

PHƯƠNG PHÁP MIND COACHING

THAY ĐỔI TƯ DUY – BIẾN ĐỔI CUỘC ĐỜI

- ✓ Đã bao lần bạn biết hoặc chứng kiến những câu chuyện về những người nỗ lực vươn lên, đạt những thành công trong cuộc sống, dù trước đó những điều kiện của họ không hề thuận lợi?
- ✓ Bạn có từng biết những thủ khoa kì thi Đại học xuất phát từ những vùng nông thôn nghèo khó của đất nước?
- ✓ Hoặc trong cùng 1 công ty, bạn luôn có thể tìm thấy những người rất tiêu cực, không hài lòng, chán nản về tình hình công ty, nhưng cũng trong chính công ty đó, bạn cũng có thể tìm thấy những người tích cực, lạc quan về sự phát triển hoặc tiềm năng của công ty.

Mỗi cá nhân với tiềm năng phát triển vô hạn của mình làm cách nào biến tiềm năng đó thành năng lực và sống cuộc đời mãn nguyện thay vì mãi để tiềm năng là ...tiềm năng và chịu sống cuộc sống loay hoay, tù túng và đầy rẫy tiêu cực?

Dù tôi không biết mọi cách để tạo nên sự khác biệt đó, nhưng tôi biết một điểm khởi đầu quan trọng tạo nên sự khác biệt, đó chính là: **Cách nhìn nhận, tư duy, suy nghĩ của mỗi người về thế giới xung quanh họ.**

Nói một cách nào đó, mỗi chúng ta là sản phẩm của chính mình!

Hãy tưởng tượng về 2 bạn trẻ có cùng xuất phát điểm, cùng điều kiện gia đình, cùng trình độ học vấn, cùng độ tuổi.

- ✓ Người bạn thứ nhất, tạm gọi là A, luôn có tư duy là mình còn trẻ, cứ chơi đã, học hỏi hay tích lũy kinh nghiệm tính sau, đời mỗi người do số phận quyết định, có cố lắm thì cũng thế.
- ✓ Người bạn thứ hai, tạm gọi là B, luôn nỗ lực học hỏi từ những người đi trước, rút kinh nghiệm từ những thất bại hoặc thành công của mình, ghi chép lại những điều mình đã suy nghĩ, đã triển khai cho mỗi công việc, luôn quan niệm rằng: dù trên đời này có thể có may mắn, có số phận, nhưng bản thân phải luôn nỗ lực, phấn đấu, chăm chút cho công việc và cuộc sống.
- ✓ Bạn có hình dung sau 3 năm, sau 5 năm, sau 10 năm, sau 20 năm,.. cuộc sống của bạn A và bạn B khác nhau ra sao không?

Quá trình hình thành của phương pháp Mind Coaching

Do đó, chất lượng cuộc sống, hiệu quả công việc, sự sâu sắc của các mối quan hệ với người xung quanh luôn sẽ cần bắt đầu với cách chúng ta suy nghĩ, nhìn nhận, thấu hiểu về chúng. Cách tiếp cận của Huấn luyện Chuyên nghiệp là giúp cho Coachee nâng cao nhận thức về tình huống hiện tại của họ, từ đó, họ sẽ có các góc nhìn mới về vấn đề và đưa ra các quyết định để cải thiện tình hình, đưa ra các giải pháp, tạo ra các kết quả mong muốn cho tương lai. (Xem thêm bài viết trước về Huấn luyện Chuyên nghiệp, gọi tắt là coaching).

Trong quá trình làm quản lý bộ phận Đào tạo tại công ty công nghệ VNG, tôi may mắn được tiếp kiến và nhận được sự hướng dẫn của một giảng viên người Malaysia trong nhóm của bậc thầy về Lãnh đạo John Maxwell. Vị thầy người Malaysia này đã đưa ra những kiến thức, gợi ý và hướng dẫn cần thiết để tôi có thể phát triển nghề nghiệp của mình trong lĩnh vực coaching.

