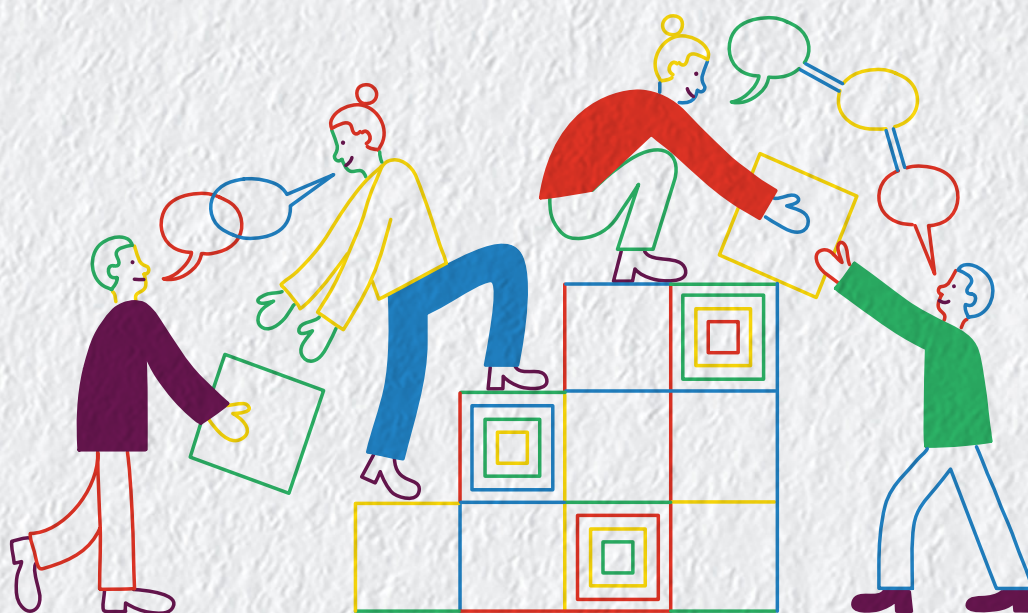




search inside yourself

lãnh đạo với trí tuệ cảm xúc

"LÃNH ĐẠO VỚI TRÍ TUỆ CẢM XÚC / SEARCH INSIDE YOURSELF" (SIY)
là chương trình đào tạo danh tiếng thế giới; dựa trên nền tảng của
Khoa học não bộ, Trí tuệ cảm xúc và Thực hành Mindfulness,
được sinh ra tại Google và nay phổ biến khắp toàn cầu.





search inside yourself

lãnh đạo với trí tuệ cảm xúc

Dựa trên các nghiên cứu khoa học mới nhất, Search Inside Yourself (SIY) giúp người học phát triển năng lực lãnh đạo và trí tuệ cảm xúc cần thiết để quản trị căng thẳng, nâng cao sự tập trung, nuôi dưỡng tư duy sáng tạo và cải thiện khả năng đương đầu với mọi thử thách.

Từ đó, người học sẽ có khả năng tự nhận thức và làm chủ bản thân cao hơn, hiệu suất công việc, khả năng giao tiếp và lãnh đạo hiệu quả hơn, cũng như trải nghiệm sự bình tâm, hạnh phúc và vững chãi từ bên trong.

NỘI DUNG CHƯƠNG TRÌNH

- Tổng quan về khoa học não bộ làm nền tảng cho mindfulness và trí tuệ cảm xúc.
- Đi sâu vào các năng lực của trí tuệ cảm xúc: sự tự nhận thức, làm chủ bản thân, động lực, khả năng đồng cảm và lãnh đạo.
- Các bài tập thiết thực để rèn luyện sự chú tâm, phát triển sự tự nhận thức và khả năng đồng cảm, những yếu tố nền tảng của khả năng làm chủ bản thân và lãnh đạo.
- Các cách ứng dụng cụ thể trong môi trường công việc để giúp học viên cải thiện sự tập trung, cân bằng cảm xúc, khả năng đồng cảm và có thêm động lực.
- Chương trình mang tính tương tác cao, bao gồm 1/3 trình bày về nội dung và 2/3 trải nghiệm thực hành.
- Ngay sau chương trình đào tạo trực tiếp là 28 ngày thử thách, bao gồm các tài liệu và bài tập thực hành mỗi ngày để giúp học viên xây dựng những thói quen mới.

