



Khóa Đào Tạo Giáo Viên Tỉnh Thức Được Chứng Nhận Toàn Cầu

2022 - Việt Nam



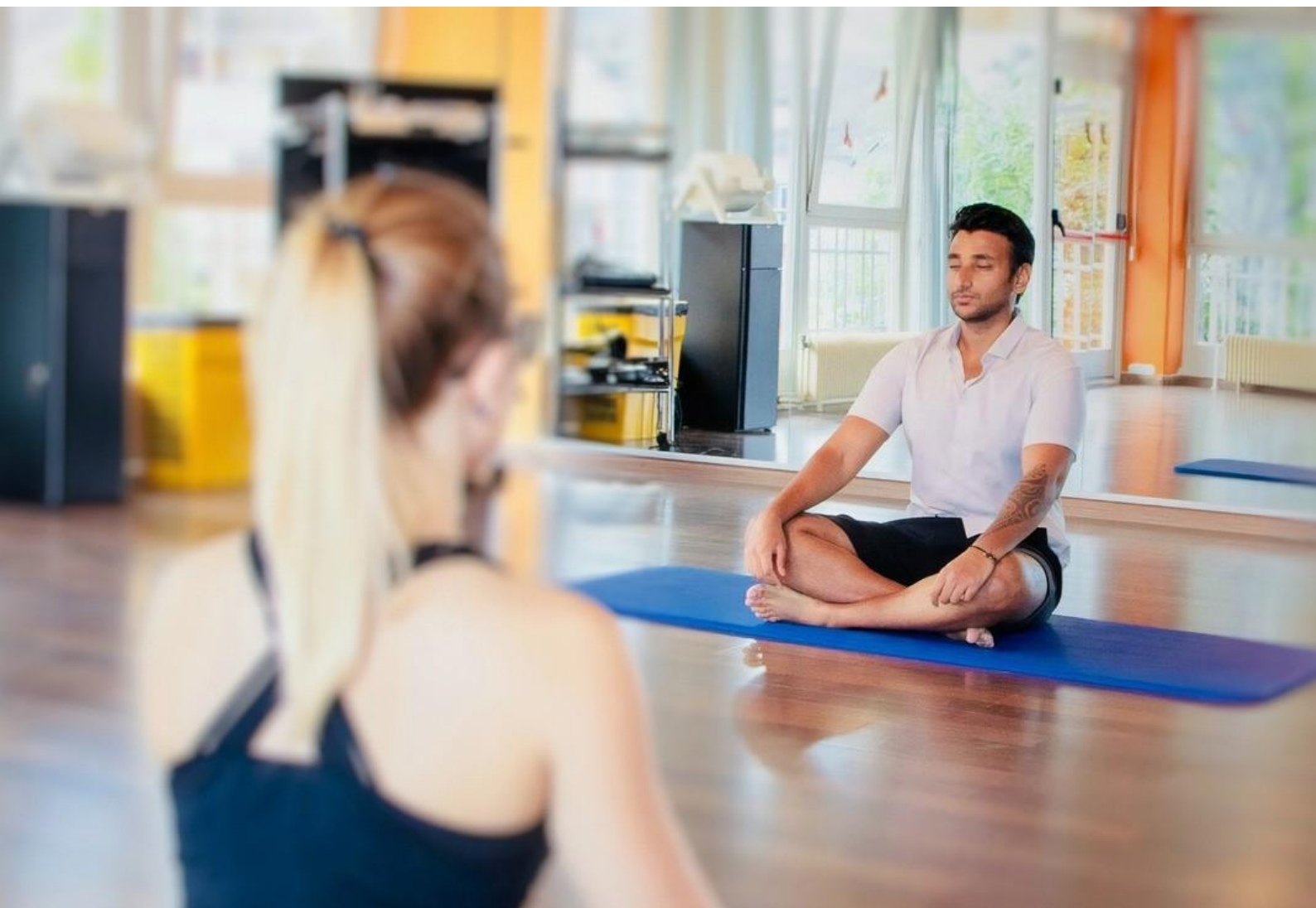


Mindfulness Teacher Training Prospectus Copyright

© 2022 Centre for Mindfulness

admin@centreformindfulness.vn

www.centreformindfulness.vn





NỘI DUNG

Về Chúng Tôi	2
Phản Hồi Từ Học Viên	3
257 Giờ Giảng Dạy Tỉnh Thức	5
Mục Tiêu Khóa Học	6
Kết Quả Đầu Ra	7
Tại Sao Học Viên Lại Chọn Khóa Học Từ Chúng Tôi	8
Cấp Bằng Cho Giảng Viên Tỉnh Thức	9
Lộ Trình Cấp Bằng	9
1. Lộ Trình.....	10
2. Hình Thức Giảng Dạy.....	11
3. Giáo Trình.....	12
4. Học Phí.....	13
5. Quy Trình Đăng Ký.....	14
6. Chương Trình Đào Tạo.....	15
Đội Ngũ	20
Các Câu Hỏi Thường Gặp	25
Liên Hệ Với Chúng Tôi	27



Tỉnh thức
khi ăn



VỀ CHÚNG TÔI

Centre For Mindfulness (Singapore), được thành lập vào năm 2015, là Nhà cung cấp Đào tạo về Tỉnh thức được công nhận và là trung tâm chuyên biệt về Giảng dạy & Đào tạo Tỉnh thức. Chúng tôi được công nhận bởi Hiệp hội Giáo viên Tỉnh thức Quốc tế (IMTA).

Trung tâm cung cấp khoa học thần kinh và Tỉnh thức dựa trên bằng chứng cho các doanh nghiệp, tập đoàn, trường học và cá nhân thông qua đào tạo, nghiên cứu và giáo dục.

Các nghiên cứu hiện đại và kinh nghiệm của chúng tôi chứng minh rằng một chút thực hành Tỉnh thức hàng ngày có thể làm giảm đáng kể căng thẳng, tăng hạnh phúc và nâng cao nhận thức về bản thân. Những phát hiện và kinh nghiệm này đã truyền cảm hứng cho sự ra đời của Centre For Mindfulness để dạy Tỉnh thức thể tục cho mọi đối tượng.

CHÚNG TÔI LÀM GÌ

Tầm Nhìn

Giúp nâng cao sức khỏe tinh thần cho cộng đồng & các tổ chức thông qua Tỉnh thức.

Sứ Mệnh

Chúng tôi giảng dạy Tỉnh thức như một phương pháp thực hành dựa trên bằng chứng và thể tục cho các Tổ chức, Trường học và Cá nhân thông qua đào tạo và giáo dục chuyên nghiệp.

CHÚNG TÔI CHO PHÉP CÁC CÁ NHÂN ĐỂ ĐƯỢC LÀ MÌNH VÀ TĂNG CƯỜNG SỨC KHỎE TINH THẦN, CHẤT LƯỢNG CUỘC SỐNG VÀ HIỆU QUẢ CÔNG VIỆC CHO HỌ.

