

2022

EVENT PROPOSAL

WORKPLACE PSYCHOLOGICAL HAZARD CONFERENCE

HỘI NGHỊ SỨC KHỎE TÂM LÝ NƠI LÀM VIỆC

Người đề xuất: Lê Văn Minh

Tổ chức: VNYA – Vietnamese Youth Alliance

Ngày: 26/08/2022

GIỚI THIỆU

Sức khỏe tâm lý là một trong những vấn đề được quan tâm hàng đầu hiện nay, đặc biệt là giới trẻ trong giai đoạn chuẩn bị cho sự nghiệp. Quản lý cảm xúc, thời gian, sức khỏe tinh thần, phòng tránh lạm dụng, phân biệt đối xử, v.v. là những kỹ năng quan trọng để phát triển sự nghiệp lâu dài, bền vững. Cung cấp cho các bạn những thông tin cần thiết, những kỹ năng thực dụng, kinh nghiệm từ các đàn anh chị và chuyên gia trong ngành sẽ trang bị cho các bạn có thể bước vào một tương lai chắc chắn, an toàn, và là tiền đề để phát triển sự nghiệp tối ưu nhất.

Trong những năm gần đây, hiện tượng lạm dụng tình nơi công sở¹, suy giảm sức khỏe tâm lý² có xu hướng tăng dần, đẩy lên những lo ngại về an toàn nơi làm việc. Người học tập, làm việc ở Singapore, đặc biệt là nhóm người diện quốc tế như phần đông người Việt Nam cần phải nhận thức và chú ý về các vấn đề chính trị - xã hội xoay quanh những hiện tượng này để bảo vệ bản thân và người xung quanh. Gặp gỡ, bàn luận, và thu nhận các ý kiến, chia sẻ từ các chuyên gia sẽ mang lại nhiều lợi ích cho giới trẻ Việt tại Singapore.

¹ <https://www.aware.org.sg/2021/01/aware-ipsos-survey-reveals-high-prevalence-of-workplace-sexual-harassment-in-singapore-low-rates-of-reporting-over-past-five-years/>

² <https://www.straitstimes.com/singapore/health/growing-focus-on-mental-health-at-workplace-as-covid-19-pandemic-takes-toll>

MỤC TIÊU

Hội nghị lấy chủ đề về sức khỏe tâm lý nơi làm việc/học tập làm trung tâm, đặt vào hoàn cảnh người đi làm, học sinh, sinh viên ở Singapore nói chung và người Việt Nam ở Singapore nói riêng. Sự kiện sẽ tập trung vào những mục tiêu chính sau:

- **Nâng cao nhận thức:** Cung cấp kiến thức về vấn đề tâm lý nơi làm việc, quản trị cảm xúc, quản lý quan hệ, làm việc online, văn hóa công sở v.v. Đồng thời đề cập những vấn đề được quan tâm ở Singapore như lạm dụng tình dục, phân biệt đối xử, quyền và nghĩa vụ của người Việt ở Singapore, v.v.
- **Cung cấp kỹ năng:** Cung cấp những kỹ năng cần thiết để nhận biết, và bảo vệ bản thân, bảo vệ người xung quanh tránh khỏi lạm dụng, quấy rối, phân biệt đối xử nơi làm việc. Hướng dẫn tìm kiếm giúp đỡ, nơi liên lạc an toàn cho nạn nhân.
- **Lắng nghe:** Cơ hội để những nạn nhân của quấy rối, phân biệt đối xử có thể lên tiếng về những bất cập mà người Việt Nam đang gặp phải ở Singapore.
- **Giải quyết:** Với sự tham gia của những cộng đồng người Việt và các chuyên gia Singapore, bàn luận giải pháp, bối cảnh và hướng đi của Singapore về các vấn đề nói trên.

