

**Sáng tạo  
hướng tới sự  
phát triển cân  
bằng về sức  
khỏe thể chất  
và tinh thần  
2020**



Lapidus International là một hiệp hội toàn cầu nhằm thúc đẩy việc sử dụng ngôn từ hướng tới sự phát triển cân bằng về sức khỏe chất thể chất và tinh thần và hỗ trợ những cán bộ làm việc trong các lĩnh vực giáo dục, y tế, cộng đồng, và các tổ chức tình nguyện, tư nhân hay nhà nước.

Chúng tôi tin rằng các hướng dẫn sau đây có thể bổ sung hữu ích cho quá trình nhìn nhận lại công việc của bản thân cũng như đánh giá và nhận thức của bạn về các yêu cầu và luật pháp địa phương nhằm phát triển sự an toàn và hiệu quả của thực công việc.

Bên cạnh hướng dẫn này, chúng tôi cũng cam kết tạo ra các cơ hội mới để đào tạo, cấp sổ đăng ký tự chứng nhận cho các cán bộ, tạo cơ hội phát triển cho người hướng dẫn và tổ chức một hội nghị quốc tế.

Vui lòng truy cập trang web của chúng tôi để cập nhật những phát triển mới nhất: [www.lapidus.org.uk](http://www.lapidus.org.uk).

## **Sáng tạo hướng tới sự phát triển cân bằng giữa sức khỏe tinh thần và thể chất đang phát triển**

Trong những năm gần đây, việc sử dụng sự sáng tạo để thúc đẩy sự phát triển cân bằng về sức khỏe thể chất và tinh thần ngày càng lớn mạnh và trở nên phổ biến ở những bối cảnh khác nhau như lớp học, nơi làm việc, bệnh viện, nhà tế bần, không gian công cộng, lễ hội, và thậm chí là các cơ quan chính phủ.

Việc sử dụng các loại hình sáng tạo như thơ, chuyện kể, hoặc viết tiểu sử để hỗ trợ phục hồi hay thúc đẩy sự phát triển cá nhân đã được hình thành từ rất lâu và đang phát triển với những minh chứng thể hiện sức ảnh hưởng và tiềm năng phát triển rất lớn của nó.

Trong bối cảnh này, với sự hỗ trợ của tổ chức TS Eliot Foundation, The Old Possum's Practical Trust và trường Đại học Chester, bản hướng dẫn này được phát triển nhằm giúp các cán bộ triển khai công việc một cách hiệu quả và an toàn.

## **Bản hướng dẫn này được phát triển như thế nào.**

Bản hướng dẫn này được phát triển từ năm 2017-2019, bao gồm các bước như sau: (1) phân tích các chủ điểm chính trong 100 hướng dẫn trên toàn thế giới (bao gồm Anh, Mỹ, Úc và các hướng dẫn trên toàn cầu), tóm tắt các chủ điểm chính trong 20 bản báo cáo có chất lượng cao; (3) và sử dụng các báo

cáo này làm cơ sở để thảo luận và phát triển các báo cáo với sự tham gia trực tiếp của nhiều cán bộ hay các buổi họp tư vấn online với họ.

Do đó bản hướng dẫn này là sản phẩm của quá trình tư vấn với hơn 50 người đảm nhận những vai trò khác nhau trong các lĩnh vực Nghệ thuật, Sức khỏe, Kinh doanh, và các tổ chức cộng đồng, tình nguyện, và chính phủ (ví dụ như giáo viên đại học hay các trường phổ thông, các chuyên gia trị liệu (ví dụ như trong lĩnh vực nghệ thuật, âm nhạc, khiêu vũ, nghề nghiệp), nhà văn, nhà thơ, nghệ sĩ, nhà hoạt động xã hội, chuyên gia tư vấn chính sách, chuyên gia phát triển cộng đồng, nhà tâm lý, chuyên gia y tế công, nhà nghiên cứu và các doanh nhân).

## **Bản hướng dẫn này dành cho ai**

Bản hướng dẫn này dành cho các cán bộ sử dụng sáng tạo để phát triển sự cân bằng giữa sức khỏe thể chất và tinh thần. Bản hướng dẫn này nhằm giúp các cán bộ làm việc trong các môi trường và lĩnh vực khác nhau do đó nó được thiết kế một cách linh hoạt chứ không phải theo một công thức có sẵn. Các cán bộ có kinh nghiệm có thể sử dụng hướng dẫn này để hiểu sâu sắc hơn quá trình nhìn nhận lại công việc của bản thân. Đối với những cán bộ mới vào nghề, hướng dẫn này sẽ giúp họ xác định được các cơ hội học tập và phát triển mới.