TỈNH THỨC

Tỉnh thức là nghệ thuật và khoa học để sống trong giây phút hiện tại mà không mất tập trung vào tương lai. Nó có thể được trình bày một cách ngắn gọn là thực hành của Nhận thức, Chú ý và Chấp nhận. Tiến sĩ Jon Kabat-Zinn, người sáng lập ra Tỉnh thức thể tục định nghĩa Tỉnh thức là “chú ý theo một cách cụ thể: có chủ đích, vào thời điểm hiện tại và không phán xét”. Thực hành Nhất quán về Tỉnh thức cho phép chúng ta tự nhận thức được bản thân trong khi đi và về các vấn đề của cuộc sống quanh mình.



Phản Hồi Từ Khách Hàng

“...khóa học thật đáng giá vì có vô số kiến thức và thực tiễn quý giá được chia sẻ. Nó giúp tôi hiểu hơn về Tỉnh thức, làm thế nào để thực hành Tỉnh thức hiệu quả hơn và các lợi ích mang lại.

Các kết quả đôi khi khiến tôi ngạc nhiên vì nó không bao giờ dừng lại. Đó là một bước tiến lớn trong hành trình Tỉnh thức của tôi. Tôi muốn giới thiệu khóa học này đến mọi người, vì họ dạy bạn tất cả các khía cạnh về Tỉnh thức, cả hai giáo viên đều rất cởi mở và rất hữu ích về mọi mặt.” - **Inge Freeth**

“...Khóa đào tạo MTT tại CFM vượt xa mong đợi của tôi. Tôi đã học được rất nhiều điều và cảm thấy có sự thay đổi rõ rệt trong cách nhìn và hành vi hàng ngày của mình.

Tiến sĩ Sunita Rai và Kathirasan đều là những người cực kỳ hiểu biết và có kinh nghiệm trong lĩnh vực này. Tôi rất ấn tượng với sự chuyên nghiệp, tận tình và tận tâm của họ. Phần lớn, tôi ấn tượng với tinh thần khiêm tốn và cách tiếp cận chân thành cả trong giảng dạy và phong cách của họ, thể hiện qua cách nhìn sâu sắc và sự thông thái.

Nội dung và kế hoạch của chương trình giảng dạy hướng đến thực tiễn được hệ thống, tổ chức tốt và nhất quán. Do đó, dễ dàng theo dõi lớp học và đọc tài liệu được cung cấp. Nhận thấy rõ sự đầu tư về thiết kế, lập kế hoạch vào việc tạo ra nội dung, cấu trúc và giáo trình của các module & chủ đề khác nhau.” - **Devi Mirchandani**

“Đó là một khóa học tuyệt vời! Bạn sẽ học được rất nhiều về lý thuyết Tỉnh Thức, lịch sử hình thành, cơ sở triết học, lợi ích của việc thực hành và những kết quả nghiên cứu mới nhất trong lĩnh vực này sẽ cung cấp cho bạn kiến thức và cơ sở lý thuyết cho việc luyện tập. Bạn cũng sẽ tìm hiểu về năng lực của một giáo viên Tỉnh thức, cách thiết kế các chương trình dựa trên Tỉnh thức khác nhau và sẽ có cơ hội thực hành các kỹ thuật dưới sự giám sát của các giáo viên... Sunita và Kathir có kiến thức rộng lớn, nhiều năm thực hành và vô cùng thấu hiểu. Tôi rất biết ơn họ. Tôi đã nhận về nhiều hơn từ khóa học tôi mong đợi. Tôi khuyên bạn đăng ký khóa học này.”

“...Tôi rất thích toàn bộ quá trình đào tạo và cấp chứng chỉ. Nó mang lại nhiều cơ hội để trở thành một học viên và những khía cạnh mà tôi đánh giá cao nhất là: (1) sự rõ ràng và khác biệt về Tỉnh thức thế tục & (2) ý định và thái độ của việc trở thành một Học viên và Giảng viên Tỉnh thức. Đối với bất kỳ ai đang làm việc trong môi trường đa dạng về văn hóa và tìm hiểu về Tỉnh thức như một phương pháp thực hành, đây là một chương trình chứng nhận sẽ nâng cao sự trưởng thành và phát triển cho bạn.”

- **Michelle Ow**



“...Hóa ra khóa học lại giúp thay đổi cuộc đời tôi. Bằng cách kết hợp nhuần nhuyễn việc giảng dạy lý thuyết và bài tập thực hành, khóa học đã cho phép tôi hiểu sâu hơn về nguồn gốc của Tỉnh thức. Kathir và Sunita thực sự là hiện thân của tất cả các giá trị của Tỉnh thức và đã giúp khóa đào tạo giảng viên này trở nên độc đáo hơn... Tôi đánh giá cao về khóa học & muốn giới thiệu cho tất cả mọi người!” - **Denoual Manuel**

“...Khóa đào tạo giảng viên Tỉnh thức đã gắn bó sâu sắc với tôi vì nó là sự kết hợp tuyệt vời giữa kiến thức lý thuyết và khuôn khổ, cũng như cơ hội để ứng dụng vào thực tế / dạy thực hành và ứng biến. Giáo trình khóa học cũng được thiết kế khá tốt. Các yêu cầu thực tế giữa cá nhân và nhóm đã rèn luyện kỹ năng và sự tự tin của tôi trong khả năng tổ chức môi trường nhóm cũng như những năng lực cốt lõi mà một Giảng viên Tỉnh thức cần có.” - **Bhuaneswari**

“...Tôi bị ấn tượng bởi chương trình Chứng nhận Giảng viên Tỉnh thức đặc biệt này vì nó cung cấp sự công nhận toàn cầu trong lĩnh vực Tỉnh thức thể tục, bao gồm các khía cạnh: giáo lý tâm lý, triết học và nghề nghiệp... cả Kathir và Sunita đều có chuyên môn cao, là các chuyên gia với nền tảng giáo dục đa dạng. Ngoài ra, họ rất nhân ái và quan tâm đến từng thành viên trong nhóm học. Sự kết hợp này cho phép tạo ra một môi trường đào tạo cân bằng độc đáo liên quan đến các bài giảng kinh nghiệm, giáo huấn và thực tế. Tôi đánh giá cao thực tế là chúng tôi đã tham gia đào tạo thực tế ngay từ lần đầu tiên, tìm thấy nội dung và lý thuyết của các lớp học cũng như các bài đọc phù hợp và kích thích tư duy. Nhìn chung, chương trình này cung cấp chất lượng đào tạo vượt trội và rất được khuyến khích cho các học viên tương lai.” - **Lisa Sanders**

