

NĂO BỘ NÓI VỚI TA VỀ CÁCH HỌC VÀ LÀM VIỆC HIỆU QUẢ

NEOMANAGER LIFESTYLE

KHOA HỌC NÃO BỘ VỚI CÁCH HỌC & LÀM VIỆC CỦA NHÀ QUẢN LÝ

Những năm gần đây, các ngành nghiên cứu về não bộ, nhận thức và tâm lý học đang dần vén tấm màn bí ẩn, giúp chúng ta khám phá về hoạt động của não bộ con người cũng như ứng dụng trong việc học tập và làm việc hiệu quả hơn. Hãy cùng đến với chia sẻ của anh Phùng Minh Quân, Chuyên gia Phát triển năng lực - Khối Ngân hàng bán lẻ, Techcombank để khám phá những hiểu biết và thực hành liên quan đến tác động của khoa học não bộ với cách học tập và làm việc của nhà quản lý.

ANH: PHÙNG MINH QUÂN

Giải nhất

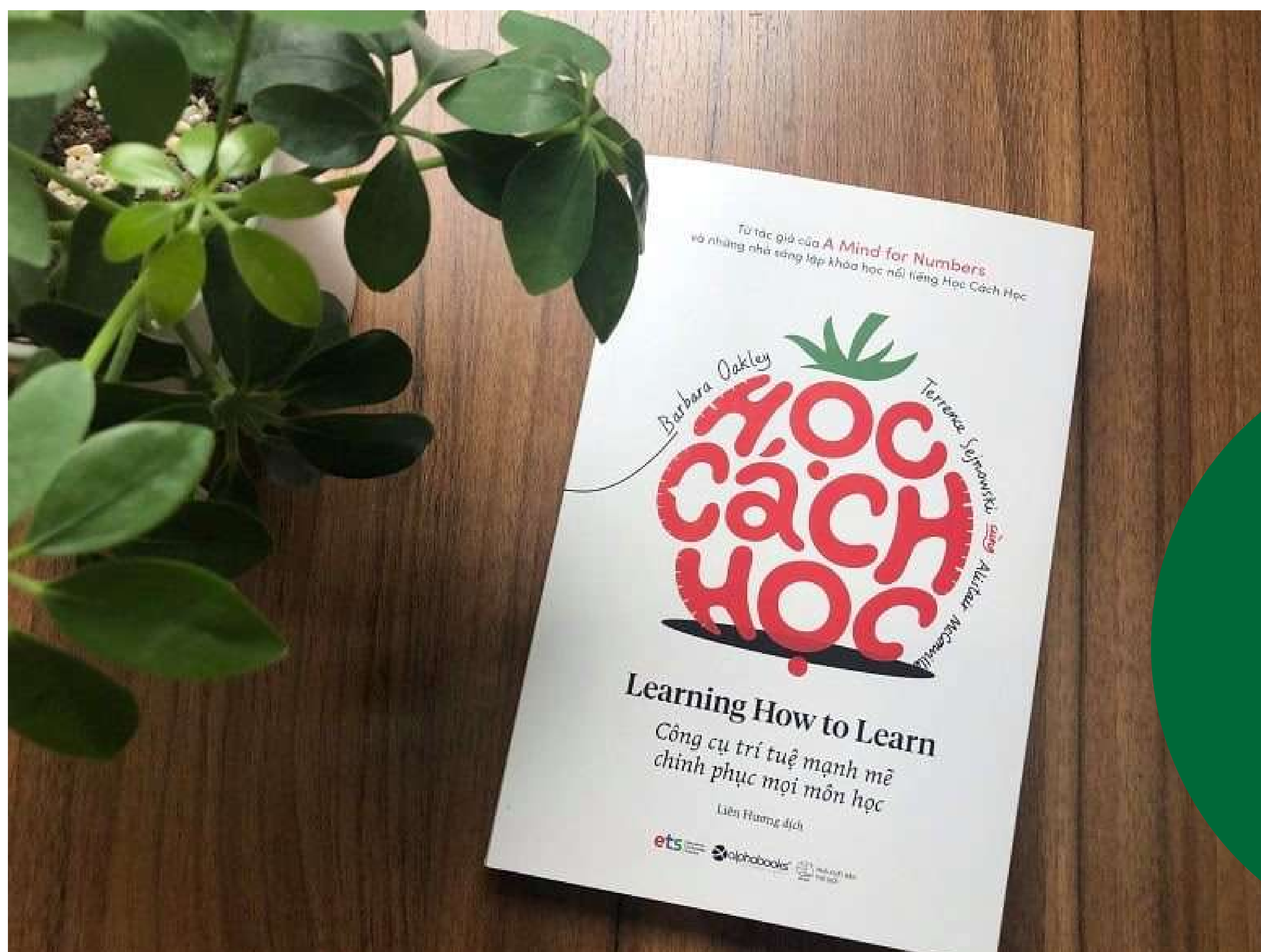
Học viên Xuất sắc
NeoManager K2



Anh Phùng

Minh Quân

là một trong những học viên xuất sắc nhất của NeoManager K2, đại diện điển hình của nhà quản lý với lối sống tự học suốt đời, tiêu biểu cho triết lý của chương trình NeoManager. Bước ra từ NeoManager, anh Quân vẫn duy trì thói quen học tập liên tục, coi việc học và khám phá cái mới là niềm vui, với tư duy và khát vọng học hỏi mỗi ngày, tích cực duy trì thói quen đọc sách và thử nghiệm nghiêm cẩn trong công việc. Một trong những mối quan tâm đặc biệt của anh Quân là khoa học não bộ.



Khi được hỏi về lý do khiến anh quan tâm tìm hiểu về khoa học não bộ, khoa học thần kinh, anh hào hứng chia sẻ:



“Tôi đã có những tìm tòi đầu tiên về khoa học não bộ từ những năm 2009, 2010 khi đọc cuốn sách “Trí tuệ xúc cảm” của Daniel Goleman. Trong quãng thời gian tiếp theo, tôi lần lượt đọc các cuốn sách thuộc series “Phi lý trí” của Dan Ariely, cuốn “Tâm lý học thành công” của Carol S.Dweck, bản rút gọn/tóm tắt cuốn “Tư duy Nhanh và Chậm” của Daniel Kahneman, cuốn “Những ảo tưởng về thiên tài” của Anders Ericsson...

Tôi đến với lĩnh vực này vì luôn có thôi thúc tìm hiểu tại sao con người lại hành xử theo cách này mà không phải cách kia? Vì sao lại có những tính, tật xấu đồng hành với những ưu điểm ngay cả khi chúng ta BIẾT rằng việc nào là tốt, việc nào là có hại? Tại sao chúng ta lại “lười”? Tại sao lại có tính bầy đàn?...

Thông qua việc tìm hiểu, tôi nhận thấy rằng tất cả hành vi hàng ngày của chúng ta đều chịu sự chi phối từ bộ não, mà bộ não cũng như một dạng cơ bắp - được hình thành, rèn luyện, mạnh lên hay yếu đi thông qua chính các hành động, suy nghĩ, thói quen hàng ngày của chúng ta.

Hiểu được điều này giúp ích rất nhiều cho việc học tập hay làm việc của bất kỳ ai, bao gồm cả các nhà quản lý. Nhà quản lý đòi hỏi những bộ kỹ năng, lĩnh vực kiến thức khác biệt so với nhân viên thông thường, và khoa học não bộ cho chúng ta thấy rằng không chỉ có nhà quản lý bẩm sinh, chúng ta hoàn toàn có thể rèn luyện để có được một trí tuệ sắc bén, tư duy minh mẫn, khả năng ứng xử, điều tiết cảm xúc hay khả năng dẫn dắt người khác”.