## **Sử dụng bản hướng dẫn này như thế nào**

Bản hướng dẫn này nhằm giúp các cán bộ làm việc trong các môi trường và lĩnh vực khác nhau do đó nó được thiết kế một cách linh hoạt chứ không phải theo một công thức có sẵn. Bạn có thể sử dụng bản hướng dẫn này để giúp bạn:

- **Thiết kế các hoạt động hay các chương trình sáng tạo với thời gian ngắn hoặc dài**
- **Quyết định sử dụng hay không sử dụng các hoạt động sáng tạo trong những hoàn cảnh hay môi trường nhất định nào đó**
- **Nhìn nhận lại hoặc đánh giá việc thực hiện công việc của bản thân hay người khác**
- **Quyết định việc sẽ cải thiện hay không cải thiện những hoạt động bản thân đang thực hiện**
- **Quyết định cách thức để xác định, khen thưởng hoặc công nhận các hoạt động tốt và có triển vọng trong môi trường làm việc của bạn.**

<p><b>Các gợi ý hướng dẫn</b></p>	<p><b>Tại sao gợi ý này quan trọng</b></p>	<p><b>Ví dụ về các câu hỏi về quá trình nhìn nhận lại công việc của bản thân để khám phá các gợi ý hướng dẫn</b></p>	<p><b>Ví dụ về những việc bạn có thể làm</b></p>
<p><b>Xem xét chuyên môn, kinh nghiệm và trình độ của bản thân trong phạm vi công việc và hỗ trợ thêm nếu thấy cần thiết.</b></p>	<p>Tăng sự tự tin (cho bản thân và người khác) trong khả năng hiện tại của bạn để có thể giải quyết một hoạt động/công việc cụ thể một cách hiệu quả và an toàn.</p>	<p>Làm sao tôi có thể biết những điều kiện tôi có để thực hiện hoạt động/công việc một cách hiệu quả và an toàn?</p> <p>Làm thế nào để tôi có thể biết được là tôi có thể thực hiện hoạt động/công việc một cách hiệu quả và an toàn trước khi tôi đồng ý thực hiện hoạt động/công việc đó?</p> <p>Ai có thể hiểu về hoạt động/công việc này hơn tôi? Làm thế nào để tôi có thể học hỏi từ họ?</p>	<p><b>Phối hợp triển khai</b> hoạt động / công việc với những người có nhiều kinh nghiệm và trình độ hơn bạn.</p> <p><b>Học hỏi</b> người khác trong các lĩnh vực công việc cụ thể để phát triển nhận thức.</p> <p>Tham gia <b>hướng dẫn</b> với người hướng dẫn có kinh nghiệm để giúp bạn đánh giá sự sẵn sàng cũng như rủi ro và cách bạn có thể giảm thiểu rủi ro.</p>

**Thiết lập và duy trì các mối quan hệ phù hợp**

Điều này rất cần thiết để tạo ra sự tin tưởng, là nền tảng để gắn kết với việc sử dụng các hoạt động sáng tạo để thúc đẩy sự phát triển cân bằng giữa sức khoẻ thể chất và tinh thần.

Những loại hình, kênh hay thời gian giao tiếp nào có thể hữu ích?

Những loại hình, kênh hay thời gian giao tiếp nào có thể không hữu ích?

Làm cách nào để tôi có thể nhận thức được các loại hình, kênh hay thời gian giao tiếp không hiệu quả?

**Thiết kế bản hướng dẫn** cho các hoạt động ngắn, điều gì có thể xảy ra và tại sao và đưa ra các **tín hiệu** về các dịch vụ có sẵn bên lề các hoạt động mà mọi người cảm thấy khó chịu hoặc căng thẳng.

Sử dụng hoặc cùng lập các **hợp đồng/thỏa thuận** để làm rõ các kỳ vọng và thông số chung bao gồm: phạm vi công việc, lợi ích tiềm năng, rủi ro tiềm ẩn, giá cả, thời gian của công việc, địa điểm/cách thức giao tiếp được chấp nhận bên lề các hoạt động.

Sử dụng hoặc đồng thiết lập các **quy tắc cơ bản** để làm rõ kỳ vọng trong các nhóm.