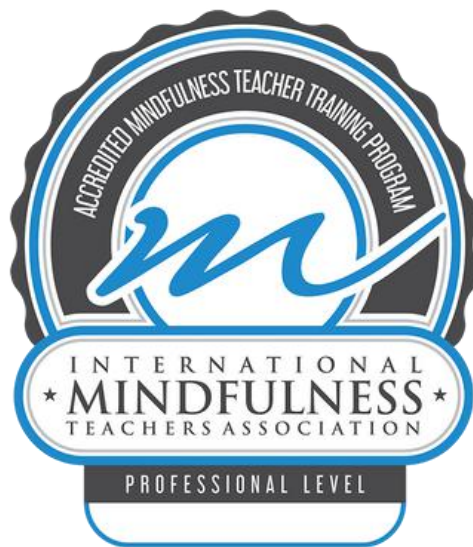
“...Tôi thực sự được khai sáng. Giúp tôi phát triển cá nhân cũng như mức độ chuyên nghiệp. Tôi nhận được lợi ích từ nó với tư cách là một chuyên gia trong công việc tư vấn của mình nhưng quan trọng hơn cả, tôi nhận được lợi ích từ khóa học với tư cách là một cá nhân, một con người. Tôi rất biết ơn vì đã tham gia vào cuộc hành trình này với Centre For Mindfulness.” - **Nicole Lum**

“...Tiến sĩ Sunita và Kathir, ngoài sự hiểu biết sâu rộng và thành tựu về trình độ chuyên môn và giáo dục, sự duyên dáng và tính nhân văn giản dị đã được phản ánh thông qua những gì họ dạy... khóa đào tạo là sự kết hợp phù hợp của giáo lý giáo khoa, học tập kinh nghiệm, ứng dụng thực tế và ứng biến được hỗ trợ bởi các bài đọc hàng tuần rất sâu sắc và phù hợp. Tóm lại, nếu bạn đang tìm kiếm một chương trình đào tạo Giảng viên Tỉnh thức độc đáo, toàn diện, được công nhận và chứng nhận, tôi thực sự khuyên bạn nên đăng ký khóa học này!” - **TS. Priya Fafat**



257 Giờ Đào Tạo Tỉnh Thức Cho Giảng Viên

Đây là Khóa học Đào tạo Giảng Viên Tỉnh thức được công nhận trên toàn cầu, được đăng ký và công nhận bởi Hiệp hội Giáo viên Tỉnh thức Quốc tế (IMTA). **Học viên tốt nghiệp khóa học này sẽ đủ điều kiện để nhận được chứng chỉ cá nhân với tư cách là Giảng viên Tỉnh thức được Chứng nhận - Cấp độ Chuyên nghiệp (CMT-P).** Chứng chỉ này sẽ phục vụ học viên tốt nghiệp cho mục đích việc làm và là tiêu chuẩn trong lĩnh vực Tỉnh thức.



12 tháng

Chương trình kéo dài một năm này cung cấp giảng dạy, đào tạo và tập huấn cho những học viên mong muốn:

1. Kết hợp Tỉnh thức vào nghề nghiệp của mình và nhằm mục đích giảng dạy Tỉnh thức với các cá nhân, nhóm, cộng đồng hoặc tổ chức; và
2. Thiết kế và giảng dạy các khóa học Nâng cao Sức khỏe Tinh thần dựa vào Tỉnh thức 8 tuần cho các đối tượng khác nhau.

Khi hoàn thành khóa học, học viên sẽ được cấp một chứng chỉ hoàn thành với tư cách Giảng viên & Chuyên gia Đào tạo Tỉnh thức được Chứng nhận.



Mục Tiêu Khóa học

- Nhân rộng mức độ phổ biến của đào tạo Tỉnh thức thể tục trên toàn cầu bằng cách đào tạo các cá nhân đủ tiêu chuẩn làm giáo viên và đào tạo viên Tỉnh thức.
- Trang bị cho học viên tham gia khóa đào tạo các tiêu chuẩn trong việc giảng dạy, thiết kế và đào tạo các chương trình về Tỉnh thức.
- Phát triển Tỉnh thức thể tục như một phương pháp giúp nâng cao sức khỏe tinh thần và truyền cảm hứng cho cuộc sống.
- Giảng dạy kỹ năng và thực hành Tỉnh thức trong các hội thảo cho các cá nhân hoặc nhóm, cộng đồng, tổ chức và những người khác.
- Hỗ trợ học viên tham gia hiểu về Tỉnh thức và tạo điều kiện nâng cao kiến thức cá nhân và thực hành Tỉnh thức thể tục.
- Xây dựng một cộng đồng trên toàn cầu gồm các giáo viên và đào tạo viên Tỉnh thức được chứng nhận và đủ điều kiện.



Tỉnh thức trong từng hơi thở



Kết Quả Đầu Ra

Bạn sẽ có thể:

- ◆ **Dẫn dắt các lớp đào tạo ra Tỉnh cho cá nhân**
- ◆ **Dẫn dắt các lớp học về Tỉnh thức cho dân cư nhóm đa dạng như công ty / doanh nghiệp hoặc cơ sở giáo dục**
- ◆ **Trình bày các bài diễn thuyết trước công chúng, giới chuyên môn hoặc những người thuộc lĩnh vực của bạn**
- ◆ **Thể hiện năng lực trong việc giảng dạy, thiết kế và tạo điều kiện cho các khóa học và hội thảo dựa trên Tỉnh thức**
- ◆ **Nêu rõ các tiêu chuẩn nghề nghiệp và đạo đức tuân thủ đối với một giáo viên Tỉnh thức**
- ◆ **Trình bày và thể hiện các kỹ năng giảng dạy có liên quan bao gồm hướng dẫn rõ ràng, tạo môi trường học tập nhóm tích cực, tạo sự an toàn, quản lý các thách thức và khó khăn của bản thân và người tham gia và linh hoạt trong việc phân phối chương trình giảng dạy.**
- ◆ **Thể hiện kỹ năng quan hệ tốt khi giảng dạy và với đồng nghiệp.**
- ◆ **Thể hiện khả năng phát triển chương trình giảng dạy tùy chỉnh theo đối tượng mục tiêu, tổ chức và đánh giá tài liệu giảng dạy cho các cơ sở cá nhân và nhóm.**
- ◆ **Thể hiện năng lực hiểu biết các kiến thức lý thuyết về Tỉnh thức, học tập trải nghiệm, các phẩm chất và thái độ phù hợp của một giáo viên**
- ◆ **Thể hiện tốc độ nhanh nhạy và linh hoạt để đưa ra chương trình giảng dạy phù hợp, cũng như tổ chức môi trường học tập nhóm và quản lý những thách thức và khó khăn.**

