



Mindful Career Vietnam

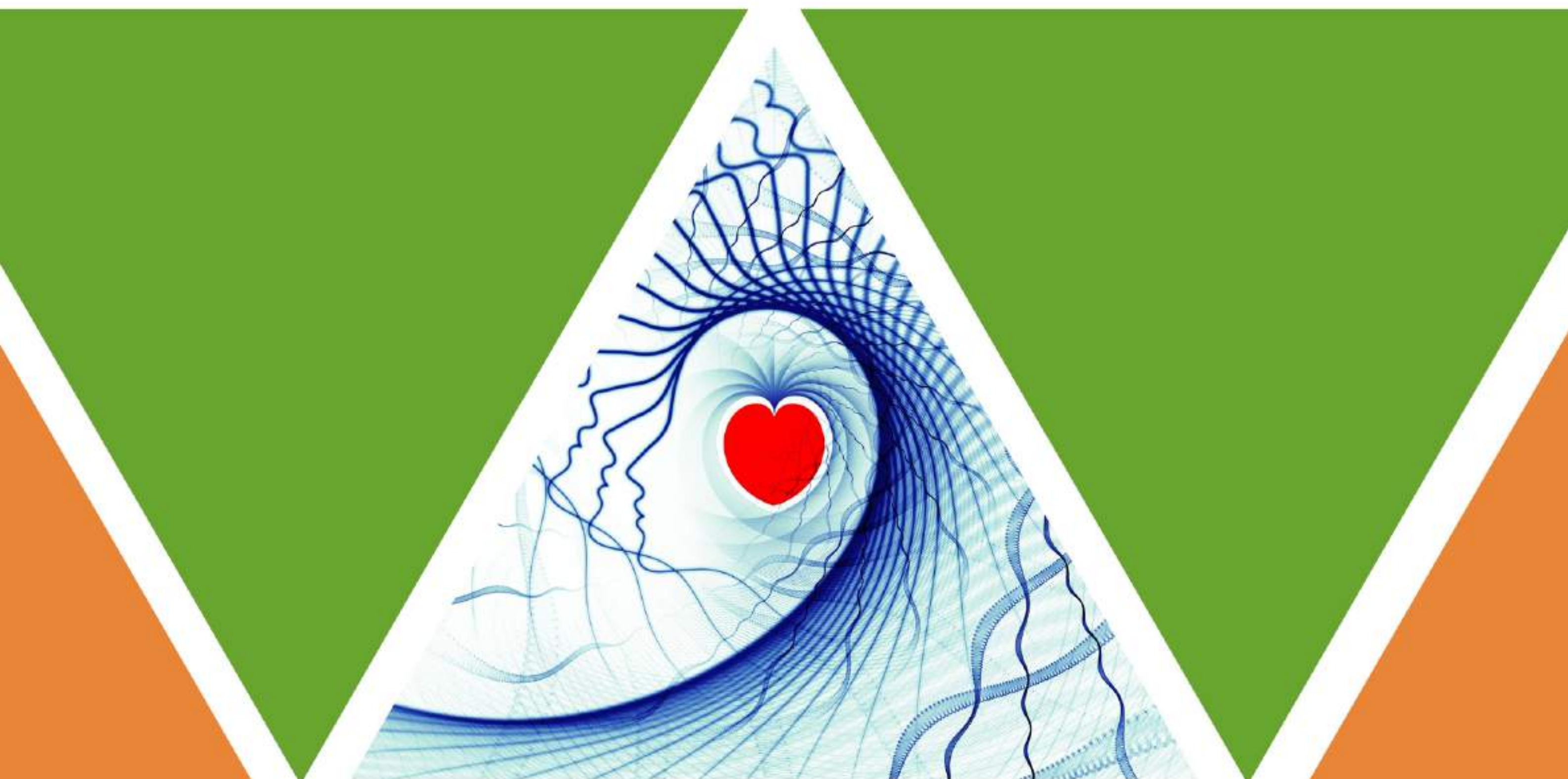
Bình an chọn nghề - Phát triển trọn đời

Sống với giá trị cốt lõi

Bình an với nghề

Chương trình chăm sóc sức khỏe tinh thần, hướng đến:

- Nhận diện và nuôi dưỡng giá trị tích cực trong suốt hành trình phát triển nghề nghiệp.
- Xây dựng bản lĩnh vững vàng trước mọi biến động.
- Rèn luyện tính kiên trì và vững chãi dựa trên nền tảng của sự tỉnh thức (mindfulness) để nhận diện, thấu hiểu và chú tâm hành động theo mục tiêu có chủ đích.



