

CACTUS - Khóa học kỹ năng sống

Cactus là khóa học kỹ năng sống lần đầu tiên được tổ chức bởi CLB Tình Nguyên Khoa Luật - ĐHQGHN dành cho tất cả các thành viên CLB và xa hơn là hướng đến sinh viên toàn Khoa Luật. Mục tiêu của khóa học là trang bị kỹ năng sinh tồn, kỹ năng cứng và mềm cơ bản và cần thiết cho mỗi cá nhân để có thể phát triển bản thân cũng như giúp đỡ những người xung quanh trong trường hợp khẩn cấp hay trong cuộc sống đời thường, KỸ NĂNG SỐNG chính là định hướng mà CLB muốn phát triển ở mỗi tình nguyện viên - THIẾT THỰC và AN TOÀN.

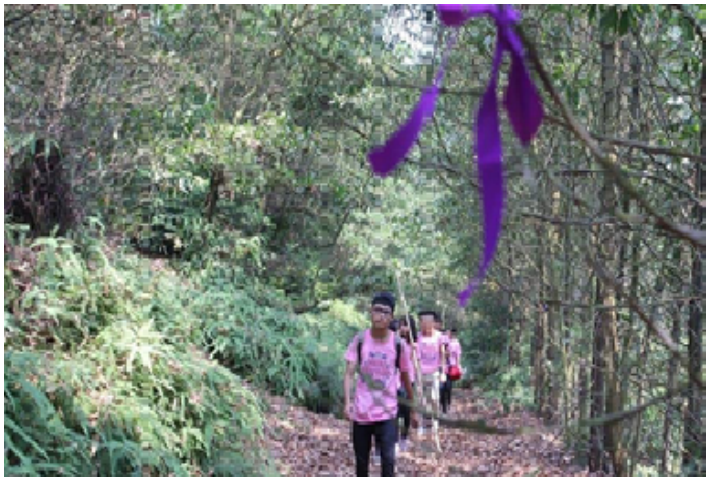


Để khóa học đạt được sự hiệu quả như mong muốn bao gồm cả lý thuyết và thực hành, kỹ năng và kiến thức. Cactus được chia làm 3 phần: Hoạt động thực tế trọng điểm; Các buổi học với sự góp mặt của các diễn giả: bác sĩ, giảng viên,...; Kỹ năng mềm- Trang bị kỹ năng Tiếng Anh pháp lý.

1) Hoạt động thực tế trọng điểm: BUỔI HỌC KỸ NĂNG SINH TỒN KẾT HỢP DÃ NGOẠI

Hoạt động trọng điểm của Khóa học Cactus là một buổi học kết hợp dã ngoại được tổ chức ngày 08/10/2016. Địa điểm tổ chức là My Hill - Khu sinh thái Đồng Quan, Sóc Sơn- nơi mà các tình nguyện viên CLB đã được làm quen với các “kỹ năng sinh tồn” trong điều kiện rừng núi vô cùng khó khăn.

Trong buổi học, các thành viên trong CLB được chia thành các nhóm cùng nhau tham gia trải nghiệm các hoạt động ý nghĩa là các thử thách kỹ năng sống đầy lý thú. Với không gian sinh thái đặc biệt là địa hình hiểm trở và thiếu thốn, các thành viên được đặt vào những tình huống khẩn cấp và nguy hiểm qua đó mọi người sẽ được học hỏi những kỹ năng sinh tồn vô cùng thiết yếu trong cuộc sống như :Làm sao để thoát khỏi đám cháy; cách dựng lều trại nhanh chóng hiệu quả; sơ cứu cho người bị ngất, bị thương hay các nguyên tắc cơ bản khi gặp các vấn đề về điện.





Một số hình ảnh về các hoạt động



Tinh thần đồng đội được phát huy tối đa

2) Ba buổi học với những vấn đề liên quan đến kỹ năng và kiến thức cho sinh viên

Buổi học 1: KỸ NĂNG SƠ CẤP CỨU CƠ BẢN VỚI NHỮNG TAI NẠN THƯỜNG GẶP

Buổi học diễn ra vào ngày 28/10/2016 vừa qua tại phòng 405- E1, ở buổi học này các thành viên đã được cung cấp các thông tin với sự chia sẻ của diễn giả là bác sĩ

Lê Minh Hoàn. Bác là bác sĩ chuyên Khoa Nội, từng giữ nhiều chức vụ quan trọng như PGĐ phụ trách chuyên môn bệnh viện Bộ Công nghiệp nhẹ, PGĐ Bảo hiểm Xã Hội Ba Đình. Hiện tại bác đang làm việc tại phòng khám Bệnh viện ĐHQGHN luôn mong muốn giúp đỡ các bạn sinh viên được chăm sóc với dịch vụ y tế tốt nhất.



Diễn giả: Bác sĩ Lê Minh Hoàn

Những kiến thức rất thực tế áp dụng với mỗi cá nhân khi tham gia các hoạt động mạo hiểm, di chuyển trong rừng hoặc tại chính gia đình cũng có thể gặp như bong, gãy tay, điện giật, đuối nước, côn trùng cắn, rắn cắn...