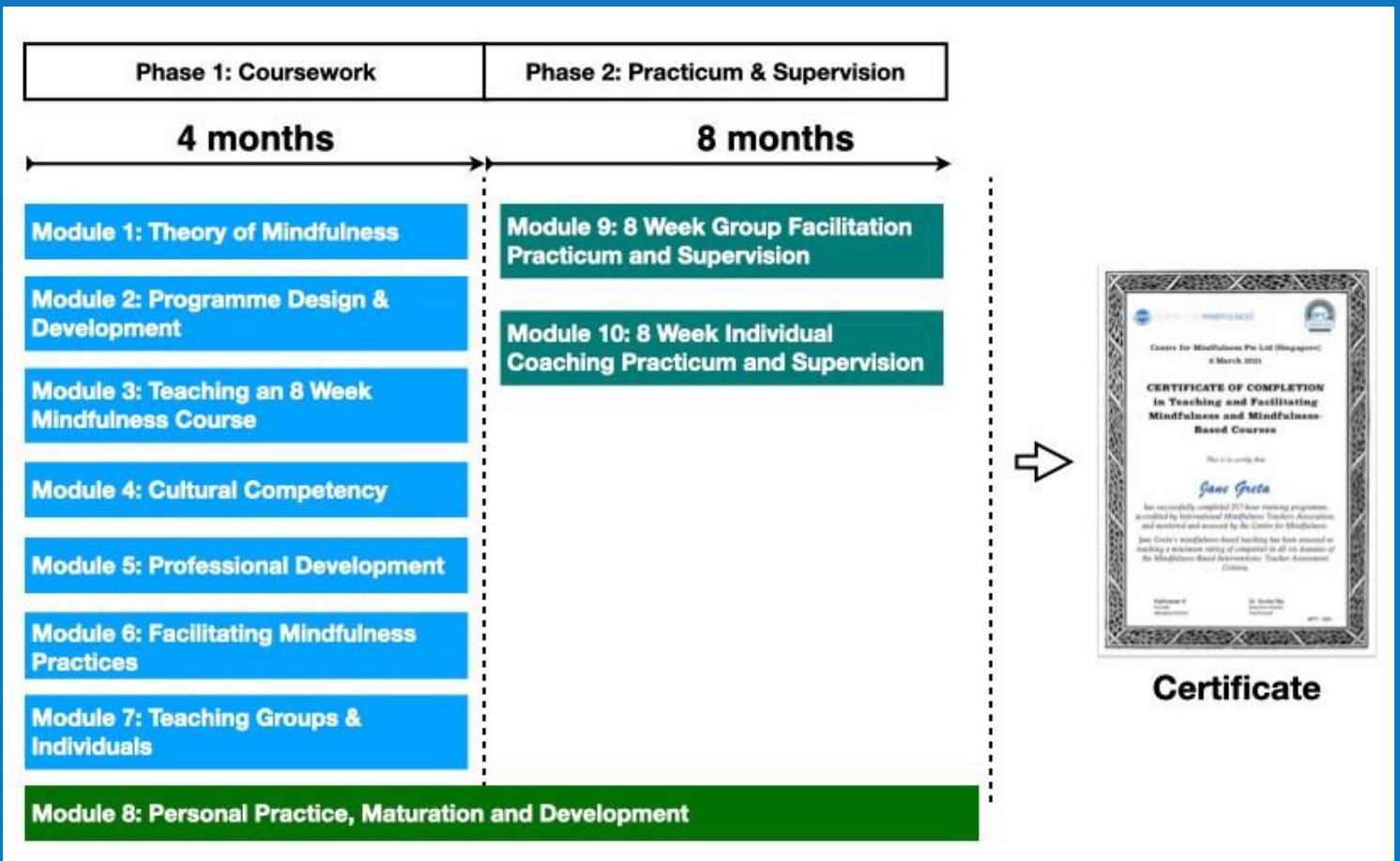


Tại Sao Học Viên Lại Chọn Khóa Học Từ Chúng Tôi?

Cấp Bằng Cho Giảng Viên Tỉnh Thức (CMT-P)

- Sau khi hoàn thành tất cả các module và bài đánh giá, học viên sẽ được cấp **GIẤY CHỨNG NHẬN HOÀN THÀNH** trong Giảng dạy và Đào tạo về Tỉnh thức có thể dùng nộp cho Hiệp hội Giáo viên Tỉnh thức Quốc tế (IMTA) để đăng ký trở thành một **Giáo viên Tỉnh thức được Chứng nhận - Chuyên nghiệp (CMT-P)**.
- Để biết thêm thông tin về các yêu cầu CMT-P của IMTA, vui lòng truy cập link sau: www.imta.org.

Certification Pathway





1) Lộ Trình

Điều kiện tiên quyết:

- Thực hành thiền Tỉnh thức tối thiểu trong 2 năm
- Đã tham gia Khóa học dựa trên Tỉnh thức 8 tuần như MBWE, MBSR, MBCT, v.v... trong đó bao gồm Ngày Tỉnh thức/Tỉnh tâm
- Đã tham gia Khóa thiền Tỉnh thức 5 ngày hoặc lâu hơn với đào tạo viên có trình độ chuyên môn trong hoặc trước khi hoàn thành Khóa học này
- Thành thạo ngôn ngữ tiếng Anh

TẠI SAO ĐÂY LẠI LÀ NHỮNG ĐIỀU KIỆN TIÊN QUYẾT?

Tỉnh thức không phải là một kỹ năng mềm hay kỹ năng kỹ thuật. Đúng hơn đó là một kỹ năng sống cơ bản.

Những điều kiện tiên quyết này giúp giáo viên thực tập nhận thức được kinh nghiệm về Tỉnh thức trước khi bắt đầu hành trình học hỏi để giảng dạy.



Giai đoạn 1: Tài liệu

Học viên sẽ cần hoàn thành tổng cộng 7 module trong Giai đoạn này.

Giai đoạn 2: Thực hành, Thực tập & Giám sát

Học viên sẽ cần hoàn thành tổng cộng 3 module trong giai đoạn này.

Cả hai Giai đoạn 1 và 2 phải được hoàn thành trong vòng 12 tháng kể từ ngày bắt đầu khóa học.

"Meditation is the only intentional, systematic human activity which at bottom is about not trying to improve yourself or get anywhere else, but simply to realize where you already are." - Jon Kabat-Zinn



2) Hình Thức Giảng Dạy

01

Lớp học trực tuyến: Các học phần từ 1 đến 5 sẽ được giảng dạy thông qua các lớp học trực tuyến.

02

Lớp học tại chỗ: Các học phần từ 6 đến 8 sẽ được dạy trực tiếp (tại chỗ), nếu có thể.

03

Tự học: Các học phần từ 1 đến 8 gồm các phần kiến thức giúp học viên có thể tự học.



Thực Hành Quét Cơ Thể



3) Giáo Trình

01

Full Catastrophe Living (“Bất Chấp Tai Ương”) - *Jon Kabat-Zinn*

02

Wherever You Go, There You Are (“Nơi Ấy Cũng Là Bây Giờ Và Ở Đây”)
- *Jon Kabat-Zinn*

03

Positive Psychology: Theory, Research and Applications (“Tâm Lý Học Tích Cực”)- *Ilona Boniwell and Aneta D. Tunariu*

04

The Mindfulness Solution (“Giải Pháp Tỉnh Thức”)
- *Ronald D. Siegel*

05

The Mindfulness Teaching Guide (“Hướng dẫn Giảng dạy Tỉnh thức”)
- *Rob Brandsma*

06

Mindfulness in 8 Days (“Tỉnh thức trong 8 ngày”)
- *Kathirasan K*

**Giáo trình đã bao gồm trong học phí*



**Thực hành
Tỉnh thức
Toàn thân**



4) Học Phí (Singapore Dollars*)

Học phí được chia thành 02 đợt:

