

SỐNG ĐỜI TỰ VẤN[®]

NỀN TẢNG PHÁT TRIỂN BẢN THÂN VÀ SỰ NGHIỆP,
CÙNG CHIỀU VỚI SỰ PHÁT TRIỂN CỦA TỔ CHỨC

Chương trình đã đăng ký quyền tác giả của Chuyên gia Vũ Đức Trí Thế



"Tôi không thể dạy ai một thứ gì.
Tôi chỉ có thể khiến họ suy nghĩ."
Socrates

TỔNG QUAN

CHƯƠNG TRÌNH DÀNH CHO AI

- Chương trình được thiết kế dành cho **mọi cá nhân** (không phân biệt chức vụ, chuyên môn, tuổi tác) trong việc **Lãnh đạo bảo thân và Phát triển sự nghiệp** của mình, **cùng chiều với sự phát triển của tổ chức**.

THỜI LƯỢNG, HÌNH THỨC

- Thời lượng:** 02 ngày / 14 giờ
- Hình thức:** Trực tiếp
- Chuyên gia:** Vũ Đức Trí Thể

Mục tiêu chương trình

- ☒ **Nắm vững phương pháp TÌM MÌNH**, kết nối với bản thân một cách sâu sắc, biết trân trọng cuộc sống và nỗ lực sống một cuộc đời có ý nghĩa.
- ☒ **Biết vạch ra cho mình CHIẾN LƯỢC SỰ NGHIỆP** cùng chiều với sự phát triển của tổ chức, biết sửa mình để chinh phục những mục tiêu trong công việc và cuộc sống.
- ☒ **Biết cách xây dựng cho bản thân một TRIẾT LÝ SỐNG VÀ LÀM NGHỀ** có giá trị, trở thành một người vững chãi từ bên trong, tạo nên sức bật cho sự nghiệp.
- ☒ **Nhận diện những CÁI TÔI** tinh vi ẩn sâu trong bản thân, từ đó biết cách "hủy mình" để bước tiếp mạnh mẽ.
- ☒ **Biết sống chan hòa trong những MỐI TƯƠNG QUAN ĐỒNG NGHIỆP VÀ XÃ HỘI** tích cực, từ đó phát huy tính đa dạng và văn hóa dung hợp trong tổ chức.

PHƯƠNG PHÁP ĐÀO TẠO

Chương trình kết hợp kiến thức khoa học mới mẻ nhất về quản trị, tâm lý, phát triển con người **cùng tư tưởng của những Triết gia và người Thầy tinh thần vĩ đại** trong lịch sử.

Kiến thức được cô đọng và hệ thống hóa với mô hình rõ ràng, cùng “Người chỉ đường / Giảng viên” và những **công cụ trực quan** giúp bạn vẽ nên “Tấm bản đồ” cuộc đời mình, cùng khám phá hành trình “Tìm mình”, “Sửa mình”, “Là mình”, “Hủy mình” và “Hòa mình”.



Mô hình “**Sống đời tự vấn**”, Vũ Đức Trí Thể



Chặng đường từ “Tìm mình” đến “Hòa mình” vừa gian nan vừa ý nghĩa. Đây là một hành trình cả đời, ở những giai đoạn khác nhau sẽ đặt ra cho chúng ta những vấn đề và mối ưu tư khác nhau, nhưng xuyên suốt ở đó là nỗ lực đạt đến tính nguyên bản và sự hồn nhiên để liên tục “tìm ra” và “hủy đi” cái mình ấy. Ở đó, ba chiều kích vừa tạo ra chất liệu, vừa thừa hưởng thành quả của hành trình thú vị ấy là chiều kích “bản thân”, “sự nghiệp” và “tương quan xã hội”.

Vũ Đức Trí Thể



PHƯƠNG PHÁP THIẾT KẾ CHƯƠNG TRÌNH

Chương trình được thiết kế bài bản theo các bước khoa học Instructional Design, các nội dung, hoạt động và công cụ được chọn lọc kỹ lưỡng dựa trên kiến thức Learning Science (*Constructivism, Knowledge-based Mentoring, Quá trình tái định hình tư duy, v.v...*), kết hợp tương tác đa chiều cùng chuyên gia (vai trò như một người cố vấn) để đảm bảo tạo ra môi trường học tập có tính hỗ trợ tốt nhất và hiệu quả cao nhất cho người tham dự.

