

Số: 72/HC
V/v Hoạt động phòng tư vấn tâm lý
sinh viên năm học 2025-2026

Thành phố Hồ Chí Minh, ngày 25 tháng 7 năm 2025

Kính gửi:

- Lãnh đạo các đơn vị;
- Ban Chủ nhiệm các khoa, Trung tâm;
- Văn phòng Đào tạo Quốc tế;

Được sự đồng ý của Ban Giám hiệu và thực hiện theo Tờ trình số 55/TTr-HC ký ngày 06/06/2025 của Phòng Hành chính về việc Phê duyệt kế hoạch hoạt động phòng tư vấn tâm lý năm học 2025-2026. Phòng Hành chính – Trạm Y tế mời chuyên gia tham vấn tâm lý Thạc sĩ tâm lý học Nguyễn Hải Uyên thực hiện tư vấn tại trường như sau:

I. Mục tiêu:

- Nhằm hỗ trợ sinh viên, viên chức, người lao động nhận diện, hiểu và giải quyết các khó khăn tâm lý gặp phải trong quá trình học tập, làm việc và cuộc sống cá nhân, góp phần nâng cao sức khỏe tinh thần, thúc đẩy sự phát triển toàn diện cả về trí tuệ, cảm xúc và xã hội.
- Trang bị kỹ năng sống thiết yếu như: quản lý cảm xúc, vượt qua khủng hoảng, giải quyết xung đột và thích nghi hiệu quả với môi trường đại học.
- Giảm thiểu các nguy cơ gây nên trầm cảm, lo âu, khủng hoảng.

II. Nội dung thực hiện:

1. Hoạt động tư vấn cá nhân:

- Tư vấn trực tiếp theo lịch cố định tại phòng tư vấn tâm lý đặt tại 02 Cơ sở.
- Hỗ trợ, tư vấn online 24/7 qua email, Zoom.
- Địa điểm, thời gian thực hiện tư vấn trực tiếp:
 - + Cơ sở 1: Phòng Y tế nhà BK House từ 08h30 – 11h30.
 - + Cơ sở 2: Phòng 108 Nhà BK.B3 từ 08h30 – 11h30.
- Lịch tư vấn cụ thể :

Tháng	Cơ Sở 2 Thứ 3 hàng tuần 8h30 – 11g30	Cơ sở 1 Thứ 5 hàng tuần 8h30 – 11g30
Tháng 08/2025 (08 buổi):	Các ngày 05/08, 12/08, 19/08, 26/08	Các ngày 07/08, 14/08, 21/08, 28/08
Tháng 09/2025 (08 buổi):	Các ngày 09/09, 16/09, 23/09, 30/09	Các ngày 04/09, 11/09, 18/09, 25/09
Tháng 10/2025 (09 buổi):	Các ngày 07/10, 14/10, 21/10, 28/10	Các ngày 02/10, 09/10, 16/10, 23/10, 30/10
Tháng 11/2025 (08 buổi):	Các ngày 04/11, 11/11, 18/11, 25/11	Các ngày 06/11, 13/11, 20/11, 27/11
Tháng 12/2025 (09 buổi):	Các ngày 02/12, 09/12, 16/12, 23/12, 30/12	Các ngày 04/12, 11/12, 18/12, 25/12
Tháng 01/2026 (09 buổi):	Các ngày 06/01, 13/01, 20/01, 27/01	Các ngày 01/01, 08/01, 15/01, 22/01, 29/01
Tháng 02/2026 (04 buổi):	Các ngày 03/02, 24/02	Các ngày 05/02, 26/02
Tháng 03/2026 (09 buổi):	Các ngày 03/03, 10/03, 17/03, 24/03, 31/03	Các ngày 05/03, 12/03, 19/03, 26/03
Tháng 04/2026 (08 buổi):	Các ngày 07/04, 14/04, 21/04, 28/04	Các ngày 02/04, 09/04, 16/04, 23/04
Tháng 05/2026 (08 buổi):	Các ngày 05/05, 12/05, 19/05, 26/05	Các ngày 07/05, 14/05, 21/05, 28/05
Tháng 06/2026 (09 buổi):	Các ngày 02/06, 09/06, 16/06, 23/06, 30/06	Các ngày 04/06, 11/06, 18/06, 25/06

2. Hoạt động tư vấn nhóm theo chuyên đề:

- Tư vấn 01 tháng/01 chuyên đề/02 buổi/02 cơ sở.
- Thời gian thực hiện: 120 phút (từ 14 giờ đến 16 giờ).

Tháng	Nội dung chuyên đề	Thời gian tổ chức Cơ sở 1 - Thứ 5	Thời gian tổ chức Cơ sở 2 - Thứ 6
08/2025	Kỹ năng học tập ở Đại học	21/08/2025	15/08/2025
09/2025	Củng cố sự tập trung khi học tập	18/09/2025	12/09/2025
10/2025	Để có đời sống tinh thần khỏe mạnh	16/10/2025	10/10/2025
11/2025	Ứng phó với lo âu mùa thi	13/11/2025	07/11/2025
12/2025	Thư giãn tâm lý giảm căng thẳng	18/12/2025	12/12/2025
01/2026	Thiết kế mục tiêu học tập	08/01/2025	09/01/2025
02/2026	Tình yêu sinh viên	05/02/2025	06/02/2025
03/2026	Hiểu về trầm cảm	19/03/2025	20/03/2025
04/2026	Vệ sinh giấc ngủ	16/04/2025	10/04/2025
05/2025	Hướng dẫn điều hòa cảm xúc	21/05/2025	15/05/2025
06/2026	Hiểu về chính mình	04/06/2025	05/06/2025

Phòng Hành chính – Trạm Y tế kính đề nghị Lãnh đạo các đơn vị, Ban Chủ nhiệm các khoa, Trung tâm, Văn phòng Đào tạo Quốc tế thông báo cho viên chức, người lao động và sinh viên được biết.

Trân trọng./.

Nơi nhận:

- Như trên;
- Lưu: VT, HC

TRƯỞNG ĐƠN VỊ

Nguyễn Lê Dũng