Xác định các cách xử lý có thể chấp nhận được đối với việc **'vi phạm'** các hợp đồng và quy tắc, trong cả thảo luận nhóm và trao đổi 1-1.

**Phát triển “bộ công cụ” ‘thực hành sáng tạo hướng tới sự phát triển cân bằng giữa sức khoẻ thể chất và tinh thần’. Bộ công cụ này có thể được điều chỉnh nếu cần.**

Giúp bạn có thể cải thiện hiệu quả và mức độ an toàn của các hoạt động của bạn theo thời gian.

Hiện tại bộ công cụ của tôi bao gồm những gì? Bộ công cụ đó được cập nhật lần cuối cùng là khi nào?

Tôi đã điều chỉnh bộ công cụ của tôi trong năm ngoái như thế nào?

Điều gì đã xảy ra vào năm ngoái có thể là cơ sở giúp tôi điều chỉnh bộ công cụ của mình?

**Phát triển và thử nghiệm các hoạt động mới** để mở rộng bộ công cụ của riêng mình và ghi lại các cách mà bạn có thể thay đổi hoặc điều chỉnh bộ công cụ khi sử dụng trong các hoàn cảnh khác nhau.

Sử dụng **quá trình nhìn nhận lại công việc** của bản thân để xác định các cách phát triển bộ công cụ riêng.

Tham gia **hướng dẫn** để xác định các cách phát triển bộ công cụ của riêng bạn.

Tham gia **đào tạo** về các công cụ hay bối cảnh cụ thể.

**Tạo ra một môi trường thuận lợi cho sự phát triển cân bằng giữa sức khỏe thể chất và tinh thần của người tham gia (bao gồm cả cán bộ)**

Đây là điều rất cần thiết để bạn có thể đáp ứng một cách hiệu quả và an toàn các nhu cầu khác nhau và nằm ngoài mong đợi của người tham gia.

Các cách mà tôi thiết lập, hình thành và kết thúc hoạt động/công việc hỗ trợ sự phát triển cân bằng giữa sức khỏe thể chất và tinh thần như thế nào?

Làm thế nào để tôi có thể bố trí không gian [nơi sẽ diễn ra các hoạt động / công việc] để tạo cảm giác an toàn nhằm thúc đẩy sự phát triển cân bằng giữa sức khỏe thể chất và tinh thần?

Làm thế nào để tôi có thể bố trí không gian [nơi sẽ diễn ra các hoạt động / công việc] để mọi người cảm thấy an toàn về mặt thể chất đặc biệt là khi họ không thể tham gia toàn bộ hoạt động.

**Quan sát theo cặp** là một phương pháp hữu ích để hỗ trợ và khám phá nhận thức và quá trình nhìn nhận lại công việc của bản thân trong bối cảnh triển khai hoạt động.

Tham gia vào hoạt động hỗ trợ theo cặp, cố vấn và hướng dẫn cũng có thể thúc đẩy quá trình nhìn nhận lại công việc của bản thân và đánh giá.

Lấy ý kiến **phản hồi** không chính thức hay thông qua quan sát hành vi của người tham gia trong quá trình tham gia hoạt động hoặc sau khi hoạt động kết thúc để đánh giá cách mọi người phản ứng đối với môi trường.

**Dự đoán và xử lý các rủi ro, những khó khăn và đáp ứng các nhu cầu của tất cả những người tham gia để hỗ trợ sự phát triển cân bằng về sức khỏe thể chất và tinh thần của họ (Bao gồm cả cán bộ)**

Đây là điều rất cần thiết để bạn có thể đáp ứng một cách hiệu quả và an toàn các nhu cầu khác nhau và nằm ngoài mong đợi của người tham gia.

Tôi biết gì về những người sẽ tham gia vào hoạt động/công việc và những rủi ro, nhu cầu và khó khăn nào mà họ có thể gặp phải?

Tôi có thể làm gì để giảm thiểu hoặc kiểm soát các rủi ro hay khó khăn? Tôi có thể cần sự giúp đỡ từ ai để làm điều này?

Tôi có thể làm gì để kiểm soát sự cân bằng về sức khỏe thể chất và tinh thần của bản thân khi những khó khăn nảy sinh?

Tham gia vào **hướng dẫn, hỗ trợ và tư vấn theo cặp** trước mỗi hoạt động/công việc sẽ giúp bạn đánh giá các rủi ro tiềm ẩn và cách giải quyết các khó khăn nảy sinh.