NỘI DUNG CHƯƠNG TRÌNH

Chữ “*minh*” vốn dĩ thân quen nhưng cũng có khi xa lạ. *Minh* là “*the self*”, là bản thân, là tâm lý, là bản thể của mình. Chương trình dựa trên mô hình SỐNG ĐỜI TỰ VẤN - hành trình mời gọi mỗi người biết sống tương quan với mình chân thật và sâu sắc, qua đó dẫn thân để phát triển sự nghiệp, sống hòa mình với tổ chức một cách bền vững và hạnh phúc.



	NỘI DUNG	MỤC TIÊU
TÌM MÌNH	P1. Tìm mình qua các phương diện: - Minh với cái nhìn sinh lý - Minh với cái nhìn tâm lý - Minh với cái nhìn triết học - Phác thảo chiến lược cuộc đời & sự nghiệp - Phát huy điểm mạnh của bản thân	Cấu phần này giúp người tham dự có thể: - Phân tích xu hướng tự nhiên của bản thân, nhìn thấy con người của mình ở nhiều chiều kích, từ đó nhận thức sâu sắc hơn về chính mình - Xác định “<i>minh</i>” mong muốn - xác định tầm nhìn, chiến lược cho cuộc đời và sự nghiệp
SỬA MÌNH	P2. “Công thức” Sửa mình - Nuôi dưỡng sự bền chí - Hình thành những thói quen tích cực - Tối đa hóa giá trị của bản thân qua việc phát triển và quy hoạch sự học một cách khoa học	Cấu phần này giúp người tham dự có thể: - Biết cách xây dựng những thói quen tốt, loại bỏ những thói quen xấu - Vượt qua sức ỳ, hình thành ý chí để sửa mình, tạo nên lợi thế cạnh tranh từ nội lực vững chắc - Phát triển bản thân một cách bền vững thông qua việc phát triển sự học của bản thân
LÀ MÌNH	P3. Định hình nhân sinh quan - Hiểu về nhân sinh quan - Hình thành nhân sinh quan cho bản thân (đi tìm triết lý sống, làm việc, làm nghề, làm sếp, làm nhân viên) - Xây dựng tinh thần dẫn thân trong công việc	Cấu phần này giúp người tham dự có thể: - Xây dựng nhân sinh quan vững vàng - Biết phương pháp dẫn thân khôn ngoan để sống và kiểm định nhân sinh của chính mình
HÙY MÌNH	P4. Sự “vĩ đại” và “nhỏ bé” của chúng ta - Tại sao con người “vĩ đại”, tại sao con người “nhỏ bé”? - Rào cản của thành tựu và nhận diện “cái tôi” “Hủy mình” để tiến bước lên những nấc thang thành công mới	Cấu phần này giúp người tham dự có thể: - Ý thức về sự khiêm nhường, ngăn chặn cái tôi và những lầm tưởng về “thành tựu” - Nhận diện và xóa bỏ những “cái nhân” ở giai đoạn “<i>là mình</i>” để bước lên bậc cao hơn trong nấc thang nghề nghiệp
HÒA MÌNH	P5. Phát triển mối quan hệ bền chặt - Nhận diện các mối tương quan của bạn - Tương giao với lòng trắc ẩn - Sức mạnh của sự hợp tác	Cấu phần này giúp người tham dự có thể: - Nhìn ra được bản chất sự sống là tình liên đới - Kết nối sâu sắc và cùng chiều với tổ chức - Phát triển các mối quan hệ một cách có ý nghĩa và bền chặt

LỘ TRÌNH HỌC SỐNG ĐỜI TỰ VẤN

TRƯỚC CHƯƠNG TRÌNH

(7 - 10 ngày)

Người tham dự thực hiện khảo sát tự nhìn nhận bản thân trên các phương diện:

- (1) Phát triển bản thân
- (2) Công việc/Sự nghiệp
- (3) Gia đình
- (4) Sức khỏe
- (5) Tài chính
- (6) Xã hội

TRONG CHƯƠNG TRÌNH

(02 ngày / 14 giờ)



Tham gia học hỏi cùng **"người chỉ đường"**



Ôn tập và thực hành:

- Bài tập cá nhân
- Bài tập nhóm

SAU CHƯƠNG TRÌNH

(05 tháng)

Củng cố, rèn luyện và mở rộng cùng **Gói Đồng hành Phát triển**.



