



PHÒNG GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO QUẬN GÒ VẤP



CÔNG TY CỔ PHẦN
PHÁT TRIỂN GIÁO DỤC QUỐC TẾ GAIA

TRƯỜNG HỌC HẠNH PHÚC

Ngày 04 tháng 08 năm 2023



TRƯỜNG HỌC HẠNH PHÚC

Phạm Thị Thúy, Giảng viên chính HVHCQG tại Tp.HCM

Chuyên môn: Ts.Xã hội học, Ths.Phương pháp sư phạm thực hành, Ths.Tâm lý trị liệu

0918604397, thuyanh77vn@gmail.com

www.phamthithuy.vn, face/youtube: Phạm Thị Thúy

Fanpage: Phương pháp sư phạm tích cực/Kỹ năng làm cha mẹ,

Group: Thực hành PPSP/Hạnh phúc gia đình



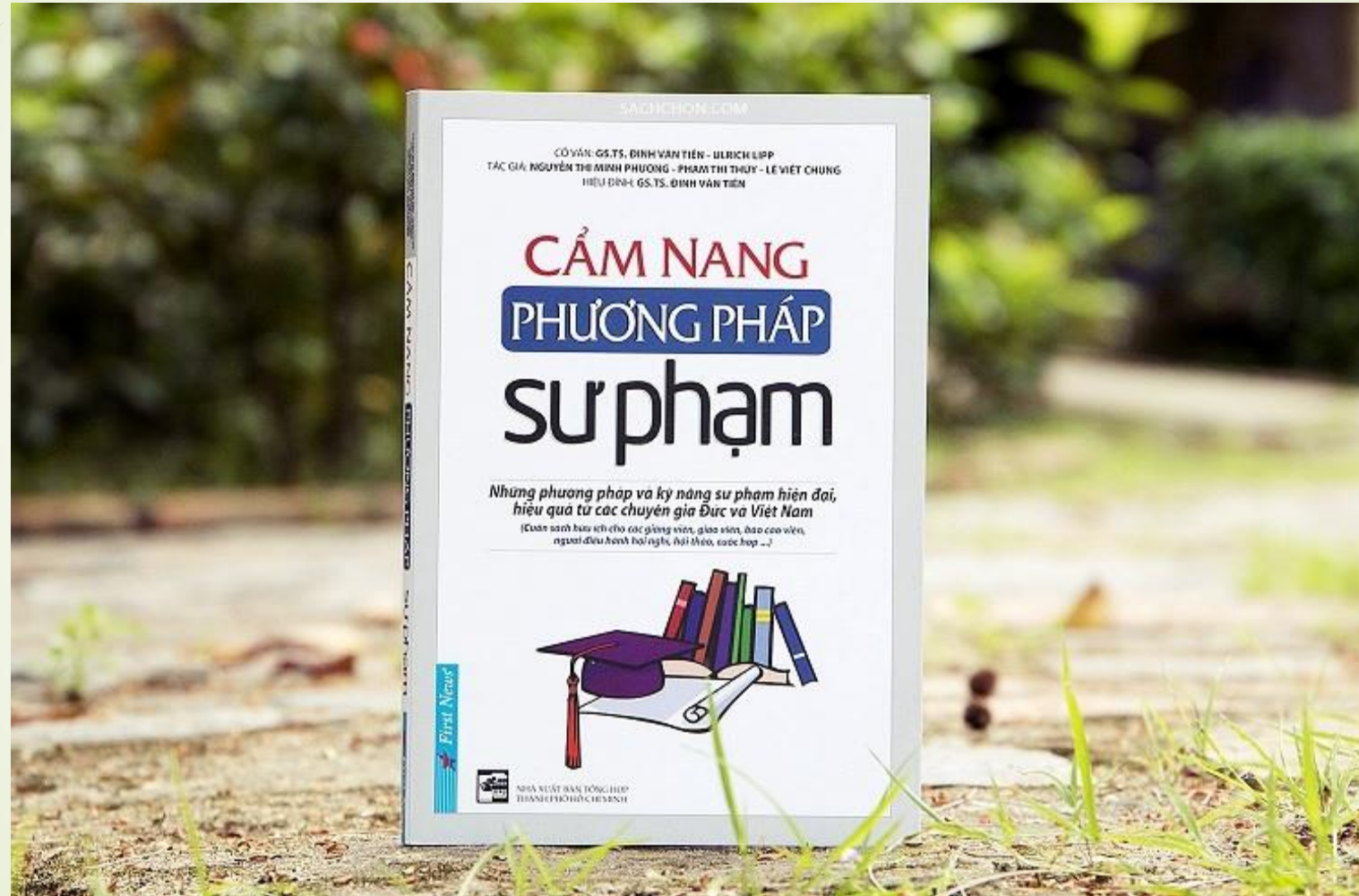
Nội dung chính

1. Hạnh phúc là gì và trường học hạnh phúc có ý nghĩa như thế nào?
2. Các tiêu chí đo lường hạnh phúc và trường học hạnh phúc
3. Làm thế nào để xây dựng trường học hạnh phúc?
4. Chuyển hóa cảm xúc để hạnh phúc
5. Cách tạo năng lượng tích cực mỗi ngày để hạnh phúc

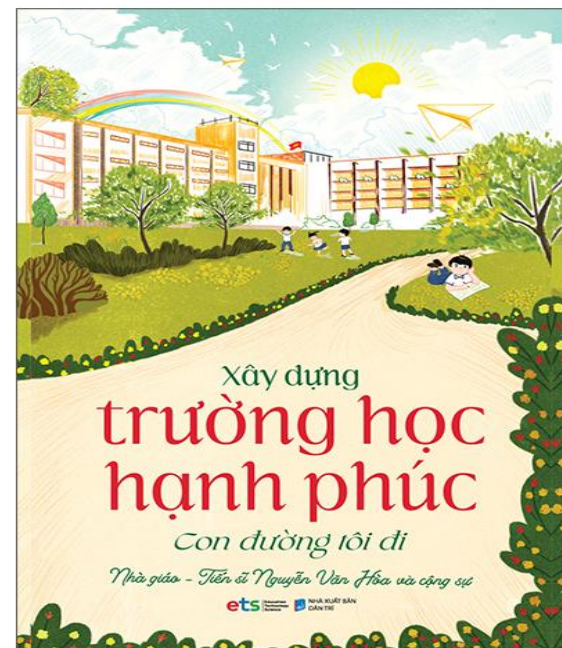
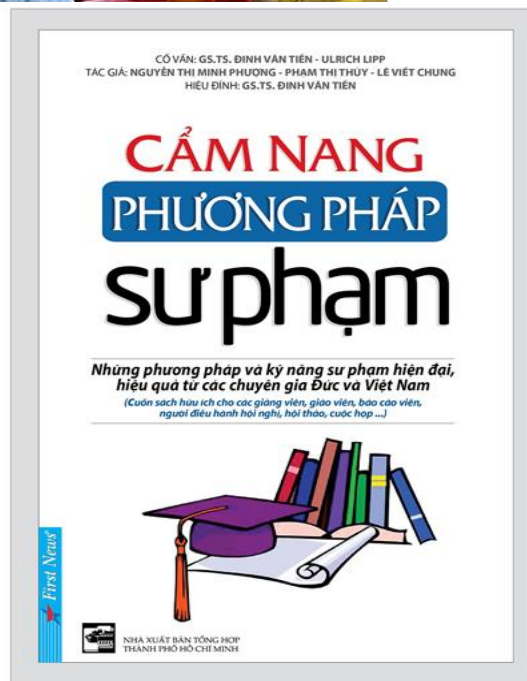
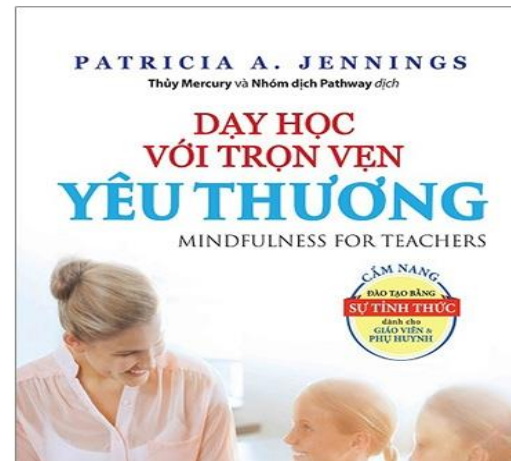
Quà tặng yêu thương Sách Thúy tham gia biên soạn



