

告别内耗 重燃活力！

职场人士的NLP心灵充电站

亲爱的职场工作者，

你是否感到精力被内耗吞噬，事业和生活两头忙？

你是否常常无故地感到无助？情绪容易波动？

欢迎参加我们的工作坊，让我们一起学习如何利用NLP
(神经语言程序学)改善内耗，提升生活质量！

迈向未来幸福人生的转折点：



- 识别和理解内耗，了解自己的内耗根源，学习远离内耗
- 有系统地学习利用 NLP（神经语言程序学）技术来增强情绪调节和应付压力的能力
- 提供实用技巧，有效地帮助您更好地兼顾事业和家庭，轻松应对生活挑战

课程亮点

识别内耗源头

了解内耗是什么，识别你生活中的内耗源，明白它对你身心的影响，学习有效方法远离内耗。

掌握实用NLP技术

学习实用的NLP核心技术，包括锚定、改变框架和语言模式，助你快速调整状态。

生动学习

通过一系列互动练习的生动教学法，帮助你在实际生活中运用所学技术，缓解内耗，掌握处理内耗的有效方法。

制定行动计划

设计个人行动计划，持续应用NLP技术，实现长期的内耗管理和自我提升

适合谁？

忙碌的专业人士

面临工作和生活的双重压力，寻求有效的时间管理和压力应对方法

中层管理人员

需要在高压环境下保持高效，同时兼顾团队管理与个人发展

自由职业者

灵活工作的同时，希望找到内耗管理的有效策略，提高工作效率和生活质量

创业者

正在创业或经营自己的事业，需要在事业和个人生活之间找到平衡点

职场新人

刚刚进入职场，需要学习平衡工作与生活的技巧，提升职场竞争力

感到身心疲惫

经常感到精力不足，难以在工作和生活之间找到平衡

寻求个人成长

渴望通过学习NLP技术，实现个人和职业的双重成长

需要社交支持

希望结识更多同样面临职场和生活挑战的同行，分享经验和支持

渴望自我提升

想要提升自己的情绪管理能力，更好地应对生活中的各种挑战



你的思维
决定你的人生

+6 011.5665 4486

info.brainexus@gmail.com

www.growyourmindtoday.com

<https://www.facebook.com/GrowUrMindMY>