

TRƯỜNG HỌC HẠNH PHÚC

Học Môn, 21/06/2023

Phạm Thị Thúy, Giảng viên chính HVHCQG tại Tp.HCM

Chuyên môn: Ts.Xã hội học, Ths.Phương pháp sư phạm thực hành, Ths.Tâm lý trị liệu

0918604397, thuyanh77vn@gmail.com

www.phamthithuy.vn, face/youtube: Phạm Thị Thúy

Fanpage: Phương pháp sư phạm tích cực/Kỹ năng làm cha mẹ,

Group: Thực hành PPSP/Hạnh phúc gia đình



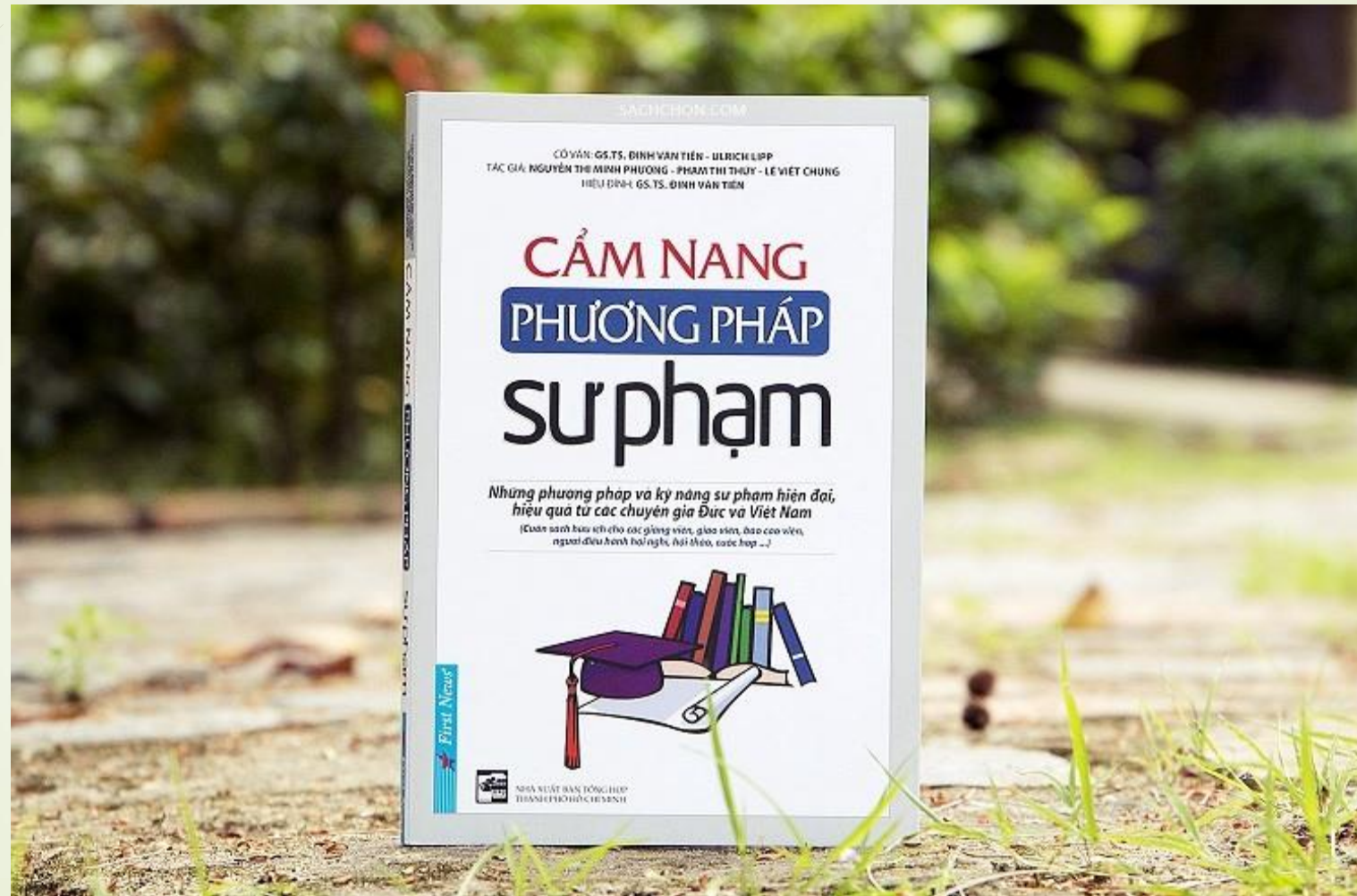
Nội dung chính

1. Làm thế nào để xây dựng trường học hạnh phúc?
2. Chuyển hóa cảm xúc để cân bằng cuộc sống, công việc
3. Cách tạo năng lượng tích cực mỗi ngày để hạnh phúc

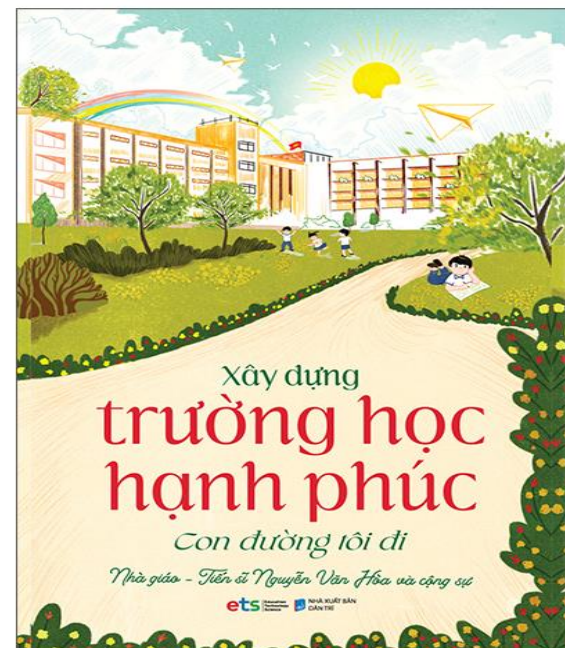
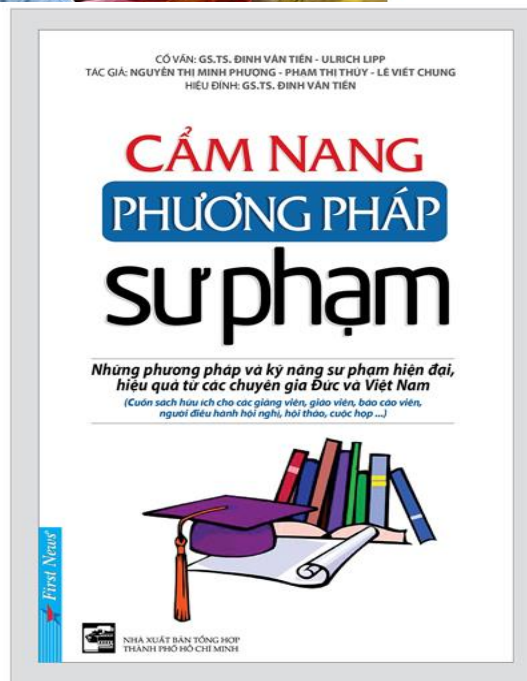
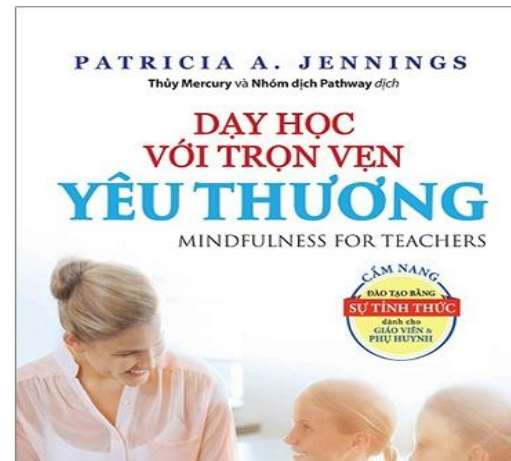
Quà tặng yêu thương Sách Thúy tham gia biên soạn



Sách dành cho GV, nhà quản lý, đã tái bản trên 10 lần, 45.000 cuốn



Sách tham khảo



Hít thở- thư giãn: trải nghiệm hạnh phúc ở đây và bây giờ

Nhắm mắt dưỡng thần
Tĩnh tâm dưỡng trí

Thân khỏe - Tâm an
- Trí sáng

► Công dụng của hít thở:

- § Tăng năng suất
- § Tăng sinh lực
- § Tăng sáng tạo
- § Vui vẻ hơn
- § Nhận biết bản thân
- § Hoạt động thể dục thể thao
- § Nhiều nhiệt huyết
- § Thoải mái với chính mình
- § Ra quyết định tốt hơn
- § Bình yên tâm hồn
- § Tập trung
- § Ngăn chặn lão hóa...