Sách dành cho GV, nhà quản lý, đã tái bản trên 10 lần, 45.000 cuốn



Sách tham khảo



Hít thở- thư giãn: trải nghiệm hạnh phúc ở đây và bây giờ

Nhắm mắt dưỡng thần
Tĩnh tâm dưỡng trí

Thân khỏe - Tâm an
- Trí sáng

► Công dụng của hít thở:

- § Tăng năng suất
- § Tăng sinh lực
- § Tăng sáng tạo
- § Vui vẻ hơn
- § Nhận biết bản thân
- § Hoạt động thể dục thể thao
- § Nhiều nhiệt huyết
- § Thoải mái với chính mình
- § Ra quyết định tốt hơn
- § Bình yên tâm hồn
- § Tập trung
- § Ngăn chặn lão hóa...

► Trích: *Ai thở sâu sống lâu*, Tác giả Elizabeth Barrett Browning



***Nhà quản lý hạnh phúc,
giáo viên hạnh phúc!***

***“Giáo viên hạnh phúc sẽ
thay đổi thế giới”***

Thiền sư Thích Nhất Hạnh



TRƯỜNG HỌC HẠNH PHÚC

(Chủ trương Công đoàn Bộ GD phát động 2019)

“Happy School” của UNESCO (2014)

3 giá trị cần đạt:

YÊU THƯƠNG - AN TOÀN - TÔN TRỌNG

“Happy teachers and happy students”

Người dạy hạnh phúc và người học hạnh phúc”

“Mỗi ngày đến trường là một ngày vui”

“Trường học thân thiện, học sinh tích cực”



Hạnh phúc là gì?



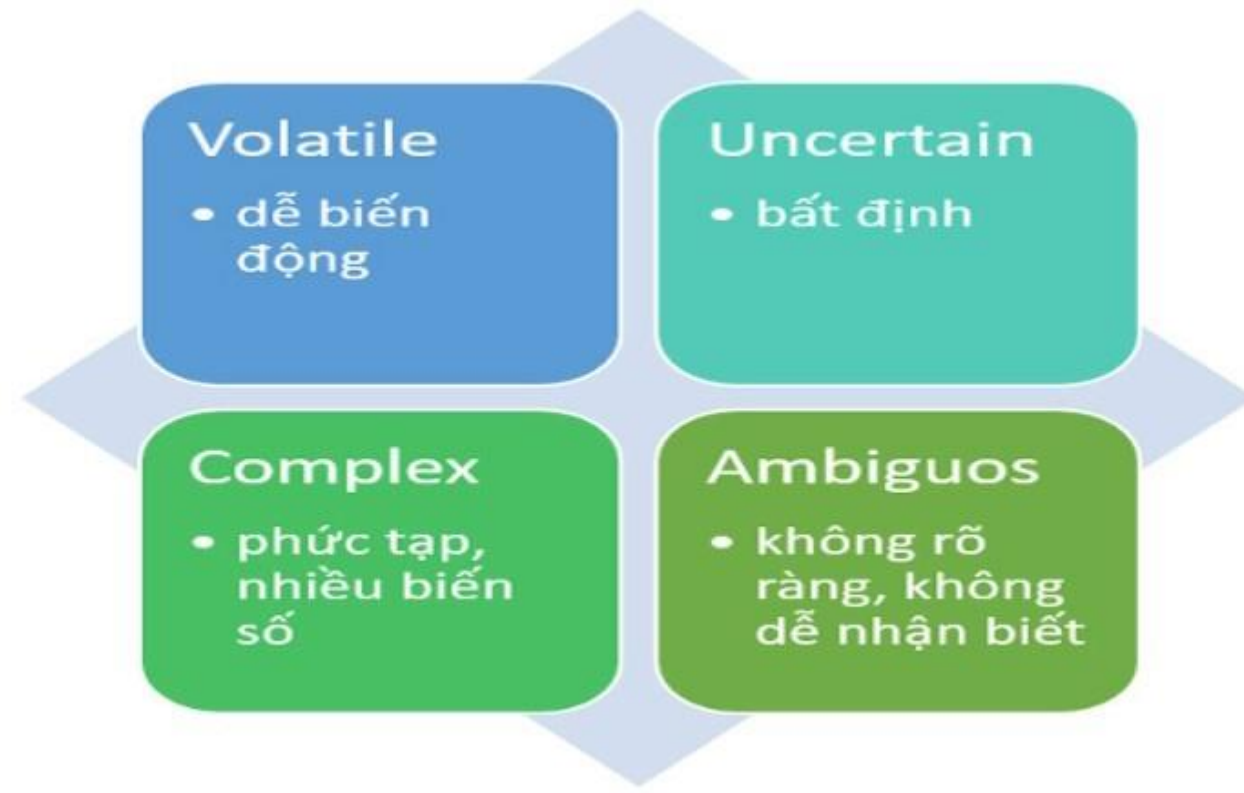
20/3: Ngày Quốc tế Hạnh phúc

- ➡ Vào tháng 6/2012, Liên Hợp Quốc quyết định lấy ngày 20/3 hàng năm để kỷ niệm ngày Quốc tế Hạnh phúc theo đề xuất của Bhutan, nơi được công nhận là quốc gia hạnh phúc nhất thế giới.
- ➡ Ngày 20/3 là ngày duy nhất trong năm có mặt trời nằm ngang đường xích đạo nên độ dài ngày và đêm bằng nhau - là biểu tượng cho sự cân bằng, hài hòa của vũ trụ.
 - ➡ **Hạnh phúc là sự cân bằng!**

Tương lai bất định

VUCA: THẾ GIỚI “ĐA CỰC”

- **Biến động (Volatility)**
- **Không chắc chắn (Uncertainty)**
- **Phức tạp (Complexity)**
- **Mơ hồ (Ambiguity)**



