

EVERYDAY WELLBEING

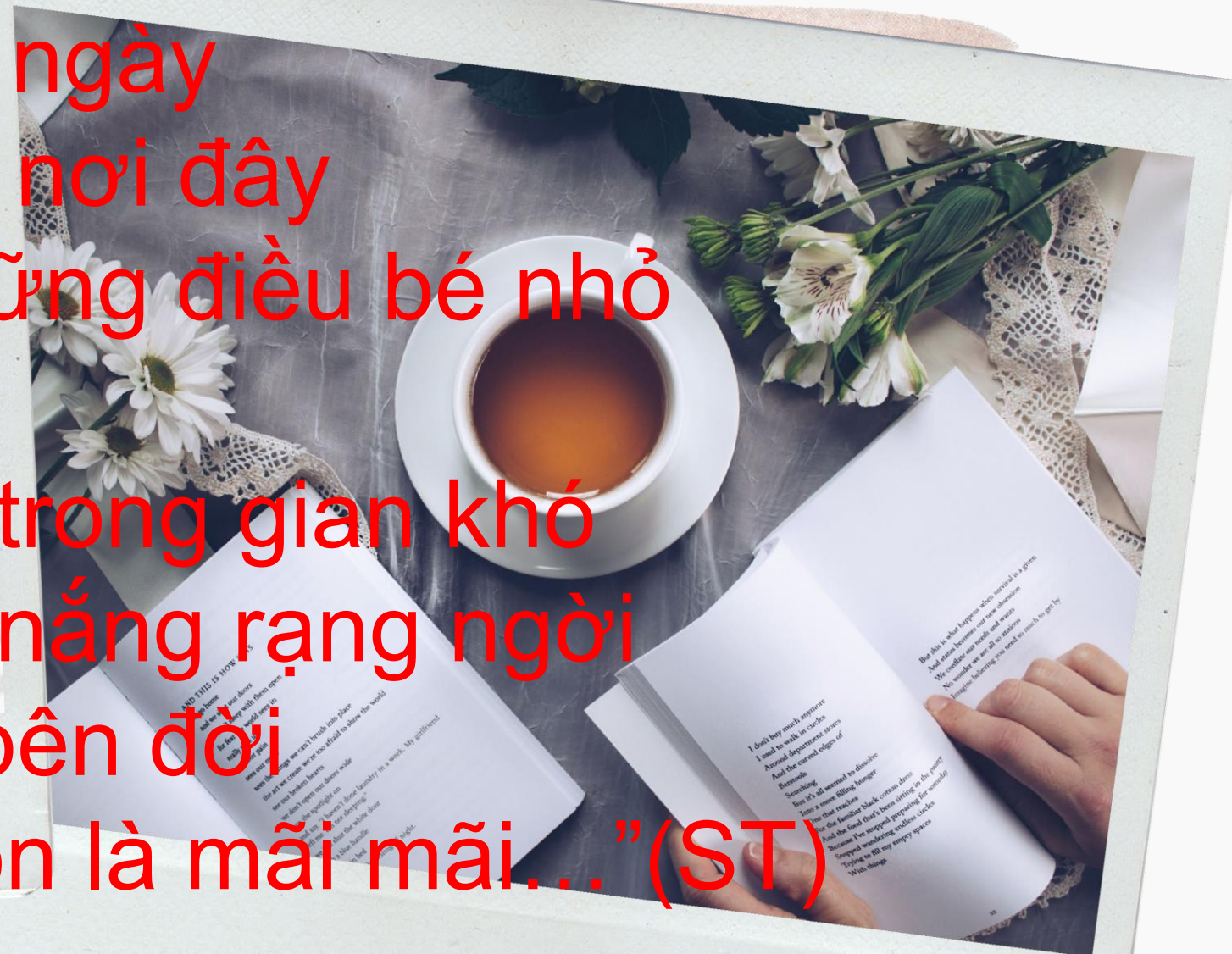
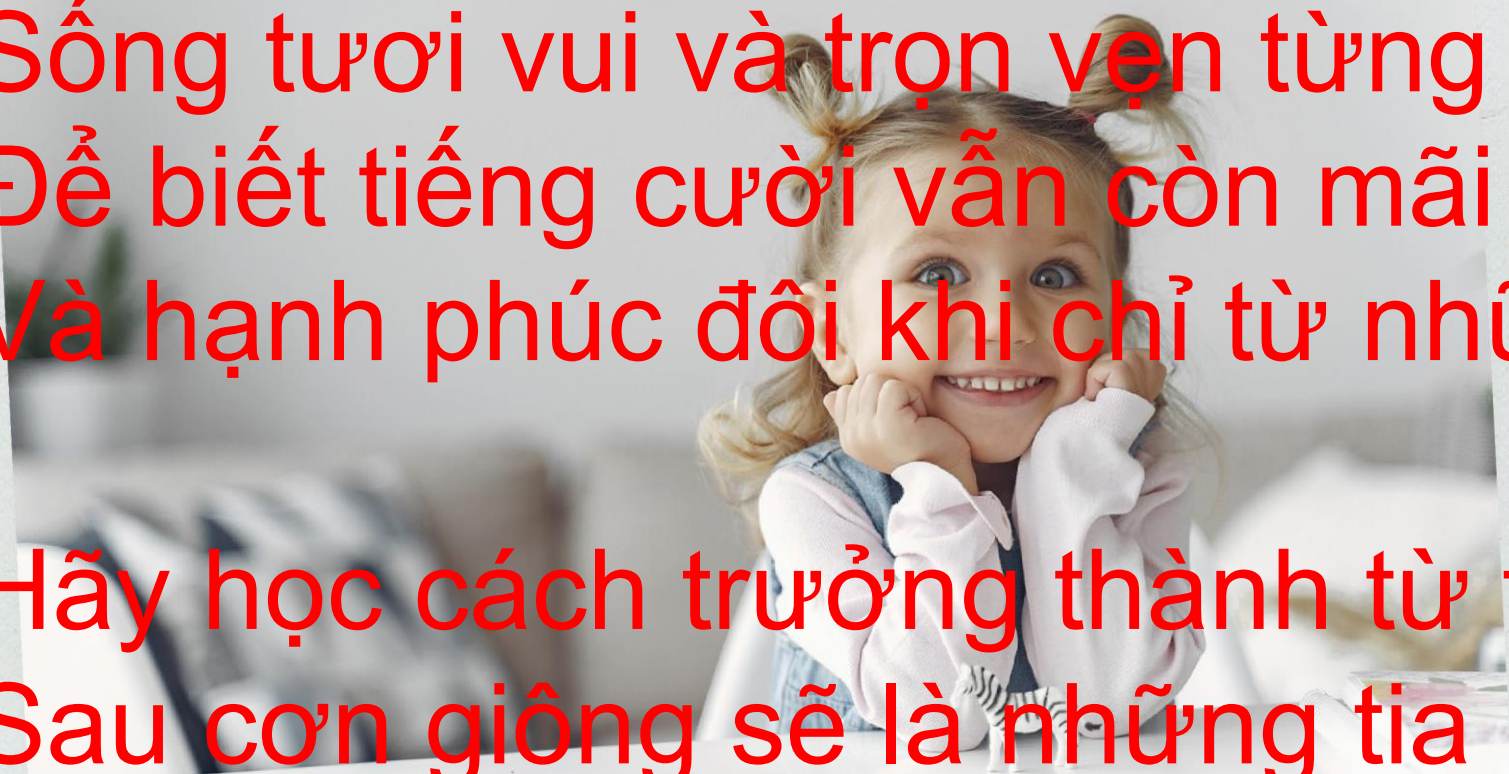
05/2024