► Trích: *Ai thở sâu sống lâu*, Tác giả Elizabeth Barrett Browning



***Nhà quản lý hạnh phúc,
giáo viên hạnh phúc!***

***“Giáo viên hạnh phúc sẽ
thay đổi thế giới”***

Thiền sư Thích Nhất Hạnh



TRƯỜNG HỌC HẠNH PHÚC

(Chủ trương Công đoàn Bộ GD phát động 2019)

“Happy School” của UNESCO (2014)

3 giá trị cần đạt:

YÊU THƯƠNG - AN TOÀN - TÔN TRỌNG

“Happy teachers and happy students”

Người dạy hạnh phúc và người học hạnh phúc”

“Mỗi ngày đến trường là một ngày vui”

“Trường học thân thiện, học sinh tích cực”

Số: 103/KH-CDN

Hà Nội, ngày 02 tháng 4 năm 2019

**KẾ HOẠCH TRIỂN KHAI
NÂNG CAO NĂNG LỰC ỨNG XỬ SỰ PHẠM, ĐẠO ĐỨC NHÀ GIÁO,
NGƯỜI LAO ĐỘNG ĐÁP ỨNG YÊU CẦU NHIỆM VỤ TRONG TÌNH HÌNH MỚI**

Căn cứ Quy chế phối hợp giữa Bộ Giáo dục và Đào tạo (GD&ĐT) và Công đoàn Giáo dục (CĐGD) Việt Nam ban hành ngày 30/8/2013 theo Quyết định số 3406/QĐ-BGDĐT; Thực hiện ý kiến chỉ đạo của Ban Cán sự Đảng Bộ GD&ĐT về việc giao cho CĐGD Việt Nam triển khai các giải pháp tăng cường năng lực ứng xử sư phạm, đạo đức nhà giáo; Ban Thường vụ CĐGD Việt Nam xây dựng Kế hoạch triển khai nâng cao năng lực ứng xử sư phạm, đạo đức nhà giáo, người lao động (NGNLD) đáp ứng yêu cầu nhiệm vụ trong tình hình mới.

I. Mục tiêu

- Góp phần tạo sự chuyển biến căn bản trong nhận thức và hành động về đạo đức và năng lực ứng xử sư phạm của đội ngũ NGNLD hướng tới sự chuẩn mực trong ứng xử và đạo đức nhà giáo và không vi phạm các quy chế, quy định của Ngành, chính sách pháp luật của Nhà nước.

- Xây dựng môi trường giáo dục an toàn, lành mạnh, thân thiện; ngăn ngừa, đấu tranh với các hành vi thiếu chuẩn mực đạo đức trong đội ngũ NGNLD hoặc các hành vi làm tổn thương đến danh dự, nhân phẩm đội ngũ NGNLD.

II. Nhiệm vụ và các giải pháp thực hiện

1. Nâng cao nhận thức, trách nhiệm của mỗi cán bộ quản lý, NGNLD trong việc tiếp cận các văn bản pháp luật của nhà nước, các qui định của Ngành và các chuẩn mực hành vi ứng xử trong môi trường giáo dục

- Phổ biến kịp thời các văn bản, các quy định về đạo đức nhà giáo, các hành vi ứng xử trong và ngoài lớp học, trường học thông qua các buổi họp công đoàn, các buổi sinh hoạt chuyên đề do công đoàn phối hợp với chuyên môn cùng thực hiện.

- Tuyên truyền, vận động cán bộ NGNLD nắm vững và thực hiện nghiêm túc pháp luật của nhà nước, các quy định của ngành, bộ quy tắc ứng xử trong trường học...

Trước mắt, trong tháng 4/2019, toàn bộ các trường học tổ chức quán triệt lại đối với NGNLD các quy định của Nhà nước, của Ngành về đạo đức Nhà giáo, về xây dựng trường học thân thiện, an toàn.

- Tổ chức sinh hoạt chuyên đề về đạo đức nhà giáo, về quán triệt, tổ chức thực hiện các văn bản mới quy định liên quan đến đạo đức nhà giáo trong sinh hoạt chuyên môn của Hội đồng Sư phạm, sinh hoạt công đoàn nhà trường hàng tháng và đầu năm học.

- Xây dựng và phát hành tài liệu điện tử: “Nhà giáo và nhà trường” trên trang thông tin điện tử của CĐGD Việt Nam và các nhà trường. Nội dung tài liệu: Tóm tắt các quy định hiện hành về đạo đức nhà giáo, các thông điệp nhà giáo nên làm và hành vi nhà giáo không được làm... bằng các hình thức thích hợp, sinh động.

- Tiếp tục triển khai có hiệu quả hai cuộc vận động: “Mỗi thầy, cô giáo là tấm gương đạo đức tự học và sáng tạo”; “Dân chủ - Kỷ cương - Tình thương - Trách nhiệm”; trong đó có đổi mới nội hàm và đưa ra các nội dung, tiêu chí cụ thể cho giáo viên và nhà trường thực hiện phù hợp với điều kiện hiện nay.

- Phối hợp với chuyên môn trong việc triển khai bộ quy tắc ứng xử trong trường học thực hiện “Đề án Văn hóa ứng xử trong trường học”.

2. Hỗ trợ NGNLD có kỹ năng ứng xử sư phạm, nâng cao ý thức đạo đức nghề nghiệp

- Tổ chức đối thoại, giải đáp, chia sẻ với cán bộ, NGNLD trên Website, facebook và fanpage CĐGD Việt Nam và các phương tiện truyền thông khác.

- Tổ chức các buổi hội thảo, tập huấn, tọa đàm để hỗ trợ và chia sẻ kinh nghiệm ứng xử các tình huống sư phạm ở mỗi cấp học, bậc học, ở khối các trường sư phạm. Mời chuyên gia tư vấn nhận diện, xử lý các tình huống vi phạm các quy định đạo đức nhà giáo, vi phạm pháp luật của NGNLD trong lao động nghề nghiệp.

- Tổ chức xây dựng cẩm nang “Xử lý tình huống sư phạm trong nhà trường” trên cơ sở tổng hợp những tình huống thực tiễn và ý kiến tư vấn của chuyên gia làm tài liệu hỗ trợ NGNLD trong ứng xử sư phạm.

- Phối hợp với VTV7 tổ chức cuộc thi “Thầy cô trong mắt em” phát động trong toàn ngành nhằm tạo động lực cho giáo viên tự có ý thức rèn luyện và cơ hội để giáo viên thể hiện bản thân trong công việc, trong ứng xử với tác phong chuẩn mực sư phạm.

- Xây dựng các video clip, phim ngắn về tình huống ứng xử sư phạm, các câu chuyện về đạo đức, về truyền thống “tôn sư, trọng đạo”,...phát trên VTV.

- Xây dựng mô hình điểm: “Trường học hạnh phúc - Thầy cô hạnh phúc - Học sinh hạnh phúc”. Trong đó lấy tiêu chí: trường học không có hiện tượng vi phạm đạo đức nhà giáo là tiêu chí chính. Trên cơ sở đó nhân rộng ra các trường khác.

3. Phát hiện, tôn vinh và biểu dương, khen thưởng những tập thể, cá nhân điển hình về xây dựng môi trường sư phạm; những tấm gương nhà giáo tận tụy, mẫu mực, có thành tích trong giảng dạy, nghiên cứu, học tập và sáng tạo để lan tỏa toàn ngành, tác động tích cực tới cộng đồng xã hội

- Phát huy vai trò của đội ngũ “Cộng tác viên tuyên truyền và dư luận xã hội” và cán bộ, đoàn viên công đoàn phát hiện, giới thiệu hoặc viết bài về tấm gương các



Hạnh phúc là gì?



