

時間管理規劃師

工作坊目標



提升參與者的時間管理能力。

時間管理能力包括：

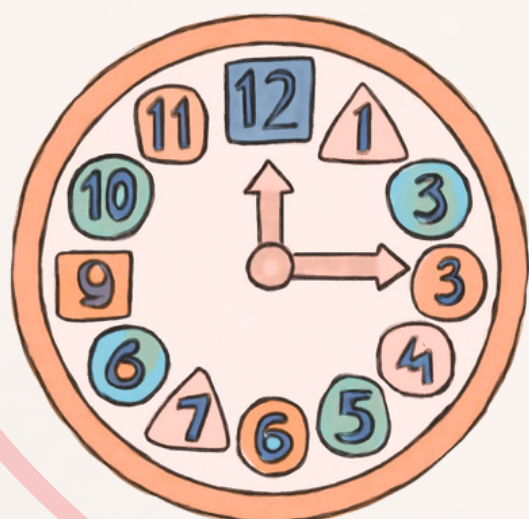
組織與掌控時間



排程與優先任務



規劃與定立目標



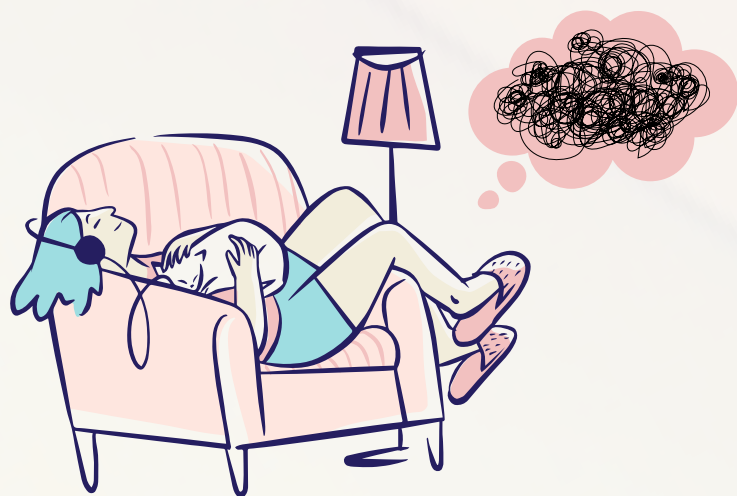
回顧與記錄作息



工作坊內容

基本版 (4節) 每節1.5 小時

- 涵蓋拖延及無法專注的狀況



完整版 (8節) 每節1.5 小時

- 另外涵蓋完美主義及期望管理的狀況

 No.1



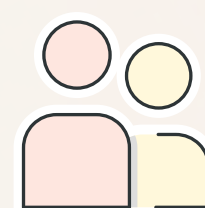
服務費用



完整版(8 節): 免費

基本版(4 節): 免費

服務對象



中學生或大專生

如有任何查詢，請聯絡林先生（電郵致timlam@bokss.org.hk 或致電本中心 34131556/34131513）