

SPT NGÀY NAY

Số 05/2016

08

XÂY DỰNG MẠNG LƯỚI
QUẢN LÝ CHẤT LƯỢNG
SPT

10

CĐCS SPT ĐẠT NHIỀU THÀNH
TÍCH TẠI HỘI THAO CNVCLĐ VÀ
THANH NIÊN QUẬN 1

04

Hội thảo 'Kinh doanh Công ty SPT 2016 thành công tốt đẹp

Mục lục

TIN SPT

- 04 Hội thảo Kinh doanh Công ty SPT 2016 thành công tốt đẹp
- 06 Đảng ủy SPT về nguồn
- 08 Xây dựng mạng lưới quản lý chất lượng SPT
- 09 STC triển khai chính sách bán hàng cho CB-CNV SPT
- 10 CĐCS SPT đạt nhiều thành tích tại Hội thao CNVCLĐ và Thanh niên quận 1
- 14 SPT giành hạng Nhì Giải bóng đá mini toàn Quận 1
- 16 CĐCS tổ chức tập huấn cán bộ Công đoàn 2016
- 17 Đoàn Thanh niên Khối Văn phòng tham quan Bến Nhà Rồng
- 18 S2 - S3 phối hợp tổ chức thảo luận và chia sẻ kinh nghiệm
- 20 Gương sáng điển hình SPT tháng 5
- 22 Thông tin nhân sự tháng 5

SPT & THỊ TRƯỜNG

- 24 10 thông tin bưu chính viễn thông - CNTT đáng chú ý tháng 5/2016

QUẢN LÝ & LÃNH ĐẠO

- 28 7 cách giúp lãnh đạo đổi mới môi trường làm việc
- 30 Kế hoạch thăng tiến bản thân
- 34 Kỹ năng tìm kiếm nhân sự

GÓC CÔNG SỞ

- 36 Bảo vệ sức khỏe cho da
- 38 Thiếu những yếu tố này, bạn sẽ khó thành công!
- 40 Nguyên nhân và các giải pháp giảm stress

SPT & TÔI

- 42 Phát động cuộc thi ảnh Nét đẹp SPT

VĂN HÓA & GIẢI TRÍ

- 44 Câu chuyện về con bướm
- 45 Góc ẩm thực: Góc Á - Đậm đà vị ẩm thực Á Đông
- 46 Em về...
- 47 Tháng sáu...
- 48 Làm đẹp bằng thảo dược
- 50 Vui cười



08 Xây dựng mạng lưới quản lý chất lượng SPT



14 SPT giành hạng Nhì Giải bóng đá mini toàn Quận 1



26 7 CÁCH GIÚP LÃNH ĐẠO ĐỔI MỚI MÔI TRƯỜNG LÀM VIỆC

Thư ngỏ

Kính thưa quý Anh/Chị,

Một tháng trôi qua thật nhanh và **SPT Ngày Nay** lại hân hạnh được mang đến Anh/Chị những thông tin thú vị và hữu ích.

Trong số này, xin được gửi đến các Anh/Chị các hoạt động, sự kiện nội bộ nổi bật của SPT như: **Hội thảo Kinh doanh Công ty SPT 2016 thành công tốt đẹp, CĐCS SPT đạt nhiều thành tích tại Hội thao CNVCLĐ và Thanh niên quận 1, S-Club: S2 - S3 phối hợp tổ chức thảo luận và chia sẻ kinh nghiệm**, các gương mặt Gương sáng điển hình và bổ nhiệm, tái bổ nhiệm trong tháng 5...

Bên cạnh đó, chúng tôi cũng xin giới thiệu những bài viết có thể giúp ích cho công việc (mục **SPT và Thị trường, Quản lý và lãnh đạo, Góc Công sở**), và những địa điểm thư giãn, những mẫu chuyện giải trí... (mục **Văn hóa và Giải trí**).

Ngoài ra, như đã phát động từ số trước, cuộc thi **Nét đẹp SPT** vẫn đang trên đường tìm kiếm những ứng cử viên sáng giá nhất. Nếu tự tin về chính mình và mong muốn đóng góp thật nhiều vào kho tư liệu ảnh đẹp SPT, hãy tham gia cùng chúng tôi.

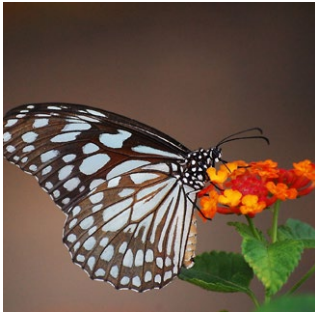
Đồng thời, **SPT Ngày Nay** cũng sẽ rất vui khi nhận được sự cộng tác của Anh/Chị để bản tin thêm hấp dẫn và phong phú. Mùa hè đang đến, nếu có dịp đi đến một địa điểm thú vị, thưởng thức một món ăn ngon hay xem một bộ phim hay thì đừng quên chia sẻ với **SPT Ngày Nay** nhé! Ban Biên tập rất sẵn lòng đón nhận những hình ảnh, bài cộng tác từ Anh/Chị.

Cuối cùng, xin chân thành cảm ơn các Anh/Chị đã dành thời gian theo dõi cũng như cộng tác cùng bản tin. Kính chúc các Anh/Chị có những ngày tháng 6 thật đẹp và thành công.

Trân trọng,
Ban Biên tập

Chịu trách nhiệm nội dung: Anh **Hoàng Sĩ Hóa - Tổng Giám đốc SPT**
Thực hiện: **Kim Tuyến**
Thiết kế, dàn trang: **Giang Sơn**

Thư từ, bài vở xin gửi về:
Ban Biên tập SPT Ngày Nay - Công ty CP Dịch vụ Bưu chính Viễn thông Sài Gòn (SPT)
10 Cô Giang, P. Cầu Ông Lãnh, Quận 1, TP.HCM
Email: **bantinnoibo@spt.vn**
Hoặc: **tuyenltk@spt.vn**
ĐT: **08 5444 9999**





Ban Lãnh đạo Công ty tại Hội thảo



Toàn cảnh Hội thảo (Ảnh: Đức Thịnh)

HỘI THẢO KINH DOANH CÔNG TY SPT 2016 THÀNH CÔNG TỐT ĐẸP



Đại diện các đơn vị trình bày báo cáo



Đại diện các đơn vị trình bày báo cáo

Ngày 23/05/2016, tại TP.HCM, Công ty CP Dịch vụ Bưu chính Viễn thông Sài Gòn (SPT) đã tổ chức thành công Hội thảo Kinh doanh Công ty SPT lần I - năm 2016, với sự tham gia của các thành viên Ban Tổng Giám đốc, Lãnh đạo các phòng, ban chức năng và các đơn vị kinh doanh, chi nhánh trực thuộc.

Chương trình Hội thảo bao gồm 2 phần. Phần đầu tiên, các đơn vị tham gia trình bày các chuyên đề của đơn vị mình, với nhiều nội dung rất cụ thể và thiết thực như: “Tổng quan tình hình kinh doanh SPT” (P. Kế hoạch Kinh doanh SPT); “Các dịch vụ cung cấp trên hạ tầng SPT” (Phòng Kỹ thuật Công nghệ SPT); “Giải pháp kinh doanh 2016” (Trung tâm Dịch vụ Viễn thông SPT - STS); “Nâng cao hiệu quả kinh doanh năm 2016” (Trung tâm Viễn thông IP - IPT), “Một số giải pháp nhằm tăng cường công tác chăm sóc khách hàng” (Trung tâm Điện thoại Nam Sài Gòn - SST), “STC - Hợp tác và phát triển” (Trung tâm Điện thoại SPT - STC), Định hướng KHKD 2016 - 2017 (Trung tâm Bưu chính Sài Gòn - SGP), “Giải pháp bán hàng các dịch vụ trên nền wifi marketing” (Ban PTDA S-wifi), “Phát triển kinh doanh đầu năm 2016” của các Chi nhánh SPT KV1, SPT KV3 và SPT KV4.

Nhìn chung, các báo cáo đã đánh giá khá rõ nét thực trạng sản xuất kinh doanh của Công ty trong thời gian qua, đánh giá thị trường, nhận định các xu hướng mới và nêu kế hoạch phát triển dịch vụ mới, cũng như công tác đảm bảo và nâng cao chất lượng dịch vụ...

Trong phần 2, Hội thảo đi vào trao đổi, thảo luận sâu hơn về nội dung các báo cáo trên cũng như đề xuất các giải pháp nhằm thúc đẩy các hoạt động sản xuất kinh doanh, phát triển thương hiệu, đưa Công ty vượt qua các khó khăn và phát triển bền vững trong thời gian tới. Nhiều ý kiến đưa ra tại Hội thảo đã được Ban Tổng Giám đốc ghi nhận và có ý kiến phản hồi ngay tại chỗ. Ban Tổng Giám đốc cũng nhấn mạnh, trong thời gian tới, SPT cần đẩy mạnh hơn nữa các hoạt động như: phát triển nhiều dịch vụ mới và các gói tích hợp đa dịch vụ, tiến tới xây dựng điểm giao dịch chung cho tất cả các dịch vụ của SPT, đồng thời tăng cường sự hợp tác hơn nữa giữa các đơn vị, phòng ban nhằm ngày càng nâng cao chất lượng dịch vụ, nâng cao năng lực cạnh tranh, đáp ứng cao nhất các yêu cầu của khách hàng...



Đại diện các đơn vị trình bày báo cáo (Ảnh: Đức Thịnh)



Trao đổi, thảo luận tại Hội thảo



Trao đổi, thảo luận tại Hội thảo



Trao đổi, thảo luận tại Hội thảo



ĐẢNG ỦY SPT VỀ NGUỒN

Đ.T

Ngày 17/06/2016, Đảng ủy SPT đã tổ chức “Đợt sinh hoạt tập trung kết hợp về nguồn” mang tên: “Đẩy mạnh học tập và làm theo tư tưởng, đạo đức, phong cách Hồ Chí Minh theo chỉ thị 05-CT/TW ngày 15/05/2016 của Bộ Chính trị gắn với Chuẩn mực đạo đức đảng viên Công ty SPT để góp phần hoàn thành tốt Kế hoạch sản xuất kinh doanh năm 2016 - Kết hợp tham quan Khu di tích lịch sử cách mạng Củ Chi”.

Chương trình có sự tham dự của đại diện Lãnh đạo của Công ty, Ban Thường vụ Công đoàn, Đoàn Thanh niên cùng đầy đủ của toàn thể Đảng viên SPT.

Theo đó, Đoàn đã thăm các địa điểm, di tích lịch sử: Khu truyền thống Cách mạng Sài Gòn - Chợ Lớn - Gia Định, Đền Bến Dược, Địa đạo Củ Chi và được ôn lại lịch sử hào hùng của quân dân Củ Chi nói riêng, của dân tộc Việt Nam nói chung trong cuộc kháng chiến chống Mỹ cứu nước.

Một số hình ảnh trong đợt sinh hoạt:



Dâng hương tại Khu truyền thống Cách mạng Sài Gòn - Chợ Lớn - Gia Định và Đền Bến Dược



Chụp hình lưu niệm tại Khu truyền thống Cách mạng Sài Gòn - Chợ Lớn - Gia Định



Thăm Địa đạo Củ Chi

XÂY DỰNG MẠNG LƯỚI QUẢN LÝ CHẤT LƯỢNG SPT



Xây dựng và sắp xếp hoàn chỉnh mô hình quản lý chất lượng (QLCL) toàn Công ty, nhằm đảm bảo và ngày càng nâng cao chất lượng mạng lưới viễn thông và các dịch vụ bưu chính - viễn thông cung cấp cho khách hàng, là yêu cầu được đưa ra trong thông báo số 92-KTNB do anh Hoàng Sĩ Hóa, Tổng Giám đốc SPT, ký ngày 27/05/2016.

Theo đó, trong thời gian sắp tới, SPT sẽ tổ chức hoạch định, thiết lập, thực hiện, duy trì và cải tiến hệ thống quản lý chất lượng cho tất cả các hoạt động sản xuất và cung cấp dịch vụ của Công ty. Từng đơn vị trực thuộc có liên quan đến công tác quản lý chất lượng tiến hành xây dựng, thành lập Bộ phận kiểm tra giám sát chất lượng tại Đơn vị để thực hiện tốt nhất công tác chất lượng mạng lưới và dịch vụ. Ban Kiểm toán Nội bộ Công ty chịu trách nhiệm đầu mối giám sát, kiểm tra và hướng dẫn công tác QLCL từng Đơn vị.

T.L

STC TRIỂN KHAI CHÍNH SÁCH BÁN HÀNG CHO CB-CNV SPT



Từ tháng 04/2016, Trung tâm Điện thoại SPT (STC) bắt đầu triển khai chính sách bán hàng dành cho CB-CNV SPT hòa mạng ADSL/FTTx với các nội dung như: Miễn phí hòa mạng; Trang bị thiết bị đầu cuối; Giảm 50% cước phát sinh hàng tháng...

