



mindful
LEAD

THÔNG TIN LIÊN HỆ



Website
<https://kaigroup.com/mindful-lead>



Email Address
mindfulLEAD.info@gmail.com



Facebook
<https://www.facebook.com/Mindful.LEAD>



VỀ CHÚNG TÔI

Mindful LEAD đồng hành với các tổ chức, cá nhân, chia sẻ và lan tỏa **lối sống tỉnh thức, lành mạnh** đến cộng đồng; góp phần kiến tạo **cuộc sống hài hòa** trong mỗi con người, giữa con người với con người, và con người với thiên nhiên.



Chương trình xây dựng
HỆ MIỄN DỊCH SỐ trong cộng đồng.

MIỄN NGHIỆN “DỄ CƯỜNG”

Hội chứng nghiện điện thoại

>75% thời gian sử dụng
trung bình lên đến
7,5 giờ/ngày cho các
mục đích ngoài học tập.

Hệ lụy đối với học tập & phát triển cá nhân

Nguy cơ

Sa sút học
tập

x2.1 lần

Tổn thương
cảm xúc cá
nhân

x3.2 lần

Khoảng trống giải pháp

- Cầm đoán hoặc tích thu vẫn chỉ đang giải quyết phần ngọn, gây ra xung đột thế hệ
- Thiếu các chương trình can thiệp giáo dục giúp HSSV hiểu rõ cơ chế vận hành của cảm xúc và hành vi



Thực trạng tại VN

Độ tuổi trung bình sở hữu điện thoại tại Việt Nam hiện là 9 tuổi (sớm hơn 4 năm so với mức trung bình thế giới là 13 tuổi), và có đến **89%** trẻ em truy cập Internet từ **5-7 tiếng/ngày**.





”

GIEO SUY NGHĨ
GẶT HÀNH ĐỘNG

GIEO HÀNH ĐỘNG
GẶT THÓI QUEN

GIEO THÓI QUEN
GẶT SỐ PHẬN

— ”

ĐỐI TƯỢNG

**Học sinh Trung học,
Sinh viên Đại học**

MỤC TIÊU

- Giảm phụ thuộc vào thiết bị điện tử (TBĐT)
- Tăng kết nối XH, tăng khả năng tập trung
- Cải thiện kỹ năng lựa chọn hành vi tích cực cho bản thân
- Xây dựng thói quen lành mạnh

1. Thường xuyên sử dụng TBĐT ngoài mục đích học tập, làm việc.
2. Thời gian sử dụng TBĐT: trung bình 5-7 tiếng/ ngày
3. Có mong muốn sử dụng TBĐT một cách chủ động, có ý thức.
4. Có biểu hiện FOMO, sợ bị lỡ thông tin, khi không theo dõi tin tức thường xuyên.
5. Có biểu hiện *nomophobia* - lo lắng, bất an, bứt rứt - khi không dùng điện thoại.

CHƯƠNG TRÌNH

Trên nền tảng ứng dụng Mindfulness vào hoạt động thường ngày, chương trình giúp người tham gia sử dụng có ý thức và giảm phụ thuộc TBĐT và mạng xã hội.

- 01 **THÔI BỊ LÔI ĐI VỚI "ĐẾ CUNG"**
Thực tập dừng lại có ý thức
- 02 **MÌNH ĐANG XEM ĐẾ HAY ĐỂ XEM MÌNH?**
Quan sát Chú tâm các hoạt động sinh hoạt thường ngày
- 03 **THƯƠNG THÂN HƠN THƯƠNG "ĐẾ"**
Quan sát điều hòa cảm xúc mạnh
- 04 **NGOÀI "ĐẾ" THÌ TA CÒN CÓ GÌ XUNG QUANH?**
Ghi nhận điều kiện hạnh phúc trong cuộc sống
- 05 **ÔM MÌNH HAY ÔM "ĐẾ"**
Lắng nghe "lời thì thầm" của bản thân. Nhận diện nỗi sợ
- 06 **CÓ ĐIỀU GÌ QUAN TRỌNG HƠN CẢ "ĐẾ"?**
Xác định ưu tiên của bản thân và quyết định lựa chọn hành vi

ĐỘI NGŨ TRAINER



TH.S NGUYỄN
MINH NAM



Nghệ thuật ứng dụng / Giáo dục cảm xúc

- Thạc sĩ Integrated Arts – Plymouth State University (Fulbright)
- Founder Vẽ Voi, Tay Thở & MAMO Art Studio
- Cố vấn & đào tạo chuyên môn cho các đơn vị giáo dục



TH.S NGUYỄN THỊ
KIM NGỌC

Trainer / Facilitator / Coach

- Thạc sĩ Giáo dục – Phát triển cộng đồng, Philippines
- Mindfulness born Peace and Happiness, HK (2022)
- Action Learning Coach (WIAL, 2021)
- EQ-based Coaching, ICF Level 1, (2022)



TH.S LƯƠNG
VƯƠNG HẠNH

Cố vấn hướng nghiệp Thiết kế chương trình

- Thạc sĩ Marketing – Nottingham Trent, UK (2016)
- IBSTPI Certification (2021)
- Rapid Instructional Design & Learning Activities (2025)
- Happy School VN – ELI (2025,2026)

KINH NGHIỆM

- Trainers đồng hành cùng Dự Án Gia đình đồng hành (CT 08 buổi thực hành Chánh niệm dành cho Thanh thiếu niên), Thầy, Cô giáo và Phụ huynh
- Triển khai qua 05 cụm trường tiếp cận đến 500+ Học sinh, 150+ Thầy cô

