

BẢN TIN

Số 38
Tháng 03/2017

KIENLONG BANK

NGÂN HÀNG TM CP KIÊN LONG



» **KIENLONGBANK**
*tiếp tục khai trương
các đơn vị mới đầu năm 2017*



Sẵn lòng chia sẻ

Gói vay **400** Tỷ

ĐỒNG HÀNH CÙNG NÔNG NGHIỆP

Lãi suất từ **0,65%** tháng

Áp dụng đến hết ngày 30/4/2017 hoặc khi giải ngân hết giá trị gói vay (tùy điều kiện nào đến trước).



KIENLONGBANK
BẢN TIN NỘI BỘ SỐ 38 - THÁNG 03/2017

NGÂN HÀNG TMCP KIÊN LONG
40-42-44 Phạm Hồng Thái, P. Vinh Thanh Văn,
TP. Rạch Giá, T. Kiên Giang
ĐT: (077) 386 9950 - Fax: (077) 387 7538

Chịu trách nhiệm xuất bản:
VÔ VĂN CHÂU

Ban cố vấn:
HỘI ĐỒNG QUẢN TRỊ
BAN ĐIỀU HÀNH

Ban biên tập:
NGUYỄN THỊ BẢO CHÂU
NGUYỄN THỊ BÍCH LIÊN
TRẦN THỊ THÀNH

Thiết kế mỹ thuật:
LÊ TÁM

Liên hệ:
- Phòng Marketing (Lầu 6), số 117 – 119
Nguyễn Văn Trỗi, P.12, Q.Phú Nhuận, Tp.HCM.
- Điện thoại: (08) 3997 5779 (Số nội bộ: 666)
- Email: banbientap@kienlongbank.com

Giấy phép xuất bản
- Giấy phép xuất bản số: 940/GPXBTT-
STTTT, do Sở TT-TT tỉnh Kiên Giang cấp ngày
04/10/2016
- In tại Công ty TNHH DV - TM - SX Bao bì
Tân Minh Thư



Ảnh bìa:
Khánh thành KienLongbank Bà Rịa - Vũng Tàu

Thư Ban biên tập

Quý đọc giả thân mến!

Tháng 3 của Phụ nữ, với ngày Quốc tế Phụ nữ (8/3), tôn vinh những sự hy sinh, đóng góp và thành tích của người Phụ nữ trên khắp thế giới. Tháng 3 của yêu thương, với ngày Quốc tế hạnh phúc (20/3), tôn vinh niềm hạnh phúc của nhân loại trên thế giới, ngày của hành động, tích cực và nỗ lực nhiều hơn để xây dựng một thế giới đại đồng, hạnh phúc. Tháng 3 – Tháng Thanh niên, với kỷ niệm 86 năm Ngày thành lập Đoàn TNCS HCM. Và, Kienlongbank chào đón tháng 3 là tháng cuối cùng của quý 1/2017, tập thể các đơn vị, CBNV Kienlongbank tích cực lao động hoàn thành chỉ tiêu kế hoạch trong không khí hân hoan đón chào thành viên mới thứ 117 của Kienlongbank.

Ban biên tập xin được gửi lời chúc sức khỏe, hạnh phúc và thành công đến Quý đọc giả đã luôn ủng hộ quan tâm và theo dõi Bản tin Kienlongbank trong suốt thời gian qua.

Thân mến!

- 06-07 Thông tư 39: Ngân hàng Nhà nước giải thích vì sao hộ kinh doanh không được vay vốn
- 08-09 Kienlongbank tiếp tục khai trương các đơn vị mới trong đầu năm 2017
- 12-13 Bảng vàng tuyên dương các đơn vị, cá nhân 2016
- 16-17 Kienlongbank PGD Số 03: Xuân 20 đầy hứa hẹn
- 20-21 KPI: Không của riêng ai
- 22-23 Ấm lòng ngày Tết Kienlongbank
- 24-25 Thẻ Kienlongbank Visa: Công cụ hỗ trợ thanh toán hiệu quả
- 32-33 Với bạn: Một ngày như thế nào được gọi là hạnh phúc

Chân thành cảm ơn sự cộng tác nội dung của các Anh / Chị và đơn vị:

- Bùi Thị Vẹn
- Tăng Văn Tài
- Nguyễn Mai Nhi
- Lê Thị Hoài Thu
- Phạm Văn Thanh
- Đỗ Thị Hồng
- Ngô Thanh Tuấn
- Huỳnh Tam Giang
- Kienlongbank PGD Số 03