Bộ công cụ trực quan hỗ trợ đắc lực cho người tham dự

Tìm mình

Công cụ 1:
"Phác thảo" bản thân dưới góc nhìn sinh lý, tâm lý, triết học

Công cụ 2:
Hoạch định chiến lược cuộc đời

Sửa mình

Công cụ 3:
Kế hoạch "sửa mình" ngắn hạn & dài hạn

Công cụ 4:
"Công thức" gia tăng lợi thế cạnh tranh

Là mình

Công cụ 5:
"Tôi" dưới sự chi phối của các ý thức hệ lớn

Công cụ 6:
Đi tìm nhân sinh quan cho mình

Hủy mình

Công cụ 7:
Rào cản của "cái tôi" trong thành tựu

Công cụ 8:
Nấc thang trong sự nghiệp và sự chuyển mình

Hòa mình

Công cụ 9:
"Tôi" và các mối tương quan trong cuộc sống

Công cụ 10:
Tương giao với lòng trắc ẩn

SỐNG ĐỜI **TỰ VẤN**

Lãnh đạo bản thân & Phát triển sự nghiệp

Copyright ©2025 Alastic. All rights reserved



GÓI “ĐỒNG HÀNH PHÁT TRIỂN” 03 CHỦ ĐỀ



Nhằm mục đích đồng hành, củng cố và tiếp sức cho người học trên hành trình áp dụng (doing) và chuyển mình (being) sau chương trình, chúng tôi khuyến khích học viên nên tham gia **GÓI ĐỒNG HÀNH PHÁT TRIỂN** với **03 chặng (tương ứng với 03 chủ đề)**. Mỗi chặng cách nhau khoảng 01 tháng với 03 điểm chạm.

Ghi chú: Gói đồng hành chỉ dành cho học viên đã hoàn thành khóa đào tạo chính thức.



03 chặng
01 tháng / chặng

Hành trình học sâu

04 bước



● Điểm chạm

● Cấu phần liên quan



**B1. Khóa học
Sống Đời Tự Vấn**

Chương trình đào tạo
(2 ngày / 14 giờ)



B2. Nghiên cứu chủ đề

Bài đọc chuyên môn
(Triển khai qua email)



**B3. Học trực tuyến
(Zoom - 2 giờ/buổi)**

Tham dự trực tuyến với
Chuyên gia (Live-Online)
(2 giờ / buổi)



B4. Công cụ áp dụng

Định hướng thực hành
(Triển khai qua email)

GÓI “ĐỒNG HÀNH PHÁT TRIỂN” - 3 CHỦ ĐỀ



01.

NÂNG CAO HIỆU SUẤT CÔNG VIỆC

- Hiểu được nguyên nhân khiến mình chưa đạt được hiệu suất cao.
- Biết các phương pháp gia tăng hiệu suất cá nhân.
- Biết quản lý và duy trì năng lượng tích cực.

02

TƯ DUY GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ

- Có tư duy “giải quyết vấn đề”.
- Biết nhận diện đâu là những vấn đề quan trọng cần giải quyết.
- Có phương pháp giải quyết vấn đề một cách khoa học.

03

LÀM VIỆC NHÓM HIỆU QUẢ

- Hiểu được giá trị của ê-kíp trong công việc.
- Những trục trặc khiến cho một nhóm chưa hiệu quả.
- Mô hình làm việc nhóm để cùng nhau tạo nên một ê-kíp vững mạnh.

THÔNG TIN CHUYÊN GIA

CHUYÊN GIA VỮ ĐỨC TRÍ THỂ



Ông **Vũ Đức Trí Thể** là Founder & CEO của **Alastic** và Co-Founder của **WorkFlow Space**. Ông không chỉ là chuyên gia giàu trải nghiệm thực tiễn, mà còn là người ruyền cảm hứng với hệ tư duy hiện đại, lấy con người làm trung tâm cho sự phát triển bền vững, cho dù ở cấp độ cá nhân hay tổ chức.