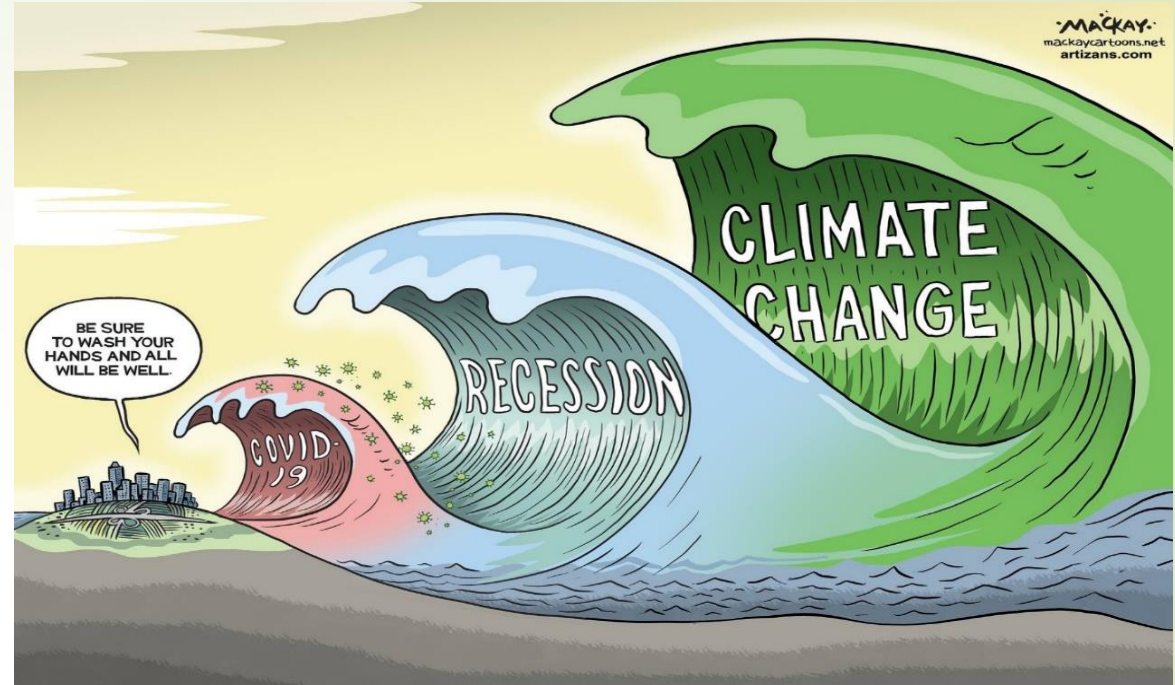
BỐI CẢNH THẾ GIỚI

3 XU HƯỚNG LỚN

1. **THỜI ĐẠI SỐ - CÔNG NGHỆ CAO**
2. **TOÀN CẦU HÓA “NGHỊCH”**
3. **BIẾN ĐỔI KHÍ HẬU**

3 ĐẶC TRƯNG BẢN CHẤT

1. **BẤT THƯỜNG**
2. **BẤT ỔN**
3. **BẤT TRẮC**



3 CƠN GIÓ NGHỊCH

1. **LẠM PHÁT TĂNG**
2. **ĐIỀU KIỆN TÀI CHÍNH XẤU**
3. **XUNG ĐỘT QUÂN SỰ – CHÍNH TRỊ**

CMCN 4.0: Qui mô và tốc độ chưa từng thấy

- **Qui mô:** đột phá công nghệ ***đồng thời trong nhiều lĩnh vực: IoT - AI, Robot – In 3D, Sinh học, Nano, Vật liệu - Năng lượng, ...***
- **Tốc độ cao:** Đạt 50 tr. người sử dụng: điện thoại - 75 năm, radio - 38 năm, TV - 13 năm, Internet - 4 năm, Facebook - 3,5 năm.
Nhưng Chat GPT đạt 100 tr. người dùng chỉ sau 2 tháng.
- ❖ **Tác động:** mạnh mẽ, sâu sắc, ở tất cả các lĩnh vực KT-XH-MT, các cấp độ (toàn cầu, QG, ĐP, DN, cá nhân), các ngành, giới, ngắn – dài hạn.
- ➡ **Cơ hội vô tận >< năng lực cá thể hữu hạn = thách thức chưa từng thấy**

"Thế hệ bông tuyết"

"Snowflake"

- Chán sống, không có định hướng tương lai
- Tự tử, trầm cảm, rối loạn lo âu, ...
- Lao vào tệ nạn xã hội
- Nghiện game, quan hệ TD sớm
- Bắt chước thần tượng (1 cách có hại...)
- Bị lừa gạt trong các mối quan hệ, nhất là trên mạng ảo
- ...



Chuẩn bị **nội lực** vững vàng trước tương lai bất định



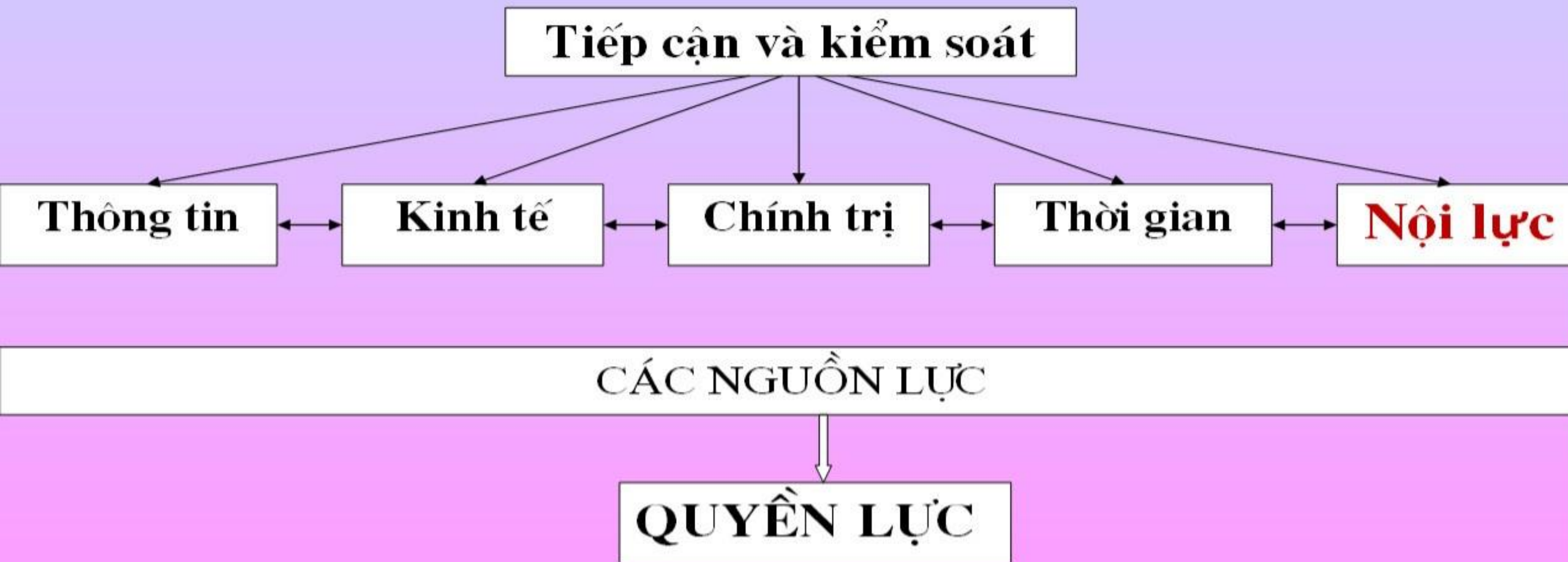
Nội lực = Thể lực + Trí lực + Tâm lực



Nội lực thổi bay áp lực!

Người có nội lực vững vàng không còn là “BÔNG TUYẾT”
mà là ... NGỌN NÚI VỮNG VÀNG

Mối quan hệ giữa kiểm soát các nguồn lực và quyền lực





➡ Học kỹ năng sống hạnh phúc sẽ giúp ta có **nội lực** vững vàng để thành công bền vững!

Khi nào con người hạnh phúc?



Chúng ta hạnh phúc khi nào?

