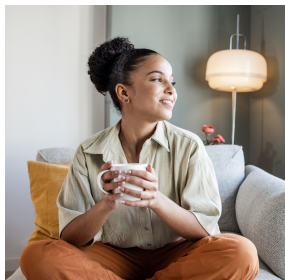


Chuyển đổi nội tâm, Lãnh đạo bền vững

Flourishing Leader - Khi bạn thay đổi tâm thức, bạn thay đổi cách lãnh đạo. Khi bạn thay đổi cách lãnh đạo, bạn thay đổi cả tổ chức.



Chương trình dành cho ai?

Chương trình dành cho những ai đang hoặc sẽ đóng vai trò dẫn dắt người khác – **không chỉ bằng quyền lực, mà bằng sự tỉnh thức và sức ảnh hưởng từ bên trong** hoặc đơn giản là người đang tìm kiếm con đường củng cố nội lực hướng tới sự phát triển cân bằng, thành công và hạnh phúc.



Chương trình đồng hành cùng bạn đối diện với thách thức:



*Mất cân bằng - Kiệt sức
Áp lực đè nặng*



*Thiếu định hướng - Mất
kết nối với chính mình*



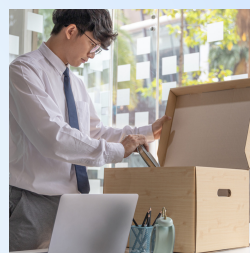
*Khó thích nghi trong
môi trường biến động*



*Giao tiếp chưa hiệu quả
- Quan hệ thiếu kết nối*



*Ra quyết định thiếu sáng
suốt và tầm nhìn dài hạn*



*Hiệu quả thấp, thiếu động
lực - Văn hóa mong manh*



Mục tiêu chương trình

HIỂU BIẾT VỀ CÁC THỰC HÀNH CHIÊM NGHIỆM TỪ GÓC ĐỘ KHOA HỌC CHUẨN MỰC QUỐC TẾ

Loại bỏ định kiến về các thực hành mindfulness/ chiêm nghiệm chỉ gắn liền với thực hành tôn giáo, thay vào đó tiếp cận như một **phương pháp có cơ sở khoa học**, được ứng dụng rộng rãi và vô cùng thành công trong phát triển bản thân, phát triển lãnh đạo và quản trị tổ chức.