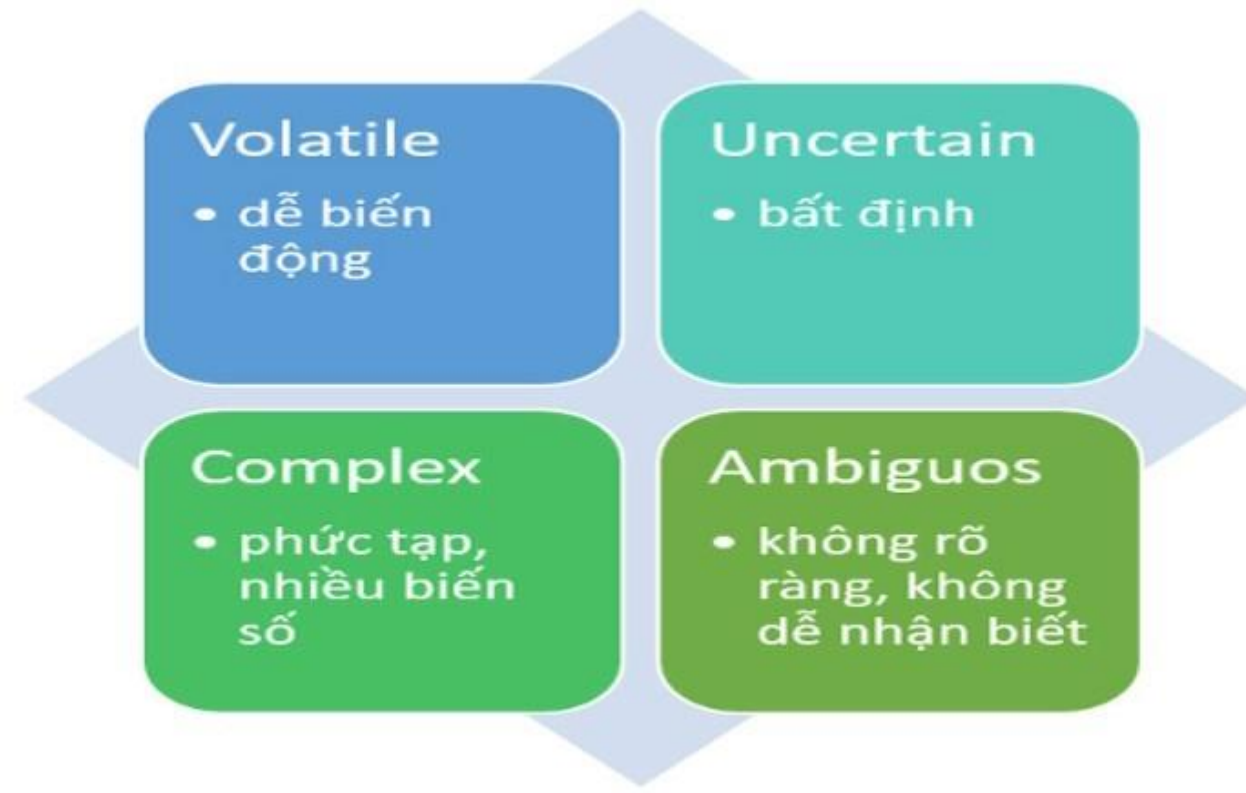
20/3: Ngày Quốc tế Hạnh phúc

- ➡ Vào tháng 6/2012, Liên Hợp Quốc quyết định lấy ngày 20/3 hàng năm để kỷ niệm ngày Quốc tế Hạnh phúc theo đề xuất của Bhutan, nơi được công nhận là quốc gia hạnh phúc nhất thế giới.
- ➡ Ngày 20/3 là ngày duy nhất trong năm có mặt trời nằm ngang đường xích đạo nên độ dài ngày và đêm bằng nhau - là biểu tượng cho sự cân bằng, hài hòa của vũ trụ.
 - ➡ **Hạnh phúc là sự cân bằng!**

Tương lai bất định

VUCA: THẾ GIỚI “ĐA CỰC”

- **Biến động (Volatility)**
- **Không chắc chắn (Uncertainty)**
- **Phức tạp (Complexity)**
- **Mơ hồ (Ambiguity)**



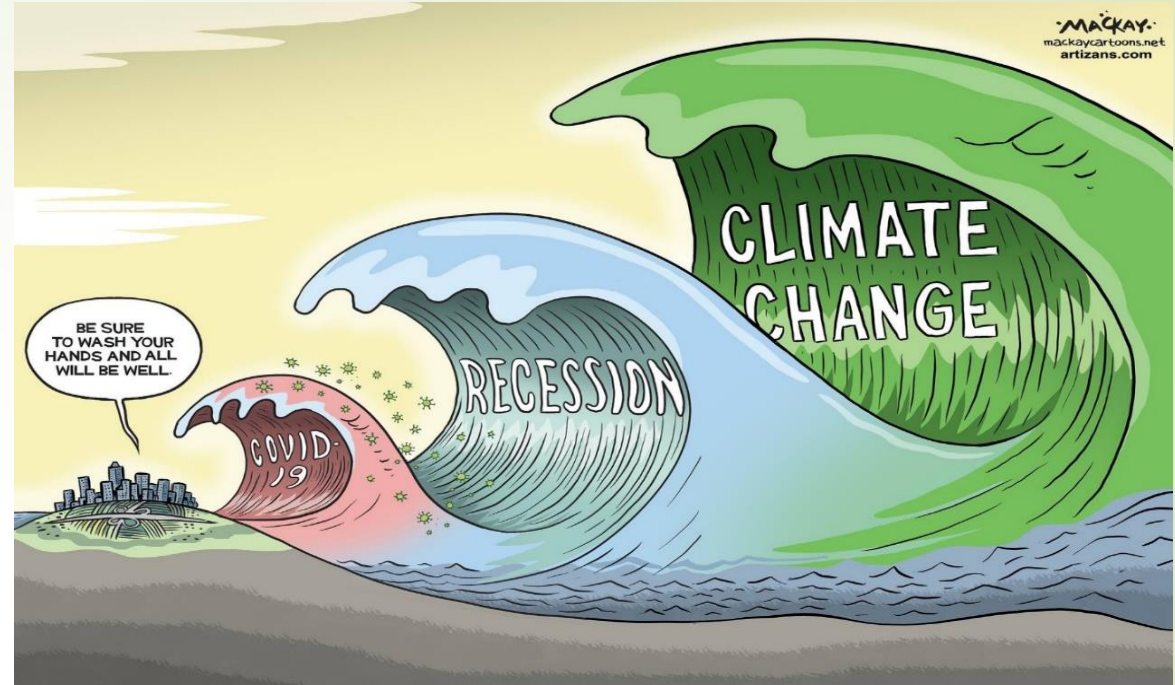
BỐI CẢNH THẾ GIỚI

3 XU HƯỚNG LỚN

1. THỜI ĐẠI SỐ - CÔNG NGHỆ CAO
2. TOÀN CẦU HÓA “NGHỊCH”
3. BIẾN ĐỔI KHÍ HẬU

3 ĐẶC TRƯNG BẢN CHẤT

1. BẤT THƯỜNG
2. BẤT ỔN
3. BẤT TRẮC



3 CƠN GIÓ NGHỊCH

1. LẠM PHÁT TĂNG
2. ĐIỀU KIỆN TÀI CHÍNH XẤU
3. XUNG ĐỘT QUÂN SỰ – CHÍNH TRỊ

CMCN 4.0: Qui mô và tốc độ chưa từng thấy

- **Qui mô:** đột phá công nghệ **đồng thời trong nhiều lĩnh vực:** IoT - AI, Robot – In 3D, Sinh học, Nano, Vật liệu - Năng lượng, ...
- **Tốc độ cao:** Đạt 50 tr. người sử dụng: điện thoại - 75 năm, radio - 38 năm, TV - 13 năm, Internet - 4 năm, Facebook - 3,5 năm. **Nhưng Chat GPT đạt 100 tr. người dùng chỉ sau 2 tháng.**
- ❖ **Tác động:** mạnh mẽ, sâu sắc, ở tất cả các lĩnh vực KT-XH-MT, các cấp độ (toàn cầu, QG, ĐP, DN, cá nhân), các ngành, giới, ngắn – dài hạn.
- ➡ **Cơ hội vô tận >< năng lực cá thể hữu hạn = thách thức chưa từng thấy. “**

"Thế hệ bông tuyết"

"Snowflake"

- Chán sống, không có định hướng tương lai
- Tự tử, trầm cảm, rối loạn lo âu, ...
- Lao vào tệ nạn xã hội
- Bắt chước thần tượng (1 cách có hại...)
- Bị lừa gạt trong các mối quan hệ, nhất là trên mạng ảo
- ...