Trinh Hoang

“Hãy học cách sống hồn nhiên như đứa trẻ
Sống tươi vui và trọn vẹn từng ngày
Để biết tiếng cười vẫn còn mãi nơi đây
Và hạnh phúc đôi khi chỉ từ những điều bé nhỏ

Hãy học cách trưởng thành từ trong gian khó
Sau cơn giông sẽ là những tia nắng rạng ngời
Sau hanh hao, an yên sẽ đến bên đời
Có gia đình, yêu thương sẽ luôn là mãi mãi...”(ST)



Dấu hiệu nhận biết



1. Có các mối quan hệ tốt và lành mạnh
2. Không bị căng thẳng, cảm thấy yên bình và hỗ trợ cải thiện sức khỏe
3. Tăng hiệu quả làm việc
4. Nâng cao khả năng tự chủ
5. Dễ dàng đạt được thành công
6. Là tấm gương để con cái học tập
7. Dễ dàng vượt qua thử thách, khó khăn
8. Cảm thấy vui vẻ



NỘI DUNG

1. Khái niệm Wellbeing
2. Những yếu tố ảnh hưởng đến Wellbeing
3. Mục tiêu của mỗi người để cải thiện Wellbeing
4. Các hoạt động của wellbeing SCI team





WELLBEING LÀ GÌ?