Online qua Zoom

Hotline: 089 886 52 86

Email: info@mindfulcareer.vn

Website: <https://mindfulcareer.vn/>

Fanpage: <https://www.facebook.com/MindfulCareerVietnam>



BẠN XỨNG ĐÁNG
VỚI NHỮNG GIÁ TRỊ
MÀ BẠN ĐÃ LỰA CHỌN
ĐỂ SỐNG VÀ YÊU THƯƠNG.



CHƯƠNG TRÌNH CÓ GÌ?

8

Buổi
online

8

Giá trị cốt lõi

1

Nhóm nhỏ
thực hành

1

Giờ thảo
luận

1

Môi trường
tin cậy

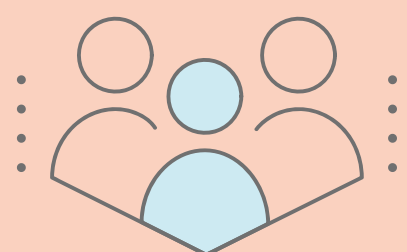
2

Chuyên gia
đồng hành

GIEO HẠT GIỐNG TỐT

Lắng nghe sâu với trái tim rộng mở và lòng trắc ẩn

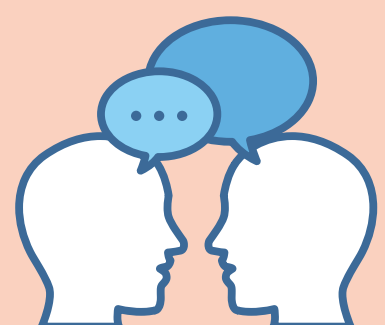
- Sức mạnh của sự chuyển hóa chính là được lắng nghe và hiện diện cho nhau.
- Người chia sẻ có cơ hội nói lên cảm xúc và những thách thức của mình, là lúc mình được chữa lành bằng những điều ý nghĩa trong cuộc sống.
- Người lắng nghe, được nuôi dưỡng thông qua sự thấu cảm và trải nghiệm.



Cộng đồng cùng thực tập tỉnh thức (Mindfulness), tự chăm sóc và đổi mới bản thân mỗi ngày.



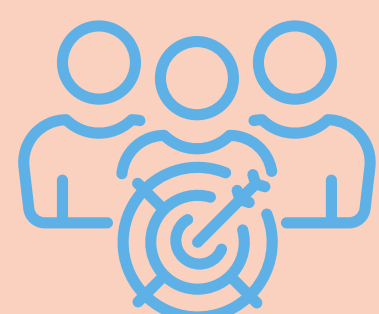
Thấu hiểu, nhận diện, và lựa chọn (các) giá trị cốt lõi, định vị bản thân trong hiện tại và tương lai.



Lắng nghe để hiểu mình, hiểu người



Củng cố niềm tin vào những quyết định có động lực từ sức mạnh nội tại.



Nhận nguồn năng lượng cộng hưởng chung trong hành trình chuyển hóa.

Dẫn thân để tạo sự đổi mới cho chính bản thân.



Duy trì sự chú tâm theo đuổi mục tiêu nghề nghiệp bền vững, hạnh phúc.