Mời cộng tác & cơ chế nhuận bút

- Hãy cùng chúng tôi làm sống động hơn nữa Bản tin Kienlongbank bằng cách gửi tin, bài, ảnh về những hoạt động kinh doanh, hoạt động văn hóa doanh nghiệp, chung tay vì cộng đồng; hay những kinh nghiệm và sáng kiến của bạn trong công việc; những chia sẻ và cảm nhận từ khách hàng; cùng với những hình ảnh của Kienlongbank qua từng thời kỳ...
- Các nội dung tin, bài, hình ảnh được sử dụng trên Bản tin Kienlongbank sẽ được hưởng nhuận bút theo quy định.
- Sự đóng góp từ Anh,Chị cho Bản tin Kienlongbank ngày một phong phú về hình ảnh, đa dạng về nội dung luôn là điều mà chúng tôi mong đợi.

Lịch sử ra đời của ĐOÀN THANH NIÊN CỘNG SẢN HỒ CHÍ MINH

Nguồn: doanthanhvien.vn



Mùa xuân năm 1931, từ ngày 20 đến ngày 26/3, tại Hội nghị Ban chấp hành Trung ương Đảng lần thứ 2, Trung ương Đảng đã giành một phần quan trọng trong chương trình làm việc để bàn về công tác thanh niên và đi đến những quyết định có ý nghĩa đặc biệt, như các cấp ủy Đảng từ Trung ương đến địa phương phải cử ngay các ủy viên của Đảng phụ trách công tác Đoàn. Trước sự phát triển lớn mạnh của Đoàn trên cả 3 miền Bắc, Trung, Nam, ở nước ta xuất hiện nhiều tổ chức Đoàn cơ sở với khoảng 1.500 đoàn viên và một số địa phương đã hình thành tổ chức Đoàn từ xã, huyện đến cơ sở. Sự phát triển lớn mạnh của Đoàn đã đáp ứng kịp thời những đòi hỏi cấp bách của phong trào thanh niên nước ta. Đó là sự vận động

khách quan phù hợp với cách mạng nước ta; đồng thời, phản ánh công lao trời biển của Đảng, của Chủ tịch Hồ Chí Minh vô cùng kính yêu - Người đã sáng lập và rèn luyện tổ chức Đoàn. Được Bộ Chính trị Ban chấp hành Trung ương Đảng và Bác Hồ cho phép, theo đề nghị của Trung ương Đoàn thanh niên Lao động Việt Nam, Đại hội toàn quốc lần thứ 3 họp từ ngày 22 - 25/3/1961 đã quyết định lấy ngày 26/3/1931 (một ngày trong thời gian cuối của Hội nghị Trung ương Đảng lần thứ 2, dành để bàn bạc và quyết định những vấn đề rất quan trọng đối với công tác thanh niên) làm ngày thành lập Đoàn hàng năm. Ngày 26/3 trở thành ngày về vang của tuổi trẻ Việt Nam, của Đoàn Thanh niên cộng sản Hồ Chí Minh quang vinh.



Từ ngày 26/3/1931 đến nay, để phù hợp với yêu cầu nhiệm vụ của từng thời kỳ cách mạng, Đoàn đã đổi tên nhiều lần:

- **Từ 1931 - 1936:** Đoàn TNCS Việt Nam, Đoàn TNCS Đông Dương
- **Từ 1937 - 1939:** Đoàn Thanh niên Dân chủ Đông Dương
- **Từ 11/1939 - 1941:** Đoàn Thanh niên phản đế Đông Dương
- **Từ 5/1941 - 1956:** Đoàn Thanh niên cứu quốc Việt Nam
- **Từ 25/10/1956 - 1970:** Đoàn Thanh niên Lao động Việt Nam
- **Từ 2/1970 - 11/1976:** Đoàn Thanh niên lao động Hồ Chí Minh
- **Từ 12/1976 đến nay:** Đoàn Thanh niên cộng sản Hồ Chí Minh

Những thế hệ thanh niên kế tiếp nhau đã chiến đấu anh dũng vì độc lập tự do của Tổ Quốc, vì chủ nghĩa xã hội đã liên tiếp lập nên những chiến công xuất sắc và trưởng thành vượt bậc.