Tiêu chí hạnh phúc: Mô hình hạnh phúc PERMA+H

1. **Positive emotion:** Được vui, có những cảm xúc tích cực
2. **Engagement:** Được ghi nhận, khen ngợi (*ai cũng có điểm mạnh*)
3. **Relationship:** Khi có mối quan hệ tích cực với mọi người
4. **Meaning:** Có niềm hy vọng, tìm ra ý nghĩa, lý do của mỗi hoạt động
5. **Accomplishment:** Có thành tựu, có tiến bộ mỗi ngày
6. **Health:** Được quan tâm đến sức khỏe

(Mô hình hạnh phúc PERMA được xây dựng và phát triển bởi nhà tâm lý học Martin Seligman, 2011, trong sách "Flourish- hưng thịnh")

Thảo luận

- Chúng ta cần làm gì để xây dựng trường học hạnh phúc? (để nhà quản lý – gv/nv- hs – ph cùng hạnh phúc)
- Nhóm 1: Cần làm gì để nhà quản lý hạnh phúc?
- Nhóm 2: Cần làm gì để giáo viên/nhân viên hạnh phúc?
- Nhóm 3: Cần làm gì để học sinh hạnh phúc?
- Nhóm 4: Cần làm gì để phụ huynh hạnh phúc?
- Thời gian thảo luận: **7 phút**
- Chia sẻ: **2 phút**



Nhà quản lý hạnh phúc	Giáo viên/ Nhân viên hạnh phúc	Học sinh hạnh phúc	Phụ huynh hạnh phúc
Bản thân phải hạnh phúc	Tạo không khí làm việc vui vẻ, thân thiện, dân chủ.	Được tôn trọng, tin tưởng, yêu thương, khuyến khích từ GV.	Con em mình vui và thích được đến trường.
Đồng nghiệp yêu thương, đoàn kết, thân thiện.	Quan tâm đến đời sống, vật chất tinh thần cho GV.	Phải được lắng nghe, sẵn sàng chia sẻ tâm tư từ GV và cha mẹ.	Con em được hoạt động nhiều tại trường. Con em được an toàn, hạnh phúc, vui chơi.
Được quan tâm	Tạo điều kiện tham gia các hoạt động ngoại khoá.	GV Thay đổi phương pháp và cách tiếp cận HS.	Được thấu hiểu, tâm tư nguyện vọng.
Luôn hiểu được tâm tư nguyện vọng của nhân viên. Tạo được động lực cho nhân viên.	Được phân công đúng người, đúng việc. Có được mối quan hệ yêu thương, đoàn kết trong công việc.	Xây dựng lòng biết ơn trong trường học.	Quan điểm giáo dục của PH và nhà trường được thống nhất.

Dự thảo bộ tiêu chí xây dựng “trường học hạnh phúc” của Sở GD-ĐT Tp.HCM

- **Xây dựng “trường học hạnh phúc” gồm 3 nhóm tiêu chí:**
- **Nhóm tiêu chí 1: Môi trường nhà trường** (trường có cơ sở vật chất, trường học xanh, sạch đẹp, an toàn; quy tắc ứng xử trường học; đảm bảo sức khỏe thể chất, tinh thần; tôn trọng sự khác biệt; thân thiện; cơ hội để phát triển...).
- **Nhóm tiêu chí 2: Dạy học và hoạt động giáo dục nhà trường** (tích cực học tập nâng cao năng lực chuyên môn; học tập, kiểm tra, đánh giá phù hợp; lắng nghe, thấu hiểu, đối thoại tích cực; chuyển đổi số giáo dục...)
- **Nhóm tiêu chí 3: Các mối quan hệ trong và ngoài nhà trường** (giáo viên làm gương cho học sinh; giáo viên và học sinh hợp tác chia sẻ, phối hợp hiệu quả với cha mẹ..)

➤ **YÊU THƯƠNG, AN TOÀN, TÔN TRỌNG**

22 tiêu chí Trường học Hạnh phúc của UNESCO

Con người

1. Tình bạn và mối quan hệ trong cộng đồng NT
2. Phẩm chất và thái độ tích cực của người GV
3. Tôn trọng sự đa dạng và khác biệt
4. Giá trị/thực hành tích cực và mang tính hợp tác
5. Điều kiện làm việc và hạnh phúc của người GV
6. Kỹ năng và năng lực giáo viên

Quá trình

7. Khối lượng công việc hợp lý và công bằng
8. Làm việc nhóm và tinh thần hợp tác
9. Các pp tiếp cận dạy và học vui vẻ, hấp dẫn
10. Sự tự do, sáng tạo và tham gia của người học
11. Ý thức về thành tích và kết quả đạt được

12. Hoạt động ngoại khóa và các sự kiện của NT
13. Học sinh và giáo viên cùng học
14. Nội dung học tập bổ ích, phù hợp và lôi cuốn
15. Sức khỏe tinh thần và kiểm soát sự căng thẳng

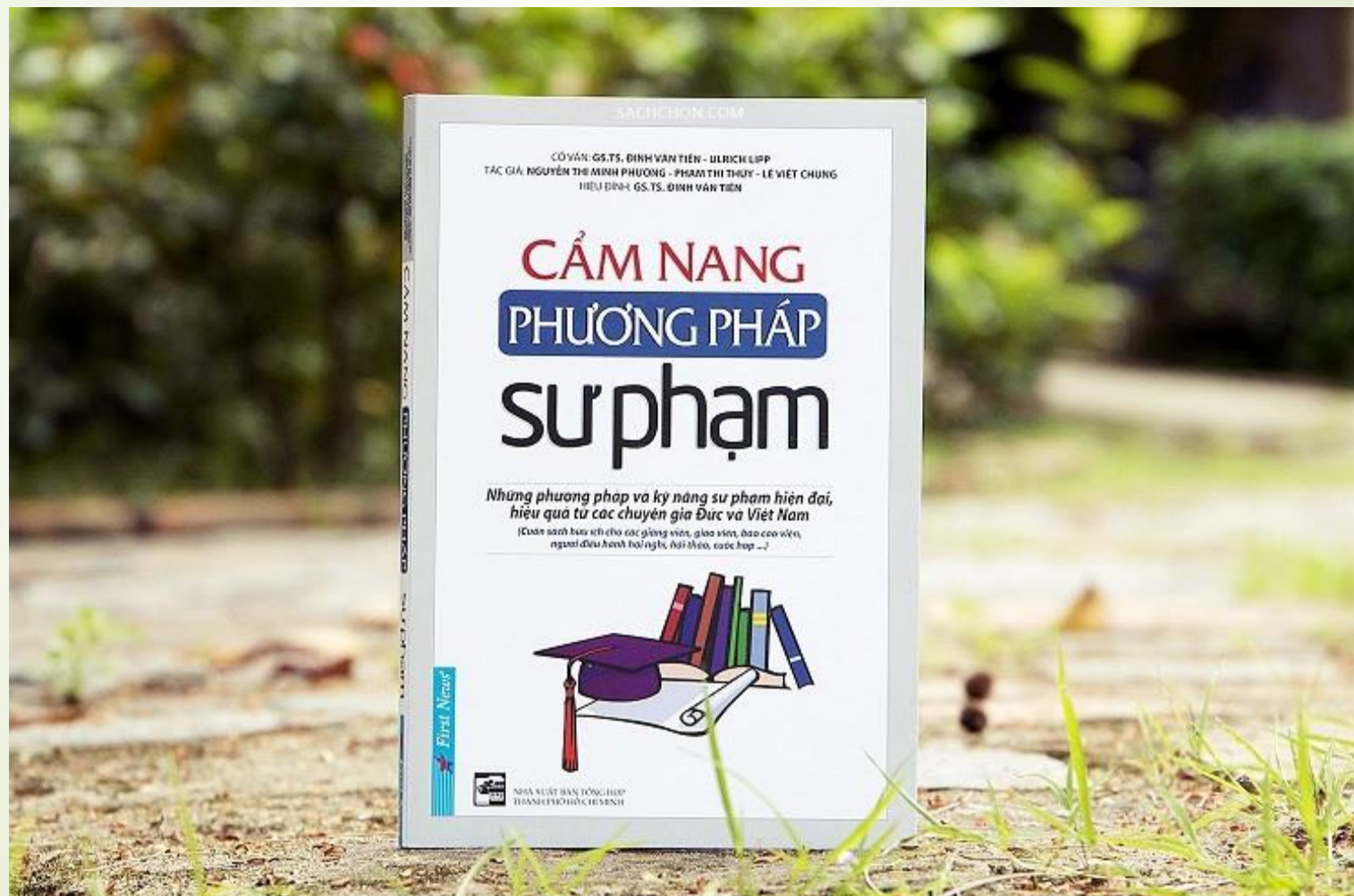
Môi trường học tập

16. Môi trường học tập ấm áp và thân thiện
17. Môi trường an toàn, không có tình trạng bắt nạt
18. Không gian chơi và học là không gian xanh và mở
19. Tầm nhìn và công tác lãnh đạo nhà trường
20. Kỷ luật tích cực
21. Sức khỏe, vệ sinh và dinh dưỡng tốt
22. Quản lý trường học dân chủ

Vài gợi ý...