THỰC HÀNH NĂNG LỰC

Cởi mở	Có chính kiến	Chăm chỉ	Thân thiện
Lắng nghe	Năng động	Chia sẻ	Tự tin
Vui vẻ	Hài hước	Chân thành	Hỏi khi cần làm rõ
Chủ động tương tác	Sáng tạo	Có mặt cho nhau	Động viên người khác
Làm việc nhóm	Bình tĩnh	Tập trung	Nói lời dễ thương
Không phán xét người khác	Linh hoạt	Trình bày chủ động	Yêu thương



Mindful Career Vietnam

Bình an chọn nghề - Phát triển trọn đời

CHƯƠNG TRÌNH

- 01 Chào đón và Check-in.
- 02 Hướng dẫn thực hành tỉnh thức (Mindfulness).
- 03 Thảo luận chủ đề thực hành trong ngày.
- 04 Học viên thực hành lắng đọng trải nghiệm cá nhân theo nhóm nhỏ.
- 05 Chia sẻ hiểu biết sâu sắc và đặt câu hỏi trong nhóm lớn.
- 06 Thảo luận và đặt câu hỏi về cảm nhận bên trong.
- 07 Check out: Lắng đọng về buổi thực hành



PHẢN HỒI HỌC VIÊN



"Bình an với nghề chính là bình an trong cuộc sống, trao quyền có cộng hưởng hết sức to lớn làm cho đội nhóm phát triển vượt bậc. Thở cùng nhau và cảm thấy rất vui"

Cầm Vân- Điều dưỡng BVBND

Mình mê cách tổ chức của MCV thấy đơn giản mà hiệu quả và tập trung được những hạt giống để nhìn sâu

Võ Thị Hà
Giảng viên ĐH Y Phạm Ngọc Thạch

Học được khái niệm về khai phóng rất hay, nó bao gồm sự tự do và tự tin, sau đó là những bài học quý báu,