QUA CHƯƠNG TRÌNH, HỌC VIÊN SẼ CÓ ĐƯỢC NHỮNG KẾT QUẢ BỀN VỮNG

- Nâng cao khả năng tự nhận thức và làm chủ bản thân: hai kỹ năng cốt lõi đầu tiên của trí tuệ cảm xúc.
- Các kỹ năng thiết thực mang tính ứng dụng cao: các bài tập mindfulness, viết nhật ký và các phương pháp tự nhận thức, lắng nghe đồng cảm và chuẩn bị cho các cuộc nói chuyện khó khăn.
- Các công cụ để giao tiếp rõ ràng, hiệu quả và để nhận biết cảm xúc và góc nhìn của người khác.

HÀNH TRÌNH SEARCH INSIDE YOURSELF

Hành trình SIY bắt đầu với chương trình đào tạo trực tiếp 2 ngày, sau đó là 4 tuần tự thực tập và kết thúc với 1 buổi webinar.



Học tại lớp (2 ngày)

Đào tạo chuyên sâu về khoa học não bộ, mindfulness và 5 năng lực của trí tuệ cảm xúc.



Tự thực hành (4 tuần)

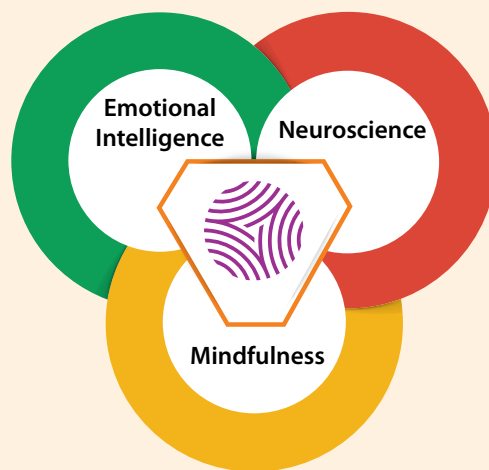
Tự thực tập hàng ngày với các bài tập và tài liệu được nhận qua email để hình thành các thói quen mới.



Buổi Webinar (1 buổi)

Kết nối lại với giảng viên và học viên để xem lại hành trình và lập kế hoạch cho tương lai.

SIY là gì? Học SIY để làm gì?



MINDFULNESS giúp GIẢM CĂNG THẲNG và TĂNG HẠNH PHÚC

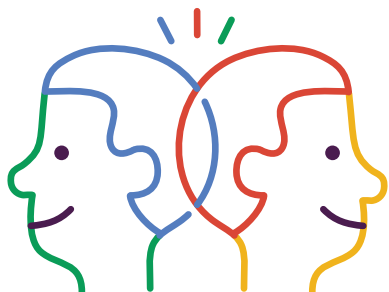


“Điều nổi bật nhất trong chương trình Search Inside Yourself (SIY) là nó liên quan trực tiếp đến cuộc sống và công việc của chúng ta. Lợi ích của Mindfulness và trí tuệ cảm xúc rất lớn, SIY đã tạo ra các bài tập thực sự phù hợp và dễ hiểu trong môi trường làm việc & cuộc sống hàng ngày.”

- Kimiko Bokura, người sáng lập Mindful Leadership Institute, Nhật Bản.

80% học viên nhận định rằng, sau khi tham gia SIY, họ có thể sử dụng các phương pháp được học trong chương trình để xử lý những tình huống căng thẳng.

TRÍ TUỆ CẢM XÚC giúp PHÁT TRIỂN NĂNG LỰC LÃNH ĐẠO



“Tôi đánh giá rất cao và đề xuất SIY là một phần trong bất kỳ chương trình phát triển lãnh đạo nào. Chúng tôi có thể áp dụng các bài thực hành vào trong công việc của mình ngay lập tức.”

- Karen Hershenson, Studio Leader tại Procter & Gamble.

85% học viên nhận ra rằng bản thân có thể kết nối với người khác tốt hơn sau khi học SIY.