1. Giảm áp lực cho cả thầy và trò (tránh xung đột lợi ích)
2. Tạo nhiều hoạt động tạo môi trường trường học hạnh phúc trên 3 giá trị: **YÊU THƯƠNG- AN TOÀN – TÔN TRỌNG**
3. Làm tốt công tác tham vấn tâm lý học đường: lắng nghe, thấu hiểu, chia sẻ những vấn đề của giáo viên, học sinh, phụ huynh...
4. Hướng dẫn **kỹ năng chuyển hóa cảm xúc tiêu cực** cho các GV – HS
5. Tập huấn phương pháp kỹ năng sư phạm giúp giáo viên tạo nên những giờ giảng hạnh phúc
6. Thực hành kỷ luật tích cực trong nhà trường
7. ...

“Happy teachers and happy students”
Người dạy hạnh phúc và người học hạnh phúc



Giới thiệu:
**Nội dung CT tập huấn THỰC HÀNH PHƯƠNG PHÁP SƯ PHẠM 35 giờ
offline/online (10 buổi)**

- 1. Những vấn đề chung về phương pháp sư phạm tích cực- Các nguyên tắc giảng dạy hiệu quả - PP nêu ý kiến ghi bảng.**
- 2. Lập kế hoạch bài giảng/soạn giáo án, cách thiết kế giáo án theo mẫu (chỉ thị 5512) Thực hành giảng lần 1**
- 3. Lý thuyết kiến tạo- PP tia chớp. Thực hành giảng lần 2**
- 4. Cách dạy online hiệu quả- PP làm việc nhóm. Thực hành giảng lần 3**
- 5. Lớp học đảo ngược - PP mảnh ghép. Thực hành giảng lần 4**
- 6. PP dự án - Thực hành giảng lần 5**
- 7. Kỹ năng thuyết trình – nghệ thuật truyền cảm hứng của GV.
Thực hành kỹ năng thuyết trình online. Thực hành giảng lần 6**
- 8. Kỹ năng giao tiếp với người học- PP tình huống. Thực hành giảng lần 7**
- 9. Kỹ năng chuyển hóa cảm xúc- PP hỏi đáp: Thực hành giảng lần 8**
- 10. Huấn luyện kỹ năng, phương pháp: Thực hành giảng lần 9**

Các kỹ năng cần thiết khác cho GV (học thực hành qua các buổi học): Kn đánh giá nhận xét bài giảng, Kn quản lý thời gian, Kn quản lý lớp học, Kn mở đầu bài giảng...



Chuyển hóa cảm xúc tiêu cực để hạnh phúc!

Cả giận mất khôn

Bình tĩnh = sáng suốt

- 
- 
- ➡ **Nóng giận là bản năng**
 - ➡ **Bình tĩnh là bản lĩnh**



**Thầy cô vui lòng chia sẻ khi nóng giận,
bực bội... các thầy/cô thường làm gì?**



Kìm nén cơn giận gây hại như thế nào?

- Những người không bộc lộ tức giận khi gặp rắc rối trong công việc **tăng gấp đôi nguy cơ mắc các bệnh tim mạch**, theo BBC. Một nghiên cứu của Viện nghiên cứu stress tại Stockholm (Thụy Điển) kéo dài từ 1992 đến 2003, đã khảo sát 2.755 đàn ông khỏe mạnh có độ tuổi trung bình 41 về cách họ đối phó mâu thuẫn với cấp trên và đồng nghiệp.
- Những người chọn thái độ im lặng, hoặc bỏ đi, sau 10 năm bị đau tim hoặc tử vong vì các bệnh tim mạch khác, trong khi những người phản ứng trực tiếp với xung đột có nguy cơ thấp hơn.
- Theo nhóm nghiên cứu, **cơn giận không được giải tỏa** sẽ gây căng thẳng, tăng huyết áp và gây nguy hiểm cho hệ tim mạch. Ngoài ra, những người kìm chế cơn giận nơi công sở cũng dễ có các triệu chứng như nhức đầu, đau dạ dày và hay nổi giận bất chợt ở nhà. (Lê Loan - 24/11/2009, www.thanhnien.com.vn)

CẢM XÚC TIÊU CỰC SINH BỆNH TẬT

➡ "Phần nộ hại gan, phần khích hại tim, ưu sầu hại phổi, suy nghĩ nhiều hại tỳ, lo sợ hại thận, bách bệnh đều sinh ra từ tức giận".

➡ *(sách Hoàng đế nội kinh tố vấn)*

Cảm xúc tiêu cực gây hại cho sức khỏe như thế nào?



Tức giận hại gan



Buồn hại phổi



Lo lắng hại dạ dày



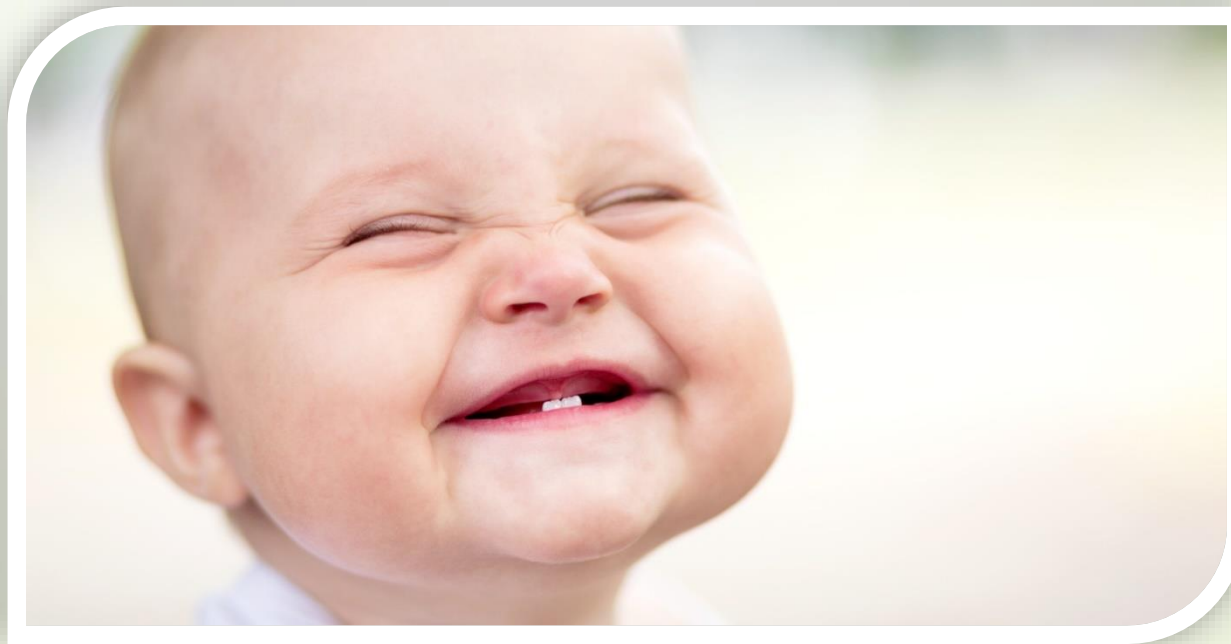
Căng thẳng hại tim và não



Sợ hãi hại thận



**VỚI MỖI PHÚT GIẬN DỮ BẠN ĐÃ ĐÁNH MẤT HƠN
RẤT NHIỀU
CHỨ KHÔNG CHỈ LÀ LÃNG PHÍ 60 GIÂY HẠNH PHÚC**



Ai chịu trách nhiệm về cảm xúc của ta?