Ngô Thị Thanh Thủy-
Phòng điều dưỡng-BVBND

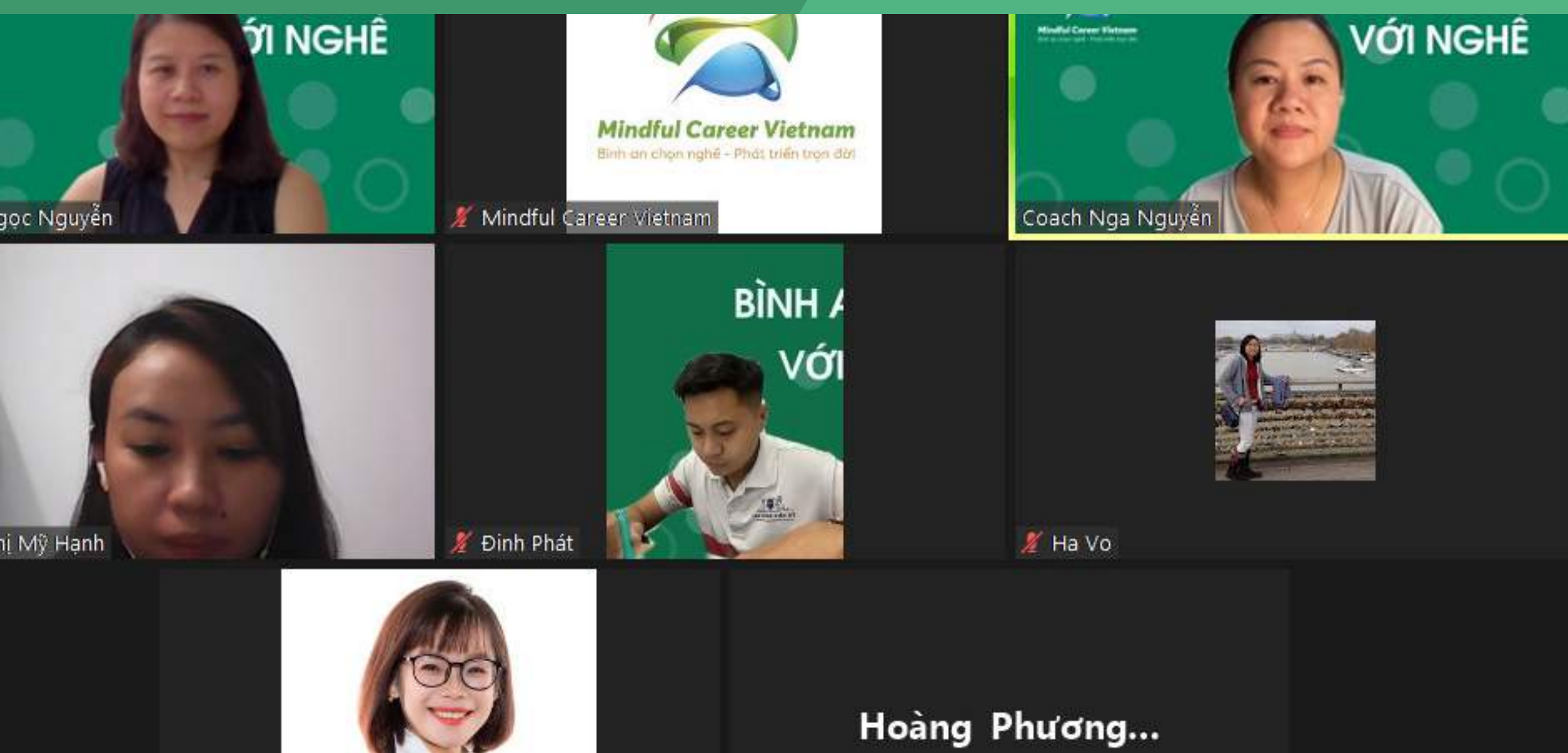
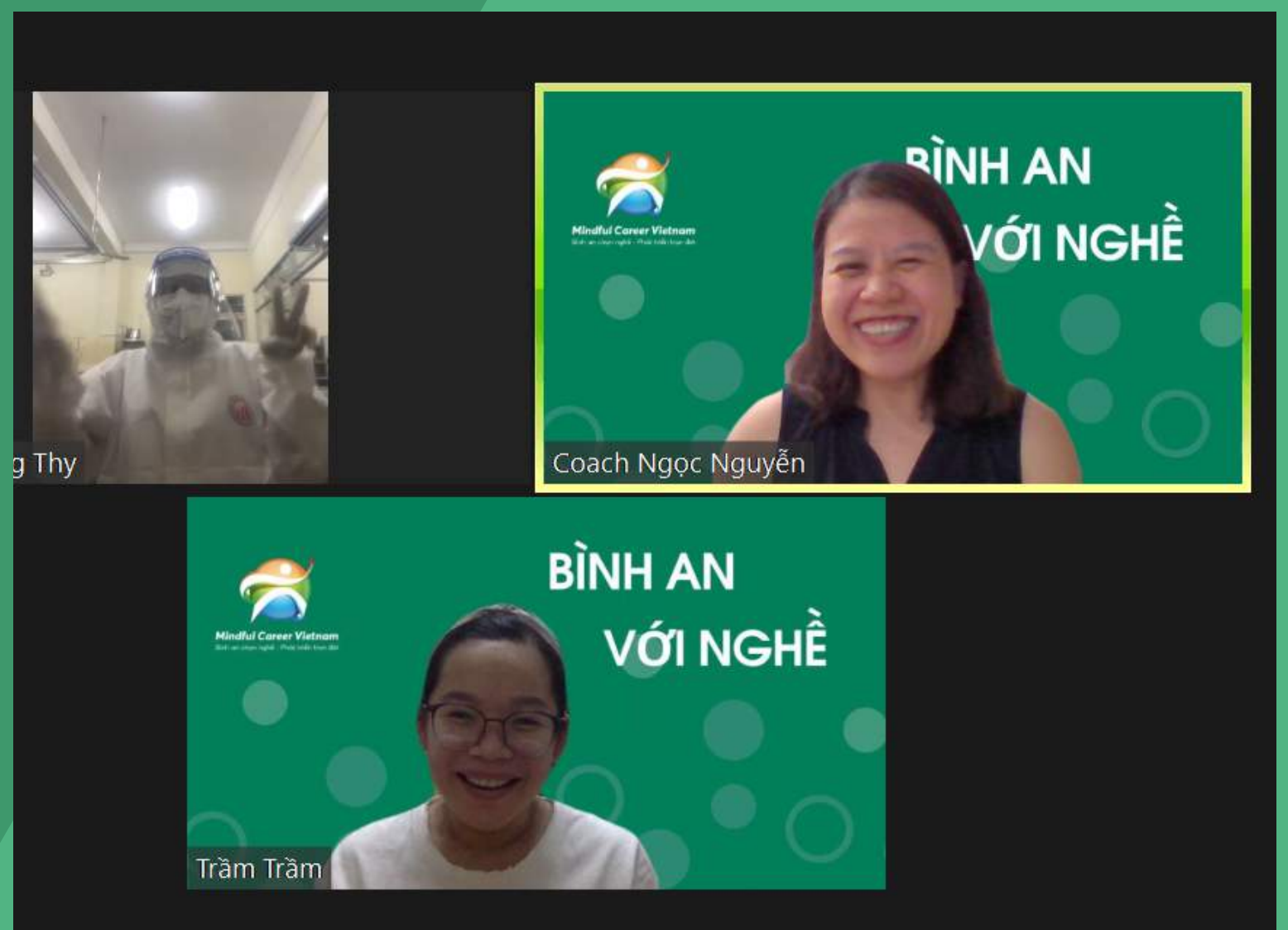
Em học được về kỹ năng trao quyền có mục tiêu, có sự lắng nghe và thấu hiểu, giúp cho bản thân được sang tạo và người được trao quyền được kế thừa hơn. Mời cả nhà thở cùng em.