Thông tư 39: Ngân hàng Nhà nước giải thích vì sao hộ kinh doanh không được vay vốn ngân hàng

Theo CafeF.vn & tapchitaichinh.vn

TẠI SAO, VÀO THỜI ĐIỂM NÀY, NHNN LẠI ĐƯA RA THÔNG TƯ 39 BỔ SUNG QUY ĐỊNH VỀ KHÁCH HÀNG VAY TẠI TỔ CHỨC TÍN DỤNG CHỈ LÀ PHÁP NHÂN, CÁ NHÂN; ĐỒNG NGHĨA VỚI VIỆC CÁC HỘ KINH DOANH, HỘ GIA ĐÌNH SẼ KHÔNG ĐỦ TƯ CÁCH CHỦ THỂ VAY VỐN?

Theo quy định tại Bộ luật Dân sự năm 2015, chủ thể tham gia quan hệ dân sự chỉ bao gồm pháp nhân, cá nhân. Do đó, NHNN mới đây đã bổ sung quy định về khách hàng vay tại tổ chức tín dụng chỉ là pháp nhân, cá nhân tại Thông tư 39 vừa ban hành để phù hợp với Bộ luật này.

Theo Thông tư có hiệu lực từ ngày 15/3, các đối tượng không phải là pháp nhân (ví dụ như hộ kinh doanh, hộ gia đình, tổ hợp tác, tổ chức khác không có tư cách pháp nhân) không đủ tư cách chủ thể vay vốn. Thông tin này đang khiến nhiều chủ hộ, gia đình làm ăn buôn bán, kinh doanh nhỏ lẻ lo ngại vì vay vốn ngân hàng sẽ khó khăn hơn.

Theo ý kiến của giới phân tích, quy định của Thông tư 39 chỉ đơn thuần điều chỉnh lại để làm rõ thuật ngữ, khái niệm. Việc bỏ chủ thể vay vốn hộ gia đình, hộ kinh doanh chỉ là thay đổi vỏ hình thức là tên gọi. Theo đó, từ nay trở đi, hộ gia đình, hộ kinh doanh sẽ giao dịch với tư cách của cá nhân, chứ chủ hộ không còn đương nhiên đại diện cho hộ như trước đây nữa.

Vậy thì tại sao vào thời điểm này, NHNN lại điều chỉnh quy định khách hàng vay vốn tại tổ chức tín dụng (TCTD) là pháp nhân, cá nhân. Có phải đơn thuần chỉ để làm rõ thuật ngữ, khái niệm nhằm xác định lại đối tượng vay vốn ngân hàng đồng nhất theo Bộ luật dân sự năm 2015?

Trao đổi với chúng tôi, đại diện Vụ pháp chế NHNN cho biết: Quy định về chủ thể tham gia quan hệ dân sự (bao gồm cả hợp đồng vay vốn) chỉ bao gồm cá nhân, pháp nhân đã được quy định tại Bộ luật dân sự 2015 (đã có hiệu lực thi hành từ ngày 01/01/2017). Quy định về khách hàng vay vốn tại Thông tư 39/2016/TT-NHNN là thực hiện (phải bảo đảm phù hợp với Bộ luật dân sự 2015) quy định đã có hiệu lực của Bộ luật dân sự 2015.

"Việc TCTD tiếp tục ký hợp đồng cho vay với hộ kinh doanh và các tổ chức khác không có tư cách pháp nhân sẽ tiềm ẩn rủi ro cho TCTD cho vay vì có thể bị tuyên vô hiệu hợp đồng do bên vay không đủ tư cách chủ thể", NHNN giải thích.

Thống kê chưa đầy đủ của Phòng Thương mại và Công nghiệp Việt Nam (VCCI), hiện trên cả nước có khoảng 5,6 triệu hộ kinh doanh. Và nhiều người đang hiểu rằng các hộ kinh doanh nếu không chuyển đổi thành doanh nghiệp sẽ không thể tiếp cận được nguồn vốn tín dụng của các ngân hàng. Nếu muốn, các chủ hộ phải vay với tư cách cá nhân.

Song phía NHNN khẳng định rằng theo quy định tại Bộ luật dân sự 2015, từ 01/01/2017, hộ kinh doanh không còn là chủ thể ký kết tất cả các loại hợp đồng (không chỉ riêng đối với hợp đồng tín dụng ngân hàng). Việc vay vốn ngân hàng sẽ phải thực hiện theo tư cách cá nhân. Thông tư 39 đã có quy định này và không có bất kỳ quy định nào buộc hộ kinh doanh phải thành lập doanh nghiệp để vay vốn.