WELLBEING là:

- Tổng thể của hạnh phúc, khỏe mạnh và thỏa mãn.
- Có mục đích sống
- Các mối quan hệ tích cực
- Kiểm soát cuộc sống của mình
- Tương tác với xã hội xung quanh

➔ bạn cảm thấy bên trong bạn ổn

Tại sao phải WELLBEING?

- Vượt qua các khó khăn, thành công
- Trở thành phiên bản tốt nhất



NHỮNG YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG WELLBEING

SỨC KHỎE

Lắng nghe cơ thể
Xây dựng thói quen lành
mạnh, Tập thể dục

CẢM XÚC

Hạnh phúc, tình yêu, tình cảm gia
đình, lòng trắc ẩn.
Khả năng vượt qua áp lực, căng
thẳng

XÃ HỘI

các mối quan hệ có ý nghĩa
có thể giúp đỡ bạn.
Vai trò của bạn trong xã hội

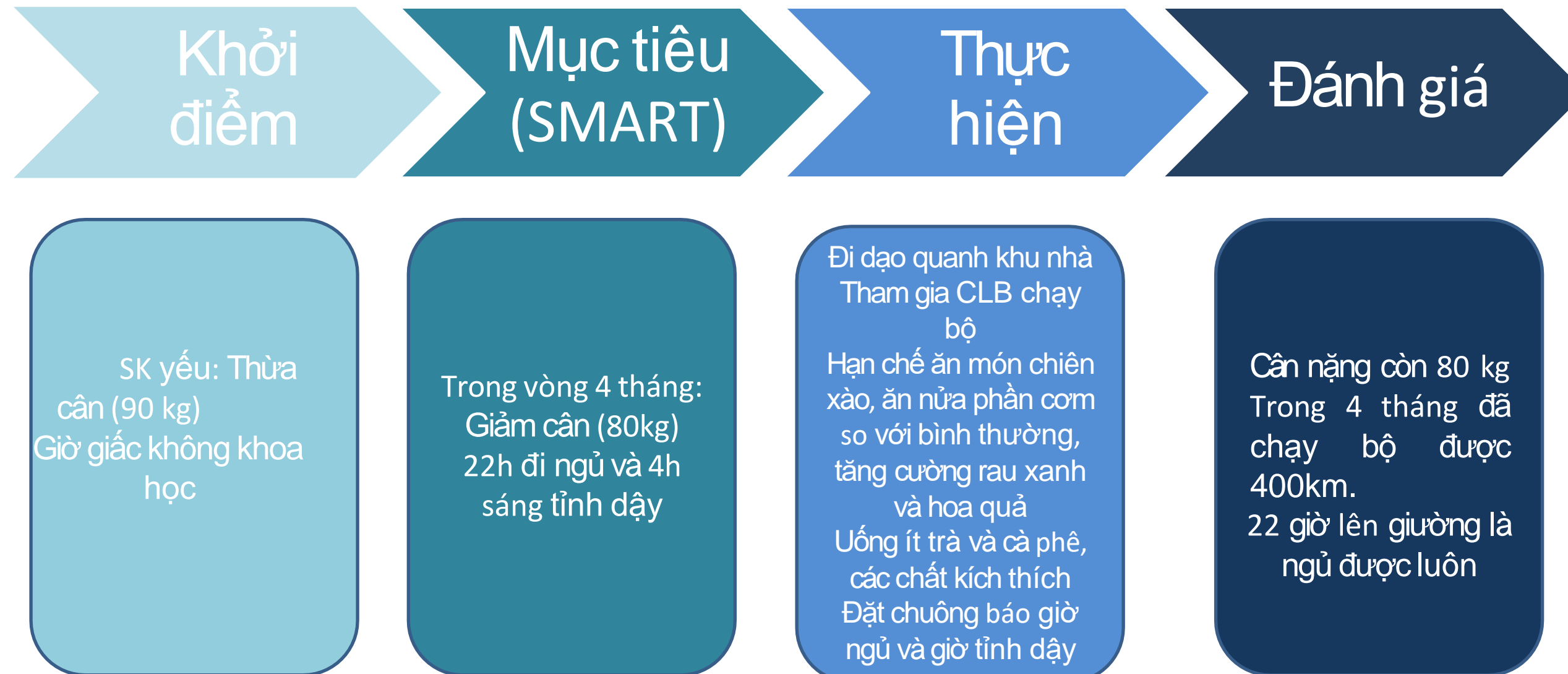
TÂM TRÍ

Theo đuổi mục đích sống, sở
thích của bạn để đạt được
hạnh phúc và thịnh vượng.