Giai đoạn	Mức phí chuẩn	Thanh toán
<u>Giai đoạn 1</u>	S\$5,000	Thanh toán trong vòng 2 tuần sau khi nhận được phê duyệt đơn đăng ký
<u>Giai đoạn 2</u>	S\$1,000	Thanh toán 1 tháng trước khi bắt đầu giai đoạn 2

** Học phí đã bao gồm tất cả giáo trình và tài liệu. Không bao gồm các chi phí phát sinh liên quan đến thực hành.*





5) Quy Trình Đăng Ký

Đăng ký lệ phí tham gia không hoàn lại trị giá \$50 (Singapore dollars) qua website của chúng tôi và gửi các tài liệu sau qua email đến địa chỉ admin@centreformindibility.sg:

- 1. Biên nhận thanh toán học phí đăng ký**
- 2. Sơ yếu lý lịch cập nhật**
- 3. Giấy chứng nhận Hoàn thành hoặc Thư xác nhận xác minh đã hoàn thành lớp Tĩnh thức 8 tuần và hoặc khóa thiền tĩnh thức 5 ngày**
- 4. Một bức thư cá nhân dài 100 đến 200 từ về ý định tham gia khóa học này.**



Thực hành Tĩnh thức Toàn thân



Chương Trình Đào Tạo

Học phần 1: Học Thuyết Về Tỉnh Thức

Học phần 1 - Học thuyết về Tỉnh thức, trình bày nền tảng của các thực hành và kiến thức tổng quan về Tỉnh thức. Phần này rất quan trọng đến kết quả đầu ra của giáo viên Tỉnh thức vì giúp họ có được hiểu biết sâu rộng để có thể giải thích được các tính năng độc đáo và cách thức hoạt động của Tỉnh thức.

Học phần này bao gồm các chủ đề chính sau:

- ◆ Định nghĩa về Tỉnh thức
- ◆ Lịch sử của Tỉnh thức và Thiền định
- ◆ Sự khác biệt giữa Tỉnh thức Thế tục và Tôn giáo
- ◆ Các thành phần & Cơ chế của Nghiên cứu Tỉnh thức
- ◆ Bằng chứng của Tỉnh thức
- ◆ Đo lường Tỉnh thức
- ◆ Tỉnh thức và Tâm lý Tích cực
- ◆ Bình luận về Tỉnh thức

Đánh giá:

- ◆ Điểm danh & Tham gia
- ◆ Hoàn thành bài luận
- ◆ 1 Bài đánh giá trắc nghiệm



Học phần 2: Thiết Kế & Phát Triển Chương Trình

Học phần 2 - Thiết kế và Phát triển Chương trình sẽ dạy các học viên cách thiết kế một lớp học Tỉnh thức hiệu quả cho nhiều đối tượng khác nhau. Học viên sẽ học cách sử dụng cấu trúc rõ ràng để đánh giá nhu cầu đào tạo cụ thể và sau đó thiết kế một chương trình giảng dạy về Tỉnh thức hiệu quả cho đối tượng được hướng đến.

Học phần này sẽ bao gồm các chủ đề chính sau:

- ◆ Xác định chương trình dựa vào Tỉnh Thức (MBP)
- ◆ Các tiêu chí của thiết kế MBP hiệu quả
- ◆ Phân loại MBP
- ◆ Thiết kế chương trình một kèm một

Học phần 3: Giảng Dạy Khóa Học Tỉnh Thức 8 Tuần

Học phần 3 - Giảng dạy Khóa học Tỉnh thức 8 tuần trình bày cách giảng dạy Tỉnh thức thông qua phương pháp tiếp cận dựa trên bằng chứng cho tất cả các đối tượng, không giới hạn các nhóm dân số. Các học viên sẽ học một khóa học được gọi là Nâng cao Sức khỏe Tinh thần Dựa vào Tỉnh thức (MBWE) - sự kết hợp giữa Giảm căng thẳng dựa vào Tỉnh thức (MBSR) và Liệu pháp nhận thức dựa vào Tỉnh thức (MBCT) được tích hợp với Tâm lý học Tích cực.

Học phần này sẽ bao gồm các chủ đề chính sau:

- ◆ Thực hiện một chương trình 8 tuần
- ◆ Tài liệu cho Chương trình 8 Tuần: Người tham gia & Giáo viên
- ◆ Chương trình 8 tuần: Tăng cường Sức khỏe Tinh thần Dựa vào Tỉnh thức (MBWE)
- ◆ MBWE là sự tích hợp của phương pháp MBSR và MBCT

Đánh giá:

- ◆ Điểm danh & Tham gia
- ◆ 1 Bài đánh giá trắc nghiệm



Học phần 4: Năng Lực Văn Hóa

Trong học phần này, học viên sẽ được trình bày các quan điểm văn hóa tiềm ẩn trong thể hệ MBP đầu tiên có thể đặt ra các thách thức trong việc tạo điều kiện thuận lợi cho MBP ở các nền văn hóa khác nhau. Giáo viên sẽ tìm hiểu về Các Chiều hướng Văn hóa của Hofstede và cách sử dụng mô hình trong việc điều chỉnh MBP sao cho phù hợp với các nền văn hóa khác nhau.

Học phần này sẽ bao gồm các chủ đề chính sau:

- ◆ Định nghĩa và các khía cạnh văn hóa
- ◆ Các lý thuyết về bản chất con người: Đau khổ và Hạnh phúc, Các vấn đề khác về Tỉnh thức
- ◆ Làm việc với các nhóm dân cư đa dạng, các vấn đề đa văn hóa đạo đức nghề nghiệp cho giáo viên (Phần 1)
- ◆ Khả năng tiếp cận ngôn ngữ và trình bày, xóa bỏ rào cản

Đánh giá:

- ◆ Điểm danh & Tham gia
- ◆ 1 Bài đánh giá trắc nghiệm

Học phần 5: Phát Triển Chuyên Sâu

Trong học phần này, học viên sẽ khám phá các nền tảng đạo đức hướng dẫn các MBP sao cho giảm thiểu hoặc giảm thiểu nguy cơ gây hại. Các học viên sẽ học cách giảm thiểu rủi ro và cũng tiếp thị bản thân theo cách có trách nhiệm về mặt đạo đức khi theo đuổi sự nghiệp với tư cách là một Giáo viên Tỉnh thức.

Học phần này sẽ bao gồm các chủ đề chính sau:

- ◆ Đạo đức nghề nghiệp cho giáo viên (Phần 2)
- ◆ Đưa Tỉnh thức vào các tổ chức
- ◆ Các ý kiến trái chiều về MBP thế hệ thứ nhất: MBSR và MBCT
- ◆ Các vấn đề tài chính trong việc tạo thuận lợi cho Tỉnh thức như một con đường sự nghiệp
- ◆ Quảng cáo & sự nghiệp

Đánh giá:

- ◆ Điểm danh & Tham gia
- ◆ 1 Bài thuyết trình dài 1 phút



Học phần 6: Đào Tạo Thực Hành Tỉnh Thức

Trong học phần này, học viên sẽ học cách tạo điều kiện và hướng dẫn các phương pháp thực hành Tỉnh thức khác nhau. Họ sẽ học quá trình tạo ra những hiểu biết sâu sắc thông qua việc tìm hiểu một cách khéo léo với từng thực hành Tỉnh thức. Giáo viên cũng sẽ học cách tiến hành các phân đoạn giáo trình và cách nó hỗ trợ việc tạo ra các hiểu biết sâu sắc về Tỉnh thức.