Dù lúc này, bản thân đang làm việc chủ yếu trong lĩnh vực Đào tạo, tôi cũng kịp nhận ra sức mạnh của phương pháp Huấn luyện Chuyên nghiệp trong công tác phát triển tiềm năng của người khác, giúp cho họ làm việc hiệu quả và có cuộc sống tự chủ hơn.

Thế là tôi bắt đầu lao vào nghiên cứu Huấn luyện Chuyên nghiệp (Professional Coaching hay gọi tắt là coaching), đọc thông tin về các tổ chức Huấn luyện Chuyên nghiệp lớn trên thế giới, và tôi biết về **ICF – International Coach Federation**, tổ chức hàng đầu trong lĩnh vực Huấn luyện Chuyên nghiệp. Sau khi tìm hiểu kỹ tôi đăng ký tham gia một khóa đào tạo để trở thành Coach (Người huấn luyện) theo tiêu chuẩn Quốc tế của ICF với một bậc thầy người Singapore. Vị thầy này là người sáng lập nên Học viện Coach Masters Quốc tế đang hiện diện ở hơn 30 nước trên thế giới. Tôi đã được học, truyền thụ nhiều kiến thức, kinh nghiệm tuyệt vời về lĩnh vực Huấn luyện Chuyên nghiệp.

Những chân trời mới hiện ra, những cơ hội gặp gỡ mới, những hợp tác mới xuất hiện, tôi tiếp tục học hỏi, tìm tòi và chia sẻ, đào tạo cho những người khác về phương pháp mạnh mẽ này.

Được học hỏi thêm từ những bậc thầy trong lĩnh vực coaching từ Mỹ, Úc, cùng với quá trình thực hành trên chính mình và những học viên, tôi càng nhận ra sức mạnh và tính nhân văn của phương pháp coaching trong việc phát triển tiềm năng của người khác, khơi gợi các nguồn lực còn ẩn sâu bên trong mỗi người.

Chính từ quá trình tích lũy kiến thức và kinh nghiệm này, tôi dần hình thành nên một phương pháp để giúp bản thân và những người xung quanh có thể tạo ra các góc nhìn mới, nhìn rõ những điều đang ngăn cản, làm mình băn khoăn, hoặc đang giữ mình lại trong tình trạng mù mờ của đầu óc, ... phương pháp này có trọng tâm chính là **mô hình M.I.N.D** để giúp cho cuộc trao đổi tìm thấy những góc nhìn mới về vấn đề mà vẫn tuân thủ những tiêu chuẩn nghiêm ngặt của Huấn luyện Chuyên nghiệp theo yêu cầu của ICF.

Triết lý của phương pháp Mind Coaching

Phương pháp Mind Coaching xoay quanh triết lý: “**Mức độ hiệu suất của bạn phụ thuộc vào mức độ bạn nhìn nhận về tình huống đang diễn ra**”.

Nói cách khác, khi bạn gặp phải những khó khăn, thiếu thốn về nguồn lực để giải quyết các vấn đề đang gặp phải, bạn có 2 cách lựa chọn:

- ✓ **Một là:** từ bỏ, và tin rằng vấn đề đó không thể giải quyết được.
- ✓ **Hai là:** kiên trì tìm kiếm các giải pháp khác nhau nhờ vào sự sáng tạo của bản thân để vận dụng những nguồn lực đang có, biến chúng thành những nguồn lực bạn thiếu để sử dụng, ứng phó với khó khăn.

Hai cách lựa chọn trên có sự khác biệt do cách nhìn nhận, tư duy, suy nghĩ từ ban đầu đã khác nhau. **Khi bạn thay đổi cách nghĩ, niềm tin của mình về vấn đề, bạn có thể nhìn vấn đề ở nhiều góc nhìn khác nhau và nhờ đó giải pháp cũng sẽ xuất hiện.**

Nói một cách nào đó: “**Vấn đề không phải là vấn đề, cách nhìn nhận, suy nghĩ về vấn đề mới là vấn đề!**”

Khi thay đổi được cấp độ tư duy của mình, chúng ta sẽ không còn kẹt lại trong mức độ nhìn nhận, tư duy trước đó nữa. Chính điều này sẽ giúp tạo ra các thay đổi về mặt suy nghĩ, nhận thức bắt nguồn từ bên trong bản thân của khách hàng, từ đó dẫn đến các thay đổi trong hành vi và thói quen sau đó.

