

## HÀNH TRÌNH TUỔI 20

### Hành Trình Tuổi 20 là gì?

Hành Trình Tuổi 20 là chương trình huấn luyện về Thông Minh Cảm Xúc (EQ), để hỗ trợ bạn:

- Xây dựng **nhận thức bản thân**, bao gồm khả năng nhận thức cảm xúc - suy nghĩ - hành động của mình.
- Từng bước luyện tập **quản lý bản thân**, biết cách hòa hợp các **mối quan hệ** xung quanh và từng bước xây dựng **cuộc sống mong muốn**.

### HTT20 hỗ trợ bạn như thế nào?

HTT20 gồm những “Siêu Bạn” – những người bạn sẽ đồng hành cùng học viên trong suốt chặng đường HTT20. Các “Siêu Bạn” đã trải qua nhiều năm luyện tập Thông Minh Cảm Xúc, rèn luyện nội lực và được trang bị kiến thức chuyên môn để hỗ trợ học viên.

“Siêu Bạn” là những chuyên gia khai vấn (Coach) đã trải qua các khóa đào tạo khai vấn (coach training) tiêu chuẩn quốc tế được ICF (International Coach Federation – Liên đoàn Khai vấn quốc tế) chứng nhận.

## Tầm nhìn, sứ mệnh và mục tiêu chương trình

Hành Trình Tuổi 20 (HTT20) tiền thân là những chuyến đi mang kiến thức phát triển bản thân đến các em học sinh vùng sâu vùng xa. Sau thời gian hoạt động, nhận thấy vài buổi chia sẻ không hỗ trợ được các em bởi sức ảnh hưởng môi trường sống quá mạnh. Nhóm quyết định tập trung vào đối tượng có tự do chọn môi trường. Đó là các bạn trẻ đang học tập và làm việc tại TP.HCM.

Từ năm 2014 tới cuối 2016, HTT20 đã mở **20 khóa** với gần **300 người tham dự**, tập trung vào người trẻ độ tuổi 20+. Sau hơn một năm yên ắng, HTT20 chính thức quay lại với nội dung hoàn toàn mới. Chương trình tập trung nhiều hơn vào những bạn trẻ đang trải qua giai đoạn chuyển đổi lớn trong đời:

- Từng bước luyện tập **quản lý bản thân**, biết cách hòa hợp các **mối quan hệ** xung quanh và từng bước xây dựng **cuộc sống mong muốn**.
- Môi trường thay đổi: rời gia đình và môi trường quen thuộc, chuyển lên thành phố sinh sống và học tập.
- Nhận thức thay đổi: tự đưa ra lựa chọn, tự ra quyết định sau nhiều năm được người thân làm thay.
- Cuộc sống thay đổi: bắt đầu ý thức sắp xếp thời gian học tập, làm việc, giải trí, sinh hoạt, quản lý tài chính và lập kế hoạch cho mình.

Giai đoạn này các bạn thường gặp phải nhiều thử thách, dễ bị chên vênh mất định hướng bởi chưa rèn nội lực bên trong (khả năng tự lập và chăm sóc bản thân, cân bằng cuộc sống).

HTT20 gồm những “Siêu Bạn” – những người bạn có nội lực mạnh và đủ kiến thức hỗ trợ các bạn vượt qua giai đoạn chuyển đổi. “Siêu Bạn” là những chuyên gia khai vấn (Coach) đã trải qua 60 giờ đào tạo tiêu chuẩn quốc tế được ICF ([International Coach Federation](http://International Coach Federation)) – Liên đoàn Khai vấn quốc tế) chứng nhận.

HTT20 tin rằng **Thông Minh Cảm Xúc (EQ)** là một trong những cơ sở quan trọng quyết định sự thành công, chất lượng các mối quan hệ và hạnh phúc của một người. Muốn phát triển khả năng Thông Minh Cảm Xúc cần xây dựng nền tảng nội lực. Bước đầu tiên là nâng cao **nhận thức bản thân** (self-awareness).

**Tầm nhìn hiện tại:** HTT20 muốn hỗ trợ các bạn xây dựng **nhận thức bản thân**. Bao gồm khả năng ý thức được cảm xúc - suy nghĩ - hành xử của mình. Từ đó các bạn biết mình muốn điều gì, có khả năng hòa hợp các mối quan hệ xung quanh và từng bước xây dựng cuộc sống mình muốn. Dù cho độ tuổi nào, ta vẫn **sống mãi nhiệt huyết tuổi 20**.