MINDFULNESS giúp hình thành TƯ DUY SÁNG TẠO



Trong một khảo sát được tiến hành bởi Institute for Mindful Leadership (Mỹ):

93% các nhà lãnh đạo nói rằng thực hành mindfulness giúp họ có thể tạo ra không gian cho sự cải tiến,

và gần **70%** nói rằng nó giúp họ tư duy chiến lược tốt hơn.

LỊCH TRÌNH DỰ KIẾN	
NGÀY 1	
8:30 - 9:00	Kết nối
9:00 - 12:00	Nội dung buổi sáng
	Thực hành: Rèn luyện sự chú tâm
	Phát triển trí tuệ cảm xúc bằng cách nào?
	Mindfulness: Chuyển từ cơ chế “tự động” sang trạng thái “tỉnh thức”
	Thực hành: Nhận thức mở
	Thực hành: Quét cơ thể
	Tự nhận thức: Nhận biết các trạng thái bên trong
13:30 - 17:00	Nội dung buổi chiều
	Quản trị bản thân: Quản lý sự thôi thúc và phản ứng của bản thân
	Thực tập: Lắng nghe tinh thức
	Thực tập: Nhìn nhận đúng và đáp lại thử thách
	Thực tập: Trắc ẩn với bản thân
17:00	Kết thúc ngày 1
	
NGÀY 2	
8:30 - 9:00	Kết nối
9:00 - 12:00	Nội dung buổi sáng
	Động lực: Liên kết giá trị của bản thân và công việc
	Thực hành: Tương hợp về giá trị
	Thực hành: Hình dung rõ tương lai
	Thực hành: Vững vàng để vượt khó
	Đồng cảm: thấu hiểu cảm xúc và trải nghiệm của người khác
	Thực hành: “Cũng như tôi mà thôi”
13:30 - 17:00	Nội dung buổi chiều
	Thực hành: Bước đi tinh thức
	Thực hành: Lắng nghe đồng cảm
	Thực tập: Cuộc nói chuyện khó khăn
	Lãnh đạo: Dẫn dắt với lòng trắc ẩn
	Thực hành: Lòng trắc ẩn
	Thực hành: Cam kết lãnh đạo
	Tổng kết & Tích hợp
17:00	Kết thúc ngày 2

GIẢNG VIÊN PHỤ TRÁCH

Là giảng viên của PACE-MLV đã được SIY Global đào tạo hai năm và đã được SIY Global cấp “**Chứng nhận Giảng viên / SIY Certified Teacher**” để chính thức giảng dạy SIY trên toàn cầu.

HÌNH THỨC ĐÀO TẠO

Chương trình đào tạo của PACE-MLV được triển khai với hai hình thức đào tạo sau:

Đào tạo chiêu sinh / Public Workshop:

- Các khóa đào tạo được chiêu sinh theo lịch trình cố định và học tại địa điểm do PACE-MLV bố trí.
- Các khóa đào tạo dành cho các cá nhân hoặc nhóm cá nhân đến từ các doanh nghiệp khác nhau.