- Câu chuyện về một người đàn ông thông thái trong làng. Có một cậu thanh niên trẻ đến thách thức xem người đàn ông thông thái đến mức nào. Cậu ta đến trước mặt người thông thái, la hét, chửi mắng nhưng vẫn không thấy câu trả lời từ người đàn ông đó. Cậu ta cảm thấy mệt. Cậu ta thắc mắc, tại sao tôi nói như vậy mà người đàn ông kia không nói gì. Và cuối cùng, người đàn ông nhìn cậu thanh niên.
- Ông nói, *"Này cậu thanh niên, nếu ai đó trao cho con một món quà mà con không nhận thì món quà đó vẫn còn trên tay ai?"*
- Câu trả lời là: *Nó vẫn còn trên tay của người cho đi!"*
- ***Ai chịu trách nhiệm về cảm xúc của ta?***
- Chúng ta chính là người chịu trách nhiệm cho cảm xúc của mình.
- Đừng đem đau khổ cho người khác và cũng đừng nhận đau khổ từ ai.



Chuyển hóa cơn giận: Thay đổi cách nhìn

- Việc nghiền ngẫm sự giận dữ sẽ càng khơi nó lên, nếu thay đổi cách nhìn đi thì sẽ dập tắt được ngọn lửa giận dữ.
- Xem xét lại tình huống dưới một góc độ tích cực hơn là một trong những cách chắc chắn nhất để làm lắng dịu sự bực mình.

(Daniel Goleman, Trí tuệ xúc cảm, ứng dụng trong công việc, NXB Tri thức, 2007)



➡ “Nếu một người không thể thay đổi hoàn cảnh khiến mình đau khổ thì người đó vẫn có thể **tự do chọn** cho mình một **thái độ sống**”

➡ *Sách Đi tìm lẽ sống, Tác giả Viktor E. Frankl*

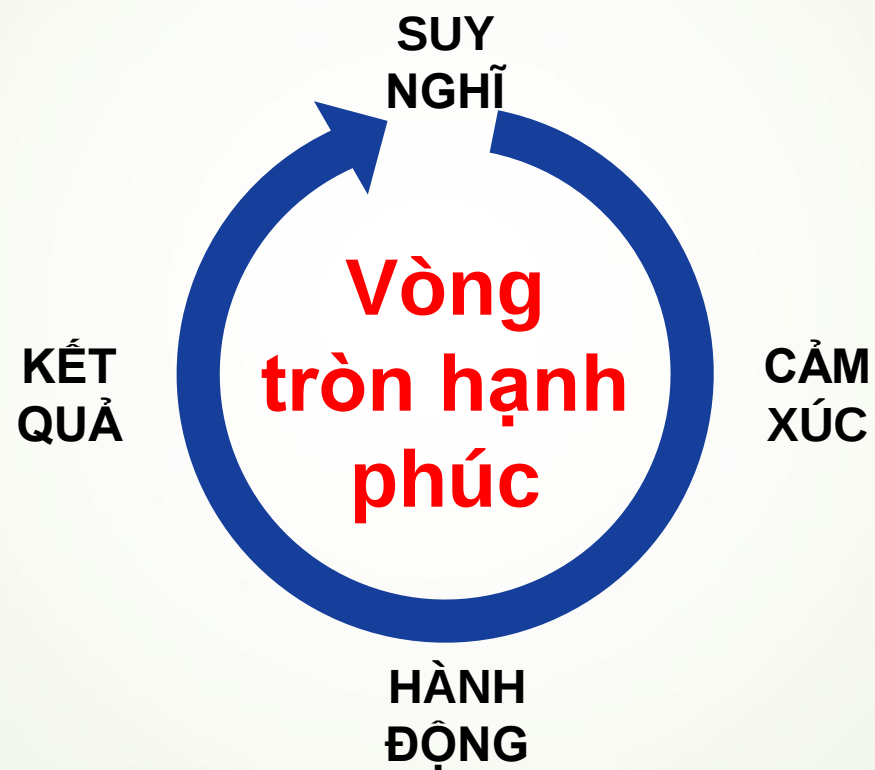
Chuyển hóa cảm xúc

**Thay đổi cách nhìn/
cách ta nghĩ**

=> Tư duy tích cực, đa chiều



Vòng tròn hạnh phúc



Bí quyết : Đếm đếm đếm

CHIẾN THUẬT KIỂM CHẾ CƠN GIẬN

Nếu bạn tức giận ai đó, nên suy nghĩ kỹ trước khi nói

- Nếu người đó **nhỏ hơn bạn**, đếm tới 10 rồi nói
- Nếu người đó **bằng bạn**, đếm tới 30 rồi nói
- Nếu người đó **lớn hơn bạn**, đếm tới 50 rồi nói
- Nếu người đó là **sếp bạn**, hãy đếm tới 100
- Nếu là **khách hàng**, nhất định đếm tới 200 
- Nếu là **Vợ bạn**, cứ đếm... đừng nói
- Nếu là **Chồng bạn**, cứ nói... khỏi đếm 



Điều khiển và kiểm soát cảm xúc của người khác:

➤ Bí quyết đơn giản:

➤

➤ **CHĂM CHÚ LẮNG NGHE**

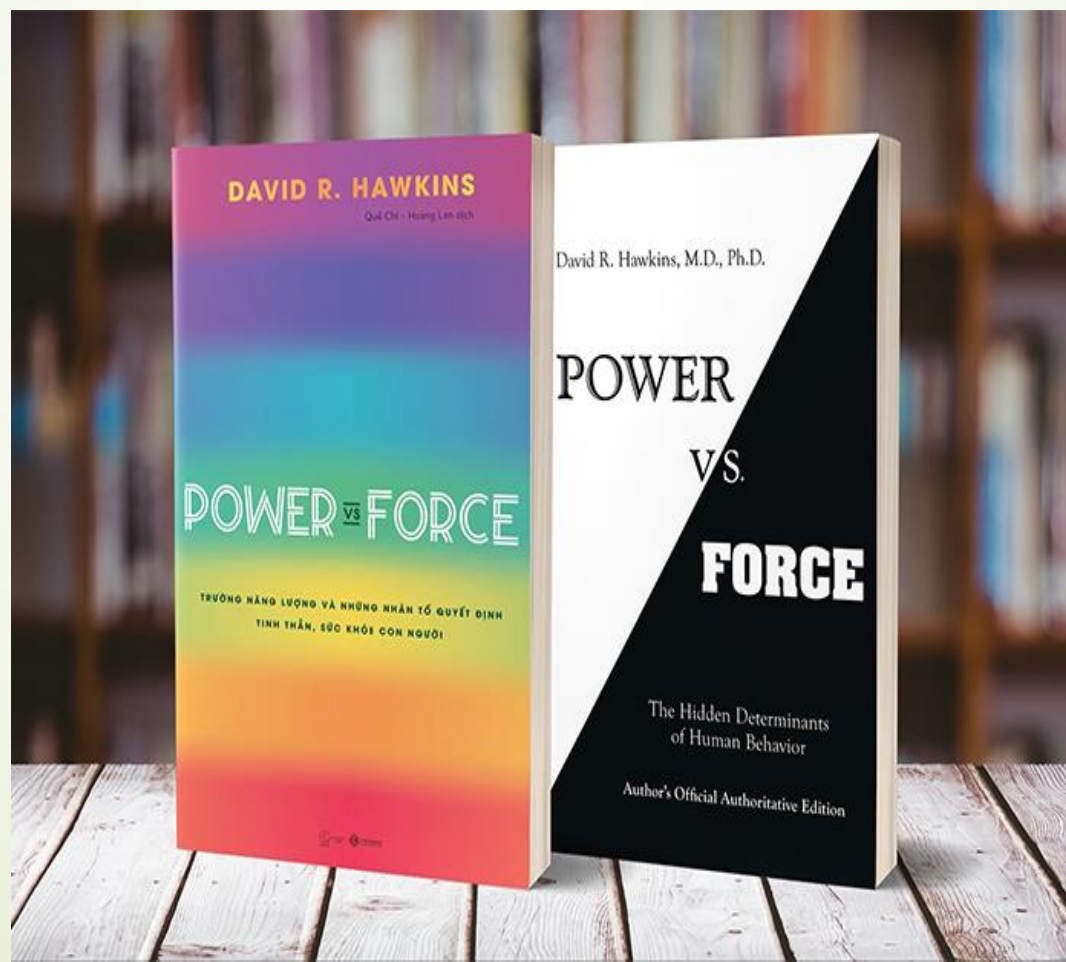


Tạo năng lượng tích cực mỗi ngày

*Bí kíp giúp mỗi người sống khỏe mạnh, hạnh phúc,
bình an để phát triển bản thân, thăng hoa sự nghiệp!*