Theo đó, mỗi CB-CNV hòa mạng sẽ được giảm 50% cước phát sinh hàng tháng dịch vụ ADSL hoặc FTTx, thời gian khuyến mại kéo dài đến tháng 04/2019.

Theo Ban Giám đốc STC, chương trình được thực hiện nhằm tạo chế độ ưu đãi đặc biệt dành cho người SPT. Thông qua quá trình sử dụng, nhân viên sẽ trải nghiệm dịch vụ tương tự như những gì khách hàng đang trải nghiệm hàng ngày, nắm bắt được các vấn đề chưa được hoàn thiện ở sản phẩm dịch vụ do công ty mình cung cấp. Qua đó sẽ có những phản hồi tích cực giúp Công ty cải thiện dịch vụ ngày càng tốt hơn. Đồng thời sẽ trở thành khách hàng trung thành và là người bán hàng hiệu quả nhất cho SPT.

CB-CNV quan tâm có thể liên hệ các điểm giao dịch gần nhất của STC hoặc tổng đài CSKH 1800 7116.

P.V

CĐCS SPT ĐẠT NHIỀU THÀNH TÍCH TẠI HỘI THAO CNVCLĐ VÀ THANH NIÊN QUẬN 1



Giải nhất đơn nam - Ảnh: Tuyết Phượng



Giải nhất đôi nam - Ảnh: Tuyết Phượng

Sáng ngày 05/06/2016, tại Trung tâm Thể dục Thể thao quận 1 đã diễn ra lễ khai mạc “**Hội thao Công nhân Viên chức - Lao động và Thanh niên quận 1**”. Đến với Hội thao, Công đoàn Cơ sở SPT đăng ký tham gia nhiều bộ môn và đạt được các kết quả đáng khích lệ:

1. **Bộ môn Cờ tướng:** Giải thu hút đông đảo công nhân viên chức lao động tham gia với 121 thí sinh của 40 CĐCS và đơn vị trực thuộc quận 1. Công đoàn Cơ sở Công ty SPT với đại diện là chị Lê Thị Tuyết Hồng - Công đoàn Bộ phận Trung tâm STC, đã xuất sắc giành được Giải nhất cá nhân nữ.

2. **Giải cầu lông:** SPT giành được hai giải nhất đơn nam (Anh **Tống Duy Hiển** - Công đoàn Bộ phận Trung tâm STS) và đôi nam (Anh **Tống Duy Hiển** - Trung tâm STS và anh **Hà Minh** - Ban phát triển Dự án S-wifi).

3. **Hội thi “Karaoke CNVCLĐ lần thứ X - 2016”:** Hội thi thu hút hơn 10 đơn vị đăng ký với hơn 80

tiết mục, kết quả Công đoàn Cơ sở SPT đạt giải ba với chủ đề “Tinh Bác sáng đời ta” và giải khuyến khích đơn ca với ca khúc “Bài ca nhớ Bác” do chị Nguyễn Thị Quỳnh Tiên - CĐBP Trung tâm STC, trình bày.

4. **Giải Bóng đá mini:** vượt qua 03 trận đấu để vào vòng chung kết tranh cúp vô địch, qua 40 phút thi

đấu, kết quả Đội bóng SPT đạt Giải nhì.

Có thể nói, Hội thao Công nhân Viên chức, lao động và Thanh niên quận 1 là một trong các hoạt động thiết thực hưởng ứng tháng công nhân lần thứ 8 năm 2016 do Công đoàn cấp trên phát động, đã mang lại món ăn tinh thần cho Người lao động sau những ngày làm việc bằng những lời ca, tiếng hát ca ngợi quê hương đất nước, ca ngợi công nhân lao động và nhất là được giao lưu cùng nhau thông qua các hoạt động thể dục thể thao.

Và để đạt được những thành tích như trên, theo Ban Chấp hành Công đoàn Cơ sở, là nhờ Ban Tổng Giám đốc, Đảng ủy Công ty cùng lãnh đạo các Phòng, Ban, đơn vị trực thuộc đã hỗ trợ tạo mọi điều kiện thuận lợi nhất cho các hoạt động của Công đoàn. Đặc biệt là sự cố gắng vượt qua mọi khó khăn để tham gia và góp phần vào thành công chung của các anh chị Công đoàn viên Công ty.

Được biết, trước đó, ngày 12/05/2016, tại Hội nghị tuyên dương CNVCLĐ tiêu biểu do Liên đoàn Lao động quận 1 tổ chức, SPT có 5 anh chị xuất sắc lọt vào danh sách 113 CNVCLĐ tiêu biểu được vinh danh vì có nhiều sáng kiến trong lao động làm lợi cho doanh nghiệp, tích cực tham gia hoạt động công đoàn năm 2016. Đó là các anh chị: Nguyễn Thị Dung - Chủ tịch Công đoàn Bộ phận Trung tâm STC, Phạm Duy Phong - Chủ tịch CĐBP Khối Văn phòng Công ty SPT, Huỳnh Thị Uyển Lan - Chủ tịch CĐBP Trung tâm IPT, Nguyễn Thành Trung - Ủy viên Ban chấp hành CĐBP Trung tâm SST và Trương Thế Hùng - Ủy viên Ban Chấp hành CĐBP Trung tâm STS.

Hiền Ngọc



Tiết mục “Bài ca nhớ Bác” - Ảnh: Duy Phong



Tiết mục tốp ca “Ca ngợi Hồ Chủ tịch” và múa minh họa - Ảnh: Duy Phong



Giải nhì Bóng đá mini - Ảnh: Tuyết Phượng



Vinh danh CNVCLĐ tiêu biểu - Ảnh: Duy Phong



Đội bóng SPT tại Giải đấu

SPT GIÀNH HẠNG NHÌ GIẢI BÓNG ĐÁ MINI TOÀN QUẬN 1



Ngày 05/06/2016, tại sân bóng đá Tao Đàn, TP.HCM, đã diễn ra lượt trận chung kết giải bóng đá Khối Doanh nghiệp giữa 2 đội: Công ty SPT và Thế giới Di động. Kết quả, đội bóng SPT giành hạng Nhì chung cuộc.

Được biết, giải bóng đá mini này nằm trong chuỗi hoạt động Hội thao Công nhân Viên chức - Lao động và Thanh niên Quận 1 năm 2016, do Liên đoàn Lao động Quận 1 tổ chức. Ở những vòng trước đó, hai đội đã cố gắng vượt qua được nhiều đối thủ đáng gờm để tiến vào chung kết.

Buổi thi đấu có sự tham gia cổ vũ nhiệt tình của đông đảo các cổ động viên góp phần giúp không khí thi đấu thêm tung bừng và hào hứng.

Ngay từ những giây phút đầu tiên, trận đấu diễn ra hết sức quyết liệt với những pha bóng gây căng đến nghẹt thở. Kết quả chung cuộc, đội Thế giới Di động lên ngôi vô địch với tỉ số 2 - 1 và đội SPT về Nhì.

Tuyết Phượng



Các đội tham gia Hội thao Công nhân Viên chức - Lao động và Thanh niên Quận 1 năm 2016



Anh Lê Quang Triệu - P. TGD SPT, anh Trần Tấn Đức - Chủ tịch CĐCS SPT cùng lực lượng cổ động viên hùng hậu



Đội bóng SPT chụp hình lưu niệm trước khi bước vào trận đấu

Đội bóng SPT nhận giải Nhì





Anh Trần Tấn Đức - Chủ tịch CĐCS phát biểu tại buổi tập huấn



Ông Trần Vũ Bình tại buổi tập huấn



Đông đảo Cán bộ Công đoàn tham gia tập huấn

CĐCS TỔ CHỨC TẬP HUẤN CÁN BỘ CÔNG ĐOÀN 2016

Ngày 09/06 vừa qua, tại resort Hưng Phong, xã Bưng Diên, huyện Xuyên Mộc, tỉnh Bà Rịa - Vũng Tàu, Công đoàn Cơ sở đã tổ chức tập huấn cho các cán bộ Công đoàn SPT.

Lớp tập huấn do ông Trần Vũ Bình - Phó Chủ tịch Liên đoàn Lao động Quận 1 phụ trách. Nội dung của buổi tập huấn nhằm trang bị những kiến thức cơ bản về kỹ năng hoạt động Công đoàn cho tất cả cán bộ Công đoàn, nhất là các thành viên mới tham gia BCH Công đoàn, đồng thời tạo điều kiện cho Cán bộ Công đoàn có dịp trao đổi, nắm bắt thông tin, tâm tư nguyện vọng của Người lao động trong tình hình khó khăn chung hiện nay. Cụ thể, lớp tập

huấn triển khai nội dung vai trò Công đoàn thực hiện trách nhiệm xã hội của doanh nghiệp và Công tác chính sách pháp luật của Công đoàn Cơ sở.

Thông qua buổi tập huấn này, các cán bộ Công đoàn không những tiếp thu được những kiến thức, nghiệp vụ mà còn có điều kiện giao lưu, chia sẻ, học hỏi kinh nghiệm lẫn nhau, để từ đó vận dụng vào thực tế tại đơn vị, phát huy hơn nữa vai trò, trách nhiệm của mình, đóng góp vào việc xây dựng CĐCS ngày càng vững mạnh.

Thùy Linh - Ảnh: Duy Phong



Nghe lại hành trình ra đi tìm đường cứu nước của Bác



Chụp hình lưu niệm tại Bến Nhà Rồng

ĐOÀN THANH NIÊN KHỐI VĂN PHÒNG THAM QUAN BẾN NHÀ RỒNG

Nhân kỷ niệm 126 năm ngày sinh Bác Hồ và 105 năm ngày Bác ra đi tìm đường cứu nước, Đoàn Thanh niên Khối Văn phòng Công ty đã tổ chức chuyến tham quan Bến Nhà Rồng cho tất cả Đoàn viên thanh niên vào ngày 18/05/2016 vừa qua.

Trong buổi tham quan, các Đoàn viên được ôn lại quá trình ra đi tìm đường cứu nước của Bác cũng như qua đó càng hiểu rõ hơn về quá trình học tập, làm việc và hoạt động của bác nơi xứ người.

Nhìn chung, việc ôn lại truyền thống lịch sử đã giúp cho mỗi Đoàn viên thêm ý thức được những giá trị của hòa bình, độc lập, tự do để từ đó càng thêm

phấn đấu, nỗ lực hoàn thành thật tốt công việc, nhiệm vụ của mình.

Cường NT



S2 - S3 PHỐI HỢP TỔ CHỨC THẢO LUẬN VÀ CHIA SẺ KINH NGHIỆM

Ngày 3/6, tại văn phòng SPT - số 10 Cô Giang, Quận 1, TP. HCM, đã diễn ra buổi thảo luận nhóm của câu lạc bộ S-Club giữa Chapter 2 (S2) và Chapter 3 (S3). Buổi thảo luận bao gồm 2 chủ đề: Những kỹ năng quản lý cơ bản và Tuyển dụng nhân sự do các thành viên của S3 và S2 trình bày. Đến tham dự buổi thảo luận có anh Hoàng Sĩ Hóa - TGĐ SPT và đông đảo các thành viên của S-Club.

Trong buổi này, S3 mang đến chủ đề "Những kỹ năng quản lý cơ bản". Được biết, chủ đề này nằm trong chuỗi đề tài "Cung cấp những công cụ, cách thức làm việc" của S3. Chịu trách nhiệm trình bày đề tài là anh Vũ Công Tước - Phó Giám đốc SGP, Trưởng S3. Nội dung chính của đề tài gồm 3 kỹ năng cơ bản giúp việc quản lý, điều hành và xử lý công việc hiệu quả: Kỹ năng lắng nghe, kỹ năng phân tích và kỹ năng thuyết phục với những mô hình và dẫn chứng cụ thể. Đặc biệt, với mô hình KOALA và 5W1H, chủ đề của S3 đã nhận được nhiều ý kiến đóng góp và chia sẻ tích cực từ những thành viên tham gia.

Về phía S2, chị Đỗ Thị Ánh Tuyết - Trưởng bộ phận Lương và Chính sách, P. TCNS SPT và anh Tống Duy Hiên - Trưởng phòng HCNS Trung tâm STS, khi đại diện nhóm trình bày vấn đề "Tuyển dụng nhân sự" cũng nhận được nhiều sự quan tâm đặc biệt. Trong đề tài của mình, S2 đã nêu ra những yếu tố cốt lõi khi phỏng vấn nhân sự như: Kỹ năng - kinh nghiệm làm

việc, lương - chế độ phúc lợi, giới thiệu những thế mạnh của công ty đến ứng viên... Đề tài này cũng được đông đảo thành viên đưa ra những ý kiến đóng góp và thảo luận khá sôi nổi với mục đích cuối cùng là giúp Công ty tìm ra những nhân viên phù hợp nhất.