CÁC QUYẾT ĐỊNH CHỦ CHỐT

Định Dạng & Cơ Chế Chương Trình

1. Định dạng: Sự kiện bao gồm hai phần

- a. **Mental Health Workshop:** Một buổi workshop hướng dẫn nhằm cung cấp những thông tin, kỹ năng cần thiết về sức khoẻ tâm lý, văn hoá công sở, quản trị cảm xúc và cân bằng công việc.
- b. **Panel Discussion:** Một buổi thảo luận giữa các chuyên gia/đại diện các bên liên quan về các vấn đề bất cập đang được quan tâm như văn hoá làm việc ở Singapore, vấn đề lạm dụng tình dục, phân biệt đối xử, chính trị công sở, v.v.

2. Cơ chế:

Chương trình bao gồm hai hoạt động chính cùng với những hoạt động tiền chương trình, hậu chương trình nhằm củng cố nội dung và điều hướng chương trình đạt hiệu quả tối ưu nhất.

a. Hoạt động tiền chương trình

- **Khảo sát:** Khảo sát các đối tượng nhằm đến chính của chương trình, nhằm nắm được tình trạng, quan tâm chính của người tham gia, từ đó sắp xếp ưu tiên, cũng như điều chỉnh quyết định kịp thời.
- **Thử nghiệm:** Tìm những người tham gia thử nghiệm trong giai đoạn ban đầu của chương trình để chạy thử nghiệm một vài nội dung (cân bằng công việc, chính trị công sở, v.v.) và nắm kỹ lưỡng phản ứng của người tham gia để mang tới những nội dung tối ưu nhất.
- **Thu thập câu hỏi:** Thu thập câu hỏi dành cho các khách mời ở buổi workshop/discussion (được trình bày trong phần sau).
- **Giveaway:** Trò chơi tiền chương trình nhằm mục đích truyền thông.

b. Hoạt động chính 1: Mental Health Workshop

- **Định dạng:** Online Workshop
- **Thời lượng:** một ngày (full-day)

- **Tóm tắt:** Workshop bao gồm nhiều (5-10) gian hàng về các chủ đề khác nhau (văn hoá công sở, quản lý quan hệ, cân bằng công việc-cuộc sống, v.v.), được dẫn đầu bởi các vị khách mời là các anh chị làm việc lâu năm ở Singapore, chuyên gia sức khoẻ tâm lý, người đào tạo lãnh đạo (leader coach) từ các công ty, v.v.
- **Hoạt động chính:**
 - **Thông tin:** Mỗi gian hàng sẽ bắt đầu với một bài thuyết trình chung do người của BTC, phối hợp với khách mời trình bày. Bài thuyết trình nhằm cung cấp những thông tin thuyết yếu mà mọi người cần biết, về ảnh hưởng, và thực trạng liên quan đến chủ đề của gian hàng.
 - **Q&A:** Khách mời, BTC sẽ trả lời những câu hỏi của người tham gia gửi cho chương trình, hoặc được hỏi trực tiếp trong buổi workshop.
 - **Giveaway/Lucky Draw:** Trò chơi cuối buổi chia sẻ, nhằm nhắc lại một phần thông tin được đề cập, và làm phần quà cho người tham gia.
 - **Confidential Counselling (Dự kiến):** Một session riêng dành cho đối tác là tổ chức sức khoẻ tâm lý. Người tham gia có thể trải nghiệm tư vấn (hoàn toàn riêng tư) với một chuyên gia về sức khoẻ tâm lý.

c. Hoạt động chính 2: Panel Discussion – Workplace Psychological Hazards

- **Format:** Panel Discussion
- **Thời lượng:** 2-4 giờ
- **Tóm tắt:** Bao gồm một người dẫn chương trình (host) cùng với 3-4 vị chuyên gia có thể kể đến như chuyên gia sức khoẻ tâm lý, đại diện cho Bộ Nhân Lực (Ministry of Manpower), chuyên gia quản trị nhân sự, đại diện Ban Liên Lạc Người Việt Nam tại Singapore, v.v.
- **Hoạt động chính:**