Với hơn 15 năm thực hành chuyên sâu trong lĩnh vực **Phát triển lãnh đạo, Kiến tạo văn hoá tổ chức** và **Nâng cao năng lực làm việc chuyên nghiệp**, ông là một trong những chuyên gia hàng đầu trong việc thiết kế và triển khai các chương trình đào tạo – tư vấn cho các tập đoàn, tổ chức quy mô lớn. Ông đã từng **trực tiếp dẫn dắt nhiều dự án tư vấn có quy mô lớn** về Kiến tạo Văn hóa Doanh nghiệp và Phát triển Lãnh đạo cho nhiều tổ chức lớn ở Việt Nam như Techcombank, VPBank, PVN, PVCFC, BSR, PTSC, MobiFone, CP Vietnam, Tavico, NetNam; và trực tiếp đào tạo cho hàng trăm Tập đoàn và Doanh nghiệp lớn trên khắp cả nước.

Ông là **chuyên viên Giáo dục Hướng nghiệp** do Hướng Nghiệp Sông An đào tạo – một doanh nghiệp xã hội tiên phong và có uy tín cao tại Việt Nam trong lĩnh vực hướng nghiệp; là **Giảng viên cộng tác của FranklinCovey Education Việt Nam** – đối tác độc quyền mảng giáo dục tại Việt Nam của FranklinCovey Worldwide, tập đoàn hàng đầu thế giới về phát triển con người & tổ chức.

Trong vai trò người nghiên cứu, Ông là **tác giả** của chương trình **“Sống Đời Tự Vấn”** và **“Lãnh Đạo Tự Vấn”** – hai giải pháp phát triển **Văn hóa Cá nhân** cho mọi cá nhân và nhà lãnh đạo; là **tác giả** cuốn sách **“Tuổi Trẻ Tự Vấn”** với phiên bản sách giấy và sách nói viết riêng cho người trẻ, tác giả nhiều chương trình đào tạo trên nền tảng học trực tuyến Fonos; tác giả **chương trình truyền hình Kỹ Năng** phát sóng dài kỳ trên VTC suốt ba năm 2013-2015. Ngoài ra, Ông còn là **cây bút viết về quản trị** đóng góp cho một số tờ báo uy tín như TheLEADER, FBNC, Doanh Nhân Plus, Tạp chí Khoa học & Phát triển; là **đồng dịch giả** sách **“7 Thói Quen Hiệu Quả”** và **“6 Thực Hành Thiết Yếu Để Quản Trị Đội Ngũ”** dành cho nhà quản lý doanh nghiệp.

Trong vai trò người hoạt động xã hội, Ông **bền bỉ lan tỏa những thông điệp mang tính giáo dục** qua kênh Facebook cá nhân với gần 55 ngàn người theo dõi. Ông từng sáng lập các dự án giáo dục cộng đồng mang tên CYA (Connecting the Youth Aspiration), YEI (Youth Empowerment Initiative) và gần đây là **Sáng kiến “Trò Chuyện Tuổi Trẻ”** với nhiều hoạt động đối thoại về đa dạng chủ đề.

Trước đây, Ông từng nắm giữ chức vụ **Giám đốc Giải pháp** của **Học viện Quản lý PACE** (một học viện quản lý hàng đầu Việt Nam), **Giám đốc Phát triển kiêm Giám đốc Giải pháp** của **FranklinCovey Việt Nam** (đối tác độc quyền mảng doanh nghiệp tại Việt Nam của FranklinCovey Worldwide).

Với những đóng góp cho xã hội, Ông từng được AIESEC (Tổ chức Thanh niên có ảnh hưởng lớn trên thế giới) vinh danh là **“1 trong 50 Đại Sứ Việt”** trong Hội nghị Thanh niên toàn cầu (năm 2015), và là **“1 trong 17 Tiếng Nói”** đại diện cho những mục tiêu phát triển bền vững của UNESCO (năm 2016).



Alastic được thành lập với sứ mệnh **tiếp sức** cho những cá nhân và doanh nghiệp **"bình thường"**, vươn lên trạng thái "tốt - rất tốt".