Được biết, trước đó, vào ngày 01/06/2016, Chapter 1 (S1) cũng đã có buổi hoạt động nhóm với chủ đề "Kết nối và chia sẻ". Nội dung buổi thảo luận bao gồm: 60s giới thiệu bản thân của các thành viên, đặt tên và khẩu hiệu nhóm, trao đổi cách thức rèn luyện khả năng Anh ngữ và cách để giải tỏa căng thẳng trong công việc, cuộc sống.

Nhìn chung, buổi hoạt động nhóm của các chapter đã thành công tốt đẹp trên tinh thần giao lưu, chia sẻ kinh nghiệm và học hỏi lẫn nhau. Đồng thời, tất cả thành viên khi tham dự cũng rất tích cực trình bày quan điểm, đóng góp vào các nội dung chung của buổi họp. Hi vọng những buổi hoạt động nhóm như thế này của S-Club sẽ mang đến cho các thành viên những kiến thức thú vị, bổ ích và có thể ứng dụng vào công việc thực tiễn.

Phượng Phạm

MỘT SỐ HOẠT ĐỘNG KHÁC:

16h ngày 13/06: Chapter S3 - Passion tổ chức trao đổi, thảo luận tại Trung tâm STC về chủ đề "Where leadership start", anh Nguyễn Tiến Trung phụ trách trình bày chính.

16h ngày 15/06: Chapter S1 - WeShare trao đổi, thảo luận về kỹ năng giao tiếp tại số 10 Cô Giang, quận 1.

15h ngày 17/06: Chapter S4 - S4Best trao đổi, thảo luận về kỹ năng giới thiệu bản thân tại số 10 Cô Giang, quận 1.

16h ngày 17/06: Chapter S3 - Passion tổ chức trao đổi, thảo luận tại số 10 Cô Giang về chủ đề "Application must have", anh Nguyễn Minh Trí phụ trách trình bày chính.

16h ngày 17/06: Chapter S2 - Blue Sky tổ chức trao đổi, thảo luận tại 120 Ký Con về chủ đề "Wholesale", chị Trần Thị An Giang phụ trách trình bày chính.

16h ngày 23/06: Chapter S2 - Blue Sky tổ chức trao đổi, thảo luận về kỹ năng sống, kiên nhẫn vượt lên chính mình - Leo núi, tại café Sách, tòa nhà Bitexco, Q.1.

An Yên



Một buổi làm việc của S4Best

Guờng sáng điển hình SPT tháng 05/2016

SPT Ngày Nay xin chúc mừng các Anh/Chị được biểu dương và nêu gương sáng điển hình tháng 05/2016. Chúc các Anh/Chị luôn thành công trong công việc và đóng góp nhiều hơn nữa vào sự phát triển của ngôi nhà chung SPT.



3

1. Ông Trương Quốc Thái - Nhân viên Phòng Vận hành Khai thác, Trung tâm IPT.
Thành tích: Tích cực trong công tác triển khai dịch vụ 4G-VMS và công tác xử lý các sự cố liên quan đến mạng băng rộng.



4

2. Bà Nguyễn Thị Ngọc Lan - Chuyên viên Ban Giám đốc, Trung tâm IPT.
Thành tích: Hỗ trợ kịp thời công tác phối hợp xử lý sự cố với các DNK; Lập kế hoạch di dời đường truyền khách hàng, giảm thiểu thời gian gián đoạn dịch vụ.



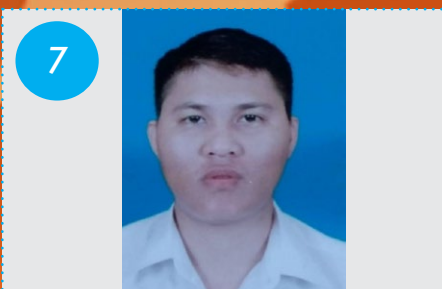
5

3. Ông Nguyễn Xuân Nghi - Trưởng Bưu cục Chợ Lớn, Trung tâm SGP.
Thành tích: Quản lý, lưu thoát hàng hoá và phân bổ nhân sự kịp thời; Chủ động, tích cực choàng gánh nhân sự, đảm bảo sản lượng phát triển ổn định.



6

4. Ông Nguyễn Văn Xuyên - Trưởng phòng Phòng Điều vận xe, Trung tâm SGP.
Thành tích: Tích cực trong công tác tổ chức, sắp xếp công việc tại Phòng; Góp phần tăng doanh thu cho Trung tâm.



7

5. Bà Lương Thị Yến Nhi - Nhân viên Phòng Điều vận xe, Trung tâm SGP.
Thành tích: Tích cực trong công tác, trực tiếp tham gia và hoàn thành tốt nhiệm vụ được giao.

6. Ông Phạm Ngọc Thành - Tổ trưởng Phòng Khai thác Vận chuyển, Trung tâm SGP.
Thành tích: Tích cực trong công tác, tham gia và hỗ trợ, choàng gánh công việc của đồng nghiệp, hoàn thành tốt nhiệm vụ được giao.

7. Ông Nguyễn Trí Nhơn - Nhân viên Phòng Thư báo và Phát hàng thu tiền, Trung tâm SGP.
Thành tích: Tích cực trong công tác, tham gia và hỗ trợ, choàng gánh công việc của đồng nghiệp, hoàn thành tốt nhiệm vụ được giao.

Công tác biểu dương và nêu gương sáng điển hình hàng tháng được phát động nhằm phát huy hơn nữa tinh thần thi đua công tác trong toàn thể CB-CNV SPT; đồng thời động viên, khuyến khích và khen thưởng kịp thời những cá nhân tiêu biểu, có những hoạt động và thành tích tốt trong tháng, đóng góp hiệu quả vào thành quả và hình ảnh Công ty.

SPT Ngày Nay

THÔNG TIN NHÂN SỰ THÁNG 05/2016



01



02



03



04



05



06



08

SPT Ngày Nay xin được gửi đến các Anh/Chị một số thông tin nhân sự tháng 05/2016 như sau:

01. Anh **Lê Tấn Phước** chuyên viên nhóm Dự án phát triển Công nghệ Thông tin, Ban Phát triển Dự án - S-Wifi tiếp tục được phân công kiêm nhiệm chức vụ Trưởng phòng Công nghệ Thông tin, Trung tâm Bưu chính Sài Gòn (SGP), kể từ ngày 27/04/2016.

02. Anh **Ngô Sỹ Sơn**, Giám đốc Trung tâm Bưu chính Sài Gòn (SGP) được phân công giữ nhiệm vụ Trưởng Chi nhánh Công ty SPT tại tỉnh Kiên Giang - Bưu cục Kiên Giang, kể từ ngày 17/05/2016.

03. Anh **Nguyễn Đức Thịnh**, được tái bổ nhiệm chức vụ Trưởng phòng Đo kiểm, Trung tâm Dịch vụ Viễn thông SPT (STS), kể từ ngày 18/05/2016.

04. Anh **Vũ Công Tước**, Phó Giám đốc Trung tâm Bưu chính Sài Gòn (SGP) được phân công kiêm nhiệm chức vụ Trưởng Bưu cục Trung tâm Khu vực 2, Trung tâm SGP, kể từ ngày 01/06/2016.

05. Anh **Dương Quang Bảo**, Trưởng phòng Kế hoạch Dự án, Chi nhánh Công ty SPT tại TP. Đà Nẵng được bổ nhiệm chức vụ Phó Giám đốc Chi nhánh SPT tại TP. Đà Nẵng (SPT KV3), kể từ ngày 06/06/2016.

06. Anh **Huỳnh Thanh Danh**, được tái bổ nhiệm chức vụ Trưởng phòng Kỹ thuật, Chi nhánh SPT tại TP. Cần Thơ (SPT KV4), kể từ ngày 10/06/2016.

07. Anh **Võ Văn Thư** thôi giữ chức vụ Giám đốc Trung tâm Điện thoại SPT (STC), kể từ ngày 15/06/2016.

08. Anh **Trương Bá Vinh**, Giám đốc Chi nhánh SPT tại TP. Đà Nẵng (SPT KV3) được bổ nhiệm chức vụ Giám đốc Trung tâm Điện thoại SPT (STC), kể từ ngày 15/06/2016.

SPT Ngày Nay

10 THÔNG TIN BƯU CHÍNH VIỄN THÔNG - CNTT ĐÁNG CHÚ Ý THÁNG 5/2016



1 Tuổi Trẻ: Cấp phép 4G chậm nhất quý IV - 2016

Bộ Thông tin và Truyền thông vừa chỉ đạo đẩy nhanh các thủ tục tiến hành cấp phép 4G LTE chậm nhất vào cuối quý 3, đầu quý 4 năm 2016.

Cụ thể, băng tần 1.800 MHz được lựa chọn cấp phép khai thác 4G trước vì đây là băng tần đang được các nhà mạng khai thác sử dụng mạng 2G. Còn băng tần 2.600 MHz sẽ chờ các đơn vị liên quan tìm ra phương án triển khai khả thi nhất.

Từ cuối năm 2015, hai nhà mạng VNPT và Viettel đều đã triển khai thử nghiệm khai thác mạng 4G tại một số khu vực với các kết quả khá khả quan. Chính vì vậy các doanh nghiệp này đều mong muốn cơ quan chức năng sớm cấp phép chính thức để nhà mạng đưa vào khai thác thực tế dịch vụ 4G.

2 ICTNews: 6 trường hợp được nhập khẩu sản phẩm CNTT đã qua sử dụng

Theo Quyết định mới được Thủ tướng Chính phủ ban hành, có 6 trường hợp cho phép nhập khẩu hàng hóa thuộc Danh mục sản phẩm CNTT đã qua sử dụng cấm nhập khẩu.

Đó là: Nhập khẩu sản phẩm CNTT đã qua sử dụng theo hình thức di chuyển phương tiện sản xuất trong cùng một tổ chức; Nhập khẩu sản phẩm CNTT đã qua sử dụng để làm

thiết bị điều khiển, vận hành, khai thác, kiểm tra hoạt động của một phần hoặc toàn bộ hệ thống, dây chuyền sản xuất; Nhập khẩu sản phẩm CNTT đã qua sử dụng để phục vụ trực tiếp hoạt động sản xuất sản phẩm phần mềm, gia công quy trình kinh doanh bằng CNTT, xử lý dữ liệu cho đối tác nước ngoài; Nhập khẩu sản phẩm CNTT chuyên dùng đã qua sử dụng; Tái nhập khẩu sản phẩm CNTT đã hết thời hạn bảo hành sau khi đưa ra nước ngoài để sửa chữa; Nhập khẩu sản phẩm, linh kiện đã được tân trang, làm mới để thay thế, sửa chữa cho người sử dụng trong nước mà sản phẩm, linh kiện đó hiện nay không còn được sản xuất.

3 VnMedia: Lần đầu tiên có dịch vụ thu gom thiết bị điện tử thải bỏ

Dịch vụ này vừa được tập đoàn Reverse Logistics Group (RLG) chính thức giới thiệu đến các tổ chức và doanh nghiệp tại Việt Nam.

Cụ thể, RLG sẽ cung cấp dịch vụ thu gom trọn gói cho đối tượng khách hàng là các doanh nghiệp có khối lượng lớn thiết bị điện tử tại các thành phố lớn, hỗ trợ họ xử lý các thiết bị điện tử bị hỏng hoặc đã qua sử dụng. Dịch vụ sẽ tiếp nhận tất cả thiết bị điện tử thải bỏ tại địa chỉ của doanh nghiệp (nước ngoài lẫn nội địa), từ điện thoại di động đến các

thiết bị nặng hơn như máy in, máy photocopy... đơn vị tính tương ứng theo số kilogram rác thải.

Ngoài dịch vụ thu gom và tái chế thiết bị điện - điện tử qua sử dụng, RLG Việt Nam đồng thời cung cấp dịch vụ xóa dữ liệu (Data Wiping) cho các khách hàng doanh nghiệp và cá nhân. Sử dụng phần mềm xóa dữ liệu tiêu chuẩn quốc tế, các dữ liệu quan trọng cần tính bảo mật cao như dữ liệu sở hữu trí tuệ, thông tin riêng tư về khách hàng và cá nhân sẽ được xóa bỏ hoàn toàn khỏi các thiết bị và không thể phục hồi hay tiếp tục sử dụng được nữa. Các doanh nghiệp sẽ được cung cấp giấy chứng nhận tiêu hủy (certificate of destruction) sau khi các thiết bị đã được xử lý an toàn.

4 Vietnamplus: Dải tên miền .shop chính được phân phối tại Việt Nam cuối năm 2016

Ông Trần Đức Tâm, Trưởng dự án Z.com (Công ty GMO RUNSYSTEM, thành viên của Tập đoàn GMO Internet) tiết lộ, tên miền mới .shop sẽ được đơn vị này phân phối tại Việt Nam.

