发挥大脑潜能
掌控你的思维

客制化 1 对 1 教练服务

© copyright 2024 Grow Your Mind by Brainexus. All rights reserved.

个人课程

01 压力管理

02 不再内耗，和自己和解

03 找到属于你的成功之路

04 自我突破

05 其它服务

为什么

选择客制化 1 对 1 教练服务

个性化辅导：

根据您的需求、挑战和目标提供量身定制的指导。

灵活安排：

灵活的预约时间，适合您的忙碌日程。

私密空间：

安全的环境，让您安心讨论问题，探索解决方案。

即时反馈：

直接、建设性的反馈，加速您的进步

01

压力管理

感到压力山大？工作和家庭的压力双重叠加？难以在工作、家庭和生活取得平衡？感觉生活压得透不过气来？我们的服务专为帮助您重拾平静、自信和快乐而设计。预约咨询，踏上轻松自在的新旅程！

适合谁？

- 白领工作及专业人士
- 经理，团队领导
- 职业妇女

+6 011-5665 4486 预约免费咨询

你会得到：

- 提升自我意识
- 管理压力，减轻负担
- 缓解焦虑，增强情绪韧性
- 提升工作效率和专注力
- 实现更好的生活平衡，享受幸福生活

课程重点：

- 目标设定和评估
- 识别和理解压力触发因素和找出压力源
- 释放负面情绪，掌握自我调节策略
- 消除限制性信念和想法
- 制定个性化的压力管理计划
- 实践应对压力的正念策略

02 不再内耗 和自己和解

感觉内心无法平静？一直过于在意别人的看法？完美主义导致您不断拖延？内耗、焦虑、拖延症困扰着您吗？我们的个性化辅导服务，帮助您摆脱焦虑，迈向内心的平静和自由，让自己成为您最关心的人！

适合谁？

- 常常自我怀疑，自我指责的人
- 经常无原无故感到情绪感到心情烦躁，情绪容易波动
- 出现紧张焦虑，经常过度忧虑担心
- 追求完美导致达不成目标、拖延症

+6 011-5665 4486 预约免费咨询

你会得到:

- 解决内在冲突和挑战，实现自我和解
- 有效的情绪管理
- 提升心理健康
- 提高生产力和专注力，增强工作效率
- 实现更好的生活平衡，享受更多幸福感

课程重点:

-目标设定和评估
- 辨识内在冲突和挑战
- 转化负面想法，提升积极心理
- 提升心理韧性
- 提升自信和自我接纳
- 制定个性化的和解和内耗管理计划

03 找到属于你的成功之路

感到茫然迷失？想要转换工作，却感到害怕压力？人到中年，看不清人生方向，不知何去何从？不再徘徊人生岔路口！我们助你打造属于自己的成功之路。量身定制的解决方案让你不再彷徨!

适合谁?

- 对事业或未来感到迷茫的年轻人或工作人士
- 即将迈入或已过40岁迷失人生方向的人
- 想要转换工作却感到害怕的白领工作者
- 想要改变自己人生，打造成功的人

+6 011-5665 4486 预约免费咨询

你会得到:

- 定义个人职业目标和发展方向
- 克服恐惧和犹豫，排除不确定感
- 建立自信心和自我接纳，迎接新的职业挑战
- 提高生产力和专注力，增强工作效率
- 实践个人及职业目标

课程重点:

- 发现你的优势，学会如何利用它们
- 探索推动你的核心价值观和信念
- 克服限制性信念，培养积极心态
- 提升自信心
- 提升决策能力
- 设定目标并制定行动计划

04

自我突破

业绩一直突破不了？梦想升职，却束手无策？想让自己更有自信，但却一直突破不了障碍？我们为您量身打造成功之路，快速实现目标，挑战自我，成就更自信的你!

适合谁?

- 想要迅速达成销售目标的销售人员
- 渴望升职加薪的白领工作或专业人士
- 想要提升自信和自我魅力的人
- 渴望改变人生，迎向成功道路的工作人士

+6 011-5665 4486 预约免费咨询

你会得到:

- 突破心理障碍
- 克服挑战和限制，迈向成功之路
- 提升自信和积极心态，迎接新挑战
- 掌控你的思维
- 制定有效的行动计划，实现个人目标

课程重点:

- 目标设定和评估
- 分析个人的限制性信念和障碍
- 培养自信心和积极心态
- 发现个人潜能和优势，实现自我突破
- 提升压力管理能力及提高情绪韧性度
- 建立持续的成长和发展机制，实现长期成功

其它服务

教练辅导

- 提高表现（例如帮助您克服拖延，提高生产力）
- 摆脱坏习惯（例如戒烟、暴饮暴食）
- 解决夫妻、伴侣冲突，制定有效的沟通策略以增强关系

预约免费咨询

培训

- 专门设计的培训项目，用于提升表现和生产力。
- 量身定制的培训方案，满足企业团队和教育机构的独特需求
- 正向教养工作坊，帮助家长提升与孩子的沟通能力

预约免费咨询

(DMIT) 皮纹多元智能测试

- 了解如何发挥天生优势，释放大脑潜力
- 提高学习和工作的效率

预约免费咨询

Meet Your Coach

Wei Fen 是一名 NLP 思维教练兼高级大脑导读师，帮助超过100个人透过皮纹检测找到真正的自我，现在正积极地利用 NLP 引导白领工作者、销售人员及在职父母如何善用自己的大脑，利用正向积极的思维信念去创造自己的人生蓝图。

毕业后就投身在设计行业长达10多年，直到有了孩子，才辞去艺术总监 (art director) 的工作，正式全职投入教练及培训师的行列。在接触到 NLP 之后，她发现了自我察觉和自我掌控的重要性，也亲身体会了如何从一个自信不高、满是负面想法的她，蜕变成现在有自信、不畏困难的勇者！现在的她，有一个可爱但有点调皮的5岁女儿，一个疼爱她、在家庭和事业支持她的老公，让她更有力量来帮助更多家庭摆脱负面能量，在困境中找到希望，建立和谐快乐的家庭！

* Certified NLP Master Coach (ABNLP)神经语言程式学高级教练
* Certified Master Practitioner of NLP (ABNLP) 神经语言程式学高级执行师
* Certified Master Practitioner of Time Line Therapy® 时间线治疗高级执行师
* Certified Master Hypnotherapist (ABNLP) 高级催眠师
* Senior DMIT Consultant 高级大脑导读师
* HRD Crop 认证培训师

迈向理想人生

赶快采取行动

联络预约免费咨询

+6 011.5665 4486

info.brainexus@gmail.com

www.growyourmindtoday.com

https://www.facebook.com/GrowUrMindMY