Học phần này sẽ bao gồm các chủ đề chính sau:

- ◆ Công cụ cho một giáo viên Tỉnh thức
- ◆ Giới thiệu các Can thiệp Dựa vào Tư duy: Tiêu chí Đánh giá Giảng dạy (MBI: TAC)
- ◆ Phương pháp sư phạm: Hướng dẫn, Quy trình Yêu cầu & Hiểu biết Các bài tập và Thực hành Tỉnh thức Chính thức và Không chính thức
- ◆ Phân đoạn Didactic bao gồm lý thuyết căng thẳng, khoa học thần kinh não, v.v...

Đánh giá:

- ◆ Điểm danh và tham gia
- ◆ Phản hồi của người hướng dẫn
- ◆ Phản hồi của đồng nghiệp
- ◆ 1 Bài đánh giá trắc nghiệm

Học phần 7: Giảng Dạy Cho Nhóm & Cá Nhân

Trong học phần này, học viên sẽ học cách tạo điều kiện học tập theo nhóm và các buổi học một thầy một trò. Các học viên sẽ được tiếp xúc với các phương pháp và công cụ hỗ trợ khác nhau có thể hỗ trợ việc học tập trong MBP và các hội thảo ngắn hơn.

Học phần này sẽ bao gồm các chủ đề chính sau:

- ◆ Xem xét lại cam kết
- ◆ Quá trình đào tạo
- ◆ Công cụ đào tạo

Đánh giá:

- ◆ Điểm danh và tham gia
- ◆ Phản hồi của người hướng dẫn
- ◆ Phản hồi của đồng nghiệp
- ◆ 1 Bài đánh giá trắc nghiệm



Học phần 8: Thực Hành Cá Nhân, Trưởng Thành & Phát Triển

Trong học phần này, học viên tập hợp hàng tháng để học hỏi lẫn nhau tạo điều kiện cho việc Thực hành Tỉnh thức. Người giám sát và đồng nghiệp sẽ đưa ra phản hồi tiến bộ cho mỗi học viên sau mỗi lần luyện tập. Ngoài các buổi học hàng tháng này, các học viên phải tiếp tục và duy trì việc luyện tập hàng ngày.

Đánh giá:

- ◆ Điểm danh và tham gia
- ◆ Phản hồi của người hướng dẫn về các thực hành Tỉnh thức
- ◆ Phản hồi của đồng nghiệp về các thực hành Tỉnh thức

Học phần 9 & 10: Đào Tạo Thực Hành 8 Tuần và Giám sát - Các Cá Nhân & Nhóm

- ◆ Các học viên sẽ bắt đầu công việc thực hành của họ sau khi đạt điểm vượt qua cho tất cả các bài đánh giá cho các học phần từ 1 đến 7. Thực hành bao gồm:

1. **Học phần 9:** 8 Tuần Thực hành và Giám sát Nhóm: một hội thảo Nâng cao Sức khỏe Tinh thần Dựa vào Tỉnh thức (MBWE) 8 tuần cho một nhóm, &
2. **Học phần 10:** 8 Tuần Thực hành Cá nhân và Giám sát: một buổi huấn luyện Nâng cao Sức khỏe Tinh thần Dựa vào Tỉnh thức (MBWE) kéo dài 8 tuần.

Sau khi hoàn thành trải nghiệm thực tế, học viên được yêu cầu hoàn thành một bài viết dài từ 2000 đến 3000 từ trình bày kinh nghiệm giảng dạy của họ. Điểm đạt, điểm không đạt hoặc các điểm đáng khen sẽ được người hướng dẫn chỉ định cho bài viết này dựa trên tiêu chuẩn của bản viết cuối cùng.

Đánh giá:

- ◆ Đánh giá của người tham gia
- ◆ Hai báo cáo thực tế
- ◆ Ghi hình và âm thanh
- ◆ Báo cáo giám sát
- ◆ Bài viết cuối cùng

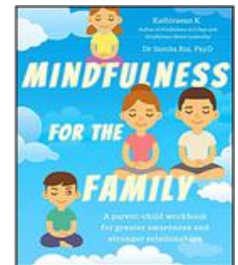
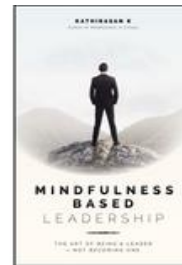
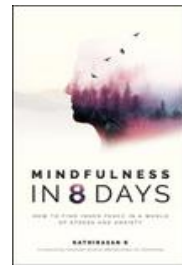


Đội Ngũ



TS. Kathirasan K (CMT-P, PhD)

- Nhà Sáng Lập & GD Điều Hành
- Giảng viên Tỉnh thức Chứng nhận
- Giám sát viên Tỉnh thức
- Chuyên gia Huấn luyện Đào Tạo
- Nhà viết sách & diễn giả



TS. Kathirasan (Kathir) đã giảng dạy thực hành quán niệm và Tỉnh thức từ năm 2008. Ông đã thực hành Tỉnh thức hơn 20 năm, kể từ năm 1999. Ông là Giáo viên Tỉnh thức được Chứng nhận - Chuyên nghiệp (CMT-P), và là Giáo viên Giám sát Đủ tiêu chuẩn của Hiệp hội Giáo viên Tỉnh thức Quốc tế (IMTA). Ông có khả năng bối cảnh hóa Tỉnh thức trong bất kỳ nền văn hóa nào và trong các lĩnh vực giáo dục, lãnh đạo, giảng dạy, học tập, phát triển cá nhân, huấn luyện, tư vấn, phát triển nghề nghiệp và quản lý căng thẳng. Kathir có hơn 25 năm kinh nghiệm làm việc với tư cách là Trưởng nhóm, Giám đốc Dự án và Tư vấn OD. Ông có thiên hướng về tư duy hình ảnh lớn và có khả năng tích hợp các hệ thống đa dạng để thành công trong tổ chức với tư cách là Nhà lãnh đạo & Tư vấn OD.

Kathir là tác giả của ba cuốn sách về Tỉnh thức: **“Mindfulness in 8 days”**, **“Mindful Leadership”** & **“Mindfulness For The Family”** và cũng là một giảng viên, diễn giả chính, người điều hành và huấn luyện viên. Ông đã dạy Tỉnh thức cho nhiều nhóm dân cư khác nhau trên toàn cầu trong thập kỷ qua.

Kathir có Tiến sĩ Triết học (Tiến sĩ) về Triết học Yoga & Thiền, Thạc sĩ Quản trị Kinh doanh (MBA), và là Giáo viên Tỉnh thức được Chứng nhận (CMT-P), Giám đốc điều hành và Huấn luyện viên nhóm được chứng nhận Marshall Goldsmith, Chuyên gia đánh giá đặc điểm được chứng nhận và Nhóm Belbin được công nhận Tư vấn vai trò trong số nhiều bằng cấp của mình.



