈來讓身體與心智達到放鬆的狀態

目標

- ❖ 讓身體與心智達到放鬆又專注(心流)狀態
- ❖ 提升心智清晰能力

心智管理技巧

- ❖ 通過學習科學認證的SKY™呼吸法來提升心流狀態，使自己能夠發揮全部潛力

目標

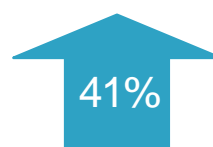
- ❖ 提升彈性
- ❖ 提升幸福感
- ❖ 提高創造力
- ❖ 提高工作表現

TLEX 課程影響力評估

在一項研究中，46位來自三家不同公司的參與者在參與TLEX「心智領導課程」前與課程結束後的3個禮拜進行了壓力評估：



課程後，壓力感降低了45%



課程後，能夠在下班後，完全放鬆的能力增加了41%

課程資訊

[課程日期]

2021/1/9-10 (六、日)
09:00-16:00

[課程地點]

台北新板希爾頓酒店
(新北市板橋區民權路88號)

[課程費用]

原價- NT\$18,000
三人團報- NT\$15,800/ 人
2020/12/31前報名且繳費完成者,
享有早鳥優惠NT\$16,000



線上報名: <https://qrgo.page.link/ST1Mx>

講師介紹



Wayne Yeh 葉維達
TLEX 台灣|香港 執行長
&
TLEX 台灣講師群

管理經驗: Wayne目前擔任TLEX®瑞士商捷睿有限公司台灣分公司與TLEX®香港分公司的執行長。在加入TLEX之前, 曾任職科技產業超過十餘年, 也是3家跨國公司的創辦人, 並且在多個國家設有辦事處, 包含香港、台灣、新加坡、美國、加拿大、杜拜、英國和荷蘭。

培訓和諮詢經驗: 在過去的17年, Wayne為拜耳、羅氏、默克、香格里拉、索尼、國泰航空提供了高階教練及培訓, 並在歐洲及亞洲企業提供壓力管理工作坊。他擅長發展個人創業精神、領導風範, 以及由內而外的領導。

教育背景: Wayne擁有紐西蘭奧克蘭大學資訊工程學士學位, 目前於美國哈佛商學院 Owner/President Management 研究。並取得神經科學領導力研究所認證教練, 也有RYT-500瑜伽/正念教練的認證。