Ông Tâm nhận định, với tên miền ".shop" việc truyền tải thông điệp của các cửa hàng bán lẻ lên thương mại điện tử sẽ trở nên dễ dàng và mạnh mẽ. Thay vì tên miền .com/.net/.vn truyền thống ".shop" sẽ là một cuộc

Cục Viễn thông cho biết, Cục đã phối hợp với các doanh nghiệp viễn thông hoàn thiện xây dựng dự thảo kế hoạch chuyển đổi mã vùng điện thoại cố định và đang chờ Bộ TT&TT quyết định thời điểm thực hiện.

cách mạng thực sự trên thị trường thương mại điện tử Việt Nam và thế giới.

Cũng theo đại diện của Z.com, dự kiến cuối năm 2016, dài tên miền .shop sẽ triển khai trước với những đơn vị đăng ký bản quyền thương hiệu, sau đó sẽ triển khai rộng rãi đến các đối tượng phổ thông như các tên miền .com, .net hiện tại.

5 ICTNews: Chuẩn bị chuyển đổi mã vùng điện thoại cố định

Cục Viễn thông cho biết, Cục đã phối hợp với các doanh nghiệp viễn thông hoàn thiện xây dựng dự thảo kế hoạch chuyển đổi mã vùng điện thoại cố định và đang chờ Bộ TT&TT quyết định thời điểm thực hiện.

Trao đổi với ICTNews về vấn đề này, các doanh nghiệp cung cấp dịch vụ điện thoại cố định chia sẻ họ sẵn sàng kéo dài thời gian giữ số song song cho khách hàng nhiều hơn quy định của Bộ TT&TT để cho khách hàng làm quen với việc thay đổi mã vùng điện thoại cố định. Thậm chí, có doanh nghiệp cung cấp dịch vụ điện thoại cố định cho biết họ có thể giữ số song song từ 6 tháng đến 1 năm để đảm bảo rằng hầu hết các khách hàng không bị ảnh hưởng bởi chính sách thay đổi mã vùng điện thoại cố định.

6 ICTNews: Cốc Cốc đã bán 99,8% cổ phần cho một công ty ở Singapore

Theo thông tin mà CafeF có được thì ngay từ đầu tháng 12/2015, Cốc Cốc đã chính thức thay tên đổi chủ sang cho đối tác nước ngoài.

Theo đó, 99,75% vốn điều lệ của Công ty TNHH Cốc Cốc – đơn vị chủ quản của hệ thống Cốc Cốc – đã thuộc về công ty Coc Coc Pte Ltd có trụ sở tại Singapore nắm giữ. Phần còn lại thuộc về Công ty TNHH Công nghệ và Quảng cáo trực tuyến BNT – pháp nhân có cùng địa chỉ với trụ sở chính của Cốc Cốc tại Hà Nội. Hiện Cốc Cốc có vốn điều lệ 380,6 tỷ đồng.

Trước khi sang tên cho Coc Coc Pte Ltd, Cốc Cốc có 5 thành viên góp vốn gồm ông Phạm Văn Thanh, Nguyễn Thanh Bình, Phạm Huy Đông, Viktor Lavrenko và bà Đỗ Thanh Vân Hương. Hiện bà Đỗ Thanh Vân Hương giữ chức vụ Giám đốc và người đại diện theo pháp luật của Cốc Cốc.

Nhiều khả năng Coc Coc Pte Ltd chỉ đóng vai trò là công ty vỏ bọc (shell company) tại “thiên đường thuế” Singapore.

7 Thanh Niên: Nhà máy sản xuất điện thoại Nokia tại VN được bán cho Đài Loan

Chiều ngày 18.5, hãng Microsoft xác nhận sẽ chuyển giao lại nhà máy sản xuất điện thoại đặt tại Bắc Ninh (Việt Nam) cho hãng Foxconn (Đài Loan).

Theo đó, Microsoft cho biết đã đạt được thỏa thuận giao dịch bán mảng điện thoại truyền thống (điện thoại cơ bản - feature phone) cho hãng FIH Mobile Ltd., thuộc Tập đoàn công nghệ Hon Hai/Foxconn (Đài Loan) và hãng HMD Global, Oy (Phần Lan) với giá 350 triệu USD.

Bên cạnh đó, FIH Mobile Ltd. cũng sẽ tiếp nhận nhà máy sản xuất Microsoft Mobile Việt Nam tại Bắc Ninh. Như vậy, khoảng 4.500 nhân sự thuộc mảng di động của Microsoft sẽ được chuyển giao hoặc có cơ hội gia nhập FIH Mobile Ltd. hay HMD Global, Oy, theo luật địa phương.

Theo thỏa thuận trong thương vụ bán bộ phận điện thoại cho Microsoft, tới quý 4/2016, hãng Nokia (Phần Lan) sẽ bắt đầu được sản xuất lại điện thoại di động. Tuy nhiên, hãng này sẽ phải dùng tên gọi khác vì thương hiệu Nokia cho điện thoại đã được Microsoft mua có giá trị tới năm 2024.

8 Thanh Niên: Microsoft ‘loại bỏ’ nhân lực từ phía Nokia

Microsoft sẽ chi khoảng 950 triệu USD cho hoạt động tái cơ cấu, sa thải thêm 1.850 nhân viên, trong đó có 1.350 nhân viên cũ của Nokia tại Phần Lan, theo Neowin.

Thông tin được đưa ra chỉ 1 tuần sau khi Microsoft bán đi bộ phận kinh doanh điện thoại cơ bản của Nokia cho công ty con của Foxconn, trong đó có cả nhà máy sản xuất điện thoại Nokia tại Bắc Ninh (Việt Nam).

Việc cắt giảm lực lượng lao động lớn tại Phần Lan cho thấy công ty gần như hoàn thành tất cả các nghĩa vụ của mình nhằm giải quyết những tổn động mà cựu CEO Steve Ballmer đã mang đến sau khi mua lại mảng kinh doanh điện thoại của Nokia vào năm 2014.

Sau khi cắt giảm, Microsoft sẽ hoàn toàn tập trung vào Microsoft Mobile Oy. CEO Satya Nadella cho biết, công ty đang tập trung nỗ lực của mình vào mảng kinh doanh điện thoại nhằm tạo ra những sản phẩm

giá trị về an ninh và độ ổn định nhất có thể.

9 ICTNews: Đến 31/12/2017 thuê bao mới được chuyển mạng giữ số

Bộ TT&TT vừa ra quyết định điều chỉnh lộ trình chuyển mạng di động giữ nguyên số thuê bao. Theo đó, thời gian kết nối thử nghiệm dịch vụ phải đảm bảo hoàn thành trước ngày 30/6/2017 và cung cấp chính thức sau đó 6 tháng.

Như vậy, thời điểm triển khai Đề án chuyển mạng giữ số sẽ được lùi lại một năm so với lộ trình cũ (trong Quyết định số 1178) nhằm phù hợp hơn với tình hình thực tế.

10 Thanh Niên: Microsoft bắt tay Facebook xây dựng tuyến cáp xuyên Đại Tây Dương

Microsoft và Facebook vừa công bố hợp tác xây dựng tuyến cáp dữ liệu dưới nước nối liền từ Mỹ đến châu Âu như là một nỗ lực giúp hai gã khổng lồ internet di chuyển dữ liệu tốt hơn giữa hai lục địa, theo Engadget.

Tuyến cáp này có tên Marea, sẽ đi vào hoạt động tháng 10.2017 với dung lượng dữ liệu ước tính lên đến 160 Tbps, trở thành tuyến cáp biển có dung lượng cao nhất vượt Đại Tây Dương từ trước đến nay.

Một điều lưu ý là tuyến cáp Marea không chỉ dành cho Microsoft và Facebook. Theo thông báo, Marea sẽ được quản lý bởi Telxius, một bộ phận của công ty viễn thông Telefónica, cho phép cung cấp một phần băng thông làm việc của Marea cho khách hàng.

SPT Ngày Nay



07

CÁCH GIÚP LÃNH ĐẠO ĐỔI MỚI MÔI TRƯỜNG LÀM VIỆC

Văn hóa công ty không chỉ đơn thuần là một chiếc ghế lười hay một ly soda miễn phí trong phòng ăn, chính sách thời gian làm việc linh hoạt, sự cân bằng giữa cuộc sống và công việc..., mà là điều gì đó tuy không cần nói ra nhưng tất cả mọi người đều hiểu rõ.

Đó là cách thức mọi thứ được vận hành, cách những quyết định được thực hiện, những gì đáng được ưu tiên và những hành động nào đáng được khen thưởng.

Hoạt động trong lĩnh vực tư vấn về chiến lược đổi mới cho các doanh nghiệp và về cách thức lựa chọn các dự án độc đáo cho nhiều nhà đầu tư, Falguni Desai - Giám đốc điều hành Future Asia Ventures đề xuất những cách nhà lãnh đạo có thể thay đổi hành vi để khuyến khích một môi trường làm việc mới mẻ:

1. Đòi hỏi tốc độ

Đòi hỏi mọi thứ phải được hoàn thành nhanh hơn, thời gian diễn ra các cuộc họp phải ngắn hơn... chính là cách để nhà lãnh đạo nói với nhân viên của mình rằng, điều cần chú trọng đầu tiên là hiệu quả công việc.

Việc đưa ra các quyết định một cách nhanh chóng giúp nhân viên biết cách dành thời gian vào những phần việc thực sự cần thiết, thay vì phân tán tư tưởng vào những việc vô bổ.

2. Đi ra ngoài

Những nhà lãnh đạo dành nhiều thời gian giao tiếp với khách hàng, nhà cung cấp, chuyên gia phân tích thị trường và các nhà lãnh đạo khác sẽ dễ dàng nảy ra những ý tưởng độc đáo về sản phẩm/dịch vụ mới trong tương lai. Hãy tạo điều kiện cho nhân viên có thời gian ra ngoài để họ cũng có thể học hỏi những điều mới.

3. Ngưng chú ý tiểu tiết

Chỉnh sửa từng chi tiết trong bản kế hoạch, bài thuyết trình, bài phát biểu, đặc biệt là đối với những kế hoạch nội bộ sẽ lấy đi nhiều thời gian lẽ ra phải dành cho khách hàng, đối tác. Hãy bỏ qua những tiểu tiết không cần thiết, chỉ cần đảm bảo tài liệu đúng chính tả, đúng ngữ pháp và truyền tải đúng thông điệp. Sau đó ngừng chỉnh sửa và tập trung vào việc thực hiện

những phần việc đã đề ra.

4. Kêu gọi sự giúp đỡ

Khi nhà lãnh đạo không ngại nói lên những khó khăn đang gặp phải và yêu cầu được giúp đỡ, họ sẽ chứng minh cho nhân viên thấy sự khiêm tốn và sự đáng tin cậy của mình. Hành động kêu gọi sự giúp đỡ có khả năng thúc đẩy tất cả mọi người mong muốn được trở thành một phần của giải pháp.

5. Xóa đi khoảng cách với nhân viên

Những nhà lãnh đạo có xu hướng duy trì khoảng cách với cấp dưới sẽ tự đẩy mình ra xa những cuộc đối thoại quan trọng với nhân viên. Nếu không thể trả lời tất cả email hoặc không có điều kiện thường xuyên triệu tập những cuộc họp, hãy tạo ra các diễn đàn hoặc đưa ra một công cụ nào đó để nhân viên thoải mái chia sẻ ý tưởng.

6. Đi thăm một đất nước mới

Những nhà lãnh đạo đi du lịch nước ngoài vì yêu cầu công việc hoặc để giải trí sẽ có những cách tiếp cận đầy cảm hứng về việc áp dụng hiệu quả công việc kinh doanh của mình ở một nước khác. Đôi khi việc nhìn thấy nhu cầu ở các nước bạn sẽ giúp ích nhiều cho việc phát triển sản phẩm/dịch vụ ở quốc gia mà doanh nghiệp đang hoạt động.

7. “Pha trộn” nhân viên

Hãy tạo điều kiện cho những nhân viên giỏi tham gia nhiều buổi họp bàn kế hoạch ở nhiều chi nhánh khác nhau của công ty. Nhờ đó, nhân viên sẽ có cơ hội so sánh, đối chiếu những gì họ đã làm với những gì họ được nhìn thấy ở những nhóm làm việc khác. Từ đó, họ sẽ được bổ sung thêm kiến thức và dễ dàng nảy ra những ý tưởng mới.

Theo **Doanh nhân Sài Gòn**





KẾ HOẠCH THĂNG TIẾN BẢN THÂN

David E. Rye, 1001 Ways to Get Promoted - Vũ Thái Hà lược dịch

(tiếp theo và hết)

Tin vào trực giác

Các nhà khoa học nghiên cứu não bộ con người cho rằng chúng ta chỉ sử dụng khoảng một nửa khả năng của não. Lý do chủ yếu chính là chúng ta không dùng trực giác của mình. Tuy nhiên, những CEO hàng đầu sẽ nói với bạn rằng quyết định tốt nhất của họ đã dựa vào trực giác. Mặc dù trực giác được xem là tốt hơn linh cảm nhưng cũng khó liên hệ nó với logic. Trực giác

dựa vào một mức độ nhận biết nào đó mà không thể chối bỏ. Mặc dù mọi người đều có trực giác, chỉ có một số ít là đáp lại trực giác và hành động theo nó.