Đội Ngũ

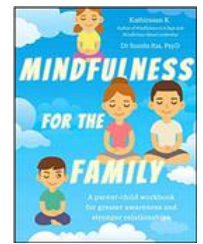
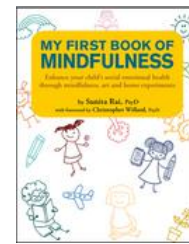


TS. Sunita Rai (CMT-P, PsyD)

- Giám Đốc Điều Hành

- Chuyên gia Tâm lý về Sức khỏe Tinh thần & Tỉnh thức

- Nhà viết sách & Diễn giả



TS.Sunita Rai đã thực hành Tỉnh thức từ năm 2009. Bà sử dụng khả năng độc đáo của mình để kết hợp tâm lý và Tỉnh thức vào một phương pháp thực hành tổng hợp khi thực hiện các cuộc hội thảo và trong các dịch vụ trị liệu tâm lý của mình. Bà đồng phát triển các chương trình giảng dạy tại Centre For Mindfulness sử dụng các phương pháp tiếp cận từ quan điểm Tỉnh thức, tâm lý và sức khỏe. Trong nghiên cứu tiến sĩ về phúc lợi, Sunita đã sử dụng chánh niệm như một phần của mô hình an sinh độc đáo do chính bà đã phát triển. Sunita ấy dựa vào bằng chứng nghiên cứu và kinh nghiệm của bản thân trong việc dạy Tỉnh thức hơn là chạy theo mốt. Bà có hơn 25 năm kinh nghiệm trong lĩnh vực tiếp thị địa phương và khu vực; đào tạo doanh nghiệp và phát triển nhân viên; tâm lý trị liệu và tư vấn; giáo dục; sự quan tâm; và hạnh phúc trong cộng đồng.

Sunita là tác giả của hai cuốn sách về Tỉnh thức: **“My First Book Of Mindfulness” & “Mindfulness For The Family”** và cũng là nhà tâm lý học lâm sàng, người giám sát, nhà trị liệu tâm lý, huấn luyện viên sức khỏe, giảng viên, diễn giả chính và người hỗ trợ. Bà đã dạy tâm lý học, tư vấn và Tỉnh thức cho nhiều nhóm dân cư đa dạng trên toàn cầu.

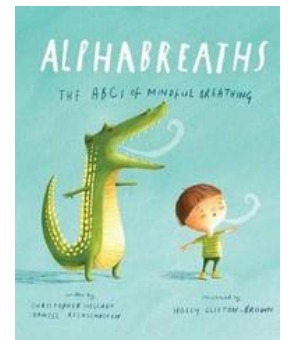
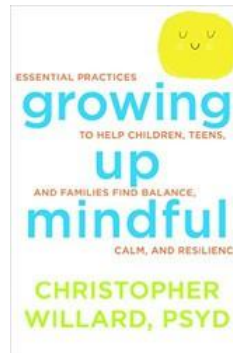
Sunita có bằng Tiến sĩ Tâm lý học (Trị liệu Tâm lý Nhóm), Thạc sĩ Khoa học Xã hội (Tư vấn), Cử nhân Tâm lý Văn học, Cử nhân Kinh doanh Quản trị Kinh doanh với bằng khen và là Giáo viên Chánh niệm được Chứng nhận (CMT-P), Người đánh giá Đặc điểm được Chứng nhận và Người hướng dẫn được Chứng nhận của Appreciation at Work™.



Đội Ngũ Khách Mời



TS. Christopher Willard (PsyD)
Giảng Viên



TS. Christopher Willard, (Psy. D.) là một nhà tâm lý học lâm sàng, tác giả và nhà tư vấn có trụ sở tại Massachusetts. Ông đã thực hành thiền định trong 20 năm và đã dẫn dắt hàng trăm hội thảo trên khắp thế giới.

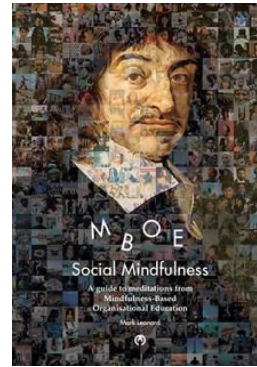
Christopher đã được mời đến hơn hai chục quốc gia để phát biểu và đã trình bày tại hai sự kiện TEDx. Ông là tác giả của mười tám cuốn sách, bao gồm **Alphabreaths (2019)**, **Growing Up Mindful (2016)** và **The In Between Book (2020)**.

Những suy nghĩ của Christopher về sức khỏe tâm thần đã được đăng trên The New York Times, The Washington Post, mind.org, cnn.com và nhiều nơi khác. Ông giảng dạy tại Trường Y Harvard.

Đội Ngũ Khách Mời



Mark Leonard
Giảng Viên



Mark Leonard là nhà cải cách hàng đầu trong phong trào Tỉnh thức, áp dụng Tỉnh thức vào việc thay đổi văn hóa trong các tổ chức. Nền tảng của ông là quản lý bền vững nguồn tài nguyên và chất thải thủy sản. Mark đi đến kết luận rằng tính bền vững phải bắt đầu từ sự thay đổi tổ chức và sự quan tâm là chìa khóa.

Ông đóng một vai trò quan trọng trong việc thành lập Trung tâm Tỉnh thức Oxford và điều chỉnh phương pháp tiếp cận dựa trên bằng chứng, lâm sàng thành một khóa học ngắn hạn cho nơi làm việc bằng cách sử dụng cuốn sách self-help bán chạy nhất **“Mindfulness: A practical guide to finding peace in a frantic world”** của Giáo sư Mark Williams và Tiến sĩ Danny Penman. Trải nghiệm này dẫn đến nhận thức rằng những lợi ích của Tỉnh thức có thể được kết hợp với một khóa đào tạo tương tác để giải phóng sức mạnh của trí tuệ tập thể trong các nhóm và tổ chức. Sự hiểu biết sâu sắc này đã cung cấp cơ sở lý luận cho một chương trình “Tỉnh thức xã hội” mới, Giáo dục tổ chức dựa trên Tỉnh thức (MBOE), đã được thử nghiệm thành công với nhân viên bệnh viện Nation Health Service ở Vương quốc Anh. Mark là tác giả của cuốn sách **“Mindfulness: A Guide to Meditations from MBOE”**.



Đội Ngũ Khách Mời



TS. Rachel Lilley (PhD)
Giảng viên

TS. Rachel đã phát triển nghiên cứu hàng đầu thế giới về hiểu biết ra quyết định, tư duy và hành vi làm việc với các nhà lãnh đạo chính phủ và chính sách trong Chính phủ Welsh và Vương quốc Anh. Bà có hơn 20 năm kinh nghiệm làm việc về thay đổi môi trường, xã hội, cá nhân và tổ chức.