CHIA SẺ VỀ CÁCH THỰC HÀNH CÁC KIẾN THỨC VỀ KHOA HỌC NÃO BỘ TRONG VIỆC HỌC TẬP VÀ LÀM VIỆC CỦA BẢN THÂN, ANH QUÂN PHÂN TÍCH:



“Xét theo nghĩa rộng, việc chúng ta học tập dù ở lĩnh vực nào cũng chính là đang rèn luyện cho bộ não quen với kiến thức, kỹ năng hay hành động mới - dù ta có để ý hay không. Nắm được kiến thức về khoa học não bộ cho tôi một lợi thế lớn hơn khi biết rằng có những phương pháp để bộ não mình rút ngắn quãng thời gian học tập và rèn luyện đó, năng suất hơn.

Tôi đã áp dụng một số phương pháp học tập được “bê” từ những kiến thức này, điển hình như thói quen phản tư ngay khi đọc sách - đặc biệt với những cuốn sách tương đối trừu tượng, có hàm lượng kiến thức cao. Cách đọc này giúp tôi nhớ lâu, nhớ sâu và liên hệ với nhiều nhóm kiến thức khác hay liên hệ với thực tế. Ngoài ra, tôi cũng dành thời gian tóm tắt/bình luận về cuốn sách sau khi đọc - như một lần đối thoại với tác giả, trao đổi và chia sẻ thông tin giúp kiến thức lại một lần nữa được khắc sâu trong não.

Bên cạnh đó, mỗi khi đọc hay học không thể nào quên việc ghi chép - trong đó kỹ thuật Cornell là một phương pháp tương đối hiệu quả với các từ khóa quan trọng được đặt riêng. Kết hợp với các công cụ tìm kiếm trong các phần mềm ghi chép hiện đại thì đây là một cách hữu hiệu để tôi có thể dò tìm, tổng hợp thông tin nhanh và chính xác”.

Học trong công việc cũng là một hình thức học tập mà anh Quân đặc biệt coi trọng.



“Sẽ rất dễ dàng nếu như chúng ta tiếp cận một thứ có những nét tương tự với việc chúng ta đã làm trước đây, ví dụ tìm hiểu một hệ thống phần mềm mới khi chúng ta đã có kinh nghiệm tổ chức một số hệ thống khác. Tuy nhiên với những lĩnh vực mới hoàn toàn, ta sẽ cần quá trình “khởi động” lại một bộ khái niệm mới, một bộ từ vựng, các hình ảnh liên tưởng mới (theo phương pháp của Barbara Oakley). Việc liên hệ lại được với những kiến thức cũ, nền tảng hay những điểm chung giữa hai công việc - dù ít ỏi - nhưng cũng rất hiệu quả. Đây là điều tôi cho rằng vẫn rất quan trọng và tôi sẽ cần cải thiện trong tương lai”.



Hiện tại, anh Quân đang trải nghiệm một công việc mới lạ trong sự nghiệp, đòi hỏi phải học rất nhiều về kiến thức chuyên môn - Chuyên gia Phát triển năng lực. Chương trình khai phóng mang tên "Libero" là mục tiêu hàng đầu mà anh sẽ hoàn thành trong năm, song song việc trui rèn tư duy và một tâm hồn cởi mở. Anh Quân tin rằng việc duy trì cả hai nhánh học tập: chuyên môn và nền tảng sẽ là bước đệm quan trọng cho anh cũng như bất kỳ nhà quản lý nào trong sự nghiệp và cuộc sống.



SỰ KIỆN NEOMANAGER SUMMIT 2022 VỚI CHỦ ĐỀ TRƯỜNG THÀNH TRONG BIẾN ĐỘNG

Hân hoan đón chờ sự kiện NeoManager Summit 2022 với chủ đề TRƯỜNG THÀNH TRONG BIẾN ĐỘNG, tôn vinh quá trình trưởng thành về tri thức và kỹ năng của nhà quản lý trong bối cảnh kinh doanh nhiều biến động.