Chuẩn bị **nội lực** vững vàng trước tương lai bất định

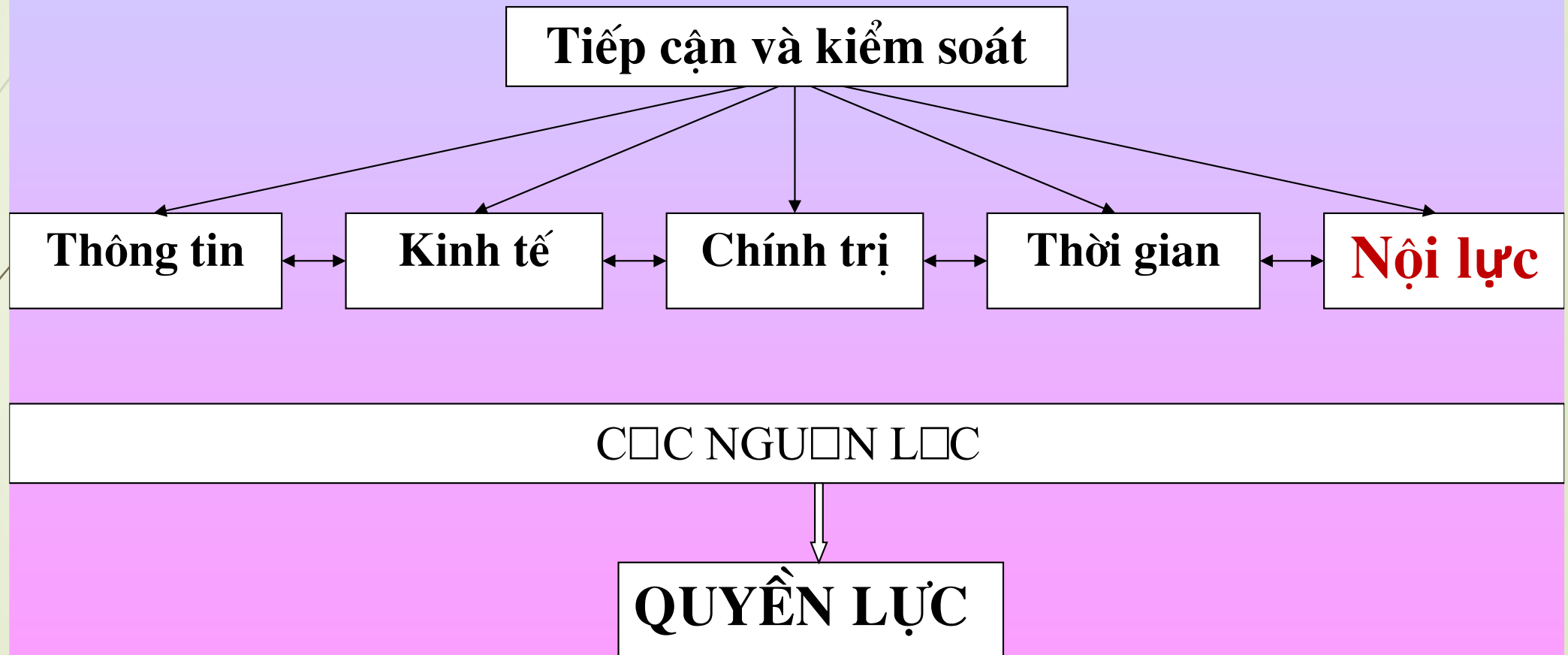
➡ **Nội lực = Thể lực + Trí lực + Tâm lực**



Nội lực thổi bay áp lực!

Người có nội lực vững vàng không còn là “BÔNG TUYẾT”
mà là ... NGỌN NÚI VỮNG VÀNG

Mối quan hệ giữa kiểm soát các nguồn lực và quyền lực





➡ Học kỹ năng sống hạnh phúc sẽ giúp ta có **nội lực** vững vàng để thành công bền vững!

Khi nào con người hạnh phúc?



Chúng ta hạnh phúc khi nào?

Tiêu chí hạnh phúc: Mô hình hạnh phúc PERMA+H

1. **Positive emotion:** Được vui, có những cảm xúc tích cực
2. **Engagement:** Được ghi nhận, khen ngợi (*ai cũng có điểm mạnh*)
3. **Relationship:** Khi có mối quan hệ tích cực với mọi người
4. **Meaning:** Có niềm hy vọng, tìm ra ý nghĩa, lý do của mỗi hoạt động
5. **Accomplishment:** Có thành tựu, có tiến bộ mỗi ngày
6. **Health:** Được quan tâm đến sức khỏe

(Mô hình hạnh phúc PERMA được xây dựng và phát triển bởi nhà tâm lý học Martin Seligman, 2011, trong sách "Flourish- hưng thịnh")

Thảo luận

- **Các trường cần làm gì để tạo nên trường học hạnh phúc? (để nhà quản lý –gv/nv- hs – ph cùng hạnh phúc)**
- **Nhóm 1: Cần làm gì để nhà quản lý hạnh phúc?**
- **Nhóm 2: Cần làm gì để giáo viên/nhân viên hạnh phúc?**
- **Nhóm 3: Cần làm gì để học sinh hạnh phúc?**
- **Nhóm 4: Cần làm gì để phụ huynh hạnh phúc?**
- **Thời gian thảo luận: 7 phút**
- **Chia sẻ: 2 phút/nhóm**

Ý kiến thầy cô

NQL hạnh phúc	GV hạnh phúc	HS hạnh phúc	PH hạnh phúc

22 tiêu chí Trường học Hạnh phúc của UNESCO

Con người

1. Tình bạn và mối quan hệ trong cộng đồng NT
2. Phẩm chất và thái độ tích cực của người GV
3. Tôn trọng sự đa dạng và khác biệt
4. Giá trị/thực hành tích cực và mang tính hợp tác
5. Điều kiện làm việc và hạnh phúc của người GV
6. Kỹ năng và năng lực giáo viên

Quá trình

7. Khối lượng công việc hợp lý và công bằng
8. Làm việc nhóm và tinh thần hợp tác
9. Các pp tiếp cận dạy và học vui vẻ, hấp dẫn
10. Sự tự do, sáng tạo và tham gia của người học
11. Ý thức về thành tích và kết quả đạt được

12. Hoạt động ngoại khóa và các sự kiện của NT
13. Học sinh và giáo viên cùng học
14. Nội dung học tập bổ ích, phù hợp và lôi cuốn
15. Sức khỏe tinh thần và kiểm soát sự căng thẳng

Môi trường học tập

16. Môi trường học tập ấm áp và thân thiện
17. Môi trường an toàn, không có tình trạng bắt nạt
18. Không gian chơi và học là không gian xanh và mở
19. Tầm nhìn và công tác lãnh đạo nhà trường
20. Kỷ luật tích cực
21. Sức khỏe, vệ sinh và dinh dưỡng tốt
22. Quản lý trường học dân chủ

Dự thảo bộ tiêu chí xây dựng “trường học hạnh phúc” của Sở GD-ĐT Tp.HCM

- **Xây dựng “trường học hạnh phúc” gồm 3 nhóm tiêu chí:**
- **Nhóm tiêu chí 1: Môi trường nhà trường** (trường có cơ sở vật chất, trường học xanh, sạch đẹp, an toàn; quy tắc ứng xử trường học; đảm bảo sức khỏe thể chất, tinh thần; tôn trọng sự khác biệt; thân thiện; cơ hội để phát triển...).
- **Nhóm tiêu chí 2: Dạy học và hoạt động giáo dục nhà trường** (tích cực học tập nâng cao năng lực chuyên môn; học tập, kiểm tra, đánh giá phù hợp; lắng nghe, thấu hiểu, đối thoại tích cực; chuyển đổi số giáo dục...)
- **Nhóm tiêu chí 3: Các mối quan hệ trong và ngoài nhà trường** (giáo viên làm gương cho học sinh; giáo viên và học sinh hợp tác chia sẻ, phối hợp hiệu quả với cha mẹ..)

➤ **YÊU THƯƠNG, AN TOÀN, TÔN TRỌNG**

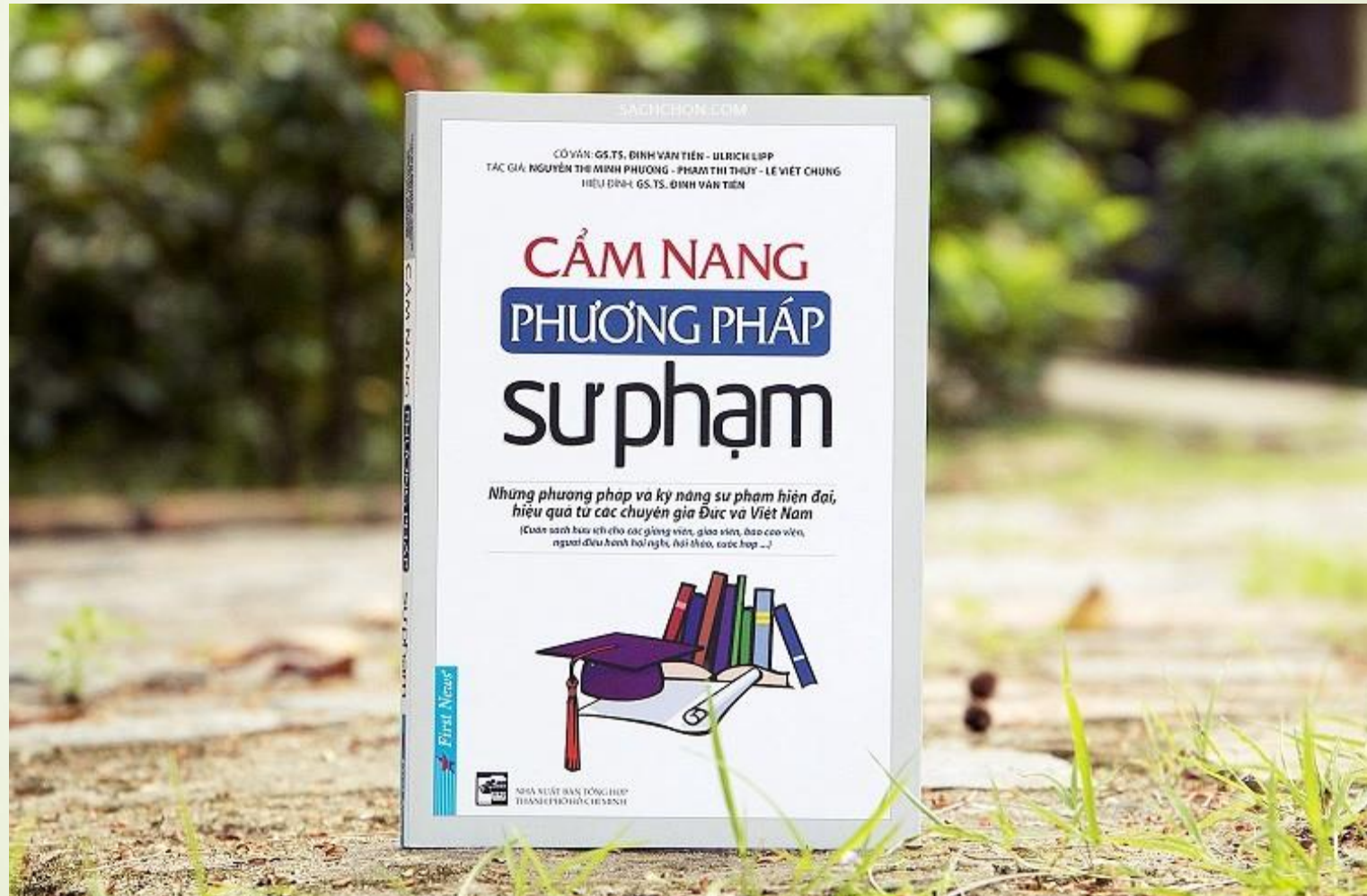
Dự thảo bộ tiêu chí xây dựng “trường học hạnh phúc” của Sở GD-ĐT Tp.HCM