- **Khai mạc:** Giới thiệu khách mời, giới thiệu về chủ đề chính, bối cảnh và mục tiêu của buổi thảo luận..
- **Thảo luận:** Người dẫn chương trình sẽ đưa ra những chủ đề để các khách mời thảo luận, đưa ra ý kiến và tranh biện nếu có.
- **Trả lời câu hỏi:** Người dẫn chương trình đọc các câu hỏi do người tham gia gửi về thông qua khảo sát, email trước khi buổi thảo luận diễn ra.
- **Trả lời câu hỏi trực tiếp:** Người tham dự trực tiếp có thể đặt câu hỏi cho những khách mời có mặt tại buổi thảo luận.

d. Hoạt động hậu chương trình

- **Mục đích:** Nhằm tạo cơ hội thảo luận sau khi chương trình kết thúc, cảm ơn người tham gia và khách mời, thu thập phản hồi.
- **Hoạt động:**
 - **Diễn đàn:** Tạo không gian diễn đàn mạng (bằng các nền tảng có sẵn) để người tham gia và những người có thể đã bỏ lỡ chương trình có thể nêu ý kiến, đặt câu hỏi, tranh luận về các vấn đề được nêu ra trong chương trình
 - **Khảo sát:** Khảo sát mức độ hài lòng của người tham gia, khách mời, và thu thập ý kiến.
 - **Hỗ trợ liên lạc:** Hỗ trợ người tham gia muốn liên lạc với các khách mời hay BTC (với sự đồng thuận trước đó của khách mời).

Thời Gian & Địa Điểm

1. Mental Health Workshop

- Địa điểm:** Online thông qua Hopin
- Thời gian (Đề xuất):** Chủ Nhật, 08/01/2023
 - Lý do: Tuần đầu tiên đi học của Học kì II, phần lớn các bạn đều đã xong kỳ nghỉ và bắt đầu học tập, nhưng vẫn còn thời gian cho những hoạt động ngoài giờ.

2. Panel Discussion

- Địa điểm (Đề xuất):**

- **Khán phòng NUS (\$500-\$900):** Gần với một số đối tượng tham gia, sức chứa 250 người, bao gồm máy chiếu, hệ thống âm thanh. Tuy nhiên di chuyển quanh trường có thể sẽ phức tạp, và không có hệ thống wifi.
- **Khán phòng NTU (>\$4000):** Có những điểm mạnh yếu như NUS, sức chứa từ 1000 người và đắt hơn.
- **Khán phòng Singpost (\$500-\$1000):** Singapore Post Centre 10 Eunos Road 8, #05-30, S408600. Khán phòng rộng, sức chứa 242 người, có máy chiếu, âm thanh, không có wifi. Xa đối với những người ở quanh trường NUS, NTU.
- **Khán phòng 30 Orange Grove (\$1500-\$2000):** 30 Orange Grove Road, S258352. Khán phòng sức chứa 489 người, có máy chiếu, điều hoà, wifi, âm thanh, cung cấp dịch vụ ăn uống.

b. Thời gian (Đề xuất): Chủ Nhật, 15/01/2023

Đối tác tiềm năng

1. Community Health Assessment Team (CHAT)

- CHAT là một tổ chức bao gồm các chuyên gia về sức khoẻ tâm lý dành cho giới trẻ trong độ tuổi 16-30. Họ đã hoạt động không ngừng nghỉ từ 2009 cho đến nay, cung cấp những buổi tư vấn, tổ chức các sự kiện huấn luyện và nâng cao nhận thức về sức khoẻ tinh thần dành cho giới trẻ.
- **Kế hoạch hợp tác:** Phối hợp làm một gian hàng trong buổi workshop để cung cấp trải nghiệm tư vấn sức khoẻ tâm lý cho các bạn tham gia. Đây thường là một quá trình dài và phức tạp, thế nên cần phải điều chỉnh kỳ vọng người tham gia và thực hiện các bước hậu cần cho phù hợp.
- **Lợi ích cho đối tác:** Truyền bá trong cộng đồng người Việt, cũng như cộng đồng sinh viên, giới trẻ. BTC sẽ tặng quà tri ân từ BTC, chi trả phí dịch vụ cho các buổi tư vấn, và có tiềm năng cho quan hệ hợp tác dài lâu.