**Giám sát theo cặp** là một phương pháp hữu ích để hỗ trợ và khám phá nhận thức và nhìn nhận lại hoạt động của bản thân trong ngữ cảnh mà hoạt động diễn ra.

Tham gia **tư vấn hoặc hướng dẫn** sau khi các hoạt động/công việc kết thúc sẽ giúp bạn hiểu và đánh giá cách bạn giải quyết các khó khăn nảy sinh và bổ sung thêm các hành động khác nếu cần.

**Phát triển sự hiểu biết lẫn nhau về việc phối hợp thực hiện công việc khi công tác cùng/trong các tổ chức và thích ghi hoặc đưa ra những thử thách nếu thấy phù hợp.**

Giúp các cán bộ làm việc với người tham gia một cách hiệu quả và an toàn, đặc biệt là khi đảm nhận những vai trò công việc khác nhau.

Các mối quan hệ nào mà tôi cần phát triển để triển khai hoạt động một cách hiệu quả hoặc an toàn hơn?

Những hoạt động nào của tổ chức nên được phát huy để mang lại lợi ích cho những người hợp tác và/hoặc những người tham gia.

Làm thế nào để tôi có thể thúc đẩy sự thay đổi đó?

**Khám phá các cách làm việc** với các đối tượng khác nhau khi có thể và phù hợp và tuân thủ theo tất cả các cách thức qui định.

**Kết hợp** với những người khác nếu có thể và khi thấy phù hợp trong giai đoạn ký kết hợp đồng với người tham gia.

**Hướng dẫn ngắn gọn** cho những người khác nếu có thể và khi thấy phù hợp trong giai đoạn ký kết hợp đồng với người tham gia.

**Trang bị một loại bảo hiểm phù hợp khi làm việc độc lập, ngoài phạm vi nơi làm việc.**

Điều này là cần thiết để duy trì công việc trong các hoàn cảnh khác nhau.

Loại bảo hiểm nào mà tôi đang sở hữu?

Loại bảo hiểm đó có hỗ trợ cho hoạt động/công việc trong và ngoài phạm vi nơi làm việc của tôi?

Loại bảo hiểm nào mà tổ chức cung cấp? Loại bảo hiểm đó có hỗ trợ cho hoạt động/công việc trong và ngoài phạm vi nơi làm việc của tôi?

Có sự mơ hồ nào không? Làm thế nào tôi có thể giải quyết hoặc giảm thiểu sự mơ hồ đó?

**Trang bị** cho mình loại bảo hiểm cá nhân và bảo hiểm cộng đồng nếu có.

**Tham gia** một tổ chức khác đã có kinh nghiệm đóng bảo hiểm phù hợp để triển khai công việc (Tuy nhiên cần hiểu rõ các điều khoản và điều kiện bảo hiểm)



**Đảm bảo cung cấp  
thoả thuận tham gia  
nghiên cứu hợp lệ  
với đầy đủ thông tin  
có giá trị cho người  
tham gia khi phù  
hợp.**

Đây là điều cần thiết để duy trì hoạt động theo qui định về đạo đức và pháp luật trong các bối cảnh khác nhau.

Làm thế nào để tôi biết là người tham gia tự nguyện đồng ý để tôi chia sẻ công việc và kinh nghiệm của họ từ công việc thực tế của tôi?

Trong tương lai một người tham gia có thể phản ứng với một số quan điểm như thế nào trong các hoàn cảnh khác nhau của họ?

Làm thế nào tôi có thể thông báo cho người tham gia về những hàm ý và rủi ro có thể xảy ra khi đồng ý tham gia?

**Tìm lời khuyên** về các hướng tiếp cận điển hình đối với người tham gia là trẻ em hoặc những người không có khả năng kí kết thoả thuận đồng ý tham gia đưa ra sự **đồng ý hợp lệ**. Các tổ chức thực thi chính sách có thể đã thiết lập các hướng tiếp cận đối với các đối tượng tham gia này.

Yêu cầu người tham gia kí vào các **phiếu thông tin và thoả thuận đồng ý tham gia** trước khi sử dụng thông tin của họ trong các bối cảnh khác hay trong bất kì nghiên cứu nào đó.

Xây dựng các qui tắc trên thành **quy trình làm việc tiêu chuẩn** của bạn ở giai đoạn vận hành và kí hợp đồng với người tham gia.