Tìm một tầm nhìn

Không có ai trở thành nhà lãnh đạo thực thụ nếu thiếu tầm nhìn. Tầm nhìn là một hình ảnh mật thiết về một tương lai có thể đến được. Nó có thể lớn lao, nhưng nó phải khả thi.

Tầm nhìn sẽ là gì khi mà bạn đã được đề bạt? Việc trở thành nhà lãnh đạo xuất phát từ bản thân bạn và tầm nhìn của bạn. Tầm nhìn không thể là ép buộc, vì nếu thế thì bạn sẽ không theo nó. Nếu nó không đến với bạn một cách dễ dàng vào lúc này, hãy cứ để nó tự nhiên và tập trung vào những vấn đề khác của kế hoạch thăng tiến. Hãy làm quen một cách kỹ càng với những khái niệm và kỹ thuật mà bạn có thể dùng để tìm kiếm sự tham gia của mọi người vào tầm nhìn của bạn. Họ sẽ đi theo tầm nhìn của bạn một cách gắn bó nếu họ thấy mình liên quan đến nó và tin rằng nó tốt cho mọi người.

Lập một kế hoạch dài hạn

Mọi công ty thành công đều có một kế hoạch 5 năm vạch ra và theo dõi lộ trình mà nó đang đi. Bạn cũng cần một kế hoạch 5 năm cho cá nhân mình. Bắt đầu với những gì bạn sẽ làm vào 5 năm sau và lập kế hoạch ngược trở về. Bạn sẽ làm ra bao nhiêu tiền và sẽ làm công việc gì? Bạn sẽ sống ở đâu và làm việc cho ai? Bạn sẽ làm trong ngành nghề nào? Chức danh của bạn là gì? Đây là vài câu hỏi mà bạn nên hỏi chính mình.

Khi đã có kế hoạch 5 năm, hãy kiểm tra xem các kế hoạch ngắn hạn có giúp bạn hoàn thành kế hoạch 5 năm không. Nếu không, bạn sẽ phải điều chỉnh kế hoạch ngắn hạn sao cho phù hợp.

Bảo vệ tên tuổi của mình

Tôi vẫn thường nói với những ai tham gia các buổi trình bày của tôi rằng, kinh doanh là một trò chơi vĩ đại mà họ phải chơi để chiến thắng. Tuy nhiên, lời khuyên đó không cho họ quyền chiến thắng bằng mọi giá. Bất cứ tay chơi nào chơi hai mang hay có ý lừa đảo đều không có chỗ trong trò chơi này. Mặc dù có thể bạn sẽ thắng bằng cách làm như vậy nhưng trong dài hạn bạn sẽ thua. Vấn đề chỉ là thời gian, khi nào thì mọi người biết đến việc bạn làm; khi đó, có lẽ chẳng có ai chịu làm cho bạn, hay dở hơn nữa là bạn chẳng làm cho ai được.

Khi bạn chơi đúng luật, bạn đừng quên rằng bạn sẽ phải đụng chạm với những kẻ không chính trực và không chơi đúng luật. Hãy cảnh giác! Con rắn có thể ngọam một miếng ngon lành trước khi bạn biết là mình bị cắn. Những kẻ này có thể sẽ lấy mất cơ hội thăng tiến của bạn và làm hỏng tên tuổi của bạn. Họ có thể làm điều đó bằng cách phao ra những tin đồn vô cơ nhằm hạ uy tín của bạn. Một khi bạn đã mất tên tuổi của mình, bạn sẽ không bao giờ có khả năng thăng tiến nữa và thậm chí bạn còn mất cả việc làm.

Học cách quý trọng những lỗi lầm

Sai lầm mới là con người. Cho dù bạn đã dự báo về các sai lầm đến đâu chẳng nữa, vẫn cần phải học các bài học từ nó. Và hãy chuẩn bị tinh thần đi, sau đó bạn vẫn tiếp tục mắc sai lầm. Nếu bạn nhận rủi ro khi lãnh đạo một dự án đầy thách thức hay tìm giải pháp cho một vấn đề khó thì bạn sẽ mắc sai lầm. Không ai tập đi mà không ngã cả. Không ai học được cách ra quyết định mà không vướng phải sai lầm.

Phó chủ tịch phụ trách kinh doanh của Compaq đã từng nói về tình huống phỏng vấn các ứng viên vào vị trí kinh doanh

khi được hỏi về những khách hàng mà họ bị mất, như sau: “Khi có ai đó nói với tôi rằng họ không bao giờ mất một khách hàng nào thì hoặc là họ nói dối hoặc là họ chưa bao giờ bán hàng cả”. Sai lầm có thể đến từ sự không hành động cũng như từ hành động, trong đó lỗi lầm thực sự chính là trì hoãn. Chờ đợi chỉ vì chưa sẵn sàng nhận rủi ro sẽ không bao giờ giúp bạn thăng tiến. Khi bạn thắc mắc tại sao có ai khác đã được đề bạt chứ không phải là bạn, thì có lẽ là họ đã sẵn sàng nhận rủi ro còn bạn thì đứng ngoài nhìn. Suy nghĩ lớn lao

Khi bạn đặt các mục tiêu, có gì đó thôi thúc trong lòng bạn: “Tiến lên đi chứ! Còn chần chờ gì nữa?”. Đặt mục tiêu cũng giống như đặt những viên đá đầu tiên cho nền móng của quá trình thăng tiến và lót đường đến một tương lai sáng hơn. Đó là tương lai của bạn, tại sao không suy nghĩ lớn lớn lao? Những người khác đặt ra cho họ những mục tiêu lớn và đặt được chúng để đi đến nơi mà họ muốn đến. Tại sao bạn không làm như vậy?

Đừng bỏ cuộc

George Foreman đã từng nói: “Bạn chỉ thua khi bạn bỏ cuộc”. Khi bạn biết trong đầu mình rằng bạn đã đầu tư vào cái gì đó những tài nguyên và nỗ lực lớn nhất của mình và nó không có kết quả, hãy đừng bỏ cuộc. Đơn giản là bắt đầu một dự án mới. Một người bạn đã mời chúng tôi tham gia vào thành lập một doanh nghiệp mới kinh doanh loại phụ tùng mà chúng tôi tin rằng có hàng triệu người cần. Nhưng ngay sau đó tôi phát hiện ra là chẳng ai cần nó hết và tôi rời khỏi doanh nghiệp đó. Thật không may là bạn tôi đã theo đuổi việc kinh doanh đó và cho đến cuối cùng và mất một số tiền đáng kể. Khi mọi chuyện qua đi, anh ấy nói với tôi: “Anh biết không, tôi không muốn mất tiền, nhưng cái điều mà tôi thực sự quan tâm là chuyện này sẽ làm cho tôi trở nên quá cẩn trọng. Tôi sợ phải xem xét những cơ hội kinh doanh tốt khác. Nếu điều đó xảy ra thì thiệt hại của tôi sẽ còn gấp nhiều lần!”. Điều này quá đúng!

Hãy là một kẻ tìm kiếm

Kẻ tìm kiếm là người luôn cảnh giác, tìm kiếm thông tin và dò tìm ra chính xác cái họ cần. Rất thực tế, bạn cũng phải là một kẻ tìm kiếm vì bạn phải tìm cách để thăng tiến. Bạn phải tích cực học hỏi từ người khác. Nếu bạn làm việc với một người sếp tin bạn và hỗ trợ để bạn thăng tiến thì đó là bạn đã có một người hướng dẫn tốt. Khi bạn coi ai đó là người hướng dẫn thì bạn cũng cần chấp nhận những phê bình hay yêu cầu mà họ đưa ra cho bạn. Nếu bạn chưa có người hướng dẫn thì hãy tìm lấy cho mình.

Nhiệt tình, tha thiết

Tha thiết không chỉ nói về tình yêu! Khi bạn tha thiết với điều gì đó, thì nó sẽ cho bạn sức sống, năng lượng và ý định mà rồi sau đó bạn sẽ biến chúng thành mục tiêu và mục đích.

Hãy đón nhận rủi ro

Trong thế giới ngày nay, đón nhận rủi ro không phải là một



lựa chọn; nó là điều bắt buộc nếu bạn muốn thăng tiến. Không ai muốn để bại một người không chịu rủi ro. Chỉ để sống sót thôi, chưa nói đến thành công thì bạn cũng đã phải tìm cách đương đầu với sóng gió và ra các quyết định rủi ro. Nếu bạn đợi quá lâu, người khác sẽ làm thay cho bạn! Và bạn sẽ bị kẹt trong bùn cùng với một lũ rùa. Rủi ro lớn nhất của bạn là không chấp nhận rủi ro!

Tim đến với những lời phê bình

Tôi tin rằng không ai có thể cải thiện bản thân nếu họ không nhận được những lời phê bình nghiêm túc một cách thường xuyên. Hãy chủ động tìm kiếm và ghi nhận, bởi vì để thăng tiến, bạn phải cải thiện mình mỗi ngày.

Chiến đấu để chiến thắng

Có một loài chó nhỏ rất hiền lành, trừ khi chúng bị đe dọa hay tấn công, tên là Chó đấu trường. Người ta nói rằng giống chó này được lai tạo vào những năm 1800 ở Anh để chiến đấu với các giống chó khác trên các sàn đấu. Chúng ít khi nào thua các giống chó khác vì chúng rất kiên gan. Chúng có thể cắn và giữ nguyên hàm răng của mình trên cơ thể của con chó khác và chỉ nhả ra khi trận đấu kết thúc. Người ta có khi nói với nhau rằng, nếu ai đó kiên gan như Chó đấu trường thì họ sẽ thắng trong hầu hết các trận chiến đấu!

Yêu những gì bạn làm

Bill Gates có tài sản ước tính cỡ trên 50 tỷ đô la. Nếu ông và vợ mình tiêu xài mỗi năm 100 triệu thì cũng cần đến trên 100 năm để tiêu hết số tiền số vốn đó. Nếu tính cả lãi suất thì phần lãi không thôi cũng cho phép họ sống thêm 100 năm nữa. Vậy thì tại sao ông vẫn đến Microsoft và làm việc hàng ngày? Tại sao những người giàu có khủng khiếp như Ted Turner, Oprah Winfrey và Steven Speilberg tiếp tục ra vào cái cối xay gió của công việc mỗi ngày? Câu trả lời cũng chính là lý do tại sao họ thăng tiến. Họ yêu công việc của họ và ngay cả khi đã đạt được những đỉnh cao về tài chính trong sự nghiệp thì họ vẫn không ngơi nghỉ chỉ vì họ tìm thấy niềm vui ở những gì họ làm.





KỸ NĂNG TÌM KIẾM NHÂN SỰ

Tuyển dụng nhân sự là khâu quan trọng để tìm người tài, người phù hợp với vị trí công việc. Vì vậy, để quá trình tuyển dụng diễn ra thành công, mang lại hiệu quả cao thì các nhà tuyển dụng luôn phải chuẩn bị kỹ lưỡng từng khâu một. Vậy trong quy trình tuyển dụng khâu nào quan trọng nhất?

Phỏng vấn có là khâu quan trọng nhất?

Trong thực tế, mục đích của việc phỏng vấn trong tuyển dụng là tạo cho người phỏng vấn lần ứng viên cơ hội có được thông tin cần thiết để đưa ra quyết định cuối cùng.

Trước tiên, để phỏng vấn tuyển dụng, chúng ta cần có nguồn tuyển dụng. Ngoài nguồn tuyển dụng truyền thống, còn có một số nguồn đặc biệt như:

- Con ông cháu cha: Đối với một số tổ chức lớn, trường hợp này được xem xét trong chính sách ngoại giao của Công ty.

- Săn đầu người: Áp dụng đối với tuyển dụng lãnh đạo cấp cao, mang tính đặc thù ngành.

- Tuyển dụng nội bộ: Là phần thưởng đối với nhân viên và là chiến lược nâng cao giá trị lực lượng lao động của doanh nghiệp.

- Thu hút nhân tài: Chọn lọc những ứng viên từ các công ty đối thủ và đưa ra những chính sách cạnh tranh, hấp dẫn nhân sự.

Có được nguồn rồi, chúng ta sẽ đi đến phỏng vấn. Hiện nay, ngoài các phương pháp truyền thống là phỏng vấn trực tiếp, còn có các phương án được một số doanh nghiệp lựa chọn như:

- Phỏng vấn qua video: Skype, conference...

- Phỏng vấn câu hỏi kỳ quặc: Chính là một phương pháp sáng tạo để xác định khả năng ứng biến nhanh, xử lý tình huống của ứng viên khi gặp những vấn đề hóc búa, từ đó tìm ra ứng viên sáng giá nhất - người

sẽ đồng hành, gắn bó lâu dài với công ty.