Về lãi suất nhiều hộ gia đình chia sẻ, từ 15/3 trở đi nếu vay vốn họ lại phải vay với lãi suất cao hơn, có thể sẽ tính theo lãi suất cho vay tiêu dùng khiến chi phí sản xuất đội lên, nếu đứng dưới vai trò cá nhân vay vốn. Chưa kể, nếu nhóm hoặc hộ gia đình để một cá nhân đại diện vay vốn, giả sử có vướng mắc phát sinh, tranh chấp dân sự thì sẽ giải quyết ra sao? Trách nhiệm pháp lý của hộ gia đình vay dưới tư cách cá nhân sẽ được quy định như thế nào, có khác gì với trước?

Trước bản khoản này, NHNN cho biết lãi suất vay do TCTD quyết định tùy thuộc vào mục đích vay vốn (kinh doanh hay tiêu dùng), thời hạn vay, mức độ rủi ro, tính khả thi của phương án vay vốn, chi phí đầu vào của từng TCTD; thông thường không phụ thuộc vào tư cách vay vốn là hộ kinh doanh hay cá nhân.

"Theo quy định của BLDS 2015 và Thông tư 39, trách nhiệm hoàn trả vốn vay là của cá nhân vay vốn. Việc vay vốn của cá nhân

không ràng buộc trách nhiệm của hộ kinh doanh", Vụ pháp chế NHNN nhấn mạnh.



03 ĐIỂM ĐÁNG CHÚ Ý VỀ LÃI SUẤT CHO VAY TRONG THÔNG TƯ 39/2016/TT-NHNN CỦA NGÂN HÀNG NHÀ NƯỚC ĐÃ QUY ĐỊNH:

Thứ nhất, TCTD và khách hàng thỏa thuận về lãi suất cho vay theo cung cầu vốn thị trường, nhu cầu vay vốn và mức độ tín nhiệm của khách hàng, trừ trường hợp áp dụng mức lãi suất tối đa đối với cho vay ngắn hạn bằng đồng Việt Nam đối với 05 lĩnh vực ưu tiên do Thống đốc Ngân hàng Nhà nước quyết định trong từng thời kỳ. Như vậy, quy định về trần lãi suất chỉ áp dụng đối với trường hợp cho vay ngắn hạn bằng đồng Việt Nam thuộc các lĩnh vực ưu tiên quy định tại Thông tư số 39/2016/TT-NHNN.

Thứ hai, Thông tư 39/2016/TT-NHNN bổ sung quy định về nghĩa vụ trả lãi cho tiền lãi chậm trả, cụ thể: Trường hợp khách

hàng không trả đúng hạn tiền lãi, thì phải trả lãi chậm trả theo mức lãi suất do TCTD và khách hàng thỏa thuận nhưng không vượt quá 10%/năm tính trên số dư lãi chậm trả tương ứng với thời gian chậm trả.

Thứ ba, Thông tư 39/2016/TT-NHNN cũng quy định trường hợp khoản nợ vay bị chuyển nợ quá hạn, thì khách hàng phải trả lãi trên phần dư nợ gốc quá hạn tương ứng với thời gian chậm trả; lãi suất áp dụng do các bên thỏa thuận nhưng không vượt quá 150% lãi suất cho vay trong hạn tại thời điểm chuyển nợ quá hạn.

KIENLONGBANK tiếp tục khai trương các đơn vị mới trong đầu năm 2017

Liên tục mở rộng mạng lưới và nâng cấp cơ sở hạ tầng, Kienlongbank đã đồng loạt tổ chức Lễ khai trương 02 Phòng giao dịch mới: Kienlongbank Thời Bình, Kienlongbank Buôn Hồ; Khánh thành 02 trụ sở mới của: Chi nhánh Bà Rịa - Vũng Tàu và PGD Ninh Hòa.