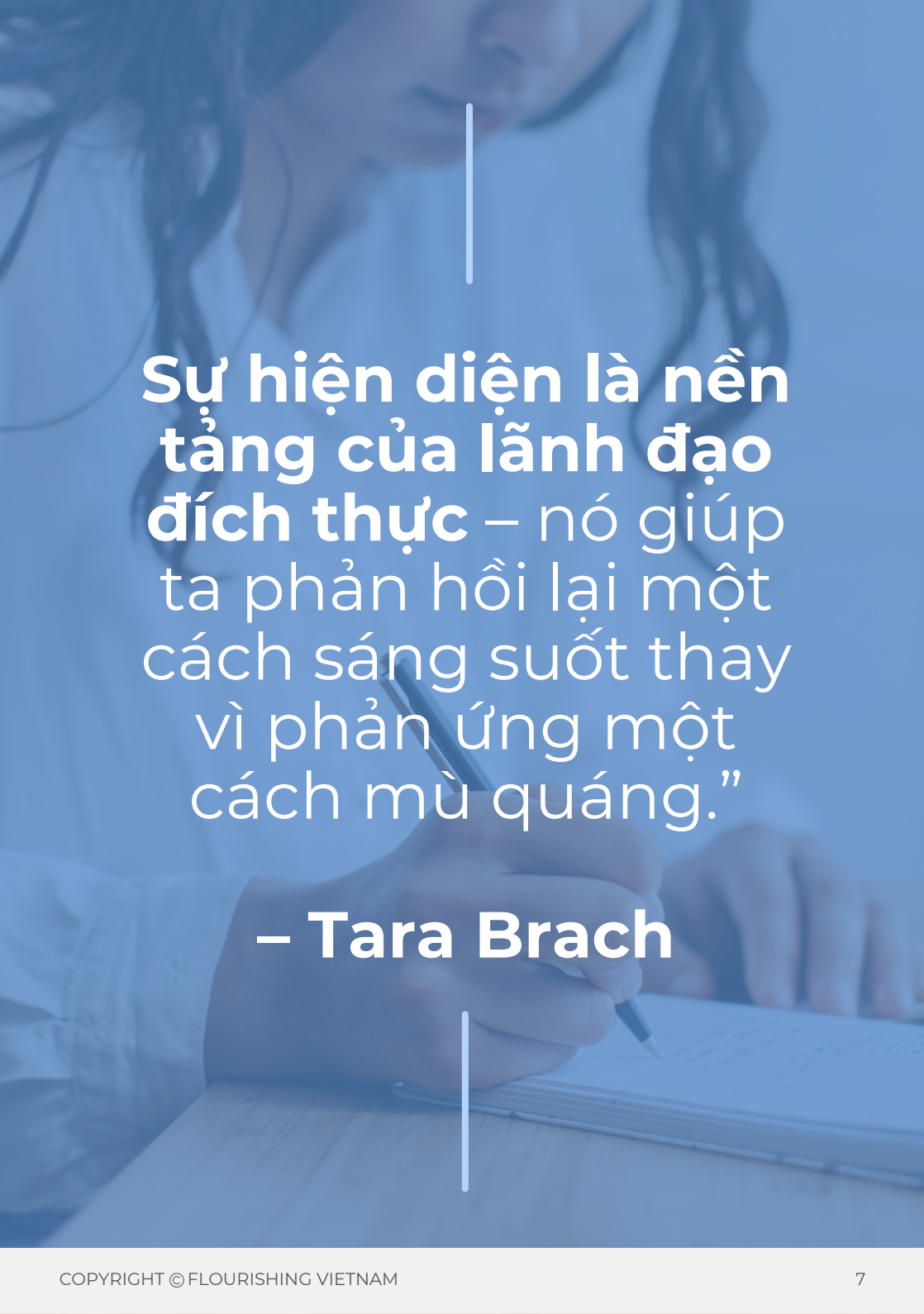
ỨNG DỤNG CÁC THỰC HÀNH CHIÊM NGHIỆM TRONG PHÁT TRIỂN LÃNH ĐẠO & TỔ CHỨC

Kiến thức, công cụ và những ứng dụng thực tế của Mindfulness & Khoa học chiêm nghiệm trong việc phát triển Lãnh đạo bản thân, đội nhóm và tổ chức. Case studies của các lãnh đạo và tổ chức áp dụng thành công trên thế giới và tại Việt Nam.



TRẢI NGHIỆM THỰC TẾ “CONTEMPLATIVE DAY”

Chương trình thiết kế để tạo điều kiện cho người tham dự học và **trải nghiệm các phương pháp thực hành cụ thể** như mindful break, mindful lunch, bodyscan... để cảm nhận ngay sự thay đổi và dễ dàng áp dụng vào công việc và cuộc sống hàng ngày.



Sự hiện diện là nền tảng của lãnh đạo đích thực – nó giúp ta phản hồi lại một cách sáng suốt thay vì phản ứng một cách mù quáng.”

– Tara Brach



Nội dung chương trình

01 ngày khai mở, khám phá và chiêm nghiệm để bắt đầu khởi hành một hành trình lãnh đạo mới!

01 Thực hành chiêm nghiệm

- Chế độ tự động (Autopilot) và Mindfulness/các thực hành chiêm nghiệm
- Cơ sở khoa học thần kinh não bộ
- Mindfulness trong bối cảnh rộng của Khoa học chiêm nghiệm
- Những thực hành chiêm nghiệm căn bản

02 Lãnh đạo bản thân

- Hiểu mình (Self-awareness)
- Động lực và Hệ giá trị
- Quản lý bản thân (Self-management)
- Khám phá và phát triển nội lực - Sức mạnh nhân cách (Character Strengths)
- Các bài thực hành Mindfulness và Sức mạnh nhân cách để lãnh đạo bản thân

03 Lãnh đạo đội ngũ

- Hiểu người (Social-awareness)
- Tạo dựng mối quan hệ tích cực với Mindfulness và Sức mạnh nhân cách
- Empathy và Compassion
- Quản lý xung đột
- Các bài thực hành Mindfulness và Sức mạnh nhân cách để lãnh đạo đội nhóm

04 Lãnh đạo tổ chức

- Xây dựng chiến lược, phát triển hệ thống và xây dựng văn hóa tích cực và hiệu quả với Mindfulness và Sức mạnh nhân cách
- Khám phá các case studies thành công trên thế giới
- Tổng kết và hành trình tiếp theo

Hành trình “Flourishing”

Aware - Explore - Apply

Trước chương trình (10 ngày)

Người tham dự thực hiện một khảo sát về hiểu biết hiện tại, những thách thức đang đối diện và kỳ vọng khi tham gia chương trình.

Trong chương trình (2 ngày/ 14 giờ)

Người tham dự tham gia học hỏi và trải nghiệm cùng chuyên gia.

Lưu ý quan trọng: Người tham dự cần đảm bảo hoàn toàn chú tâm trong ngày học, không sử dụng điện thoại hay thiết bị điện tử khác.

Sau chương trình (6 tháng)

Đồng hành 1-1, củng cố và tư vấn riêng hoặc tham gia cộng đồng Mindful Impact Vietnam Network để được nhắc nhở và duy trì thực hành.





FLOURISHING
LEADER

Bắt đầu ngay
hôm nay
**để thành công
không còn là sự
đánh đổi**



Flourishing Vietnam là Doanh nghiệp Xã hội chuyên về **Mindfulness, Sức mạnh nhân cách và Khoa học chiêm nghiệm theo chuẩn mực toàn cầu** nhằm giúp lãnh đạo, doanh nghiệp và xã hội chuyển đổi tâm thức để phát triển thịnh vượng, bền vững và hạnh phúc trong thời đại mới. Hiện Flourishing Vietnam là đối tác chính thức duy nhất của VIA Institute on Character tại Việt Nam.

191 Hai Bà Trưng, Phường Võ Thị Sáu,
Quận 3, Tp. Hồ Chí Minh
www.flourishingvietnam.com
hello@flourishingvietnam.org

 **+84 989 468 462**

Theo dõi các hoạt động
của chúng tôi tại đây:

SCAN ME