- Phỏng vấn ngược: Đây là phương pháp để ứng viên tự do phỏng vấn ngược lại nhà tuyển dụng. Bao gồm:

+ Dạng câu hỏi chứng tỏ ứng viên rất quan tâm đến hoạt động của Công ty: Câu hỏi dạng này thể hiện mong muốn được làm việc lâu dài với công ty, rằng cái ứng viên cần không phải là một mức lương hậu hĩnh mà là một sự nghiệp lâu dài.

+ Dạng câu hỏi chứng tỏ ứng viên rất quan tâm đến vị trí ứng tuyển: Câu hỏi dạng này sẽ giúp ứng viên hiểu rõ hơn về bản chất công việc cũng như trách nhiệm công việc mà họ sẽ đảm nhận và về người quản lý trực tiếp của họ:

Ở phương pháp này, cần lưu ý là đặt câu hỏi hài hòa giữa lợi ích cá nhân và vị trí bạn đang ứng tuyển, tỷ trọng 50-50 sẽ giúp đảm bảo việc ứng viên thực sự tâm huyết với vị trí đang ứng tuyển.

Ngoài ra, còn nhiều phương pháp khác nữa mà người phỏng vấn có thể áp dụng kết hợp đa dạng để tìm ra ứng viên phù hợp nhất.

Một số thông tin cần truyền tải khi phỏng vấn:

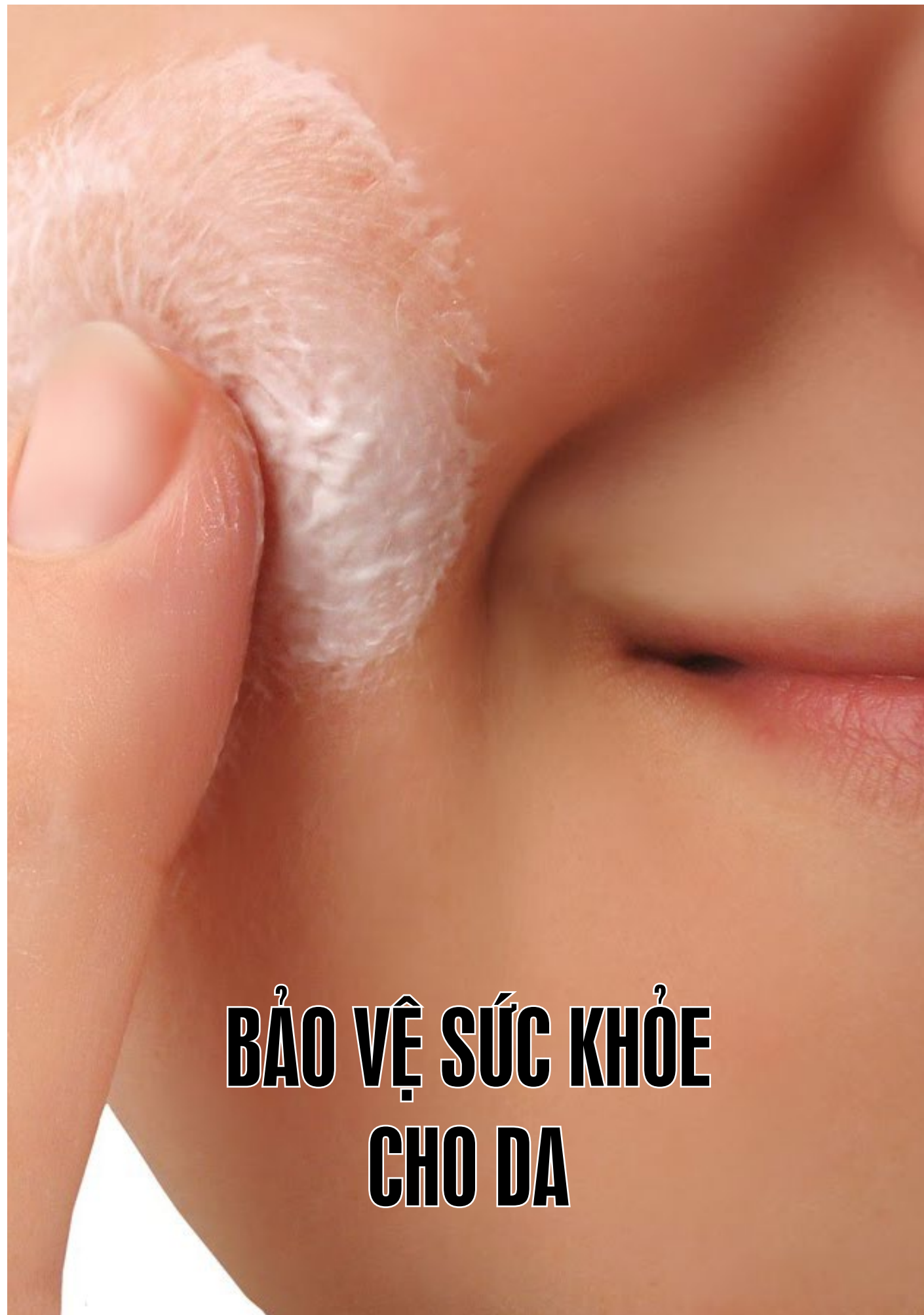
Giới thiệu về công ty: Hãy tập trung vào đặc trưng, thế mạnh của công ty, tránh lan man dài dòng.

Mô tả công việc: Mục này thường sẽ bao gồm các thành phần như: Nhiệm vụ, trách nhiệm và quyền hạn của nhân viên, điều kiện làm việc...

Yêu cầu dành cho vị trí đang tuyển dụng: Nhà tuyển dụng cần đưa ra những yêu cầu cụ thể và phù hợp với vị trí đang tuyển dụng để tìm được ứng viên thích hợp nhất.

Lương và chế độ phúc lợi: Đa số ứng viên thường coi trọng yếu tố lương bổng và phúc lợi khi tìm việc. Vì thế, hãy xác định mức lương cho vị trí đó để thông tin đến ứng viên một cách rõ ràng nhất. Ngoài ra, trong thông tin tuyển dụng nếu thể hiện đầy đủ các chính sách như phúc lợi, đãi ngộ... thì sẽ hấp dẫn ứng viên hơn.

Nói tóm lại, việc phỏng vấn đòi hỏi người phỏng vấn và cả ứng viên đều phải có sự chuẩn bị kỹ lưỡng về mặt nội dung, hình thức... để đảm bảo buổi phỏng vấn thành công tốt đẹp, nhằm giúp nhà quản lý lựa chọn và tìm ra được ứng viên tốt nhất, hứa hẹn mang đến sự hợp tác lâu dài.



BẢO VỆ SỨC KHỎE CHO DA

Môi trường làm việc nơi công sở mát mẻ, thoáng sạch nhưng đằng sau nó lại ẩn chứa nhiều nguy cơ ảnh hưởng đến làn da của chúng ta, nhất là các bạn nữ. Trong đó, máy điều hòa và máy vi tính là những tác nhân nghiêm trọng nhất làm khô da. Do đó, để bảo vệ sức khỏe cho da để có được một vẻ mặt hồng hào, tươi tắn, bạn cần có sự quan tâm đúng mức:

1. Uống đủ nước: Một ngày cần nên cung cấp ít nhất 2 lít nước cho cơ thể. Đặc biệt với các bạn nữ, việc uống nhiều nước giúp da giữ độ ẩm, vì làm việc trong máy điều hòa, da bị khô, mất nước rất nhiều. Thỉnh thoảng, bạn nên dùng thêm các loại nước ép từ trái cây tươi sẽ bổ sung nhiều vitamin và chất dinh dưỡng để da có độ đàn hồi và đủ độ ẩm cần thiết; tránh các loại thức uống có cồn, chất kích thích không tốt cho da.

2. Chế độ dinh dưỡng: Một chế độ ăn uống hợp lý và khoa học không chỉ để bạn có một cơ thể khỏe mạnh mà còn giúp tăng cường sức sống của da. Nên kiêng cử các loại thức ăn, ngọt, chiên xào, dầu mỡ nhiều. Trong bữa ăn, nên dùng nhiều rau xanh. Ngoài ra, da cũng “ăn” trực tiếp các loại thực phẩm xanh từ rau củ quả tự nhiên qua việc đắp mặt nạ: dưa chuột, cà chua, khoai tây, bơ, bột yến mạch... Một tuần đắp từ 1-2 lần sẽ mang đến một làn da mịn màng và tươi sáng.

3. Dùng kem chống nắng mỗi ngày: Có thể các bạn luôn nghĩ làm việc trong văn phòng mát mẻ, không tiếp xúc với khói bụi và tia cực tím của ánh nắng mặt trời thì không cần phải dùng kem chống nắng. Đó là một suy nghĩ sai lầm, vì các tia cực tím từ máy tính cũng có hại không kém. Thậm chí, ánh nắng buổi sáng và buổi chiều khi đi làm cũng ảnh hưởng không tốt cho da. Cho nên, trước khi đi làm, ngoài lớp kem dưỡng thì kem chống nắng cũng sẽ là một công cụ hữu ích cho bạn để giúp da giảm sạm, nám hay tàn nhang. Kèm sau đó là dùng xịt khoáng sẽ cung cấp nước tức thời, cho một làn da tươi mát giúp bạn dễ chịu và tỉnh táo hơn. Bên cạnh đó, bạn có thể dùng thêm kem dưỡng cho da

tay giúp da không bị khô ráp.

4. Thường xuyên tập thể dục thể thao: Công việc tại văn phòng thường phải ngồi nhiều, ít đi lại nên việc luyện tập thể dục thể thao là một trong những phương pháp để bạn vận động, không chỉ hữu ích cho sức khỏe cơ thể mà còn giúp da dễ hồng hào, tươi tắn. Hiện nay, nhiều bài tập được đăng tải trên các phương tiện truyền thông và cả yoga cũng có những động tác nhẹ nhàng, dễ dàng và thuận tiện cho bạn gái công sở có thể tập luyện từ 5 đến 10 phút tại nơi làm việc. Việc vận động này giúp lưu thông khí huyết, cơ thể được hoạt động, tránh tích tụ mỡ mà da cũng được khỏe khoắn và đẹp hơn. Bên cạnh đó, trong giờ làm việc, thỉnh thoảng nên dừng 1-2 phút để massage mặt, giúp chống nhăn vùng mắt và cơ mặt được thư giãn, thoải mái hơn. Ngoài ra, mỗi ngày thay vì đi thang máy lên văn phòng thì bạn nên chịu khó đi bộ sẽ giúp các cơ khớp của cơ thể vận động, tránh sự thụ động ngồi mãi một chỗ.

5. Đảm bảo ngủ đủ giấc: Ngủ đúng giờ hằng ngày và đừng thức quá khuya, vì như thế sẽ gây cho da sạm đen do các sắc tố da melanin hình thành. Vì vậy, ngủ đủ giấc không chỉ mang đến cho bạn một tinh thần sáng khoái mà còn mang đến một làn da đầy sức sống. Thêm vào đó, việc chợp mắt từ 15 - 20 phút trong giờ nghỉ trưa cũng khiến bạn trở nên tươi tỉnh hơn so với những người thường không có giấc ngủ trưa. Dù ít dù nhiều thì giấc ngủ trưa rất quan trọng nên thói quen này vừa giúp mắt được nghỉ ngơi khi nhìn liên tục vào máy tính. 6. Luôn giữ tay và mặt sạch: Thông thường, ít ai để ý đến việc rửa mặt khi ra ngoài về. Dù bạn che khẩu trang nhưng da của bạn cũng bám không ít bụi bẩn mà mắt thường không nhìn thấy được. Và tay gõ lên bàn phím máy vi tính cũng chứa đầy nguy hiểm... Do vậy, nên vệ sinh thật kỹ để tránh làn da bẩn dễ gây nổi mụn, mẩn ngứa.

T.T





NẾU THIẾU NHỮNG YẾU TỐ NÀY, BẠN SẼ KHÓ THÀNH CÔNG!

Cuộc sống hiện đại luôn vận động không ngừng, nếu không phát triển bản thân thì sẽ bị thụt lùi, tụt hậu. Cũng vì thế mà cơ hội nghề nghiệp cũng dần giảm đi. Vậy làm thế nào để tạo động lực và phát triển bản thân? Trong phạm vi bài viết này, chúng tôi xin giới thiệu đến các bạn 3 yếu tố, đồng thời cũng là 3 kỹ năng quản lý bản thân để thành công hơn. Khi đã thuần thục 3 kỹ năng này, bạn sẽ dễ dàng phân tích, xây dựng các chiến dịch hoàn hảo để thực hiện các mục tiêu của mình.

Nhận thức tốt

Nhận thức tốt sẽ giúp bạn có cái nhìn sâu và rộng hơn về mọi người xung quanh mình, đồng nghiệp, cấp

trên và cả khách hàng. Xác định nguyên nhân sâu xa của vấn đề và tìm ra giải pháp phù hợp.