Bà đã làm việc chuyên sâu với Chính phủ xứ Wales để phát triển và cung cấp các phương pháp tiếp cận sáng tạo để phát triển dự án và tổ chức bằng cách sử dụng sự thay đổi hành vi và Tỉnh thức. Công việc của bà đã được Bộ trưởng Thứ nhất xứ Wales Mark Drakeford mô tả là “cấp tiến”. Rachel là một chuyên gia tư vấn về thay đổi hành vi và đã đi tiên phong trong một chương trình xây dựng năng lực để hiểu và thực hiện thay đổi hành vi cũng như làm việc với sự phức tạp. Khóa học hiểu biết về hành vi và ra quyết định dựa trên Tỉnh thức của bà xây dựng năng lực về sự chú ý, cảm xúc và nhận thức, cải thiện khả năng ra quyết định, hợp tác và sáng tạo đồng thời giảm thiểu sự thiên vị. Bà đã làm việc với các nhà lãnh đạo, các nhóm từ khắp khu vực công, tư nhân và đã xuất bản nhiều bài báo trong lĩnh vực Tỉnh thức.



Các Câu Hỏi Thường Gặp

- **Tại sao khóa học lại dài như vậy (1 năm)? Tôi đã thấy các khóa học khác ngắn hơn chỉ vài ngày để chứng nhận một giáo viên.**

Giáo viên dạy Tỉnh thức sẽ hiệu quả hơn khi họ có nền tảng tốt về lý thuyết, thực hành và giám sát. Chúng tôi khuyến khích tất cả giáo viên đầu tư vào hành trình suốt đời của họ thông qua việc học liên tục sau 1 năm. Hầu hết các khóa học ngắn hạn về Đào tạo Giáo viên Tỉnh thức không tuân thủ các tiêu chuẩn chứng nhận toàn cầu.

- **Điều gì sẽ xảy ra nếu tôi quyết định không tham gia sau khi khóa học bắt đầu?**

Bạn có thể chọn thôi học bất cứ lúc nào trong suốt khóa học tuy nhiên sẽ không được hoàn lại tiền.

- **Điều gì sẽ xảy ra nếu tôi quyết định dừng sau giai đoạn 1? Tôi có cần trả tiền cho giai đoạn 2 không?**

Không, bạn không cần phải trả học phí cho Giai đoạn 2 nếu bạn quyết định không tiếp tục khóa học sau Giai đoạn 1. Sau khi hoàn thành xong Giai đoạn 1 một cách thỏa đáng, bạn sẽ nhận được một lá thư chính thức phản ánh tình trạng của bạn trong khóa học.

- **Tôi có cần tìm người tham gia của riêng mình để huấn luyện nhóm và huấn luyện cá nhân cho các phần thực hành không?**

Có, bạn cần tập hợp nhóm và cá nhân của riêng bạn để thực hành.

Bạn có quyền tự do lựa chọn người tham gia của riêng mình.

- **Tại sao tôi cần được giám sát?**

Không giống như các kiểu giám sát khác mà bạn có thể đã trải qua, giám sát dành cho giáo viên Tỉnh thức tập trung vào việc thực hành Tỉnh thức cá nhân của bạn, những hiểu biết sâu sắc, cách chúng tác động đến học sinh và cuộc sống của bạn, cũng như tạo điều kiện và giảng dạy. Giám sát bao gồm một hoặc nhiều nội dung sau: thực hành giảng dạy trực tiếp, tại chỗ và phản hồi, hỏi đáp về các vấn đề nảy sinh trong quá trình giảng dạy của bạn, thảo luận dựa trên các buổi học được quay video và thảo luận về thực hành cá nhân của bạn. Do đó, sự giám sát rất quan trọng đối với sự phát triển và trưởng thành của bạn để mang sự hiện diện hiện hữu vào trong việc giảng dạy Tỉnh thức của bạn.

- **Làm thế nào để kiểm tra việc tôi có thực hành hàng ngày không?**

Bạn cần phải tuyên bố điều này bằng văn bản và chúng tôi tin tưởng lời nói của bạn một cách thiện chí.



- **Tại sao tôi cần tham gia một khóa học Tỉnh thức 8 tuần trước khi đăng ký MTT?**

Đây là một trong những yêu cầu của tiêu chuẩn IMTA. Lý do sâu xa hơn cho điều này là bạn đã được làm quen với các thực hành Tỉnh thức từ một chương trình dựa trên bằng chứng và quen thuộc với các thực hành này.

- **Tôi có thể tham dự khóa Tỉnh thức khi đang trải qua khóa đào tạo một năm vì tôi chưa tham gia khóa thiền nào không?**

Có, bạn có thể. Bạn cần phải nêu điều này bằng văn bản cho chúng tôi khi bạn đăng ký khóa học.

- **Điểm tối thiểu để vượt qua là bao nhiêu?**

Nó phụ thuộc vào từng học phần. Điểm vượt qua cho Bài thu hoặc trắc nghiệm là 80%. Đối với các bài đánh giá bằng văn bản, việc chấm điểm là Đạt hoặc Không đạt. Trên thực tế, bạn cần đạt được mức tối thiểu là “Năng lực” trong 6 lĩnh vực năng lực theo định nghĩa của MBI: TAC.

- **Điều gì xảy ra khi tôi không đạt trong một bài đánh giá?**

Bạn sẽ được huấn luyện và cung cấp một cơ hội khác cho phần đánh giá lại.

- **Điều gì xảy ra nếu tôi không đáp ứng các tiêu chuẩn năng lực trong thực tế?**

Bạn sẽ được huấn luyện và có cơ hội để học lại phần Thực hành.

Các module có phí Giám sát bổ sung là \$5 1.000.

- **Học phí tại Centre For Mindfulness có mức cạnh tranh thế nào?**

Chúng tôi đã định mức phí của mình dựa trên các tiêu chuẩn thị trường địa phương và toàn cầu. Các khoản phí sẽ tiếp tục được sửa đổi theo lạm phát và các tác động thị trường khác vào từng thời điểm.

- **Có yêu cầu cụ thể nào liên quan đến sức khỏe của tôi để có thể tham gia khóa học này không?**

Ví dụ, nếu tôi bị bệnh mãn tính, v.v...?

Không có yêu cầu cụ thể nào loại trừ bạn khỏi việc trở thành giáo viên tập sự, ngoại trừ trường hợp bạn bị chuyên gia chăm sóc sức khỏe có trình độ khuyên can, ngăn cấm hoặc không khuyến khích thực hiện bất kỳ nỗ lực học tập và giảng dạy nào.



LIÊN HỆ VỚI CHÚNG TÔI



(+84) 901480564 (Tiếng Việt) hoặc (+84) 372374000 (English)



admin@centreformindfulness.vn



www.centreformindfulness.vn



Khóa Đào Tạo Giáo Viên Tỉnh Thức Được Chứng Nhận Toàn Cầu

2022 - Việt Nam



mindful
DIRECTORY
PARTNER ORGANIZATION
mindfuldirectory.org



INTERNATIONAL
MINDFULNESS
TEACHERS ASSOCIATION