Trong buổi học kỹ năng sống với CLB bác đã chia sẻ và giới thiệu về cách xử lý vết thương hay sơ cấp cứu cần thiết có thể thực hành với bản thân ngoài ra còn giúp đỡ những người xung quanh trong các trường hợp khẩn cấp. Hiện nay trên thực tế có rất nhiều vụ đuối nước, điện giật hay gặp tai nạn giao thông đã để lại hậu quả nghiêm trọng ảnh hưởng đến tính mạng vì đôi khi mọi người chưa có hiểu biết đầy đủ để giữ an toàn và những người xung quanh cũng không có những kiến thức cơ bản và cần thiết này để giúp đỡ.





Bác Hoàn tận tình hướng dẫn các kỹ năng cho các thành viên CLB

Buổi học 2: GIỚI VÀ CÁC VẤN ĐỀ LIÊN QUAN

Vấn đề bình đẳng giới, bảo vệ quyền và lợi ích của phụ nữ là một vấn đề chưa bao giờ hết nóng và gây tranh cãi ở rất nhiều quốc gia. Ở Việt Nam vấn đề bình đẳng giới có đang được thực hiện hiệu quả, giải quyết rõ ràng hay không khi mà nước ta vẫn có tư tưởng trọng nam khinh nữ. Nhận thức đã thay đổi ra sao? Hay vấn đề quan hệ tình dục an toàn. Mong rằng CLB sẽ tổ chức thành công buổi học này để có thể phản ánh được phần nào thực trạng xã hội hiện nay giúp mọi người phòng tránh bắt cóc, lừa tình,... xây dựng tư tưởng bảo vệ, tự nhận thức cho cả nam giới và nữ giới dưới góc nhìn pháp lý để thông qua đó mang bản sắc cũng như tư duy của sinh viên Khoa Luật trong những vấn đề mang tính xã hội.

Buổi học 3: ĐỊNH VỊ VÀ LÀM CHỦ BẢN THÂN

Để mỗi cá nhân, mỗi tình nguyện viên có được những nhận thức đúng về việc phát triển bản thân, tận dụng tối đa thời gian ý nghĩa và hiệu quả. Mỗi sinh viên có thể tận dụng tuổi trẻ cống hiến, theo đuổi ước mơ,... đặt ra những vấn đề chính sau mà sẽ là những nội dung xuất hiện trong buổi KNS tiếp theo.

- Kiểm soát và định vị bản thân;
- Nuôi dưỡng ước mơ;
- Các kỹ năng mềm cần có: quản lý thời gian, quản lý tiền bạc; kỹ năng thuyết trình;...

Buổi học về các nội dung trên sẽ được tổ chức trong thời gian tới hứa hẹn sẽ trả lời cho chúng ta những thắc mắc, những câu hỏi, những vấn đề đặt ra ở trên bởi những diễn giả có hiểu biết sâu sắc về các lĩnh vực này.

Hãy cùng chờ đợi vào một ngày không xa nhé.

3) Kỹ năng mềm: TRANG BỊ KỸ NĂNG TIẾNG ANH PHÁP LÝ CHO SINH VIÊN LUẬT

Giờ đây khi mà Tiếng Anh đang trở nên phổ biến hơn trên thế giới và rất nhiều các tài liệu luật viết bằng Tiếng Anh thì việc phải thành thạo ngôn ngữ này là vấn đề cấp thiết đặt ra cho những sinh viên ngành luật. Nhưng khó khăn mà hầu hết sinh viên mắc phải là không biết học như thế nào, học ở đâu, bằng cách nào, tài liệu gì?... Để giúp giải quyết khó khăn này CLB Tình Nguyên kết hợp với trung tâm Tiếng Anh JURIS tổ chức buổi học kỹ năng mềm, tư vấn cách học hiệu quả và khóa học Tiếng Anh pháp lý chuyên ngành vào tháng 11 này.

Buổi học hứa hẹn thu hút hơn 100 bạn sinh viên và sẽ được tổ chức với quy mô lớn mong rằng sẽ mang lại những điều mới mẻ và bổ ích cho thành viên CLB nói chung và sinh viên Khoa Luật nói riêng.



Trung tâm Tiếng Anh pháp lý Juris

Với sự chuẩn bị kỹ lưỡng và những nội dung mang tính thời sự cũng như rất cần thiết, CLB Tình Nguyên mong rằng ở những buổi học tiếp theo của Khóa học Kỹ năng sống CACTUS sẽ thu hút được sự quan tâm và tham gia của các bạn sinh viên Khoa Luật. Đây chắc chắn sẽ là hoạt động bổ ích trang bị những kiến thức cần có cho tất cả mọi người và nhất là những sinh viên thế hệ mới.

Mọi sự đóng góp và chia sẻ xin liên hệ và gửi về:

Câu lạc bộ Tình Nguyên Khoa Luật - ĐHQGHN

Email: clbtinhnguyenkhoaluat.vnu@gmail.com

Facebook: <https://www.facebook.com/clb.tinhnguyen.khoaluat/>

Youtube: <https://goo.gl/bFHoCS>

Điện thoại: 01664458379 (Thân Thảo)