Sự thay đổi này đến từ bên trong và bộc lộ ra bên ngoài, do đó sẽ là sự thay đổi bền vững so với các thay đổi do bên ngoài áp đặt lên bản thân chúng ta.

Những thành phần của phương pháp Mind Coaching

Phương pháp Mind Coaching có các **nền tảng, nguyên tắc** và **mô hình** được sử dụng một cách linh hoạt và khéo léo.

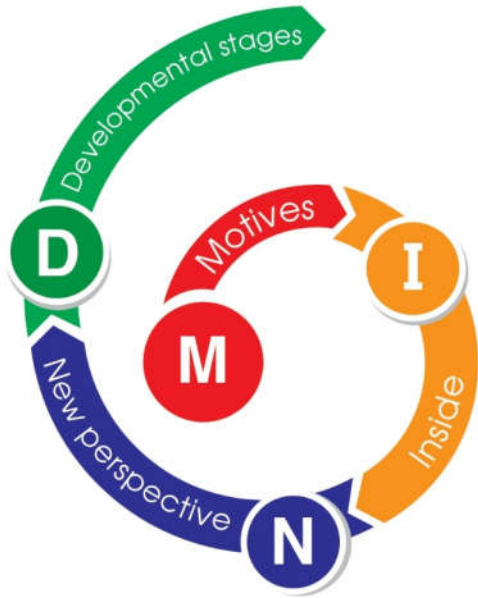
Các **nền tảng của phương pháp** là các ngành khoa học và tiêu chuẩn sau:

1. **Tâm lý học:** nhấn mạnh đến vai trò và vị thế của người Coach trong quá trình coaching nhằm tạo ra các kết quả khách quan và phù hợp nhất cho khách hàng.
2. **Giáo dục học:** phương pháp mà người Coach sẽ sử dụng để giúp khách hàng tạo ra các thay đổi trong suy nghĩ, cảm xúc, hành vi và những cách thức để những thay đổi này có hiệu quả lâu dài.
3. **Khoa học thần kinh:** nghiên cứu các cơ cấu và hoạt động của não bộ, hệ thần kinh của con người, những yếu tố tạo điều kiện hoặc ngăn cản các thay đổi có thể xảy ra.
4. **Tiêu chuẩn của ICF:** các quy định đạo đức, tiêu chuẩn huấn luyện và yêu cầu đặc biệt khi người Coach tương tác và đồng hành cùng với khách hàng của mình.

Bên cạnh đó, phương pháp Mind Coaching sử dụng **4 nguyên tắc của Tâm trí** để đưa ra các kỹ thuật huấn luyện. Các nguyên tắc đó là:

1. **Tâm trí Trải nghiệm:** sự việc trong quá khứ và cách nhìn nhận sự việc ấy.
2. **Tâm trí Nhìn xa:** hình ảnh trong tương lai và cảm xúc, động lực mà hình ảnh ấy tạo ra.
3. **Tâm trí Tập trung:** nếu bạn tập trung vào các yếu tố bên ngoài bản thân bạn, bạn sẽ luôn là nạn nhân. Bạn cần hướng sự tập trung của mình vào các yếu tố bên trong của bản thân như: suy nghĩ, hành vi, cảm xúc, niềm tin, lời nói của mình, ... để bắt đầu tạo ra các thay đổi.
4. **Tâm trí Kết nối:** vì con người là sinh vật xã hội, do đó về mặt tư tưởng hoặc suy nghĩ, họ thường có các liên kết với nhau.

Và để giúp cho một buổi trao đổi đạt đến mục tiêu cần thiết, bạn sẽ cần sử dụng **mô hình M.I.N.D.** Đây là mô hình độc quyền của **Mind Coach Vietnam**, được viết tắt từ các cụm từ:



M (Motives): Động cơ hành động

I (Inside): Những yếu tố bên trong

N (New perspective): Góc nhìn mới

D (Developmental stages): Những giai đoạn phát triển kế tiếp.

