

COACH NGỌC NGUYỄN

MSc Education

Email: ngocnguyendl0407@gmail.com

Tel: +84909515513

- CEO Healthy Mindbody Wellbeing Social Enterprise
- More than 10 years of experience in conducting soft skills training and developing a training program
- Certified Action Learning Coach, Wial, 2021
- Completed Level 1 (70 hours) of Pure coaching, ICF
- Certified Training and Assessment, MRW Australia



TRAINING/WORKSHOPS

- Soft Skills Training: Communication skills, Emotional Intelligent, Motivation Skills, Problem Solving, Decision Making, Stress management, Critical thinking, etc
- Training of Trainer: Applied Participatory methodology (rich pictures, focus group, group work, forum theatre...) to improve training methods
- Organize & lead Mindfulness training, workshop and retreat

COACHING

- **Action Learning Coach:** solve the problem and develop leadership skills
- **Pure Coaching:** Life coaching & career coaching for young people (18-35)

PHOTOS



Stress Management for JDE



Question skills training for public



Leadership and management skills training for CBO Gia Lai



Communication skills, Motivation skills, Coping with the emotions and Decision Making skills





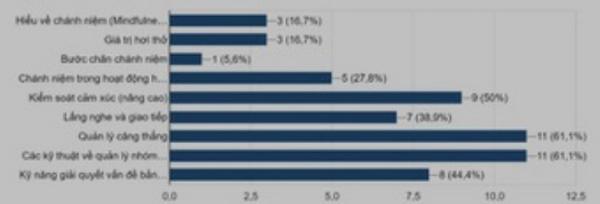
Critical Thinking for teachers at Kaizen

KẾ HOẠCH TẬP HUẤN BỘ MÔN ĐIỀU DƯỠNG-ĐH Y DƯỢC

CHỦ ĐỀ	TẬP HUẤN VIÊN	THỜI GIAN	NGÀY	ĐỐI TƯỢNG THAM GIA
Trải nghiệm Học qua hành động - hỗ trợ giải quyết vấn đề (ACTION LEARNING COACH)	Coach Ms Ngọc - Mr Đoàn, Mr Lâm	13:30-16:30	7/2/2021	15-20
KN kiểm soát cảm xúc	Ms Hằng + cộng sự	13:30-16:30	7/15/2021	15-20
Follow up	Ms Hằng + cộng sự	12:30-13:30	7/21/2021	15-20
Quản lý căng thẳng	Ms Ngọc, Hằng + cộng sự	13:30-16:30	7/22/2021	15-20
Follow up	Ms Ngọc, Hằng + cộng sự	12:30-13:30	7/28/2021	15-20
Nghệ thuật truyền thông buổi 1	Ms Ngọc, Hằng + cộng sự	13:30-16:30	7/29/2021	15-20
Follow up buổi 1	Ms Ngọc, Hằng + cộng sự	12:30-13:30	8/4/2021	15-20
Nghệ thuật truyền thông	Ms Ngọc, Hằng + cộng sự	13:30-16:30	8/5/2021	15-20
Follow up buổi 2	Ms Ngọc, Hằng + cộng sự	12:30-13:30	8/11/2021	15-20

Dựa vào biểu đồ bên dưới, có 18 thành viên tham gia để xuất các chủ đề cho khóa tiếp theo, trong đó có 61% tham dự viên mong muốn tập trung vào chủ đề quản lý mâu thuẫn và quản lý đội nhóm. Kế tiếp là 50% người học đề xuất học về kiểm soát cảm xúc nâng cao, chủ đề thứ ba đó là kỹ năng giải quyết vấn đề bằng hình thức coaching theo nhóm với mức độ đánh giá là 44% và kế đến là chủ đề giao tiếp 38.9%. Còn lại, một số ít mong muốn được tìm hiểu và thực hành mindfulness trong đời sống hàng ngày