**Tuân thủ tất cả các  
qui định của pháp  
luật**

Điều này là cần thiết để duy trì công việc ở những môi trường khác nhau.

Những qui định pháp luật nào được áp dụng trong các môi trường làm việc khác nhau của tôi? Làm thế nào để tôi biết được các qui định đó?

Làm thế nào để tôi có thể cập nhật được thay đổi/qui định mới? Làm thế nào tôi có thể xây dựng các qui định này vào trong quy trình làm việc tiêu chuẩn của tôi?

Làm thế nào để tôi biết được những thành kiến vô thức của bản thân tôi?

**Tìm lời khuyên** từ tổ chức thực thi chính sách (ví dụ các kiểm tra liên quan đến hoàn cảnh cá nhân)

Tham dự các **khóa học cập nhật về sự bình đẳng, đa dạng và hoà nhập** trong các hoàn cảnh khác nhau (ví dụ: các dịch vụ công cộng)

Tham dự các khóa học cập nhật về **bảo mật và biện pháp an toàn** nếu phù hợp.



**Cam kết phát triển công việc của bản thân bằng các phương thức phù hợp.**

Điều này là cần thiết để phát triển khả năng thích ghi và cải thiện công việc của bạn và tăng sự đồng cảm với người tham gia và nhận thức được những thay đổi trong các yêu cầu về đạo đức và pháp luật.

Các lĩnh vực chuyên môn nào của bản thân mà tôi đặc biệt chú ý? Tại sao? Tôi có thể học hỏi điều gì từ đó?

Điều gì có thể làm ảnh hưởng đến quá trình sáng tạo của tôi? Làm thế nào để tôi biết được? Tôi có thể đã bỏ qua điều gì?

Tôi có thể học hỏi gì từ những thông tin không được xác nhận?

Các loại chứng cứ và thông tin nào mà tôi nên đưa ra? Tôi đang lẩn tránh những thông tin/chứng cứ nào? Tôi có thể sẽ bỏ qua những thông tin/chứng cứ nào?

Điều gì đã xảy ra trong năm vừa qua có thể gợi ý cho tôi cách thức tôi có thể phát triển trong năm tới?

Thực hiện **quá trình sáng tạo và nhìn nhận lại công việc** thường xuyên để đánh giá hiệu quả của nó.

Tham gia **giám sát** để hỗ trợ quá trình nhìn nhận lại và tìm hiểu công việc, ví dụ như tính linh hoạt của các hoạt động và đảm bảo ai cũng có thể có cơ hội tham gia các hoạt động mà bạn thực hiện.

Cập nhật các **bài báo và sách mới xuất bản**.

Lấy **phản hồi** từ người tham gia và đưa ra **đánh giá** hay **đánh giá ảnh hưởng**.

Sử dụng hình thức **quan sát theo cặp** trong công việc.

**Tuyên bố miễn trừ trách nhiệm:** thông tin trong tài liệu này đã được tập hợp lại từ các cán bộ làm việc trong nhiều bối cảnh khác nhau. Do đó, tài liệu này chỉ được cung cấp dưới dạng thông tin để bổ sung cho quá trình nhìn nhận lại công việc của bản thân, đánh giá, và nhận thức về các yêu cầu và luật pháp của địa phương và các vấn đề liên quan khác. Thông tin trong tài liệu này không được coi là lời khuyên hoặc chỉ dẫn chuyên nghiệp và không dùng để thay thế bất kỳ khóa đào tạo, bằng cấp hoặc bảo hiểm chính thức hay cần thiết nào. Các cán bộ nên tìm kiếm lời khuyên, khoá đào tạo và / hoặc hướng dẫn được chứng nhận hoặc công nhận, để xác định sự phù hợp của bất kỳ thông tin nào trong bản hướng dẫn này liên quan đến bối cảnh cụ thể của họ. Do đó, không ai trong số các tác giả, người đóng góp hoặc cơ quan liên quan đến bản hướng dẫn này có thể phải chịu trách nhiệm cho việc bạn ứng dụng, sử dụng hoặc điều chỉnh thông tin trong tài liệu này, hoặc bất kỳ hậu quả liên quan nào có thể xảy ra.



Authors: Professor Tony Wall and Richard Axtell. Translation by Dr Nga Ngo.

© 2020, Lapidus International, Bristol, United Kingdom | [www.lapidus.org.uk](http://www.lapidus.org.uk)