Đinh Tấn Phát
Giảng viên Cao Đẳng Việt Mỹ

Biết ơn vì những buổi học bổ ích, cảm ơn MCV đã luôn thấu hiểu nhân viên y tế cùng với những chia sẻ chân thành và sâu sắc

Các buổi hội thảo với đầy đủ phẩm chất làm nên giá trị của con người. Em ít chia sẻ nhưng luôn lắng nghe sự chia sẻ của mọi người. Từ này em sẽ tích cực hơn, yêu thương bản thân và mọi người nhiều hơn. Em cảm thấy thoải mái và bình yên ♥♥♥♥"

Thanh Trúc - Điều dưỡng BVBND



Ha Vo to Everyone



Tự do phải gắn với kỷ luật, hiểu được ranh giới an toàn. Mời mọi người cùng thở với Hà

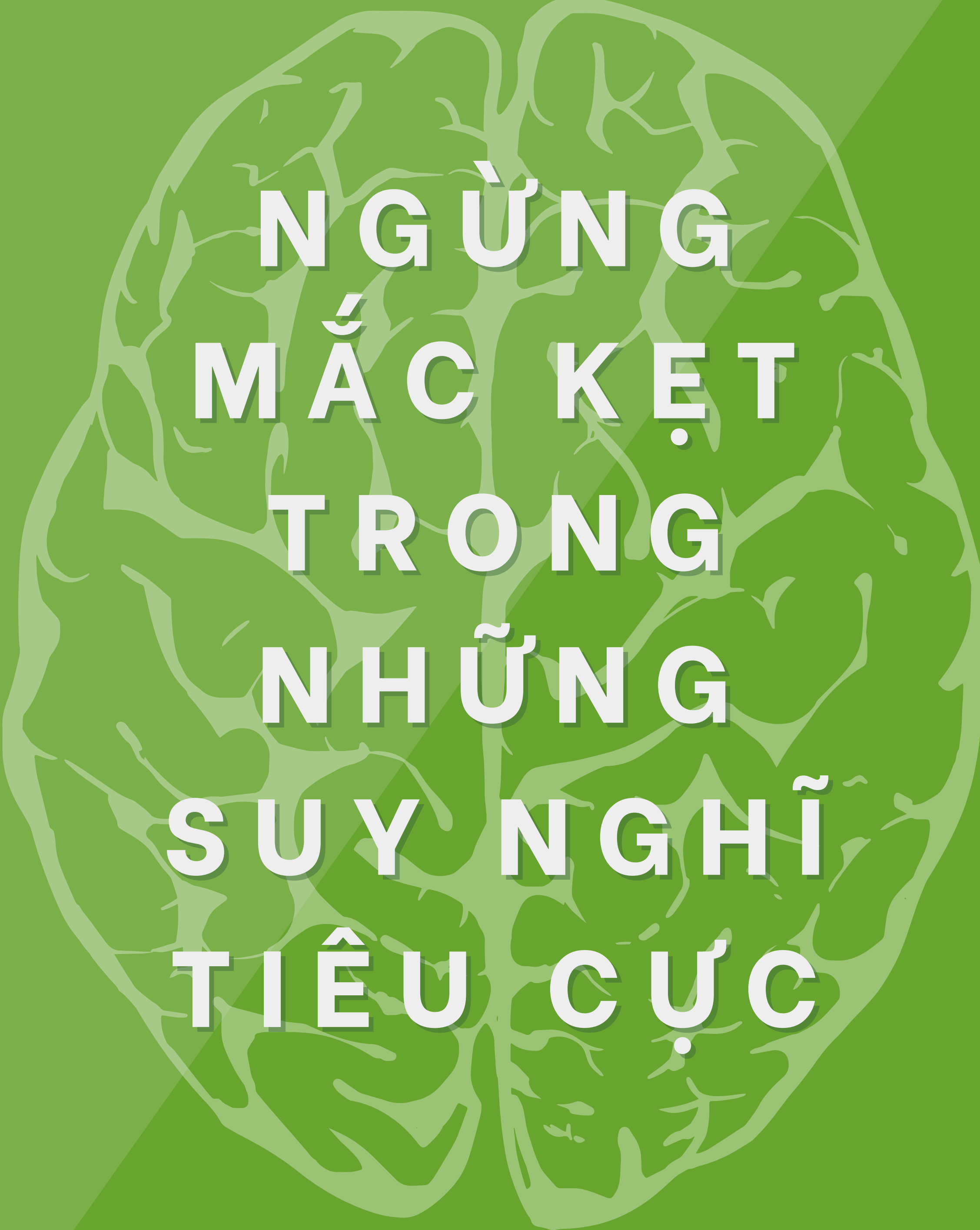
Đinh Phát to Everyone



Tự do trong 1 khuôn mẫu nhất định thì đó chính là lúc mình thật sự tự do. Nhích dần khỏi vùng an toàn bằng kỷ luật bản thân và sự hiểu biết về điểm mạnh + điểm yếu.

Mời mọi người thở cùng em.

Hoàng Phương...



NGỪNG
MẮC KẾT
TRONG
NHỮNG
SUY NGHĨ
TIÊU CỰC



Coach NGA NGUYỄN - Chuyên gia Khai vấn và Đào tạo - GD Chuyên môn

- Hơn 9 năm kinh nghiệm trong lĩnh vực tư vấn hướng nghiệp, tư vấn chuyển đổi - phát triển sự nghiệp, giáo dục sự nghiệp.
- 190 giờ đào tạo theo tiêu chuẩn Liên đoàn Khai vấn Quốc tế ICF (ACSTH 70hrs, ACSTH 60hrs, ACTP 60hrs tốt nghiệp đạt chuẩn PCC
- 42 giờ đào tạo Chuyên viên Hướng nghiệp, chứng chỉ Viện Nghiên cứu Giáo dục TpHCM.
- Hơn 15 năm kinh nghiệm trong lĩnh vực giáo dục, huấn luyện tại các trường ĐH - CĐ và các công ty tập đoàn.
- Hơn 10 năm giữ vị trí quản lý, điều hành tại các công ty, trường học.