Tiếp tục khẳng định giá trị kinh doanh cốt lõi của Ngân hàng với định hướng trở thành ngân hàng đa năng, đáp ứng đa dạng nhu cầu tài chính cho khách hàng, Ông Võ Văn Châu - Thành viên HĐQT kiêm Tổng Giám đốc cho biết: *"Ngân hàng sẽ tiếp tục nâng cao chất lượng dịch vụ, tiếp tục có những chính sách ưu đãi, gói tín dụng ưu đãi dành cho nông nghiệp, góp phần mang đến cho khách hàng những giải pháp tài chính toàn diện cho người nông dân nói riêng và khách hàng nói chung".*

Bên cạnh đó, cùng chia sẻ trách nhiệm với cộng đồng, xã hội, Kienlongbank đã tiếp tục trao tặng 250 suất học bổng "Chia sẻ ước mơ" cho các em học sinh chăm ngoan học giỏi và 01 căn nhà Đại đoàn kết cho bà con có hoàn cảnh khó khăn (100 suất học bổng và 1 căn nhà tại thành phố Bà Rịa, tỉnh Bà Rịa - Vũng Tàu; 50 suất học bổng cho mỗi địa phương còn lại).



Nghi thức cắt băng khánh thành trụ sở mới Kienlongbank Bà Rịa - Vũng Tàu (Số 26A - 28 - 30 Cách Mạng Tháng Tám, khu phố Hương Tân, phường Long Hương, TP Bà Rịa, tỉnh Bà Rịa Vũng Tàu)



Bà Nguyễn Thụy Quỳnh Hương - Thành viên HĐQT trao bằng tượng trưng học bổng Chia sẻ ước mơ cho đại diện chính quyền Tp Bà Rịa.



Bà Trần Tuấn Anh - Phó TGD Kienlongbank trao bằng tượng trưng nhà Đại đoàn kết cho đại diện chính quyền phường Long Hương, Tp Bà Rịa



Nghi thức cắt băng khai trương Kienlongbank Thời Bình (Số 102, đường 3/2, khóm 8, thị trấn Thời Bình, huyện Thời Bình, tỉnh Cà Mau)

Ông Trần Quốc Khởi - Giám đốc NHNN VN chi nhánh tỉnh Cà Mau phát biểu chúc mừng Kienlongbank

Đông đảo khách hàng đến giao dịch trong ngày khai trương



Ông Trần Đức Mỹ - chủ tịch UBMTTQVN thị xã Ninh Hòa nhận bằng tượng trưng học bổng chia sẻ ước mơ từ ban lãnh đạo Kienlongbank

Ông Nguyễn Hoài Chiếu GD NHNNVN CN Khánh Hòa phát biểu chúc mừng Kienlongbank

Nghi thức cắt băng khánh thành PGD Ninh Hòa - số 523A, đường Trần Quý Cáp, phường Ninh Hiệp, thị xã Ninh Hòa, tỉnh Khánh Hòa



Ông Võ Văn Châu - Thành viên HĐQT, TGD Kienlongbank phát biểu khai mạc

Nghi thức khai tiệc mừng khai trương Kienlongbank Buôn Hồ



Đông đảo khách hàng đến giao dịch trong ngày khai trương

Nghi thức cắt băng khai trương PGD Buôn Hồ - số 498 - 500 Hùng Vương, phường An Bình, thị xã Buôn Hồ, tỉnh Đắk Lắk

Ưu đãi từ Kienlongbank nhân dịp khai trương, khánh thành: Nhiều chương trình ưu đãi, lãi suất hấp dẫn và quà tặng phong phú, Miễn phí phát hành thẻ ATM, Miễn phí rút tiền tại ATM toàn quốc, Giảm 50% phí chuyển tiền du học, Ưu đãi vượt trội dành cho thẻ Kienlongbank Visa, ...

Kienlongbank dành 400 tỷ đồng hành phát triển nông nghiệp

Mừng xuân Đinh Dậu 2017, Kienlongbank triển khai gói tín dụng ưu đãi “Đồng hành phát triển nông nghiệp” trị giá 400 tỷ đồng với mức lãi suất cạnh tranh chỉ từ 0,65%/tháng

Theo đó, mọi khách hàng cá nhân có nhu cầu vay vốn để kinh doanh, cung cấp vật tư máy móc và thiết bị đầu vào cho sản xuất nông nghiệp; hoặc có hoạt động sản xuất, trồng trọt và chăn nuôi trong lĩnh vực nông nghiệp, đều có cơ hội vay vốn từ Kienlongbank. Khi tham gia sử dụng sản phẩm này, khách hàng sẽ được áp dụng những chính sách ưu đãi với thời hạn cho vay linh hoạt phù hợp với phương án, chu kỳ sản xuất kinh doanh, thủ tục đơn giản, cùng với mức lãi suất cạnh tranh trên thị trường. Gói ưu đãi tín dụng “Đồng hành phát triển nông nghiệp” được áp dụng từ nay cho đến hết 30/4/2017 hoặc đến khi giải ngân hết giá trị của gói tín dụng (tùy điều kiện nào đến trước).