- Tiêu chí môi trường nhà trường** có **7 tiêu chí** thành phần: cơ sở vật chất, trường học xanh sạch đẹp an toàn, bộ quy tắc ứng xử trường học, sức khỏe thể chất và tâm lý hs, gv, quy tắc dân chủ, trường học thân thiện, tạo cơ hội để hs/gv phát triển tốt tiềm năng
- **Tiêu chí dạy học và hoạt động giáo dục**, gồm **8 tiêu chí** thành phần: cb, gv, nv tích cực học tập, nâng cao năng lực chuyên môn nghiệp vụ; phân công nhiệm vụ cho cb, gv, nv đảm bảo công bằng, phù hợp với điều kiện, năng lực, sở trường; công khai, lấy ý kiến mọi hoạt động liên quan đến quản lý, dạy và học...; vận dụng pp tích cực hóa trong giáo dục hs; coi trọng sự tiến bộ của hs, kiểm tra đánh giá phù hợp với chương trình; được tự do phản hồi, sáng tạo; tổ chức tốt các hoạt động trải nghiệm ngoại khóa, giáo dục kỹ năng sống, xây dựng các câu lạc bộ đội nhóm...; ứng dụng có hiệu quả công nghệ thông tin, chuyển đổi số trong quản lý dạy và học
 - **Tiêu chí các mối quan hệ trong và ngoài nhà trường**, với **5 tiêu chí** thành phần: cb, gv, nv làm gương cho hs; cb, gv, nv, hs chủ động xây dựng các mối quan hệ tích cực; lắng nghe tích cực, phản hồi mang tính xây dựng trong xử lý công việc với đồng nghiệp, hs... Quản lý cảm xúc tiêu cực trong đối thoại, tương tác, giao tiếp và làm việc; hợp tác chia sẻ trong các hoạt động; phối hợp có hiệu quả với cha mẹ hs, các lực lượng liên quan trong giáo dục.
- **YÊU THƯƠNG, AN TOÀN, TÔN TRỌNG**

Vài gợi ý...

1. Giảm áp lực cho cả thầy và trò (tránh xung đột lợi ích)
2. Tạo nhiều hoạt động tạo môi trường trường học hạnh phúc trên 3 giá trị: **YÊU THƯƠNG- AN TOÀN – TÔN TRỌNG**
3. Làm tốt công tác tham vấn tâm lý học đường: lắng nghe, thấu hiểu, chia sẻ những vấn đề của giáo viên, học sinh, phụ huynh...
4. Hướng dẫn **kỹ năng chuyển hóa cảm xúc tiêu cực** cho các GV – HS
5. Tập huấn phương pháp kỹ năng sư phạm giúp giáo viên tạo nên những giờ giảng hạnh phúc

“Happy teachers and happy students”
Người dạy hạnh phúc và người học hạnh phúc



Giới thiệu:
**Nội dung CT tập huấn THỰC HÀNH PHƯƠNG PHÁP SƯ PHẠM 35 giờ
offline/online (10 buổi)**

- 1. Những vấn đề chung về phương pháp sư phạm tích cực- Các nguyên tắc giảng dạy hiệu quả - PP nêu ý kiến ghi bảng.**
- 2. Lập kế hoạch bài giảng/soạn giáo án, cách thiết kế giáo án theo mẫu (chỉ thị 5512) Thực hành giảng lần 1**
- 3. Lý thuyết kiến tạo- PP tia chớp. Thực hành giảng lần 2**
- 4. Cách dạy online hiệu quả- PP làm việc nhóm. Thực hành giảng lần 3**
- 5. Lớp học đảo ngược - PP mảnh ghép. Thực hành giảng lần 4**
- 6. PP dự án - Thực hành giảng lần 5**
- 7. Kỹ năng thuyết trình – nghệ thuật truyền cảm hứng của GV.
Thực hành kỹ năng thuyết trình online. Thực hành giảng lần 6**
- 8. Kỹ năng giao tiếp với người học- PP tình huống. Thực hành giảng lần 7**
- 9. Kỹ năng chuyển hóa cảm xúc- PP hỏi đáp: Thực hành giảng lần 8**
- 10. Huấn luyện kỹ năng, phương pháp: Thực hành giảng lần 9**

Các kỹ năng cần thiết khác cho GV (học thực hành qua các buổi học): Kn đánh giá nhận xét bài giảng, Kn quản lý thời gian, Kn quản lý lớp học, Kn mở đầu bài giảng...



**Chuyển hóa cảm xúc để giao tiếp
thành công**

**Cả giận mất khôn
Bình tĩnh = sáng suốt**

Kìm nén cơn giận gây hại như thế nào?

- Những người không bộc lộ tức giận khi gặp rắc rối trong công việc **tăng gấp đôi nguy cơ mắc các bệnh tim mạch**, theo BBC. Một nghiên cứu của Viện nghiên cứu stress tại Stockholm (Thụy Điển) kéo dài từ 1992 đến 2003, đã khảo sát 2.755 đàn ông khỏe mạnh có độ tuổi trung bình 41 về cách họ đối phó mâu thuẫn với cấp trên và đồng nghiệp.
- Những người chọn thái độ im lặng, hoặc bỏ đi, sau 10 năm bị đau tim hoặc tử vong vì các bệnh tim mạch khác, trong khi những người phản ứng trực tiếp với xung đột có nguy cơ thấp hơn.
- Theo nhóm nghiên cứu, **cơn giận không được giải tỏa** sẽ gây căng thẳng, tăng huyết áp và gây nguy hiểm cho hệ tim mạch. Ngoài ra, những người kìm chế cơn giận nơi công sở cũng dễ có các triệu chứng như nhức đầu, đau dạ dày và hay nổi giận bất chợt ở nhà. (Lê Loan - 24/11/2009, www.thanhnien.com.vn)



**“Nuôi cái giận trong
lòng thì khác nào
mình uống thuốc
độc mà trông chờ
người khác chết”**

(Đức Phật Thích Ca)



Giận

Giận ai soi kiếng thấy liền
Nhìn khuôn mặt nổi ưu phiền hiện ra
Khi vui tươi thấm làn da
Khi buồn tiêu tụy như ma không hồn
Giận ai tâm cứ bồn chồn
Chưởi la mắng nhiếc đổ dồn người thân
Môi bầm thâm tím khi sân
Mắt như lửa đỏ trán nhăn mau già
Giận làm đau khổ người nhà
Bà con cô bác thấy là tránh xa
Giận làm đau khổ thân ta
Sau cơn nóng giận hiểu ra muộn rồi
Ta bà nghiệp chướng luân hồi
Tu tâm dưỡng tánh vun bồi thiện duyên
Nghe lời Đức Phật đã khuyên
Lòng nhân tha thứ cần chuyên tu hành
Tâm an tâm tịnh tâm lành
Tham sân si cũng phải đành tránh xa

CẢM XÚC TIÊU CỰC SINH BỆNH TẬT

➡ "Phần nộ hại gan, phần khích hại tim, ưu sầu hại phổi, suy nghĩ nhiều hại tỳ, lo sợ hại thận, bách bệnh đều sinh ra từ tức giận".

➡ *(sách Hoàng đế nội kinh tố vấn)*

Cảm xúc tiêu cực gây hại cho sức khỏe như thế nào?