2. Campus PSY

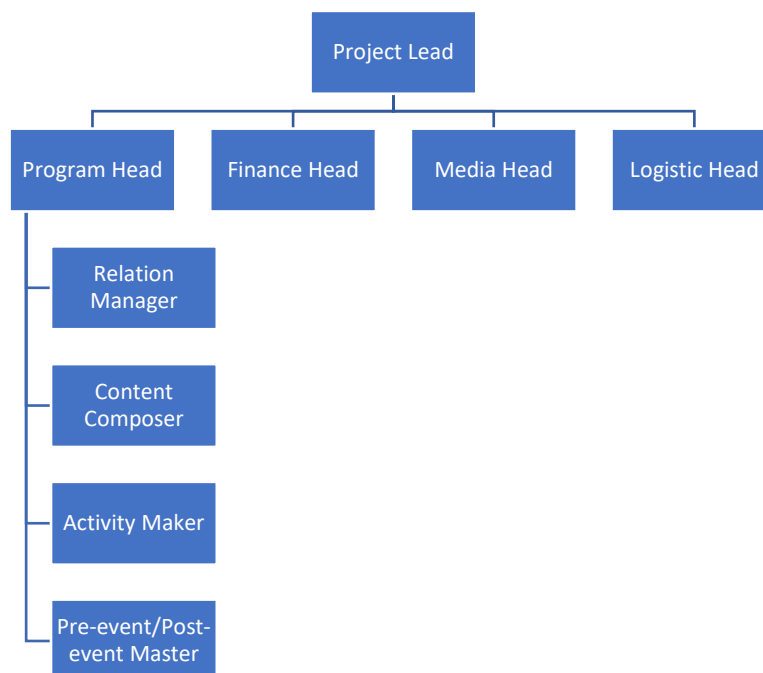
- Một tổ chức phi lợi nhuận về sức khoẻ tinh thần của giới trẻ. Hoạt động của họ xoay quanh các buổi hội thảo, chia sẻ và thông tin về tâm lý. Họ rất có kinh nghiệm, và là một trong những tổ chức phi lợi nhuận năng nổ nhất trong lĩnh vực này.

- **Kế hoạch hợp tác:** Họ có thể cung cấp các dữ liệu, thống kê, insight mà họ thu được để có thể hoàn thiện nội dung chương trình cho phù hợp nhất. BTC sẽ phối hợp để tổ chức một gian hàng trong workshop về một vấn đề do hai bên nhất trí.
- **Lợi ích cho đối tác:** Hình ảnh truyền thông đối với cộng đồng người Việt nói riêng và cộng đồng giới trẻ quốc tế nói chung. BTC sẽ dành một phần quỹ để cung cấp cho đối tác, cũng như tặng quà tri ân và hứa hẹn cho một mối quan hệ hợp tác dài lâu.

3. Khách mời tiềm năng

- Chuyên gia của CHAT
- Bác sĩ tâm lý trong khu vực
- Tiến sĩ, nghiên cứu sinh Tâm Lý Học
- Chuyên gia về Nhân Sự
- Đại diện MoM (Ministry of Manpower)
- Đại diện Ban Liên Lạc Người Việt Nam tại Singapore

Nhân sự



1. Administration

- a. Project Lead:** Người dẫn đầu và quản lý chính của chương trình, chịu trách nhiệm lên mục tiêu, phương pháp hoạt động cho sự kiện, đưa ra những quyết định then chốt, đảm bảo giao tiếp hiệu quả và tạo công ăn việc làm, đồng thời đảm bảo sức khỏe cho các ban. Thu thập ý kiến, phản hồi từ những người tham gia thử nghiệm, khảo sát, đối tác, và thành viên để củng cố nền tảng chương trình.
- b. Program Head:** Quản lý tiểu ban chương trình, chịu trách nhiệm lên kế hoạch, giám sát, báo cáo, theo dõi tiến độ, chỉ định phân công trong các việc lên kế hoạch phát triển dự án, quản trị khách mời, ngân sách, timeline phát triển, v.v. Làm việc cùng các tiểu ban khác để đảm bảo ngân sách, hậu cần, truyền thông phù hợp.
- c. Finance/Media/Logistic Head:** Họ biết rõ hơn mình.