đào tạo, các học viên sẽ được tiếp thu các chuyên đề về nghiệp vụ ngân hàng, cũng như các kỹ năng giao tiếp, văn hóa ứng xử tại Kienlongbank. Đây sẽ là cơ hội để giúp cho các bạn nhân viên hiểu rõ hơn về văn hóa Kienlongbank, được tiếp thu những kiến thức, kinh nghiệm, từ đó, giúp cho các bạn nắm vững nghiệp vụ chuyên môn để phục vụ khách hàng tốt hơn cũng như giảm thiểu rủi ro trong quá trình tác nghiệp.

Bạn Bùi Quốc Thịnh, nhân viên CSKH Phòng giao dịch Tân Châu chia sẻ: “*Qua chương trình đào tạo K10 vừa qua tôi đã học được rất nhiều điều quý giá, không chỉ được bồi dưỡng nâng cao chuyên môn nghiệp vụ mà bên cạnh đó tôi còn được các Giảng viên và các anh chị em trong đại gia đình Kienlongbank chỉ dẫn rất nhiều. Đặc biệt với giá trị cốt lõi của Kienlongbank là Tâm, Tín, Kiên đã truyền lửa và tiếp thêm nhiệt huyết đam mê trong công việc cho tôi và các bạn tham gia*”.

Đây là những chương trình đào tạo thường niên, được Ban Lãnh đạo Kienlongbank quan tâm và chú trọng, nhằm trang bị cho CB, NV Kienlongbank kiến thức chuyên môn, kỹ năng mềm, để tự tin vào bản thân, tự tin vào chính kiến thức nghiệp vụ của mình và nâng cao năng suất lao động, đóng góp vào sự phát triển chung của Kienlongbank.



Kienlongbank liên tiếp tổ chức các khóa đào tạo

Tiếp nối thành công từ các chương trình đào tạo trong năm 2016, trong những ngày đầu năm mới, Kienlongbank tiếp tục đào tạo: Chức danh K.10 dành cho CB, NV tân tuyển & Chăm sóc khách hàng tận tâm K.06 cho Nhân viên chăm sóc khách hàng, giao dịch viên trong toàn hệ thống.

Khóa học được dành cho các chức danh nhân viên tín dụng, nhân viên chăm sóc khách hàng, nhân viên tân tuyển cả nước. Khi tham gia khóa

Năm thứ tư liên tiếp, Kienlongbank đồng hành cùng bóng đá Việt Nam

Tiếp tục chung tay cùng sự phát triển bóng đá chuyên nghiệp Việt Nam, mùa giải 2017, Kienlongbank chính thức trở thành nhà tài trợ đồng hành cho các Giải Bóng đá chuyên nghiệp Quốc gia (BĐCNQG). Không chỉ tài trợ cho giải đấu, những khán giả trực tiếp đến xem trận đấu sẽ có cơ hội nhận được nhiều giải thưởng là thẻ Kienlongbank Visa với giá trị lên đến 200 triệu VND.



Theo đó, chương trình “Kết nối Toyota V.League 2017 cùng thẻ Visa Kienlongbank” sẽ được triển khai thực hiện tại 2 vòng đấu cuối của Giải, dành cho tất cả khán giả mua vé đến xem trận đấu tại 14 sân vận động có các CLB tham dự giải. Mỗi sân sẽ bốc thăm chọn ra một khán giả may mắn sở hữu ngay thẻ Kienlongbank Visa Classic trị giá 50 triệu VND, cùng cơ hội bốc thăm may mắn lần 2 tại Gala trao giải các giải BĐCNQG 2017.

Quốc tế Phụ nữ 8/3: Kienlongbank tri ân đến 4.500 khách hàng nữ

Nhằm tri ân, trao gửi những lời chúc tốt đẹp và dành tặng nhiều bất ngờ cho những khách hàng nữ, Kienlongbank đã triển khai chương trình chăm sóc khách hàng “Kienlongbank - Kết nối yêu thương” và trao tặng 4.500 phần quà hấp dẫn.