Tức giận hại gan



Buồn hại phổi



Lo lắng hại dạ dày



Căng thẳng hại tim và não



Sợ hãi hại thận

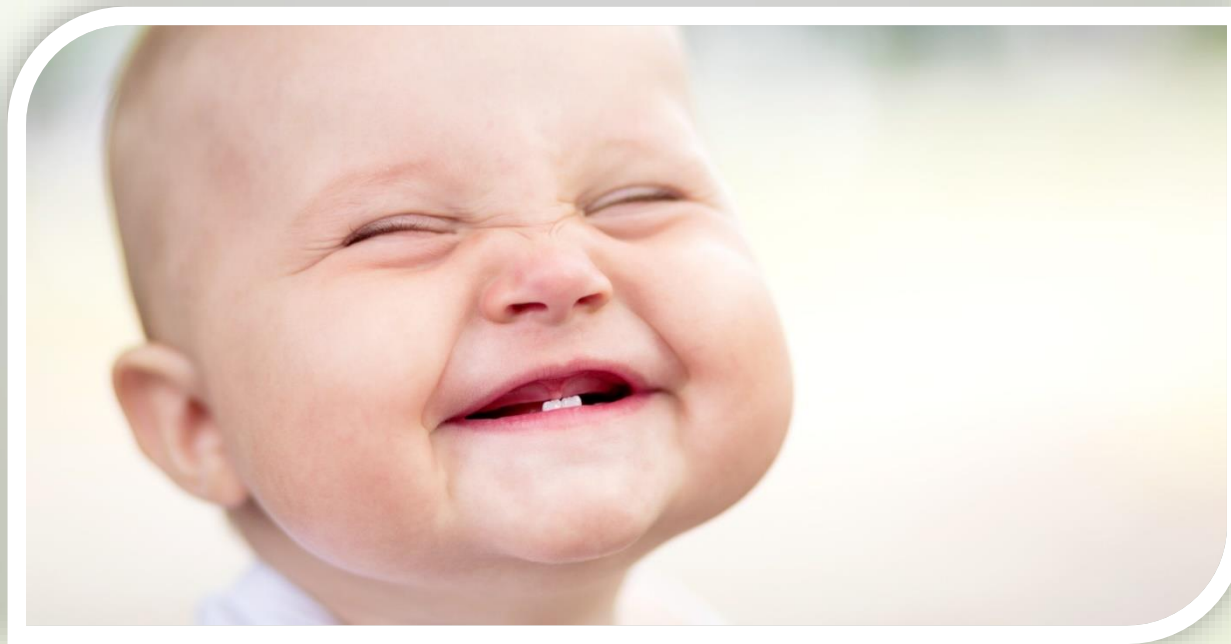




➡ **“Tăng cường cảm xúc tích cực có thể kéo dài tuổi thọ thêm 10 năm”**

➡ Bí mật chiếc xô cảm xúc, Tom Rath, Donald O.Cliffton, Ph.D

**VỚI MỖI PHÚT GIẬN DỮ BẠN ĐÃ ĐÁNH MẤT HƠN
RẤT NHIỀU
CHỨ KHÔNG CHỈ LÀ LÃNG PHÍ 60 GIÂY HẠNH PHÚC**



- 
- 
- ➡ **Nóng giận là bản năng**
 - ➡ **Bình tĩnh là bản lĩnh**



Cách chuyển hóa cảm xúc tiêu cực?



Ai chịu trách nhiệm về cảm xúc của ta?

- Câu chuyện về một người đàn ông thông thái trong làng. Có một cậu thanh niên trẻ đến thách thức xem người đàn ông thông thái đến mức nào. Cậu ta đến trước mặt người thông thái, la hét, chửi mắng nhưng vẫn không thấy câu trả lời từ người đàn ông đó. Cậu ta cảm thấy mệt. Cậu ta thắc mắc, tại sao tôi nói như vậy mà người đàn ông kia không nói gì. Và cuối cùng, người đàn ông nhìn cậu thanh niên.
- Ông nói, *"Này cậu thanh niên, nếu ai đó trao cho con một món quà mà con không nhận thì món quà đó vẫn còn trên tay ai?"*
- Câu trả lời là: *Nó vẫn còn trên tay của người cho đi!"*
- ***Ai chịu trách nhiệm về cảm xúc của ta?***
- Chúng ta chính là người chịu trách nhiệm cho cảm xúc của mình.
- Đừng đem đau khổ cho người khác và cũng đừng nhận đau khổ từ ai.







Chuyển hóa cơn giận: Thay đổi cách nhìn

- Việc nghiền ngẫm sự giận dữ sẽ càng khơi nó lên, nếu thay đổi cách nhìn đi thì sẽ dập tắt được ngọn lửa giận dữ.
- Xem xét lại tình huống dưới một góc độ tích cực hơn là một trong những cách chắc chắn nhất để làm lắng dịu sự bực mình.

(Daniel Goleman, Trí tuệ xúc cảm, ứng dụng trong công việc, NXB Tri thức, 2007)

Thực hành: Giấu phần cơn thịnh nộ

- ➡ Tình huống: 1 người vượt ngang qua xe bạn
- ➡ Bạn nghĩ: thật là kẻ thô lỗ => **thịnh nộ**
- ➡ Bạn nghĩ: có lẽ anh ta không nhìn thấy mình, hoặc anh ta chắc có lý do để đi như vậy” => **tháo ngòi thịnh nộ**

(Daniel Goleman, sách Emotional Intelligent)

Chuyển hóa cảm xúc

**Thay đổi cách nhìn/
cách ta nghĩ**

=> Tư duy tích cực, đa chiều



Bí quyết : Đếm đếm đếm

CHIẾN THUẬT KIỂM CHẾ CƠN GIẬN

Nếu bạn tức giận ai đó, nên suy nghĩ kỹ trước khi nói

- Nếu người đó **nhỏ hơn bạn**, đếm tới 10 rồi nói
- Nếu người đó **bằng bạn**, đếm tới 30 rồi nói
- Nếu người đó **lớn hơn bạn**, đếm tới 50 rồi nói
- Nếu người đó là **sếp bạn**, hãy đếm tới 100
- Nếu là **khách hàng**, nhất định đếm tới 200 
- Nếu là **Vợ bạn**, cứ đếm... đừng nói
- Nếu là **Chồng bạn**, cứ nói... khỏi đếm 



Điều khiển và kiểm soát cảm xúc của người khác:

➤ Bí quyết đơn giản:

➤

➤ **CHĂM CHÚ LẮNG NGHE**

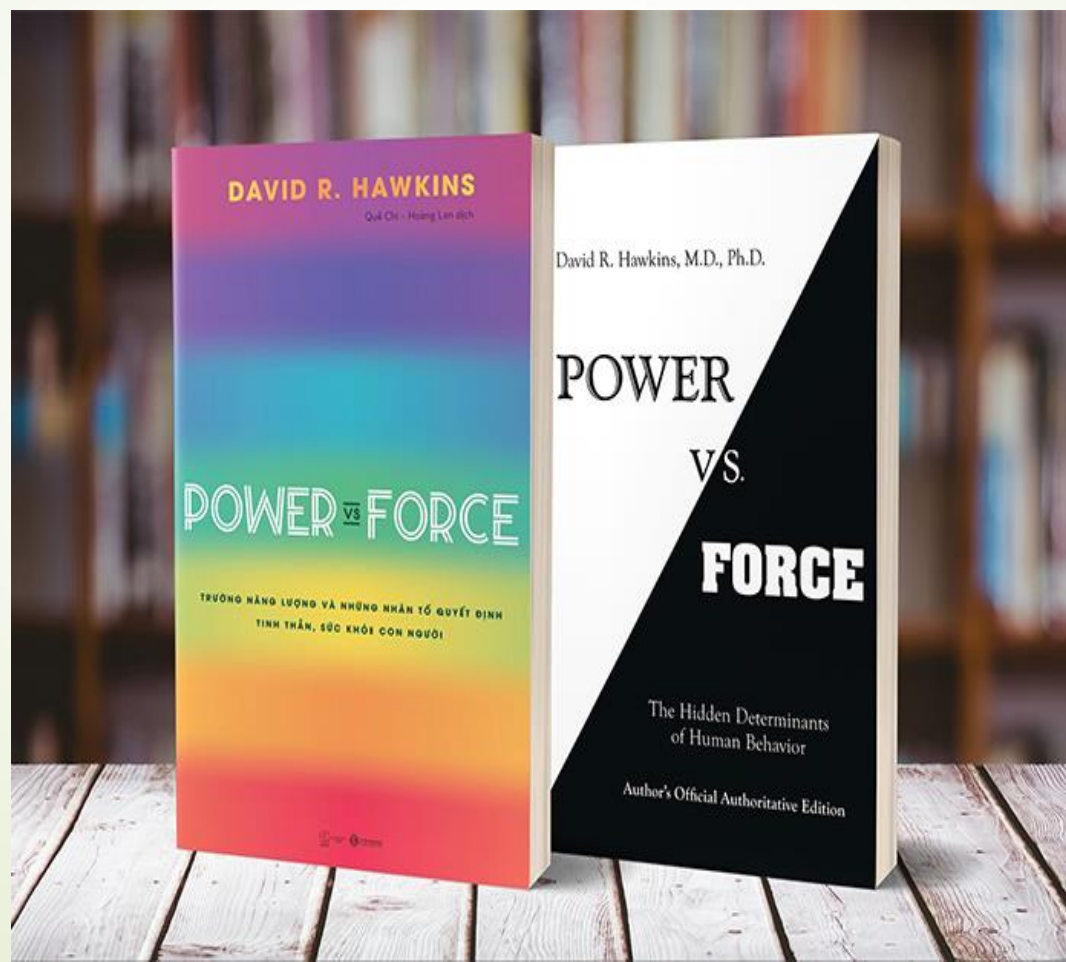


Tạo năng lượng tích cực mỗi ngày

*Bí kíp giúp mỗi người sống khỏe mạnh, hạnh phúc,
bình an để phát triển bản thân, thăng hoa sự nghiệp!*