MỤC TIÊU CẢI THIỆN WELLBEING

- Phát triển - các thói quen hàng ngày.
- Thực hành giấc ngủ tốt
- Dành thời gian cho những mối quan hệ chất lượng
- Chăm sóc bản thân
- Cải thiện sức khỏe
- Đọc sách
- Chế độ ăn uống của bạn

MỤC TIÊU CẢI THIỆN SỨC KHỎE VÀ THỰC HIỆN



HÀNH TRÌNH CẢI THIỆN WELLBEING

Tháng 6 – Kick start on Wellbeing
Cam kết với bản thân

5 Tháng 6 – Hành trình Wellbeing

Tháng 8 – Nhìn lại hành trình đã đi





Tháng 6

- Đặt Mục tiêu cam kết với bản thân



5 Tháng 6

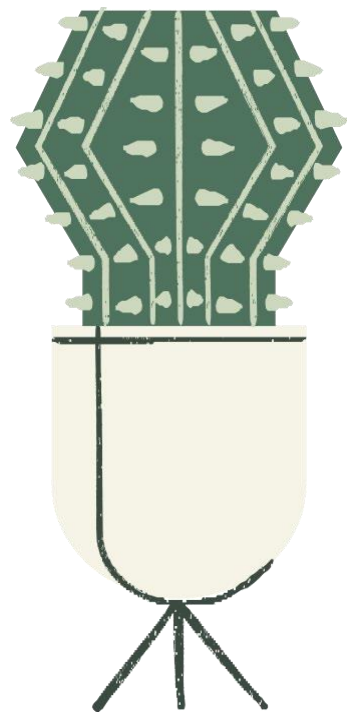
- Hành trình thực hiện mục tiêu



Tháng 8

- Nhìn lại hành trình và thành quả

HOẠT ĐỘNG CỦA WELLBEING SCI TEAM



Workshops

Công cụ

Videos

Sách

Bạn đồng hành 😊

**GIỚI THIỆU ỨNG DỤNG
NHẮC NHỞ BẠN NGHỈ
NGOẠI SAU THỜI GIAN
DÀI SỬ DỤNG MÁY
TÍNH**



Liệu bạn có đang... ?

- Thường xuyên mệt mỏi
- Thiếu tập trung
- Khối lượng công việc đang quá tải
- Hiệu suất đang giảm
- Khó ước lượng thời gian hoàn thành công việc



Nguyên tắc kỹ thuật Pomodoro:

Chia các công việc/ nhiệm vụ thành các khoảng thời gian ngắn, xen vào đó là nghỉ ngơi để nạp năng lượng chuẩn bị cho các mục tiêu tiếp theo.



Các bước thực hiện kỹ thuật Pomodoro:

Bước **1**: Chọn công việc mình sẽ làm

Bước **2**: Đặt thời gian khoảng 25 phút

Bước **3**: Tập trung làm việc cho tới khi hết 25 phút

Bước **4**: Nghỉ giải lao 05 phút

Bước **5**: Sau khi trải qua 04 vòng thì nghỉ 10-15 phút



***Lưu ý:** Nếu không hoàn thiện 01 vòng đúng 25 phút thì phải bắt đầu lại từ đầu.



Để bắt đầu kỹ thuật Pomodoro, bạn cần gì ?



Marinara: Pomodoro® Assistant

Featured

★★★★★ 1,268 | Productivity | 300,000+ users



Hãy thử và thực hiện ?

- Loại bỏ cảm giác mệt mỏi
- Tăng tập trung và quản lý sự xao nhãng
- Củng cố quyết tâm thực hiện đạt được mục tiêu của bạn
- Ước lượng chính xác thời gian bạn cần dung để hoàn thành công việc
- Hoàn thành công việc hiệu quả hơn

BÀI TẬP THỂ DỤC TẠI CHỖ CHO DÂN VĂN PHÒNG





5 CÁCH NÂNG CAO SỨC KHỎE TINH THẦN

<https://www.youtube.com/watch?v=gJ5V525Sck&t=102s>



THANK YOU!