18 câu trả lời



9) Ngoài ra, tham dự viên đề xuất thêm một số chủ đề

- Kỹ năng làm việc nhóm
- Làm thế nào để trở nên sáng tạo hơn
- Kỹ năng tự rèn luyện bản thân
- Tâm lý trẻ, định hướng hành vi
- Kỹ năng giải quyết vấn đề
- Làm sao để rèn luyện thiền mỗi ngày

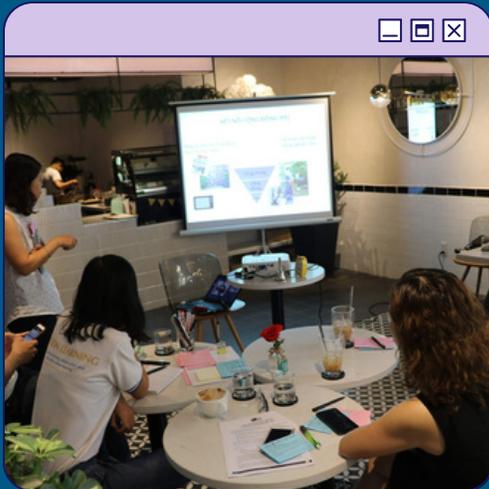
II. NHẬN XÉT CHUNG

1. Hình thức học:

Các nội dung đều được triển khai theo hình thức online từ chủ đề chính cũng như các lớp follow up. Thể mạnh chung đó chính là phù hợp thời điểm hiện tại do tình hình dịch Covid-19, người học có cơ hội lắng đọng và học hỏi cùng nhau, để tham gia và để tương tác cùng nhau. Nhóm nhỏ nên thuận lợi cho tập huấn



Coaching Experiences



Action Learning Coach
for POPs



Action Learning Coach at STravel
Company



Action Learning Coach for An
Ban Team

Action Learning Coach for Tâm Anh & Hospital of Tropical Disease



PARTICIPANTS' FEEDBACK

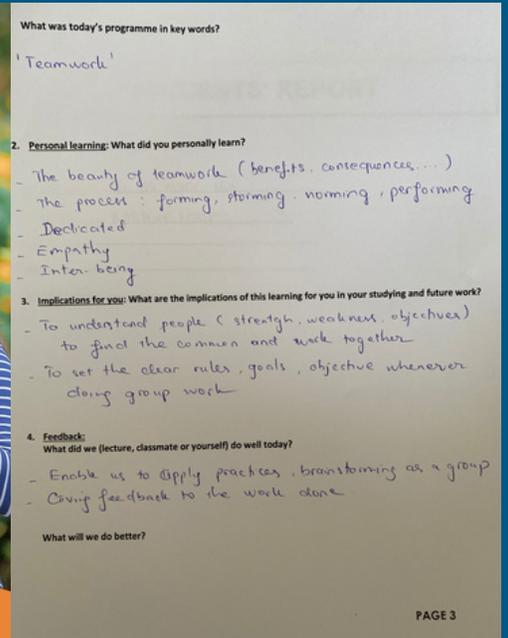
"Với chương trình này, Huyền học cách thay đổi chính mình, học được cách phải biết sống hòa thuận với người khác vì giúp mình xác định lại nhu cầu, tính cách của mình và từ đó mình biết cách đưa ra những cái gì mà mình có thể thỏa hiệp được vì điều này nó chạm tới cái mà mình không được thể hiện chính mình."



Trần Huyền



BẠN XỨNG ĐÁNG
VỚI NHỮNG GIÁ TRỊ
MÀ BẠN ĐÃ LỰA CHỌN
ĐỂ SỐNG VÀ YÊU THƯƠNG.