Tần số năng lượng quyết định sức khỏe: ***bệnh tật hay khỏe mạnh***

(“Power vs Force – Trường năng lượng và những nhân tố quyết định tinh thần, sức khỏe con người”. Tác giả: David Hawkins)



Tần số năng lượng quyết định sức khỏe: *bệnh tật hay khỏe mạnh*

- Ý niệm, suy nghĩ của chúng ta luôn chuyển hóa thành dạng năng lượng vật chất tương ứng.
- Mọi cảm xúc, suy nghĩ từ tiêu cực, ganh ghét, thù hận hay tích cực như yêu thương, vui vẻ.. của bạn sẽ như một cánh boomerang bay đi và quay lại chính bạn.
- Theo Dr Hawkins, tần số rung động dao động từ 1 đến 1,000, 1 là thấp nhất và cao nhất là 1,000.
- Những cảm xúc tích cực như **yêu thương, bình an...** có tần suất từ **500 trở lên**.
- *Tần số năng lượng rung động ở mức gây bệnh là dưới 200*

BẠN ĐANG CÓ TẦN SỐ NĂNG LƯỢNG BAO NHIÊU?





CÁC LOẠI NĂNG LƯỢNG

1. Năng lượng thể chất
2. Năng lượng cảm xúc
3. Năng lượng tâm trí
4. Năng lượng tinh thần...



Nền tảng của tất cả các khía cạnh khác của năng lượng, năng lượng thể chất được tạo thành từ giấc ngủ, thể dục, dinh dưỡng, và nghỉ ngơi và tái tạo. Thách thức là phải di chuyển thường xuyên giữa tiêu hao năng lượng và nạp lại năng lượng.

NĂNG LƯỢNG THỂ CHẤT

Gia tăng số lượng năng lượng



Năng lượng cảm xúc là học cách phát triển những cảm xúc cụ thể liên quan đến hiệu suất cao, bởi vì cách bạn cảm nhận ảnh hưởng sâu sắc đến cách bạn thực hiện. Thử thách là di chuyển giữa những cảm xúc tích cực cao, như sự nhiệt tình và tự tin, và những cảm xúc tích cực thấp, như bình tĩnh và yên bình.

NĂNG LƯỢNG CẢM XÚC

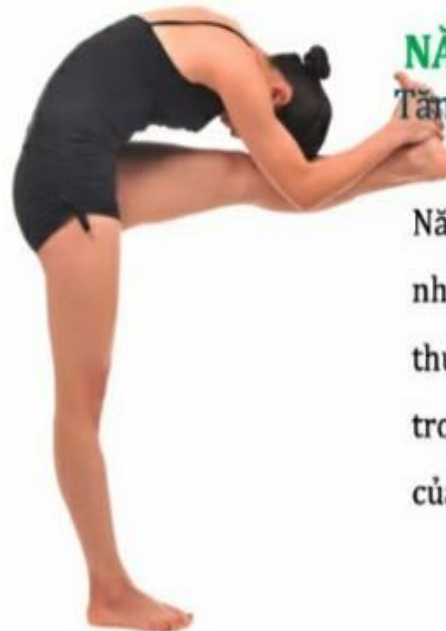
Tăng chất lượng năng lượng



NĂNG LƯỢNG TÂM TRÍ

Tăng sự tập trung của năng lượng

Năng lượng tâm thần là học cách tập trung sự chú ý của chúng ta. Thách thức trong không gian này là tập trung sự chú ý của chúng ta vào một thứ tại một thời điểm, mà không bị phân tâm.



NĂNG LƯỢNG TINH THẦN

Tăng sự sức mạnh của năng lượng

Năng lượng tinh thần là năng lượng bạn nhận được từ việc trở thành một phần của thứ gì đó lớn hơn bản thân bạn. Thách thức trong chiều hướng này là cân bằng nhu cầu của chính bạn với nhu cầu của người khác.

NGHI THỨC NĂNG LƯỢNG CẢM XÚC

Cảm xúc tối ưu hóa hiệu suất, sức khỏe và hạnh phúc

- Lòng biết ơn
- Sự tha thứ
- Lạc quan thực tế
- Thử thách
- Cảm giác phiêu lưu



NGHI THỨC NĂNG LƯỢNG TÂM TRÍ

CÁC THÀNH TỐ NĂNG LƯỢNG

- Hoàn toàn hiện diện
- Chỉ tập trung vào khoảnh khắc
- Lắng động và học hỏi
- Hoàn toàn nhận thức

MULTITASKING: KẼ THÙ CỦA NĂNG LƯỢNG

- Hệ thống sinh học con người
chỉ làm việc tốt nhất khi “hoàn
toàn tập trung”
- Chỉ có hai lựa chọn “tập trung”
hoặc “không tập trung”



NGHI THỨC NĂNG LƯỢNG TINH THẦN

Năng lượng gắn liền với giá trị sâu nhất của chúng ta

- Mục đích sống
- Cam kết
- Đam mê
- Giá trị
- Nguyên tắc sống



- Đây là di sản mà bạn muốn để lại
- Bạn muốn mọi người nói như thế nào về bạn?
- Bạn muốn trở thành người như thế nào?
- Điều gì là quan trọng nhất với bạn?
- Điều gì khiến cuộc sống của bạn trở nên đáng sống?



12 CÁCH THỨC ĐỂ NÂNG CAO NĂNG LƯỢNG TÍCH CỰC

1. Lòng Biết Ơn





1. LÒNG BIẾT ƠN: bí mật của hạnh phúc

“Lòng biết ơn không chỉ là một đức tính vĩ đại nhất mà còn là khởi nguồn của mọi đức tính tốt đẹp khác”

Marcus Tullius Cicero

Người biết ơn sẽ:

1. Sẵn sàng tha thứ
2. Ít tự ái, cởi mở hơn
3. Tăng chất lượng/sự hài lòng của mối quan hệ
4. Củng cố sự kết nối với mọi người
5. Gia tăng sự hài lòng/cảm nhận hạnh phúc của bản thân và người khác
6. Ngủ sâu hơn, khỏe hơn
7. Giảm bệnh tật (Vd: trầm cảm)

(Theo Tâm lý học tích cực)



Nói lời cảm ơn

- **Mỗi buổi tối trước khi đi ngủ**
- **Khi thức dậy buổi sáng**
- **Bất cứ khi nào có thể**
- **Với bất cứ ai, bất cứ điều gì...**



2. Tình yêu thương: món quà vô giá

- Yêu thương chính bản thân mình
- Yêu thương gia đình
- Yêu thương đất nước
- Yêu thương nhân loại
- Yêu thương nhân sinh muôn loài

12 CÁCH THỨC ĐỂ NÂNG CAO NĂNG LƯỢNG TÍCH CỰC

1. Lòng Biết Ơn
2. Tình Yêu Thương
3. Sự Hào Phóng
4. Thiền Định và Kỹ Thuật Thở Có Ý Thức (Breathwork)
5. Tha Thứ
6. Sử Dụng Thực Phẩm Rung Động Cao
7. Giảm Hoặc Loại Bỏ Rượu Và Các Chất Độc Hại Ra Khỏi Cơ Thể
8. Suy Nghĩ Tích Cực
9. Thường Thức Âm nhạc, TV, Sách Báo và Phim Ảnh Có Độ Rung Động Cao
10. Bao Quanh Bản Thân Bạn Bằng Vẻ Đẹp
11. Đi Dạo Ngoài Trời
12. Hãy Chắc Chắn Rằng Các Mối Quan Hệ Của Bạn Có Rung Động Cao

(Nguồn: Purely Simple Organic living)