Khi sử dụng hết tất cả các giác quan của mình - nhìn bằng cả tâm hồn và trái tim - bạn sẽ dễ dàng hiểu được thế giới xung quanh mình. Để tăng cường nhận thức của bản thân, chúng ta nên làm gì? Hãy bắt đầu bằng đặt câu hỏi "Tại sao?" bất cứ khi nào bạn thấy điều gì đó thú vị. Ví dụ như: Tại sao mọi người thích ăn xoài lắc? Tại sao doanh số tháng này cao hơn mọi khi đến 30%? Tại sao mình vẫn chưa hoàn thành dự án được giao? Càng đào sâu vào các vấn đề, bạn càng có cái nhìn sâu sắc hơn.

Sự sáng suốt

Đối với những bậc lão làng có nhiều năm lăn lộn trong nghề, họ biết rõ mình nên tìm kiếm những gì sau khi quan sát hành động của khách hàng. Từ cử chỉ nhỏ nhất, nét mặt, lời nói đều là những thông tin quý giá để làm tăng sự hài lòng và trải nghiệm của khách hàng. Còn chúng ta thì phải làm thế nào?

Đầu tiên, hãy nhớ sự sáng suốt không dừng lại ở việc ra một quyết định nào đó. Sáng suốt chính là sử dụng những gì nhận thấy được ở môi trường xung quanh để chọn lựa hành động hay hướng đi thích hợp có thể phản ánh được bản thân, những gì bạn muốn tạo ra hay làm thế nào để được lợi nhiều nhất từ các quyết định đã đưa ra.

Khả năng tập trung

Nhiều chuyên gia cho biết một trong những yếu tố lớn nhất có thể dẫn đến thành công chính là khả năng tập trung. Không chỉ dừng ở việc loại bỏ những tác nhân gây xao nhãng, mà chúng ta còn phải biết tự tạo ra động lực để hướng tới mục tiêu của mình. Kiên trì và nhẫn nại theo đuổi thì có vẻ sẽ rất gian nan, vất vả. Vì thế, điều quan trọng là bạn phải khám phá ra điều gì có thể trở thành động lực cho mình (thành công để được ăn thỏa thích sơn hào mỹ vị, thành công để được đi du lịch vòng quanh thế giới, hay thành công để mang lại cuộc sống tốt đẹp hơn cho gia đình mình...) những điều đó sẽ trở thành đòn bẩy thúc đẩy bạn không ngừng cố gắng.

Minh Anh

NGUYÊN NHÂN VÀ CÁC GIẢI PHÁP GIẢM **STRESS**

Stress - một hiện tượng tâm lý căng thẳng, mệt mỏi tác động đến sức khỏe, tinh thần và thể chất của con người. Tình trạng stress kéo dài thường dẫn đến rối loạn chuyển hóa lipid, làm tăng cholesterol trong máu và nhiều căn bệnh khác. Dấu hiệu thường nhận thấy ở người thường xuyên bị stress là cảm thấy khó chịu, mất ngủ, lo sợ và hay quên.

Stress có từ rất nhiều nguyên nhân. Chẳng hạn, căng thẳng trong công việc, căng thẳng trong gia đình, căng thẳng với các mối quan hệ bạn bè, tài chính... hay căng thẳng từ môi trường sống hiện nay. Stress luôn tồn tại trong mỗi cá nhân, tuy nhiên cách giải quyết khác nhau tùy vào mỗi cá nhân ở các cấp độ, hoàn cảnh khác nhau.

Theo anh Huỳnh Quốc Bửu - P.DADT, "stress với tôi là áp lực về tiền bạc, tài chính trong gia đình. Đôi khi mình không thể làm gì được thì ngồi thiền, tịnh tâm". Đối với nhiều người đã lập gia đình, áp lực từ gia đình, tài chính, con cái... thường xuyên xảy ra. Do đó, đôi khi bạn học cách chấp nhận với thực tế, thư giãn và hít thở sâu để thả lỏng tinh thần về trạng thái bình an. Đây có

thể nói là một bộ môn khó có nhiều người thực hiện được, nhưng "Thiền" mang lại cách giảm căng thẳng hiệu quả nhất.

Chị Lê Mộng Linh - Trung tâm SGP chia sẻ, "stress trong công việc: đôi khi có nhiều việc phải giải quyết cùng lúc, hạn deadline không kịp giải quyết...". Đa phần các bạn trẻ hay mới lập gia đình, căng thẳng chủ yếu tập trung trong công việc. Giải pháp giảm stress từ anh Nguyễn Thanh Hiếu - P.KTTC là thường xuyên chơi thể thao, chạy bộ hay đôi khi lái xe dọc các con đường Sài Gòn, shopping, café cùng bạn bè... Tuy nhiên, nguồn gốc sâu xa của các căng thẳng này thường do các anh/chị/em chưa sắp xếp, quản lý thời gian của mình một cách hiệu quả.

Ngày nay, chúng ta thường xuyên bị stress, chỉ khác là mức độ nhiều hay ít. Vì vậy, stress gần như là một phần của cuộc sống và mỗi người chúng ta cần có các giải pháp phù hợp để giữ cho cơ thể ở trạng thái cân bằng và thoải mái.

S1



Phát động cuộc thi ảnh NÉT ĐẸP SPT



Được sự cho phép của Ban Tổng Giám đốc, với mục đích tạo sân chơi cho tất cả các thành viên SPT, Bản tin SPT Ngày Nay chính thức phát động cuộc thi ảnh Nét đẹp SPT với các nội dung sau:

1. Mục đích và ý nghĩa cuộc thi:

- Hưởng ứng cuộc vận động “SPT 1000 tỷ”.
- Tạo sân chơi cho tất cả các thành viên trong Công ty SPT.
- Tập hợp và lưu giữ các hình đẹp của CB-CNV SPT
- Truyền thông, kết nối nội bộ.

2. Nội dung cuộc thi:

a. Quy định về ảnh dự thi:

- Ảnh dự thi là thể loại ảnh dạng số, file mềm, có chất lượng tốt, bố cục rõ ràng.
- Ảnh có nội dung thể hiện được nét đẹp nơi công sở của CB-CNV SPT qua trang phục, tác phong, thái độ làm việc chuyên việc; sự đoàn kết, hợp tác, gắn bó giữa các thành viên trong Công ty; sự niềm nở, tận

tình với khách hàng... Nội dung ảnh không được vi phạm các quy định của Nhà nước, không trái ngược với thuần phong mỹ tục Việt Nam, không liên quan đến các vấn đề chính trị, tôn giáo...

- Ảnh dự thi phải là ảnh gốc, không chỉnh sửa, cắt ghép bằng photoshop.
- Định dạng ảnh: JPEG (.JPG), dung lượng file từ 2MB trở lên.
- Tên ảnh hay, ý nghĩa và phù hợp với nội dung ảnh cũng là một tiêu chí để BTC chấm giải.
- BTC có quyền sử dụng ảnh tham dự để phục vụ công tác truyền thông.

b. Đối tượng dự thi:

- Toàn thể CB-CNV trong Công ty SPT.

c. Cách thức tham gia:

- Mỗi cá nhân có thể dự thi một hay nhiều tác phẩm ảnh, kèm theo các thông tin cá nhân bắt buộc gồm: họ tên, năm sinh, phòng/ban công tác, chức vụ, số điện thoại, email...

- Hình thức gửi tác phẩm dự thi: gửi file đính kèm vào địa chỉ email: bantinnoibo@spt.vn hoặc tuyentk@spt.vn

- Thời gian tham gia cuộc thi: Từ ngày 01/06/2016 đến hết ngày 31/10/2016.

d. Ban Giám khảo cuộc thi: Ban Tổng Giám đốc Công ty.

e. Cơ cấu giải thưởng:

- 01 Giải nhất: 1.000.000 đồng + biểu trưng lưu niệm
- 02 Giải nhì: Mỗi giải trị giá 700.000 đồng + biểu trưng lưu niệm
- 03 Giải ba: Mỗi giải trị giá 500.000 đồng + biểu trưng lưu niệm
- 10 Giải khuyến khích: Mỗi giải trị giá 300.000 đồng.

SPT Ngày Nay



Câu chuyện về con bướm

Một người tìm thấy một cái kén bướm. Đến ngày nọ, một cái lỗ nhỏ xuất hiện. Anh ngồi chăm chú theo dõi con bướm trong vài giờ đồng hồ khi nó vùng vẫy tìm cách chui ra ngoài qua cái lỗ nhỏ đó. Rồi dường như nó không có thêm một tiến triển nào nữa. Trông cứ như thể nó đã làm hết mức có thể rồi và không thể xoay xở gì thêm được.

Vì vậy, người đàn ông quyết định giúp con bướm. Anh lấy một cái kéo và cắt cái kén.

Khi ấy, con bướm dễ dàng thoát ra. Nhưng nó có một cái thân căng phồng và đôi cánh nhỏ bé, teo quắt.

Người đàn ông tiếp tục quan sát con bướm bởi vì anh mong đợi rằng, đến một lúc nào đấy, đôi cánh của con bướm sẽ to lên và đang rộng ra để có thể nâng được phần thân, trong khi cùng lúc ấy phần thân sẽ nhỏ đi.

Chẳng có điều gì xảy ra cả! Trong thực tế, con

bướm dùng cả cuộc đời còn lại của nó bò loanh quanh với một cái thân căng phồng và những chiếc cánh nhăn nheo. Nó không bao giờ có thể bay được.

Người đàn ông, tốt bụng nhưng hấp tấp, đã không hiểu rằng chiếc kén chật hẹp và sự chật vật của con bướm để chui qua được cái lỗ nhỏ ấy chính là cái cách mà Tạo Hóa buộc chất lỏng trong thân con bướm chảy vào cánh để sẵn sàng cho nó cất cánh bay ngay khi nó thoát khỏi cái kén và giành được sự tự do.

Đôi khi, những cuộc đấu tranh chính xác là những gì chúng ta cần trong cuộc sống của mình. Nếu Tạo Hóa cho phép chúng ta trải qua cuộc sống mà không có bất kỳ trở ngại nào thì điều đó sẽ làm chúng ta trở nên "tàn tật". Chúng ta sẽ không mạnh mẽ như đáng lẽ ra chúng ta đã có thể. Chúng ta sẽ không thể bay cao.

Theo **Sống đẹp**

GÓC Á

Đậm đà vị ẩm thực Á Đông

Sau những giờ phút tất bật cùng công việc, nếu là người yêu thích vị chua cay của các món ăn Thái, vị đậm đà trong các món Việt hay cách chế biến cầu kì của ẩm thực Malaysia..., hãy thử ghé qua không gian ẩm thực của Góc Á, bạn nhé.

Quán nằm trên đường Hồ Xuân Hương, Q.3, gây ấn tượng với phong cách trang trí hiện đại cùng hương vị tinh tế, đậm đà của các món ăn Á Đông đặc sắc, quả thật là một điểm đến lí tưởng để thư giãn, thưởng thức ẩm thực cùng gia đình, bạn bè...

Nhìn chung, ẩm thực của Góc Á mang hương vị chua cay đặc trưng của đất Thái, vị hơi béo và cay của Malaysia, vị tinh tế và độc đáo đến từ ẩm thực Singapore, Campuchia... được chế biến hợp với khẩu vị người Việt.

Nhà hàng có đội ngũ đầu bếp Việt Nam lành nghề cùng nguồn nguyên liệu được nhập trong và ngoài nước giúp thực khách yên tâm hơn khi thưởng thức. Đến đây, món đầu tiên phải gọi chính là món gỏi. Nghe nói, món gỏi ở Góc Á được chế biến cầu kì và đa dạng với các nguyên liệu khác nhau rất được thực khách yêu thích.

Hôm đó, chúng tôi gọi món gỏi son tam, món này được làm từ các nguyên liệu như đu đủ xanh, ba khía trộn với nước sốt gỏi chua cay tạo nên vị ngon đậm đà với đủ 3 vị chua - cay - mặn rất đặc trưng của món ngon vùng đất Thái.

Đến phần món chính thì chúng tôi lựa chọn 3 món là Pad Thái (Hủ tiếu xào Thái Lan), Sườn trà Bak Kut Teh và cơm chiên trái thơm. Theo lời giới thiệu của các phục vụ, món ăn ở đây được chế biến với nguyên liệu tươi ngon, vừa miệng và với lượng vừa phải, đáp ứng

cả vị giác và thị giác. Quả thật, khi các món ăn được dọn ra bàn, chúng tôi đều rất hài lòng, đến khi thưởng thức, mọi người đều có chung nhận định: mọi thứ đều rất ngon!

Không chỉ vậy, thức uống tại đây được pha chế theo công thức đặc biệt với sự kết hợp sáng tạo giữa các loại trái cây nhiệt đới tạo nên hương vị đặc trưng, độc đáo. Ngoài ra, món tráng miệng là một lựa chọn nữa mà bạn nên thử. Hôm đó, chúng tôi đã dùng tráng miệng là xôi xoài, hương vị khá ngon và đậm đà.

Hy vọng nếu có dịp đến đây, bạn cũng sẽ có những trải nghiệm hài lòng như chúng tôi vậy.