**Tầm nhìn tương lai:** trong những năm tới, HTT20 sẽ xây dựng một **Ngôi Trường** dành cho thế hệ măng non của đất nước từ mẫu giáo đến hết cấp 3, nuôi dạy các em dựa trên nền tảng Thông Minh Cảm Xúc (EQ) và Khai vấn (Coaching). Lúc đó rất mong các bạn đồng hành cùng HTT20 **xây dựng** ngôi trường này.

### **Lợi ích từ chương trình:**

Hoàn thành chuỗi chương trình HTT20, bạn có thể:

- Nhận thức bản thân (self-awareness): biết được nguyên nhân và cách điều chỉnh cảm xúc - suy nghĩ - hành động của mình, từ đó nuôi dưỡng và làm hài hòa các mối quan hệ với mọi người xung quanh.
- Tập trung xây dựng nội lực bên trong, biết mình muốn gì, vì sao và hành động hướng đến điều mình muốn. (Be Strong Inside)
- Từng bước xây dựng cuộc đời mình mong muốn.

### **Đối tượng tham gia:**

Độ tuổi từ 20 – 29, đáp ứng 2 điều kiện sau:

- Có mong muốn, khát khao vươn lên phát triển bản thân.
- Sẵn sàng cam kết hành động.

**Nội dung chương trình:**

**HTT20 GIAI ĐOẠN 1: LUYỆN TẬP NHẬN THỨC BẢN THÂN**

- Sắp xếp lại cuộc sống.
  - Những gì chưa bắt đầu thì hãy làm đi!
  - Điều gì làm mình thấy vui?
  - Điều gì khiến mình khó chịu?
- Luyện tập nhận thức để hiểu mình hơn.
  - Mình đang cảm thấy như thế nào?
  - Mình phản ứng ra sao với cảm xúc đó?
- Luyện tập quản lý bản thân.

**HTT20 GIAI ĐOẠN 2: MỐI QUAN HỆ VỚI CHÍNH MÌNH LÀ NỀN TẢNG CỦA TẤT CẢ CÁC MỐI QUAN HỆ KHÁC**

- Chăm sóc bản thân.
- Vì sao bạn phải yêu thương chính mình?
- Thái độ đối với cuộc sống.
  - Điều kỳ diệu của lòng biết ơn.
  - Cảm xúc đầu ngày quan trọng ra sao?
  - Nhật ký thành công có tác dụng thế nào?

**HTT20 GIAI ĐOẠN 3: BƯỚC TRANH CUỘC ĐỜI**

Thiết kế cuộc sống theo cách mình muốn:

- Làm sao biến nó thành hiện thực?
- Lên kế hoạch ngày - tuần - năm.
- Một góc nhìn về tình yêu.
- Tài chính quan trọng hơn bạn nghĩ.

**– HTT20 GIAI ĐOẠN 1 –**

**Thời gian:** Tháng 05/2018 – 09/2018.

**Địa điểm:** Văn phòng LCV, Lầu 3A, Tòa Nhà Copac Square - 12 Tôn Đản, Quận 4.

**Học phí:** 5,280,000đ

Thông tin chuyển khoản:

- Ngân hàng: Vietcombank TPHCM
- Người thụ hưởng: Công ty TNHH Life Coaching
- Số tài khoản: 0071001022344.
- Nội dung thanh toán: [HTT20 - Họ tên khách hàng]

**Lưu ý:** Bạn vui lòng tham dự ít nhất 1 buổi chia sẻ về Thông Minh Cảm Xúc trước khi tham gia HTT20 (để bạn cảm tinh thần của chương trình và cho HTT20 cơ hội hiểu bạn đồng thời bạn có thể nhận ưu đãi).

- Buổi 01: 18:15 – 21:00, thứ Năm ngày 22/03/2018 ([Link đăng ký](#))
- Buổi 02: 18:15 – 21:00, thứ Năm ngày 19/04/2018 ([Link đăng ký](#))
- Buổi 03: 18:15 – 21:00, cập nhật sau.
- Phí tham dự: 0 đồng.

Hẹn gặp lại bạn tại Hành Trình Tuổi 20.

Nếu cần thêm thông tin hoặc tư vấn chi tiết về chương trình, vui lòng liên hệ 097 6163 941 hoặc [contact@lifecoach.com.vn](mailto:contact@lifecoach.com.vn) để được hỗ trợ.

Chân thành cảm ơn,

LCV.