Mỉm cười: Bí quyết nhỏ- hiệu quả lớn

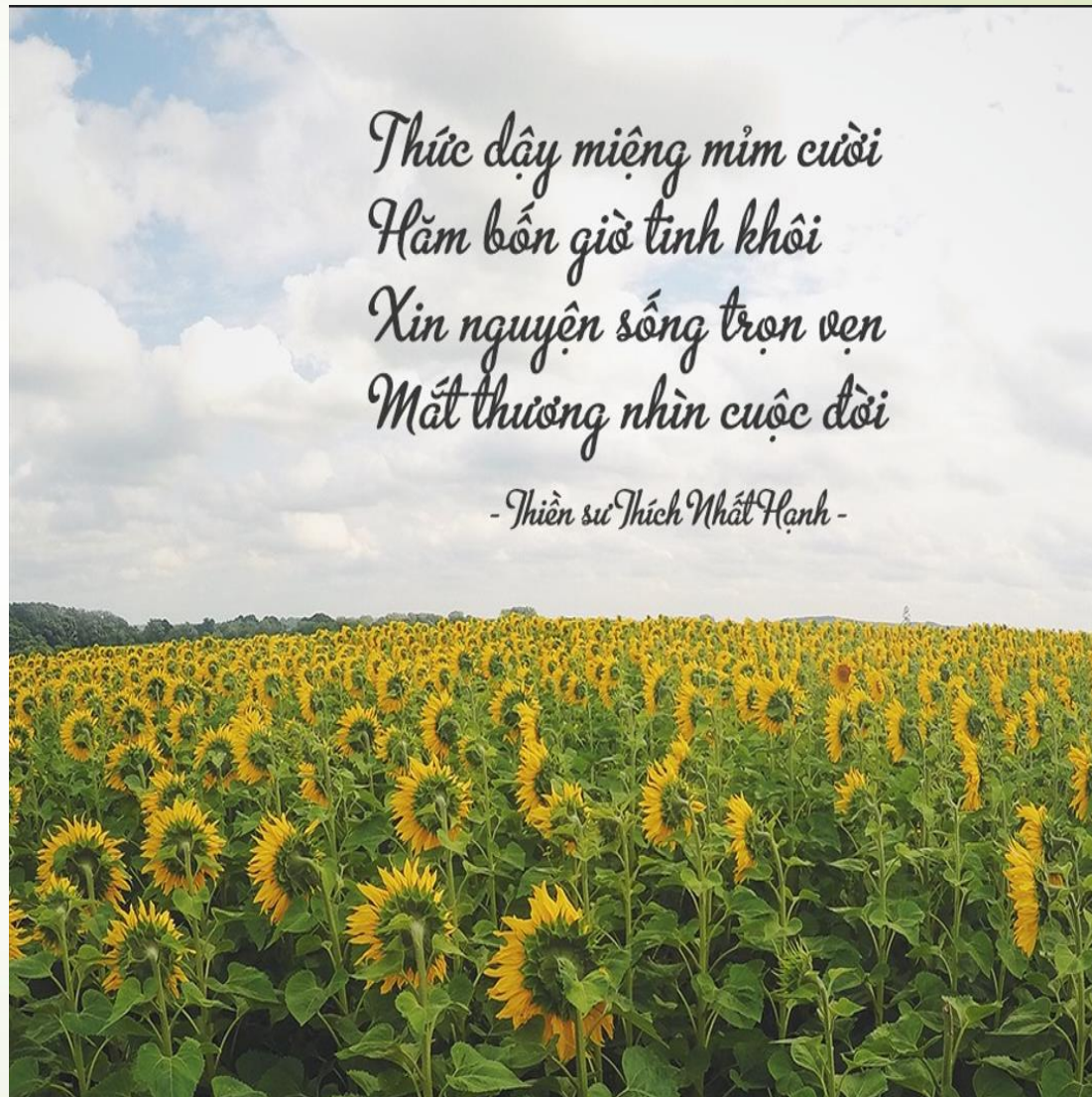
**“Luôn luôn mỉm cười may mắn
tự nhiên đến”**

(Bộ phim Cô bé may mắn/ Truyền tích thần kỳ)

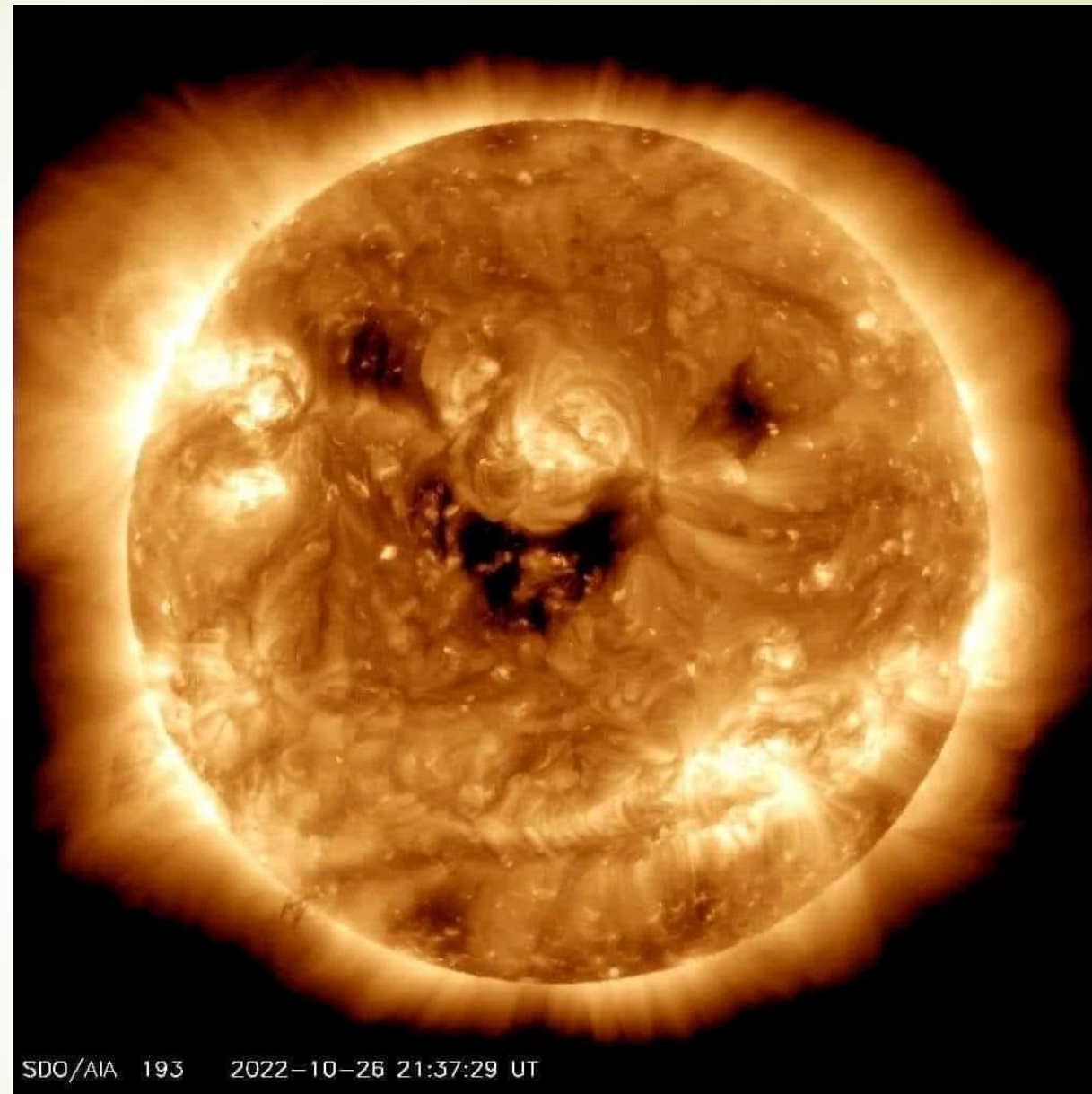
**“Sáng dậy cười 1 cái
Nhìn thấy mình trong gương
Trời ơi không tin nổi
Mình quá là dễ thương”
(Lai Ka)**

*Thức dậy miệng mỉm cười
Hăm bốn giờ tỉnh khôi
Xin nguyện sống trọn vẹn
Mắt thương nhìn cuộc đời*

- Thiền sư Thích Nhất Hạnh -



Bức ảnh
“Mặt trời đang cười”,
chụp bởi Đài quan sát
Solar Dynamic
Observatory của Nasa
(VTV đưa tin ngày 28/10/2022)



Kính chúc các thầy/cô luôn HẠNH PHÚC!

"Hãy gieo mầm hạnh phúc bất cứ đâu bạn đến. Đừng để ai đến với bạn rồi ra đi mà không cảm thấy hạnh phúc hơn"

Mẹ Teresa



TERESA DI CALCUTTA
(1910-1997)

TRƯỜNG HỌC HẠNH PHÚC

Phạm Thị Thúy, GVC Học viện Hành chính Quốc gia Tp.HCM

Chuyên môn: Ts.Xã hội học, Ths.Phương pháp sư phạm thực hành, Ths.Tâm lý trị liệu

0918604397, thuyanh77vn@gmail.com

www.phamthithuy.vn, face/youtube: Phạm Thị Thúy

Fanpage: Phương pháp sư phạm tích cực/Kỹ năng làm cha mẹ,

Group: Thực hành PPSP/Hạnh phúc gia đình