Hãy tưởng tượng, bạn ngồi trao đổi với người Coach của mình để giải quyết các vấn đề đang gặp phải trong công việc hoặc cuộc sống. Và người Coach thông qua sự lắng nghe hết sức tập trung và các câu hỏi hiệu quả, sẽ giúp bạn hiểu rõ được điều gì đang thật sự gây ra vấn đề, và giúp bạn tìm ra các giải pháp để giải quyết vấn đề ấy. Điều đặc biệt là, khi bạn đã tự nhìn rõ những gốc rễ của vấn đề,

bạn sẽ tự đưa ra được các giải pháp, hành động phù hợp cho bản thân mình. Và từ đây, những thay đổi tích cực sẽ bắt đầu xuất hiện...

Những ứng dụng thực tế của phương pháp Mind Coaching

Qua kinh nghiệm thực tế từ công tác đào tạo và chia sẻ phương pháp Mind Coaching, tôi đã chứng kiến nhiều thay đổi từ các học viên khi vận dụng đúng đắn phương pháp này.

- ✓ Sự rõ ràng trước các tình huống khiến bản thân phân vân, cần ra quyết định. Ví dụ: bán cà phê sạch hoặc cà phê pha trộn, nghỉ việc hoặc tiếp tục đi làm, đi du học hay ở lại Việt Nam, đi làm lấy kinh nghiệm trước hoặc đi học trước, có nên sa thải một nhân viên thân thiết trong team hay không,...
- ✓ Cách nhìn nhận về cuộc sống và công việc hiện tại của bản thân. Ví dụ: cách suy nghĩ, nhìn nhận hoặc thói quen hiện tại làm cho bản thân gặp các khó khăn hiện tại.
- ✓ Tự tạo động lực cho bản thân khi biết rõ mình muốn gì. Ví dụ: mục tiêu 2 năm tới, các giá trị trong cuộc sống mà tôi theo đuổi,...
- ✓ Tạo động lực cho các thành viên của nhóm, khi giúp họ xác định rõ con đường nghề nghiệp họ cần phát triển.

- ✓ Thay đổi cách ứng xử và giao tiếp với người xung quanh. Hiểu rõ nguồn gốc tạo ra những cảm xúc tiêu cực, cách ứng xử kém hiệu quả của bản thân.
- ✓ Cách giải quyết một tình huống với những vấn đề trước đây từng đối mặt, nhưng không biết cách giải quyết hiệu quả. Ví dụ: Làm cách nào xây dựng được bài giảng PowerPoint chuyên nghiệp, cách chọn lựa mục tiêu tài chính cho năm nay, cách ứng xử với các thành viên có thái độ làm việc không tốt trong team, cách trình bày ý kiến của mình trước sếp mà không sợ hãi, hiểu rõ nhu cầu của con cái hơn, biết cách đặt các câu hỏi để con tự tìm lấy giải pháp cho mình, ... và còn nhiều nữa.

Hình ảnh các học viên tham gia khóa đào tạo về phương pháp Mind Coaching





Tác giả: Mr. Trương Tinh Hà – Giám đốc Mind Coach Vietnam



Là một trong những người tiên phong đưa phương pháp Huấn luyện Chuyên nghiệp vào Việt Nam, đồng thời cũng là người sáng tạo ra **phương pháp Mind Coaching** nhằm giúp người khác tư duy hiệu quả, suy nghĩ linh hoạt và sáng tạo khi giải quyết vấn đề đang đối mặt trong công việc và cuộc sống.

Ông Tinh Hà hiện là thành viên của ICF và đã có kinh nghiệm đào tạo, huấn luyện, chia sẻ về Huấn luyện Chuyên nghiệp cho hơn 1.300 quản lý và lãnh đạo tại Việt Nam.

Mind Coach Vietnam giữ bản quyền bài viết. Các sao chép hoặc sử dụng nội dung phải có sự đồng ý bằng văn bản từ Mind Coach Vietnam.