- Thời gian: ngày 18-19/06/2022

- Địa điểm: Tân Đà Resort, Ba Vì, Hà Nội

- Hình thức: Camp - Retreat

- Đối tượng tham gia: Các học viên đủ điều kiện tốt nghiệp các chương trình NeoManager, Scrum Master Bootcamp, Agile Product Manager cùng khách mời là các chuyên gia và lãnh đạo, quản lý doanh nghiệp đối tác.

Sự kiện có các hoạt động team building giao lưu, gia tăng sự gắn kết giữa các thành viên, chương trình Gala Dinner ấn tượng và lễ trao bằng tốt nghiệp, tôn vinh các học viên xuất sắc rất đáng được mong đợi.

Hân hạnh chào đón anh chị tại sự kiện!

KHOẢNH KHẮC KHAI GIẢNG LỚP NEOMANAGER K17

NeoManager K17 chính thức khởi động vào ngày 19/5/2022 vừa qua, tiếp tục mục tiêu trang bị khung năng lực bài bản để trở thành nhà quản lý chuyên nghiệp cho đội ngũ quản lý đến từ các đơn vị trong nhiều lĩnh vực, ngành nghề khác nhau.

NEOMAN K17

GIẢNG VIÊN CHƯƠNG TRÌNH

- Nguyễn Phương Anh**
Giám đốc Trung tâm liên kết quốc tế FPT Hà Nội
- Hoàng Hữu Huy**
- Hoàng Phan Bảo Trung**
CEO DEHA
- Nguyễn Thị Phương**
PGĐ Học viện Agile

NEOMANAGER

Với một màn khởi động tuyệt vời thể hiện tinh thần học tập hăng say và đầy quyết tâm thông qua khẩu hiệu của các nhóm như: “Đột phá - Để thành công”, “Rio - Chạy ngay đi”, “Fantastic Managers - Học thì ấm vào thân”, xin chúc các anh/chị học viên tiếp tục giữ vững tinh thần ham học hỏi và sẽ có 2.5 tháng với nhiều trải nghiệm đáng nhớ cùng NeoManager của Học viện Agile nhé!

[NEOMANAGER TALK #3]

NĂO BỘ NÓI GÌ VỀ CÁCH HỌC VÀ LÀM VIỆC

Webinar **NEOMANAGER**
TALK

NĂO BỘ NÓI GÌ
về cách học
và làm việc

🕒 20:00 - 22:00 📅 Thứ 4, ngày 25/5/2022

Online qua Zoom

Sự kiện chỉ dành cho cựu học viên

Diễn giả
TS. Trần Tuấn Hiệp
Phó trưởng Khoa Dược,
Đại học Phenikaa
Dịch giả các cuốn sách:
Não bộ kể gì về bạn.
Hệ miễn dịch.
Sapien – Lược sử loài người
phiên bản truyện tranh – Tập 1

Host
Nguyễn Thị Phương
Phó giám đốc
Học viện Agile

Tiếp nối thành công của chuỗi sự kiện chuyên môn dành riêng cho học viên NeoManager, Học viện Agile tổ chức chương trình NeoManager Talk#3 với chủ đề về Não bộ nói gì về cách học và làm việc.

Chia sẻ với NeoManager Talk tháng 5 là vị khách mời đặc biệt: anh Trần Tuấn Hiệp - Phó Trưởng khoa Dược - Đại học Phenikaa, dịch giả các cuốn sách: “Não bộ kể gì về bạn”, “Hệ miễn dịch”, “Sapien – Lược sử loài người phiên bản truyện tranh – Tập 1”.

Với những chia sẻ thú vị của diễn giả Trần Tuấn Hiệp về How we grow, How we learn, How we work, How we are human being, chương trình hy vọng đã đem lại nhiều thông tin hữu ích về khoa học não bộ, khoa học thần kinh và ứng dụng trong cách chúng ta học tập và làm việc hiệu quả hàng ngày.