Control cảm xúc, lắng nghe	Biết cân bằng cảm xúc của bản thân, luôn lắng nghe (3 cấp độ: vấn, thính và tấn). Và thay đổi chính bản thân mình	Điều quan trọng nhất cần làm là thay đổi chính mình, biết cân bằng cảm xúc, lắng nghe và thấu hiểu. Cần có sự tự duy, vận hành tâm để đạt được điều mình mong muốn, thành công trong công việc và thay đổi nhận thức tư duy.
Phần dẫn nhập. Nghe tiếp nhận thông tin, đặt câu hỏi về thông tin nghe được. (Không suy nghĩ quá xa thông tin, không làm phức tạp thông tin..., chỉ đặt câu hỏi liên quan đến thông tin mình nghe được/ được cung cấp/ được chia sẻ...	Mỗi ngày, chúng ta đều có việc cần giải quyết các vấn đề xảy ra. Khi đó, mình cần phải xem xét các thông tin, dữ liệu để từ đó đưa ra các cách giải quyết hài hòa, phù hợp với mình, với tập thể. Mình phải hiểu mình thì mới mong hiểu được người khác. CIA: Hãy làm tốt việc của mình, từ đó nó sẽ có sự ảnh hưởng đến người khác và làm họ tự thay đổi. (Không cố gắng làm người khác thay đổi suy nghĩ của họ vì không thể). Không chê bai chỉ trích làm người khác bị Disempower. (Khen, ghi nhận trước..., góp ý trên tinh thần "bạn thấy thế nào nếu...")	Những chia sẻ của cô giáo Ngọc rất dễ hiểu, cách chia sẻ nhẹ nhàng, tạo không khí cởi mở cho lớp học. Nhưng có lẽ do thời gian bị rút ngắn so với kế hoạch ban đầu mà phần sau cô giáo phải "chạy bài cho kịp giờ". Em mong muốn sẽ được tiếp tục được nghe thêm nhiều chia sẻ quý giá từ cô giáo nữa ạ.
Những kĩ năng rèn luyện thái độ	Phải đặt câu hỏi nhiều hơn, biết lắng nghe và tiếp nhận thông tin. Rút ra cho bản thân phải biết lắng nghe sâu hơn, lắng đọng mình lại và biết cách kiềm chế cảm xúc hơn.	Giảng viên tích cực tương tác với Giáo viên và ngược lại. Đưa ra nhiều kĩ năng về tư duy và phản biện. Những bài học của cô rất có ích trong công việc trong việc.
tư duy phản biện là nêu lên ý kiến chung của cá nhân nhưng không phán xét họ đúng hay sai giúp mỗi cá nhân có thể tự tin giao tiếp	nhìn nhận vấn đề theo nhiều hướng tích cực	rất hay, rất bổ ích. muốn các leader. cấp trên cũng sẽ thân gia để hiểu được tâm tư của các giáo viên nhiều hơn
Thảo luận phát biểu về quan trọng tư duy phản biện và hạn chế	Hỏi, nghe, phản hồi và tâm thế nhìn nhận các thông tin từ nhiều góc độ	Kiến thức mới, ngộ ra, bài học
Chỉ đặt câu hỏi và trao quyền quyết định cho người được tham vấn	Không nên lôi kéo người khác phải theo ý của mình. Không nên bắt người ta thay đổi mà thay đổi bản thân mình trước đã. Người khác nhìn vào tự động họ thấy tốt và sẽ làm theo	Cảm thấy vui và thú vị. Rất mong có những buổi học như thế này. Một phần giúp thầy cô gần gũi nhau hơn
Nên đặt câu hỏi phản biện, nghe sâu, hiểu thấu	Cần biết lắng nghe và đặt câu hỏi mở	Buổi chia sẻ ngắn tuy nhiên có phần làm bài nhóm khá vui
Nội dung về tư duy phản biện rất thú vị và bổ ích. Tuy nhiên mới chỉ được tìm hiểu về lý thuyết mà chưa được hiểu rõ về các kỹ năng của tư duy phản biện.	Kiến thức mới và những bài học: Kỹ năng đặt câu hỏi mở, kỹ năng lắng nghe: nghe để hiểu, nghe để phản hồi, nghe đơn thuần..., Không áp đặt, dán nhãn, chỉ trích đối phương bằng những lời tiêu cực thay vào đó những lời khích lệ, tuyên dương. Không chăm chăm, soi xét vào những điểm yếu, sai sót của họ mà hãy bao dung, thứ tha cho những lỗi nhỏ, đánh giá tổng quan về điểm tốt, điểm mạnh của một người.	Qua buổi học em hiểu được chính xác hơn về tư duy phản biện. Bản thân phải kiểm soát cảm xúc bản thân, dùng những câu hỏi, sự lắng nghe, thấu hiểu người nghe... Từ đó gây ra sự tác động, ảnh hưởng mà đối phương tự học nhận ra và họ tự muốn thay đổi theo định hướng của người nói.
Cảm xúc quan trọng nhất	Giúp bản thân có thêm kiến thức xử lý. Cải thiện cảm xúc	Thú vị, vui vẻ, giảng viên chuyên môn cao.