Tần số năng lượng quyết định sức khỏe: ***bệnh tật hay khỏe mạnh***

(“Power vs Force – Trường năng lượng và những nhân tố quyết định tinh thần, sức khỏe con người”. Tác giả: David Hawkins)



Tần số năng lượng quyết định sức khỏe: *bệnh tật hay khỏe mạnh*

- Ý niệm, suy nghĩ của chúng ta luôn chuyển hóa thành dạng năng lượng vật chất tương ứng.
- Mọi cảm xúc, suy nghĩ từ tiêu cực, ganh ghét, thù hận hay tích cực như yêu thương, vui vẻ.. của bạn sẽ như một cánh boomerang bay đi và quay lại chính bạn.
- Theo Dr Hawkins, tần số rung động dao động từ 1 đến 1,000, 1 là thấp nhất và cao nhất là 1,000.
- Những cảm xúc tích cực như **yêu thương, bình an...** có tần suất từ **500 trở lên**.
- *Tần số năng lượng rung động ở mức gây bệnh là dưới 200*

BẠN ĐANG CÓ TẦN SỐ NĂNG LƯỢNG BAO NHIÊU?





CÁC LOẠI NĂNG LƯỢNG

1. Năng lượng thể chất
 2. Năng lượng cảm xúc
 3. Năng lượng tâm trí
 4. Năng lượng tinh thần...
- 



Nền tảng của tất cả các khía cạnh khác của năng lượng, năng lượng thể chất được tạo thành từ giấc ngủ, thể dục, dinh dưỡng, và nghỉ ngơi và tái tạo. Thách thức là phải di chuyển thường xuyên giữa tiêu hao năng lượng và nạp lại năng lượng.

NĂNG LƯỢNG THỂ CHẤT

Gia tăng số lượng năng lượng



Năng lượng cảm xúc là học cách phát triển những cảm xúc cụ thể liên quan đến hiệu suất cao, bởi vì cách bạn cảm nhận ảnh hưởng sâu sắc đến cách bạn thực hiện. Thử thách là di chuyển giữa những cảm xúc tích cực cao, như sự nhiệt tình và tự tin, và những cảm xúc tích cực thấp, như bình tĩnh và yên bình.

NĂNG LƯỢNG CẢM XÚC

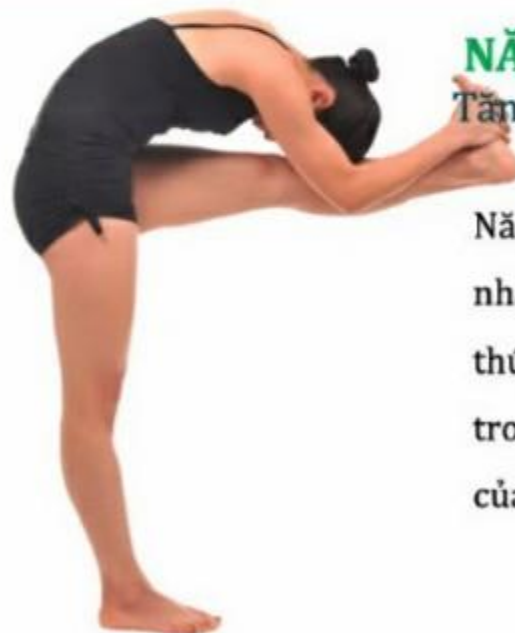
Tăng chất lượng năng lượng



NĂNG LƯỢNG TÂM TRÍ

Tăng sự tập trung của năng lượng

Năng lượng tâm thần là học cách tập trung sự chú ý của chúng ta. Thách thức trong không gian này là tập trung sự chú ý của chúng ta vào một thứ tại một thời điểm, mà không bị phân tâm.



NĂNG LƯỢNG TINH THẦN

Tăng sự sức mạnh của năng lượng

Năng lượng tinh thần là năng lượng bạn nhận được từ việc trở thành một phần của thứ gì đó lớn hơn bản thân bạn. Thách thức trong chiều hướng này là cân bằng nhu cầu của chính bạn với nhu cầu của người khác.

12 CÁCH THỨC ĐỂ NÂNG CAO NĂNG LƯỢNG TÍCH CỰC

1. Lòng Biết Ơn
2. Tình Yêu Thương
3. Sự Hào Phóng
4. Thiền Định và Kỹ Thuật Thở Có Ý Thức (Breathwork)
5. Tha Thứ
6. Sử Dụng Thực Phẩm Rung Động Cao
7. Giảm Hoặc Loại Bỏ Rượu Và Các Chất Độc Hại Ra Khỏi Cơ Thể
8. Suy Nghĩ Tích Cực
9. Thường Thức Âm nhạc, TV, Sách Báo và Phim Ảnh Có Độ Rung Động Cao
10. Bao Quanh Bản Thân Bạn Bằng Vẻ Đẹp
11. Đi Dạo Ngoài Trời
12. Hãy Chắc Chắn Rằng Các Mối Quan Hệ Của Bạn Có Rung Động Cao

(Nguồn: Purely Simple Organic living)