A. M



Không gian thoáng đãng, ấm cúng



Gỏi son tam níu chân thực khách



Pad Thái - Sườn trà Bak Kut Teh



Những món tráng miệng hấp dẫn

Em về góp lại tuổi thơ
Em về góp cả mộng mơ một thời
Để em xua bóng chơi vơi
Để em xua cái nửa vời tin yêu

Em về gói lại buổi chiều
Đôi hàng cây đứng trông theo bóng người
Em về nhặt những tả tơi
Này đây thể hện suốt đời... đem khâu.

Nếp khâu lúc nhặt lúc mau
Khéo tay em biết nhìn đâu nguyên lành...???

Tuệ

Em về...

Tháng sáu...

Những ngày này, mưa nhiều hơn. Nhìn ra cửa sổ nơi phòng làm việc, anh thấy mưa thật dày hạt, mưa gõ xuống mặt đường, mưa gõ vào mặt kính, khắp nơi một màu trắng xóa. Lẫn trong tiếng mưa ấy là tiếng nhạc dìu dặt, không biết phát ra từ căn hộ nào xung quanh.

Anh cố gắng lắng nghe, tiếng Hồng Nhung thật da diết:

"Tháng sáu, mưa, mưa.

Giá trời đừng mưa, và anh đừng nhớ.

Trời không mưa và anh không nhớ, anh còn biết làm gì..."

Lời bài hát thật hợp tình, hợp cảnh. Vào một buổi chiều tháng sáu, trời mưa như thế này, có lẽ người ta khó ngăn nổi những cảm xúc lẫn lộn, và có một chút dừng lại, nghĩ ngợi...

"Em như hạt mưa trên phố xưa,

Nuôi kỷ niệm bám hoài trí nhớ.

Kỷ niệm như rêu, anh nín vào chột ngã.

Tình xưa giờ quá xa"

"Tình xưa giờ quá xa", hình như, chỉ 5 chữ gói gọn mà nghe dâng trào bao thăng thất, tiếc nuối, nhớ thương... "Tình xưa", "phố xưa", tất cả đã trở thành kỷ niệm mất rồi, và trong mảng kỷ niệm ấy, không có chỗ nào cho neo anh lại, dù anh cố níu, cố bám, tất cả rồi cũng trôi tuột qua tay.

Như em, cuối cùng chỉ còn lại như những ký ức đẹp đến nhói lòng, như hạt mưa trên phố, như bầy chim sẻ tíu tít bên hiên nhà. Mưa rồi sẽ tan đi, chim sẻ rồi cũng sẽ bay đi...

"Tháng sáu trời buồn,

Tháng sáu riêng anh, bầy chim sẻ hiên nhà bay mất
Như em như em..."

Điều còn lại, là anh, với khúc mưa tháng sáu. Tháng sáu và mưa, thật buồn, mà cũng thật đẹp biết bao!

Vũ Nguyên

* Đoạn in nghiêng: Lời bài hát "Khúc mưa" của Phú Quang

LÀM ĐẸP BẰNG THẢO DƯỢC

Thảo dược là các loại cây cỏ mọc từ thiên nhiên, được ưa chuộng trong trị bệnh. Tuy nhiên, một công dụng khác của nó mà hiện nay rất được nhiều người tin dùng là làm đẹp, bởi sự an toàn, lành tính và gần như không có những phản ứng phụ.

Việt Nam là vùng đất có khí hậu nhiệt đới, cây cỏ quanh năm tươi tốt, thảo thực vật đa dạng và phong phú. Vì vậy, ngoài các loại thức ăn bổ dưỡng, tốt cho sức khỏe và có công dụng chữa bệnh thì đó còn là những loại thuốc quý được ông cha ta từ bao đời nay lưu truyền lại cho thế hệ sau. Nhiều loại thảo dược đã trở thành những bài thuốc dân gian vô cùng quý báu. Đặc biệt là trong lĩnh vực làm đẹp cho chị em bạn gái.

Công dụng của thảo dược

Hầu hết các vị thuốc trong y học cổ truyền đã được sử dụng và được kiểm nghiệm, trải nghiệm và sàng lọc từ các bậc tiền nhân. Các loại thảo dược thường được sử dụng như: nấm linh chi, nhân sâm, lộc nhung, hoàng kỳ, ba kích... Tác dụng tương đối ổn định, chỉ cần sử dụng đúng quy cách thì sẽ đạt được hiệu quả rõ rệt. Ngoài ra, cũng có nhiều vị thuốc có thể sử dụng trong một thời gian dài mà không gây độc cho cơ thể cũng như không xuất hiện hiện tượng kháng thuốc.

Điểm cơ bản nhất của điều trị thuốc bằng thảo dược là bên cạnh việc chữa bệnh thì giúp cân bằng âm dương. Ngoài công dụng chính là chữa các bệnh mạn tính, một số loại thảo dược kết hợp còn chữa được những căn bệnh cấp tính, nan y có hiệu quả cao, có nhiều bài thuốc gia truyền có tác dụng thần kỳ mà nền y học hiện nay cũng chưa thể giải thích. Từ thời cụ Nguyễn Đình Chiểu - một trong những bậc danh y nổi tiếng thời bấy giờ đã tìm ra nguyên nhân của bệnh tật: "Mũi thời tham vị hương vinh/ Miệng thời tham béo, ngọt, thanh, rượu, trà/ Vóc thời muốn

bận sô, sa/ Bụng thời muốn ở cửa nhà thấp son". Và từ đó, ông đã đưa ra phương pháp chẩn đoán bệnh, chữa bệnh một cách cụ thể về việc chẩn đoán bệnh qua Tâm - Can - Tỳ - Phế - Thận; qua kinh lạc, ngũ tạng, lục phủ, mạch...: "Tạng can thuộc mộc, cây vào mùa xuân/ Sắc xanh con mắt là chừng/ Hoa ra giáp mấy giây gân buộc ràng".

Với nền hóa dược phát triển với những thành tựu vượt bậc như hiện nay, cũng tồn tại song song nhiều bất cập. Chính vì vậy, mọi người có xu hướng quay lại với các bài thuốc từ nguồn thảo dược thiên nhiên, đẩy mạnh nền y học cổ truyền phát triển hơn. Hiện nay, các loại thực phẩm chức năng đều có nguồn gốc từ những loại thảo dược thiên nhiên đang dần được mọi người ưa chuộng hơn. Chỉ cần bạn biết cách chọn lựa và sử dụng đúng, chúng sẽ có tác dụng rất tốt đối với sức khỏe.

Một số thảo dược có vai trò trong làm đẹp

Chống ô - xy hóa và lão hóa: trà xanh, hoa cúc, nhụy hoa hồng, la hán quả và tiên thảo (thạch đen, sương sáo), cam thảo, hoa mộc miên, hạ khô thảo, hoa sứ đỏ, bung lai, hoa kim ngân, la hán quả... là những nguyên liệu quý, có tác dụng rất tốt đối với sức khỏe, giúp chống ôxy hóa và lão hóa. Khoa học đã chứng minh, những người sử dụng nhiều các sản phẩm thảo dược từ tự nhiên luôn có sức đề kháng tốt và khỏe mạnh hơn, bởi trong thảo mộc có rất nhiều thành phần tạo ra chất làm chậm quá trình lão hóa của cơ thể. Bên cạnh đó, thảo dược còn có hiệu quả trong việc làm đẹp, đặc biệt là chăm sóc làn da và vóc dáng, giúp tinh thần thoải mái, xua tan áp lực, từ đó giữ gìn tuổi thanh xuân. Với công dụng giải nhiệt, lọc gan, thảo mộc giúp cơ thể đào thải chất độc hiệu quả và giảm mụn, lưu thông khí huyết, giúp làn da hồng hào, mịn màng mà không cần tới mỹ phẩm. Tuy nhiên, việc sử dụng thảo mộc phải cần chú ý đến khâu chọn lọc và chế biến sao cho đảm bảo sạch sẽ, không ầm mốc và chế biến



đúng cách để các dược tính của chúng không bị mất đi.

Làn da đẹp, môi xinh: Chất lycopene trong cà chua có thể làm giảm tổn thương do tia tử ngoại gây ra, dưỡng ẩm và đẩy lùi nếp nhăn. Hiệu quả càng cao nếu ăn sau khi đã nấu chín. Dầu lạnh có hàm lượng omega 3 cao, có tác dụng dưỡng ẩm giúp làn da sáng đẹp.

Hồ đào giúp bổ sung nước, cho làn môi tươi nhuận. Bạn muốn có làn môi tươi nhuận, không khô ráp, cơ thể sẽ cần liên tục hình thành các tế bào da mới. Axit béo omega 3 có tác dụng điều tiết quá trình trao đổi chất. Mỗi ngày ăn vài quả hồ đào sẽ giúp bạn có làn môi xinh.

Giảm cholesterol, chống béo phì, giảm tăng mỡ

bụng: Các loại trà có tác dụng giảm căng thẳng, nhưng trà trắng còn có tác dụng 2 trong 1 làm giảm mỡ bụng. thúc đẩy lipolysis (sự phân hủy của chất béo) và chặn adipogenesis (sự hình thành của các tế bào chất béo). Sự kết hợp của caffeine và epigallocatechin-3-gallate (EGCG) trong trà tấn công vào các tế bào mỡ. Các nghiên cứu cho thấy vỏ cam có thể hòa tan cholesterol và chất béo trung tính. Chính vì thế, những người béo phì với nồng độ cholesterol cao nếu ăn nhiều vỏ cam sẽ rất có lợi.

Ngoài ra, vỏ cam được coi như thần dược đối với da dầu nhờ khả năng cân bằng độ dầu của da, giúp làn da trở nên mềm mại, mịn màng và tươi trẻ.

Các hạt trên vỏ cam khô có công dụng như các chất tẩy tự nhiên giúp loại bỏ các tế bào chết và mụn đầu

đen một cách nhẹ nhàng, tự nhiên, mang lại cho da vẻ tươi sáng rạng ngời.

Dưỡng và chống rụng tóc: Để cho mái tóc luôn giữ được độ mượt mà, óng ả thì cơ thể phải có đủ lượng protein. Cho nên, việc ăn bí ngô sẽ giúp bổ sung lượng kẽm cần thiết, giúp giảm thiểu việc rụng tóc. Hoặc việc sử dụng tinh dầu dừa, dầu ô-liu cũng giúp mái tóc giảm rụng và mượt mà hơn.

Huỳnh Tâm



CỰC ĐỘC..

Hai con rắn độc đang bò. Một con quay lại hỏi con kia:

- Tụi mình là rắn độc phải không?

- Đúng vậy, rất độc.

Con thứ nhất lại hỏi: Tụi mình có đúng là rắn độc thiệt không?

- Thật vậy, chúng ta là rắn độc. Chúng ta là loài rắn cực độc trên thế gian này. À mà sao mày hỏi hoài vậy?

- Tao mới cắn phải lưỡi tao. Thấy lo quá mày ạ.

HÀNG NHÁI

Một khách hàng phàn nàn với người bán hàng:

- Anh đã lừa tôi!

- Không... cháu đã bán cho bác cái radio tốt nhất rồi mà!

- Vậy tại sao nhãn hiệu thì in là sản xuất ở Nhật Bản, nhưng cái radio nó cứ nói: "Đây là đài tiếng nói Việt Nam"?

NGƯỜI CÓ TRÁCH NHIỆM

Trong buổi phỏng vấn tuyển dụng ở công ty nọ, giám đốc hỏi ứng viên:

- Anh có ưu điểm gì nổi trội?

Anh nhân viên tự hào:

- Tôi là người rất có trách nhiệm!

Sếp rất hài lòng về câu trả lời và hỏi thêm:

- Hãy nói cụ thể về tinh thần trách nhiệm đó ra sao?

- Ở những công ty em đã làm, em luôn là người đứng ra chịu trách nhiệm về mọi sai phạm hoặc đổ vỡ nhiều nhất!

NHẬN XÉT CON RỂ

- Này, chàng rể mới của bà thế nào?

- Tất cả đều được, chỉ phải tội không biết đánh bạc!

- Nhưng đó là ưu điểm của anh ta đấy chứ?

- Không, khuyết điểm lớn bà ạ. Thằng đó không biết đánh bạc nhưng cứ đâm đầu vào chơi.

CỨ TƯỞNG BỊ CHỪ KHÉO

Một anh chàng kỹ sư tin học đi cài máy tính đến công đoạn phải đăng nhập vào máy bèn hỏi khách: "Mặt khẩu máy anh là gì thế?"

- Ngu thì đừng có hỏi.

- ????? (Mặt hầm hầm)





Ban Biên tập SPT Ngày Nay
Công ty CP Dịch vụ Bưu chính Viễn thông Sài Gòn (SPT)
10 Cô Giang, P. Cầu Ông Lãnh, Quận 1, TP.HCM

Email: bantinnoibo@spt.vn
Hoặc: tuyenltk@spt.vn