Với niềm tin vào tiềm năng và giá trị ẩn chứa trong những "điều bình thường", **Alastic** cam kết bằng **sự tận tâm** và **chuyên nghiệp** của mình, chúng tôi sẽ hết lòng đồng hành cùng các cá nhân và doanh nghiệp trên hành trình này - **hành trình tự vấn** và **hoàn thiện liên tục** để gặt hái được thành công và sống/kinh doanh có giá trị, hướng tới sự phát triển hài hòa và bền vững.

Giá trị cốt lõi

Không lựa chọn "dẫn đầu" hay "hàng đầu", với triết lý vận hành "boutique", Alastic chỉ mong được nhớ đến như một tổ chức **tận tâm, đam mê** với điều mình làm và là sự lựa chọn **tin cậy** của khách hàng thông qua việc sống đúng với những giá trị chúng tôi tuyên bố.



Unity (Sự hợp lực)

Alastic hướng đến sự hợp lực trên tinh thần "phí sở hữu", là mảnh vườn mà nơi đó mỗi cây đều xanh tốt và mỗi nhánh được trở hoa.



Intellect (Tri thức)

Alastic là tổ chức đào tạo, xem trọng tri thức và sự học, đầu tư nghiêm túc cho công tác chuyên môn, nghiên cứu & phát triển.



Values (Giá trị)

Alastic dẫn mình theo đuổi bền bỉ những điều có giá trị, thành công phải đứng phía sau.





Giải pháp

DÀNH CHO CÁ NHÂN

TỰ VẤN là hoạt động tất yếu để Cá nhân và Doanh nghiệp đi đến những nấc thang phát triển cao hơn, bền vững và trở nên giá trị hơn.

Đối với **mỗi cá nhân**, đó là **"con đường"** với năm chặng Tìm mình - Sửa mình - Là mình - Hủy mình - Hòa mình mà **Alastic** sử dụng để thúc đẩy cho quá trình chuyển biến từ "bình thường" đến "tốt - rất tốt".

Copyright ©2025 Alastic. All rights reserved.

Hành trình "Hành trình Nâng tầm Văn hóa Cá nhân"

(phát triển cùng chiều và thúc đẩy Văn hóa Tổ chức)

Tìm mình

Phác thảo chân dung con người mình với bốn khía cạnh: Sinh lý, Tâm lý, Triết học, Nghề nghiệp

Sửa mình

Hoàn thiện bản thân mỗi ngày, rèn giữa ý chí và sức bền bằng những thói quen

Là mình

Sống với nhân sinh quan rõ ràng và vững chãi

Hủy mình

Vượt qua cái tôi và rào cản của những thành tựu

Hòa mình

Sống tương giao với lòng trắc ẩn và kiến tạo tình liên đới

GIẢI PHÁP ĐÀO TẠO THEO MÔ HÌNH "SỐNG ĐỜI TỰ VẤN"

Chuẩn bị - Đào tạo - Cùng cố



Giải pháp

DÀNH CHO DOANH NGHIỆP

Tương tự như vậy, đối với **Doanh nghiệp** đó là **"con đường"** với năm chặng phát triển, từ "Khởi sự", "Tăng trưởng", "Vững chãi" cho đến "Tái tạo" và "Bền vững" để thúc đẩy cho quá trình chuyển biến từ "bình thường" đến "tốt - rất tốt".

Copyright ©2025 Alastic. All rights reserved.

Hành trình Phát triển Tổ chức

Khởi sự

Thiết lập ý tưởng, Định vị công ty, Mô hình kinh doanh

Tăng trưởng

Triển khai chiến lược, Thiết lập hệ thống, Phát triển con người

Vững chãi

Định hình & Phát triển VHDN, Tái thiết kế chiến lược

Tái tạo

Tái tạo tổ chức, Phát triển đội ngũ lãnh đạo kế cận

Bền vững

ESG, Quản trị rủi ro, Phát triển bền vững, Chuyển đổi xanh

Đối tác chiến lược



GIẢI PHÁP ĐÀO TẠO & TƯ VẤN ĐƯỢC THIẾT KẾ CHUYÊN BIỆT

Đào tạo - Cùng cố - Tư vấn