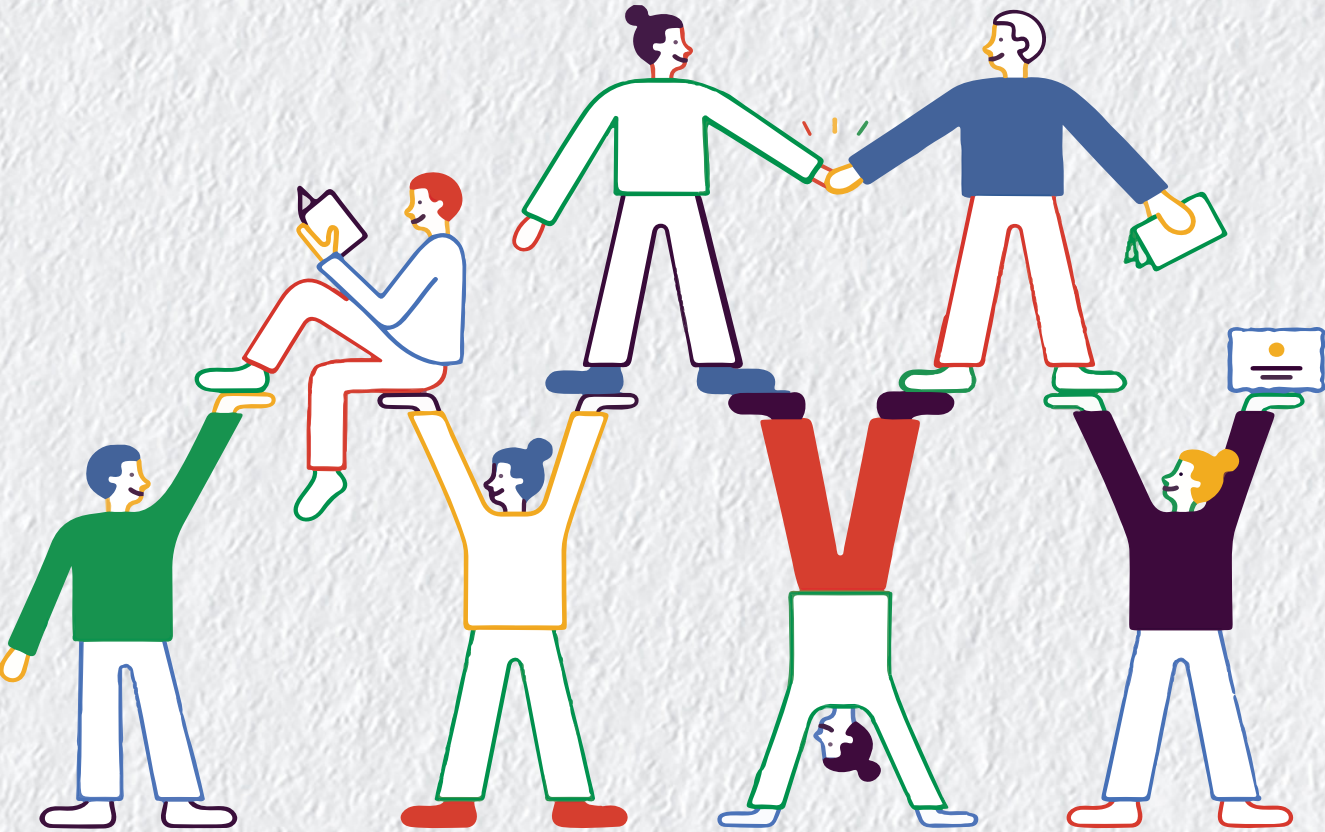
Đào tạo nội bộ / In-house Workshop:

- Standard Program: Đào tạo riêng cho từng doanh nghiệp theo chương trình chuẩn của PACE-MLV.
- Customized Program: Đào tạo riêng cho doanh nghiệp với chương trình được điều chỉnh theo đặc thù.

Mindful Leadership Vietnam - một đơn vị thành viên của Học viện Quản lý PACE (**PACE-MLV**), là tổ chức chuyên sâu trong việc triển khai các chương trình và các hoạt động liên quan đến “mindfulness”, dựa trên nền tảng khoa học, nhằm phát triển năng lực lãnh đạo, nâng cao hiệu quả công việc và chất lượng cuộc sống của các cá nhân và tổ chức tại Việt Nam.

SIY Global là tổ chức tiên phong và dẫn đầu thế giới về “Mindful Leadership”. SIY Global xem “mindfulness” là một khoa học và dùng “mindfulness” kết hợp với khoa học não bộ và trí tuệ cảm xúc để phát triển năng lực lãnh đạo.

PACE-MLV là đối tác tổ chức độc quyền của SIY Global tại Việt Nam.
PACE-MLV is the exclusive partner organization of SIY Global in Vietnam.



MINDFUL LEADERSHIP VIETNAM (PACE-MLV)

Tòa nhà PACE
195-197 Nguyễn Thái Bình
Quận 1, TP. HCM

Tòa nhà PACE
341 Nguyễn Trãi
Quận 1, TP. HCM

Tòa nhà PACE
181-183 Cô Giang
Quận 1, TP. HCM

Văn phòng Hà Nội
Lầu 14, Capital Tower
109 Trần Hưng Đạo