Mỉm cười: Bí quyết nhỏ- hiệu quả lớn

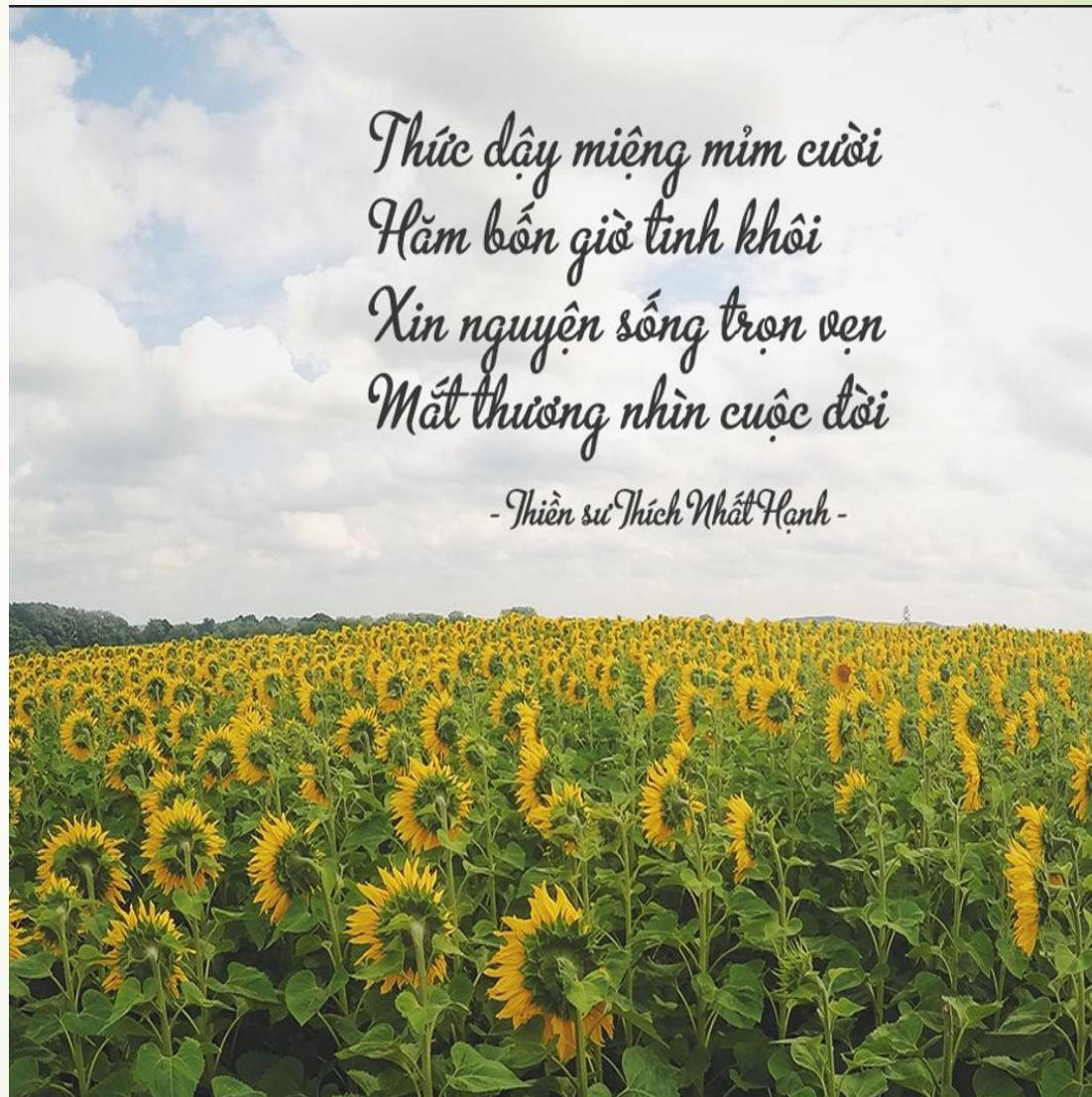
**“Luôn luôn mỉm cười may mắn
tự nhiên đến”**

(Bộ phim Cô bé may mắn/ Truyền tích thần kỳ)

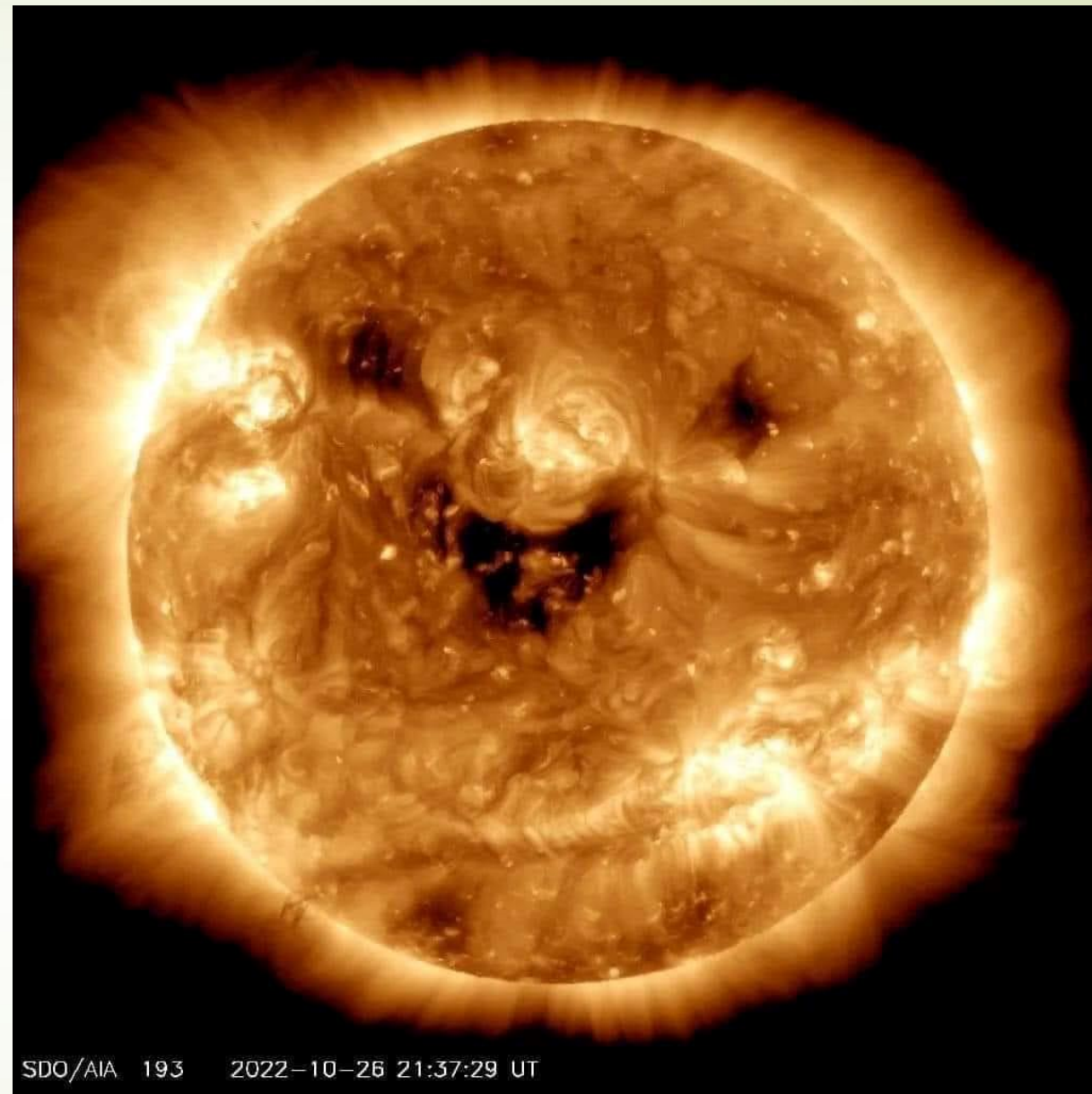
**“Sáng dậy cười 1 cái
Nhìn thấy mình trong gương
Trời ơi không tin nổi
Mình quá là dễ thương”
(Lai Ka)**

*Thức dậy miệng mỉm cười
Hăm bốn giờ tỉnh khỏi
Xin nguyện sống trọn vẹn
Mắt thương nhìn cuộc đời*

- Thiền sư Thích Nhất Hạnh -



Bức ảnh
“Mặt trời đang cười”,
chụp bởi Đài quan sát
Solar Dynamic
Observatory của Nasa
(VTV đưa tin ngày 28/10/2022)



Kính chúc các thầy/cô luôn HẠNH PHÚC!

"Hãy gieo mầm hạnh phúc bất cứ đâu bạn đến. Đừng để ai đến với bạn rồi ra đi mà không cảm thấy hạnh phúc hơn"

Mẹ Teresa



TERESA DI CALCUTTA
(1910-1997)

TRƯỜNG HỌC HẠNH PHÚC

Phạm Thị Thúy, Giảng viên chính HVHCQG tại Tp.HCM

Chuyên môn: Ts.Xã hội học, Ths.Phương pháp sư phạm thực hành, Ths.Tâm lý trị liệu

0918604397, thuyanh77vn@gmail.com

www.phamthithuy.vn, face/youtube: Phạm Thị Thúy

Fanpage: Phương pháp sư phạm tích cực/Kỹ năng làm cha mẹ,

Group: Thực hành PPSP/Hạnh phúc gia đình



PHÒNG GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO QUẬN GÒ VẤP



CÔNG TY CỔ PHẦN
PHÁT TRIỂN GIÁO DỤC QUỐC TẾ GAIA

TRƯỜNG HỌC HẠNH PHÚC

Ngày 04 tháng 08 năm 2023