Coach NGỌC NGUYỄN - Chuyên gia Khai vấn và Đào tạo - PGD Chuyên môn

- Nhà Huấn Luyện Về Action Learning, (World Institute for Action Learning-Wial)
- Chứng nhận Cấp Độ IV Về Đào Tạo & Đánh Giá (Australia, 2017)
- Chứng nhận Điều phối viên, Đại học Wageningen, The Netherlands, 2013
- Hơn 10 năm kinh nghiệm trong lĩnh vực thiết kế dự án Đào tạo, nâng cao năng lực cho giáo viên, nhân viên y tế và tập huấn các kỹ năng sống, kỹ năng mềm cho các tổ chức phi chính phủ, bệnh viện, và trường học
- Hơn 10 năm làm việc trong các tổ chức phi chính phủ, quản lý các dự án xã hội



Mindful Career Vietnam
Bình an chọn nghề - Phát triển trọn đời

MINDFUL CAREER VIETNAM

MINDFUL CAREER VIETNAM (MCV) LÀ TỔ CHỨC TIÊN PHONG TRONG VIỆC XÂY DỰNG CỘNG ĐỒNG PHÁT TRIỂN SỰ NGHIỆP TỈNH THỨC (MINDFULNESS), BAO GỒM HAI DÒNG SẢN PHẨM ĐẶC THÙ LÀ KHAI VẤN VÀ ĐÀO TẠO.

MCV HIỂU RẰNG MỖI NGƯỜI SẼ CÓ ĐẦY ĐỦ NỘI LỰC ĐỂ NUÔI DƯỠNG VÀ TỰ TẠO NÊN DI SẢN SỰ NGHIỆP VỮNG BỀN NẾU ĐƯỢC SỰ ĐỒNG HÀNH, YÊU THƯƠNG ĐÚNG CÁCH. MỤC TIÊU CỦA CHÚNG TÔI LÀ TẬP TRUNG VÀO VIỆC HỖ TRỢ CÁC CÁ NHÂN THẤU HIỂU BẢN THÂN, ĐỊNH HÌNH TƯ DUY, BÌNH AN LỰA CHỌN VÀ DẪN THÂN, TĂNG CƯỜNG CAM KẾT TRONG TỪNG BƯỚC XÂY DỰNG VÀ PHÁT TRIỂN NGHỀ NGHIỆP.

MINDFUL CAREER VIETNAM CAM KẾT CÙNG BẠN ĐỒNG KIẾN TẠO CON ĐƯỜNG PHÁT TRIỂN SỰ NGHIỆP TRONG TỈNH THỨC, VÀ TRAO QUYỀN ĐỂ BẠN CHỦ ĐỘNG THỰC HIỆN SỨ MẠNG CUỘC ĐỜI.

ĐỘI NGŨ



NGUYỄN THANH NGÀ
SÁNG LẬP & GD CHUYÊN MÔN



NGUYỄN THỊ KIM NGỌC
P.GD CHUYÊN MÔN



TRẦN THỊ KIM ANH
GIÁM ĐỐC ĐIỀU HÀNH



Mindful Career Vietnam

Bình an chọn nghề - Phát triển trọn đời



TÂM NHÌN - SỨ MỆNH GIÁ TRỊ CỐT LÕI

Tâm nhìn

Trao quyền cho học viên và khách hàng khám phá và theo đuổi con đường sự nghiệp viên mãn, để họ có thể tạo nên dấu ấn độc đáo của riêng mình.

Sứ mệnh

1. Đồng kiến tạo hành trình phát triển trọn đời.
2. Giúp khách hàng chuyển hoá nội tâm và bình an lựa chọn với sự hiện diện trọn vẹn và đồng hành thấu hiểu.
3. Sống tỉnh thức và hạnh phúc.

Giá trị cốt lõi

- Chính trực
- Tử tế
- Khai Phóng
- Trao Quyền
- Khiêm cung

Các dịch vụ



Khai vấn cá nhân và nhóm



Các hội thảo hướng đến phát triển nghề nghiệp và chăm sóc sức khỏe tâm trí



Đào tạo các chuỗi kỹ năng



Mindful Career Vietnam

Bình an chọn nghề - Phát triển trọn đời

Hotline: 089 886 52 86

Email: info@mindfulcareer.vn

Website: <https://mindfulcareer.vn/>

Fanpage: <https://www.facebook.com/MindfulCareerVietnam>