2. Programme

- a. Relation Manager (1-2):** Chịu trách nhiệm làm việc với các đối tác, thông báo, tạo điều kiện họp mặt hai bên để bàn luận về kế hoạch hợp tác, thống nhất ý kiến. Chịu trách nhiệm liên lạc với các khách mời, bonding, và làm việc với Quỳnh Trâm để viết mail cho chuẩn.
- b. Content Composer (2-3):** Lên ý tưởng, biên soạn slide, script, nội dung cho các gian hàng ở buổi Workshop. Lên ý tưởng, tìm hiểu những câu hỏi, tiêu đề thảo luận chính trong buổi Panel Discussion. Kiểm duyệt nội dung do người tham gia đóng góp.
- c. Activity Maker (4-6):** Xây dựng các hoạt động diễn ra ở buổi Workshop và Panel Discussion, lập timeline chi tiết cho các ngày diễn ra hoạt động, làm người thuyết trình trong các gian hàng workshop, v.v.
- d. Pre-event/Post-event Master (2):** Xây dựng hoạt động tiền/hậu chương trình để góp phần quảng bá cho chương trình, tri các đối tác, khảo sát, thử nghiệm tiền chương trình, xây dựng diễn đàn, hỗ trợ liên lạc với các khách mời cho người tham gia.

Timeline



Ngân sách dự trù

Yếu tố ngân sách chưa thể xác định được (\$?)

1. Mua Hopin cho Workshop: \$50
2. Chi phí tư vấn tâm lý cho CHAT: \$?
3. Quỹ trích cho Campus PSY: \$? (Initial Offer: \$200)
4. Thuê khán phòng cho Panel Discussion: \$500-\$2000
5. Trang thiết bị cho Panel Discussion: \$200-\$500
6. Quà tri ân cho các khách mời và đối tác: \$300-\$700
7. Đồ ăn thức uống cho BTC: \$200

Quản trị rủi ro

1. **Vấn đề pháp lý:** Tìm hiểu những luật quy định về tổ chức hội thảo, bàn luận, đảm bảo không có yếu tố chính trị, ảnh hưởng tới mối quan hệ giữa hai nước Việt Nam – Singapore, kiểm duyệt, đảm bảo người tham gia tuân thủ các quy định về ngôn ngữ, tiếp cận thận trọng với các vấn đề về sắc tộc, chính trị, tư tưởng, v.v.

- 2. Hoả hoạn, tai nạn:** Đảm bảo người tham gia biết nơi thoát hiểm an toàn, mọi người trong BTC phải nắm rõ cấu trúc địa hình toà nhà, nơi đặt bình cứu hoả, hộp cứu thương, để phản ứng kịp thời khi tình huống xấu xảy ra.
- 3. Tai nạn cá nhân:** Chuẩn bị hộp cứu thương, trang thiết bị y tế đơn giản để xử lý các vết thương đơn giản cho BTC cũng như người tham gia.
- 4. Lịch trình dự trù:** Nếu buổi Panel Discussion không thể diễn ra như mong muốn, đảm bảo các khách mời đều nắm rõ lịch trình, định dạng thay thế cho kế hoạch ban đầu.
- 5. Người tham gia la ó:** Đảm bảo an ninh trật tự trong toà nhà, an toàn cho các khách mời và người tham gia, đảm bảo liên lạc với đội bảo vệ của toà nhà.
- 6. Vấn đề quyền riêng tư:** Đảm bảo không lưu lại thông tin của những người gửi câu hỏi ẩn danh cho chương trình (qua mail hay đơn khảo sát).