Kỷ lục

THỬ NGHIỆM TRONG TUẦN



Lương Trung Vương

Giám đốc Volio

"CEO. 2016 làm ở topica như thực tập sinh. 2017 ra làm riêng với 1 anh cùng công ty Topica, anh ấy là founder, mình là người làm cùng. Sau 2 năm tăng lên thành 40 người. Ban đầu làm mar kiêm design, 2018 thì làm trưởng phòng mar. Lúc đó có tìm hiểu nhiều về phương pháp quản lý. Đến 2019, ra làm riêng với đội ngũ khoảng 5-6 người. Có khả năng ngoại giao để kéo được mọi người đi cùng trong 1 thời gian dài. Volio, đến nay có 40 nhân sự. Có 80% đội ngũ đi cùng đến bây giờ. "



Tuần qua tôi đã thử nghiệm áp dụng kiến thức gì?

Do trước đây tôi từng đọc cuốn Search inside yourself, cuốn Sức mạnh của hiện tại và khá nhiều các cuốn sách khác của Thiền sư Thích Nhất Hạnh vì vậy hầu hết các kiến thức trong modul này tôi đều đã từng thực hành qua. Tuần vừa qua tôi có thử áp dụng những phương pháp sau:

1. Quét cơ thể
2. Đồng cảm
3. Thiền yêu thương và cũng như mình mà thôi
4. Thiền Chánh niệm
5. Ghi chép để tự khám phá bản thân
6. Những nguyên tắc để giải quyết đau đớn
7. Ba thói quen để tự kiểm soát cảm xúc của bản thân
8. Bí kíp của người lịch sự
9. Chánh niệm qua tin nhắn, email hoặc mạng xã hội
10. Tonglen

Kết quả thực tế đạt được là gì?

- 1.** Quét cơ thể: Giúp tôi ngủ ngon hơn và cảm nhận rõ các bộ phận trên cơ thể
- 2.** Đồng cảm: Có nhiều lúc tôi có thể đồng cảm được với mọi người, nhiều lúc thì không.
- 3.** Thiên yêu thương và cũng như mình mà thôi: Cũng hỗ trợ cho việc đồng cảm với mọi người, và tất nhiên tôi vẫn là người có tư duy tích cực từ xưa tới nay.
- 4.** Thiên Chánh niệm: Giúp tôi an tĩnh hơn, đơn giản là giúp đầu óc tôi thông suốt hơn khỏi các mớ suy nghĩ hỗn độn.
- 5.** Ghi chép để tự khám phá bản thân: Tôi thấy được bản thân suy nghĩ khá nhiều và nhiều thứ còn không giống con người thật của tôi, nhưng không sao, nó chỉ là đám mây suy nghĩ thôi chứ không phải là bản thể thật của tôi ^^
- 6.** Những nguyên tắc để giải quyết đau đớn: Tôi đã nhớ lại những lúc mình bị đau yếu ở một bộ phận nào đó trong cơ thể và cảm thấy vui hơn khi hiện tại mình đang không bị làm sao, cảm giác khá là hạnh phúc.
- 7.** Ba thói quen để tự kiểm soát cảm xúc của bản thân: Tôi chưa kiểm soát được bản thân nhiều lắm, vẫn còn nhiều cảm xúc chưa tốt, thói quen chưa tốt.
- 8.** Bí kíp của người lịch sự: Hầu hết các yếu tố được đề cập trong bí kíp của người lịch sự tôi đều đã và đang làm trong bản năng của mình.
- 9.** Chánh niệm qua tin nhắn, email hoặc mạng xã hội: Tôi đã thực hành chánh niệm qua tin nhắn được 1 thời gian khá lâu và hầu hết giờ không còn các vấn đề hiểu lầm qua tin nhắn hoặc đưa các cảm xúc tồi tệ cho người khác qua tin nhắn nữa (Đôi lúc thì vẫn có)
- 10.** Tonglen: Tôi nghĩ là không thành công lắm, tôi thấy cảm xúc không tốt khi thực hành phương pháp này.