Mình may mắn được quen biết chị Ngọc từ 2009. Đến nay, chị Ngọc như một người chị, người bạn và cũng là một mentor đích thực mỗi khi mình gặp vấn đề gì khó khăn trong cuộc sống. Khi mình startup một công ty IT, qua cách đặt câu hỏi của phiên Action Learning Coach, mình sáng ra nhiều vấn đề khơi mở nhiều góc nhìn khác nhau từ đó tự tìm ra giải pháp và nguồn lực để vận hành công ty tốt hơn. Mỗi lúc tâm trí mình mệt mỏi và căng thẳng, mình còn nhận được nhiều năng lượng tích cực khi trao đổi cùng chị, mình được nuôi dưỡng những điều tốt đẹp và quay về bên trong để xây dựng nội lực và có một tâm trí khỏe mạnh. Thật sự điều này rất quan trọng với mình để tiếp tục làm việc và chăm sóc gia đình.

Nguyễn Thị Mộng Tuyền / Trưởng phòng Nhân sự-Công ty Vnited



"Em là trưởng nhóm, đôi lúc em cũng cảm thấy stress, mặc dù mình có cứng rắn, nhưng mình có cảm xúc ở trong đó. Sau khi tham gia phiên Action Learning Coach (ALC) từ chị Ngọc, em học thêm một điều nữa là ở trong vai trò của người leader phải cân bằng cảm xúc của mình và tách bạch rõ ràng giữa công việc và mối quan hệ. Mối quan hệ với họ vẫn tốt nhưng tách bạch rõ với công việc. Bản thân thật sự cảm thấy thật may mắn và thật thú vị khi được tham dự và biết đến ALC. Mong rằng ALC này sẽ sớm được lan tỏa trong cộng đồng giới trẻ của người Việt Nam, để họ cũng được trải nghiệm sức mạnh của việc đặt câu hỏi là thú vị đến dường nào."

Mai Thi / Công ty TNHH Ba Lan

"Điều ấn tượng nhất khi em tham dự phiên hôm nay là việc lắng nghe chủ động giúp mình không chỉ im lặng lắng nghe thôi, mà mình trong tâm thế tò mò và muốn tìm ra vấn đề thực sự, và chủ động có những câu hỏi giúp người trình bày vấn đề tự đưa ra quyết định và chịu trách nhiệm với chính vấn đề của mình. Việc lắng nghe chủ động không chỉ có ích trong phiên làm việc mà mình hoàn toàn có thể áp dụng được trong cuộc sống, để lắng nghe chính mình và tìm ra vấn đề, hướng giải quyết cho chính mình và với những người chia sẻ, tâm sự với mình nữa.

Ngoài ra, việc lựa chọn cho mình thực hành năng lực cụ thể để áp dụng trong phiên hỏi giúp em xác định rõ kỹ năng mà mình muốn học hỏi và phát triển, vì vậy mình sẽ tìm đủ mọi cách để áp dụng, và có cơ hội thực hành và thấy kết quả ngay trong phiên.

Đối với em, Action Learning Coach là mô hình rất thú vị, giúp bản thân em có cơ hội được thực hành ngay sau khi học và thấy được kết quả ngay khi thực hành khiến mình có niềm tin và động lực hơn rất nhiều. Nhờ làm việc nhóm trong vòng tròn, mình cũng có cơ hội thấy được góc nhìn đa chiều và học hỏi lẫn nhau. "



Minh Tú

Nhân viên văn phòng