

Self-Coach 自我教練認證課程

CONNECTION TECHNOLOGY 裝備未來
FUTURE SKILLS

Certified Self-Coach & ACF Self-Coaching Cards Licensed Facilitator (雙認證)

開啟你的超凡之旅 成為自己的最佳教練！

透過 **ACF Self-Coaching Cards** 學習如何成為自己的教練，掌握探索內在潛力和獨特想法的技巧。透過深入的**自我反思和激勵**，發現自己的優勢、價值觀和信念，並學會如何運用它們來**實現目標和追求自我發展**。

本自我教練認證為期**2日**，並有**2周**自我教練練習時間，透過自我訓練鞏固課堂知識。成為自我教練後更可為**自己**和**他人**創造更多的**成長和發展機會**。

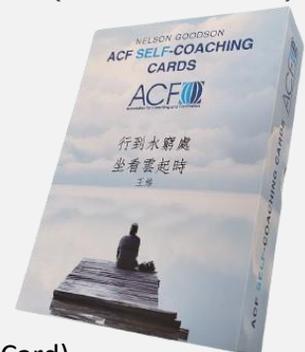
課程編號	10018193-02
日期及時間	2026年4月11及18日 (星期六) 10:00 – 18:00
地點	九龍達之路78號生產力大樓
授課語言	廣東話授課，輔以英文講義
學費	港幣3,300元 / 港幣2,980元* 2026年3月27日或之前報名 / /二人或以上同時報讀尊享優惠
對象	人力資源顧問、培訓導師、社工、老師、管理層和行政人員

ACF Self-Coaching Cards 簡介

- 1) 盤點生命之10項人生之輪 (Wheel of Life)
- 2) 6種教練類型卡 (Types of Coach Card)
- 3) 7W2H自我教練卡 (7W2H Self-Coaching Card)
- 4) 8種影分身角色卡 (Role Card)
- 5) 一人之鏡 (Self-Coaching Mirror)
- 6) 創新自我教練ACF教練模式卡 (ACF Coaching Model Card)
- 7) 2粒自我教練骰 (Self-Coaching Dice)
- 8) 4條重中之重自我發現教練問題卡 (Self-Discovery Coaching Question Card)

Bonus: 一人之尺 (Self-Coaching Line), 自我發現手記 (Self-Coaching Diary)

期間限定優惠：
送贈ACF Self-Coaching Cards乙盒
(價值港幣 420元)



課程內容

單元	內容
單元一： 基礎核心教練技術	<ol style="list-style-type: none">1. 教練學國際定義2. ACF教練模式3. 教練核心提問技巧4. 如何展開與終結教練環節
單元二： 自我教練 Self-Coach	<ol style="list-style-type: none">1. 如何自己Coach自己？2. 7W2H自我教練模式3. 7種自我教練方式4. 自我教練工具5. 內驅力自我教練6. 高階自我教練技術7. 如何建立自我教練習慣
單元三： 自我教練練習 Self-Coaching Practices	完成課堂後，進行至少為期2周的自我教練練習。 導師會定期跟進進度，並會進行考核。

證書頒發

出席全部課堂，將獲本局及ACF聯合頒發之出席證書。

出席全部課堂，並成功通過有關考核之學員，將可獲Cambridge International College 認可時數(15hrs)、Association for Coaching and Facilitation (ACF) 頒發Certified Self-Coach (CSC) 認可自我教練證書及ACF Self-Coaching Cards Licensed Facilitator (ACFSCLF) 證書。並可獲授權舉辦ACF Self-Coaching Cards Workshop (約1.5至2小時體驗班/速成公開班)。



導師簡介

黃好兒 Nelson WONG

社會工作碩士、社會企業研究院院士(FSERA[®])、英國劍橋國際學院認可導師、International Coaching Council (ICC)認可教練學發證導師、美國Coach U - Coaching Clinic (Version 7 最新版)認證導師(CCLF)、International NLP Coach Association (INLPCA)認可NLP教練發證導師，並為香港唯一獲全球最大人才測評組織TTI SUCCESS INSIGHTS 頒發認可發證導師(Certified Master Trainer)，擁有非常豐富使用人才測評工具及教練學培訓經驗，至今已培訓超過1200位教練。

黃先生從事教練及培訓工作超過15年，現為Association for Coaching and Facilitation (ACF)總監、TTI學院(香港分校)主管、澳門生產力暨科技轉移中心(CPTTM)客席講師，曾於政府部門、社福及教育機構提供Coaching訓練，協助管理及專業人員成為內部教練，促進企業長遠的人才發展。

報名方法

請掃描QR code於網上報名 或

填妥報名表格，並連同學費（教材及證書費用於首日課程時遞交），送交香港生產力促進局。

地址：九龍達之路78號生產力大樓一樓，生產力學院譚小姐收。

名額有限，先到先得。

