

Số: 1570/KH - ĐHKT

Hà Nội, ngày 25 tháng 5 năm 2021

## KẾ HOẠCH

### Tổ chức chương trình Tư vấn tâm lý Online cho sinh viên trước kỳ thi và cách ứng phó căng thẳng trong học tập thời kỳ Covid

Nhằm giúp sinh viên trong việc ổn định tâm lý để học tập hiệu quả trước kỳ thi. Phòng Chính trị và Công tác sinh viên phối hợp với Đoàn Thanh niên và Không gian tâm lý Hà Thành - Sophia Psylab tổ chức buổi tư vấn tâm lý Online cho sinh viên trước kỳ thi, cụ thể như sau:

#### 1. Chương trình tư vấn tâm lý Online cho sinh viên trước kỳ thi và cách ứng phó căng thẳng trong học tập thời kỳ Covid

- Thời gian: 9h00 - 10h30, Thứ 7, ngày 05 tháng 6 năm 2021

- Địa điểm: Online (Livestream) trên Fanpage.

- Diễn giả dự kiến: Lê Thế Hanh - Thạc sĩ Tâm lý học Lâm sàng, Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn ĐHQGHN, nhà tham vấn và trị liệu tâm lý tại Không gian tâm lý Hà Thành - Sophia Psylab.

- Nội dung chương trình:

STT	Nội dung chi tiết	Mục tiêu
	1. Nhận biết căng thẳng. 2. Ứng phó với căng thẳng 3. Quản lý căng thẳng. 4. Tăng cường nội lực của bản thân. 5. Phương pháp thư giãn.	1. Giúp sinh viên nhận biết được mình có thuộc diện bị căng thẳng, stress và cách ứng phó với căng thẳng. 2. Có kiến thức và kỹ năng để học tập hiệu quả trong kỳ Covid. 3. Có chiến lược để xây dựng cách học để đạt hiệu quả cao trong kỳ thi.

- Thành phần tham dự: Sinh viên Các Khoa/Viện QTKD

#### 2. Phân công công việc:

TT	Nội dung công việc	Đơn vị phụ trách	Đơn vị phối hợp	Thời hạn
1.	Xây dựng kế hoạch	Phòng CT&CTSV	Không gian tâm lý Hà Thành - Sophia Psylab	24/5
2.	Dự trù kinh phí	Phòng CT&CTSV	Phòng KH-TC	24/5



TT	Nội dung công việc	Đơn vị phụ trách	Đơn vị phối hợp	Thời hạn
3.	Truyền thông sinh viên tham gia chương trình	Phòng CT&CTSV	Đoàn TN, Hội SV	25/5
4.	Xây dựng chương trình, kịch bản	Phòng CT&CTSV	Ban tổ chức	25/5
5.	Chuẩn bị giấy mời	Phòng CT&CTSV		28/5
6.	Chuẩn bị Hội trường 801 cho buổi livestream và cơ sở vật chất: - Nước uống cho đại biểu. - Bàn, ghế.... - Đảm bảo âm thanh, ánh sáng, điều hoà. - Cử cán bộ trực âm thanh, ánh sáng.	Phòng HC-TH	Phòng CT&CTSV	05/6
7.	MC, dẫn chương trình (TS. Vũ Duy)	Phòng CT&CTSV	Đoàn TN	05/6
8.	Chụp ảnh, đưa tin và livestream	Phòng TT&QTTH		05/6

### 3. Tổ chức thực hiện:

Đề nghị các đơn vị có liên quan thực hiện tốt kế hoạch, đảm bảo thực hiện tốt công tác phòng, chống dịch Covid 19. Trong quá trình triển khai, nếu có vấn đề gì phát sinh cần báo cáo, xin chủ trương của Ban Giám hiệu.

Trân trọng cảm ơn!

#### Nơi nhận:

- Các đơn vị chức năng;
- Hiệu trưởng (báo cáo);
- Lưu: VT, CTSV, HI.

KT. HIỆU TRƯỞNG  
PHÓ HIỆU TRƯỞNG  
TRƯỜNG  
ĐẠI HỌC  
KINH TẾ  
ĐẠI HỌC  
QUỐC GIA  
HÀ NỘI

PGS. TS. Nguyễn Mạnh Tuấn