Được triển khai trong 03 ngày, từ ngày 06 đến 08/3/2017, chương trình đã thu hút sự quan tâm và tạo sự lôi cuốn cho những khách hàng nữ đến với Kienlongbank. Dịp này, 4.500 phần quà xinh xắn, đáng yêu, phù hợp với nhu cầu, thị hiếu của phái nữ như: Son dưỡng môi, Dù gấp, Bộ dụng cụ chăm sóc móng được Kienlongbank trao tặng, cùng những lời chúc ý nghĩa, dành cho khách hàng nữ.

Kienlongbank Đà Nẵng được tuyên dương tại Hội nghị VCCI miền Trung - Tây Nguyên

Ngày 21/02/2017, tại Thành phố Đà Nẵng, Phòng Thương mại và Công nghiệp Việt Nam (VCCI) tổ chức Hội nghị Giao ban Hiệp hội và Doanh nghiệp (DN) miền Trung - Tây Nguyên về kết quả 1 năm thực hiện Nghị quyết 35/NQ-CP của chính phủ.

Tham dự Hội nghị có ông Vũ Tiến Lộc - Chủ tịch VCCI Việt Nam, Đại diện lãnh đạo chính quyền địa phương các tỉnh miền Trung - Tây Nguyên, đại diện các hiệp hội doanh nghiệp trên địa bàn và đại diện các doanh nghiệp hội viên VCCI tại khu vực.



Tại Hội nghị lần này, VCCI cũng tổ chức kết nạp hội viên mới và khen thưởng các hội viên xuất sắc. Kienlongbank Đà Nẵng vinh dự là một trong những hội viên được khen thưởng trong đợt này nhờ đạt thành tích cao hoạt động kinh doanh và có đóng góp tích cực vào sự phát triển của chung của cộng đồng doanh nghiệp trên địa bàn miền Trung - Tây Nguyên.

Kienlongbank diễn tập PCCC thường niên năm 2017



Ngày 25/02/2017, tại TP.HCM, Kienlongbank phối hợp Phòng Cảnh sát Phòng cháy chữa cháy Quận 03 (PCCC), Công an phường 07, tổ chức diễn tập Phương án PCCC&CNCH tại tòa nhà Kienlongbank số 98 - 108A, Cách Mạng Tháng Tám, phường 07, quận 03, Tp. HCM Chỉ huy buổi diễn tập là Thượng Tá Lê Mai Hùng - Phó Trưởng Phòng Cảnh sát PCCC quận 03 với sự cố giả định là một đám cháy xuất hiện tại tầng 9 của tòa nhà do chập điện. Với sự chuẩn bị chu đáo, ý thức và sự phối hợp của CB, NV Kienlongbank buổi diễn tập đã diễn ra thành công tốt đẹp. Đây là những hoạt động thường xuyên, giúp cho CB, NV Kienlongbank nâng cao tinh thần cảnh giác và trang bị thêm những kiến thức cơ bản về an toàn phòng chống cháy nổ giúp ứng phó kịp thời khi có tình huống khẩn cấp tương tự xảy ra.



Bảng vàng tuyên dương các đơn vị, cá nhân 2016

Nhằm ghi nhận sự nỗ lực, đóng góp của các cá nhân, đơn vị đã có những thành tích cao trong kết quả hoạt động của Ngân hàng, Ban lãnh đạo Kienlongbank đã quyết định khen thưởng 44 đơn vị (kinh doanh và nghiệp vụ) và những cá nhân vì đã có thành tích hoàn thành các chỉ tiêu kinh doanh trong năm 2016. Nhân dịp này, 05 cá nhân và 02 tập thể đã vinh dự nhận Bằng khen, Cờ lưu niệm và kỷ niệm chương từ Thống đốc Ngân hàng NNVN vì đã có sự đóng góp tích cực trong hoạt động ngành Ngân hàng năm 2015.

Hãy cùng Bản tin Kienlongbank nhìn lại những hình ảnh nhận khen thưởng của các đơn vị tại Hội nghị tổng kết kế hoạch kinh doanh năm 2016.



Ông Mai Hữu Tín - Phó Chủ tịch HĐQT và ông Phạm Trần Duy Huyền - Thành viên Thường trực HĐQT Kienlongbank thừa ủy quyền Thống đốc Ngân hàng NNVN trao tặng Bằng khen cho các cá nhân tại Kienlongbank.



Ông Võ Quốc Thắng - Chủ tịch HĐQT và ông Võ Văn Châu - Thành viên HĐQT kiêm TGD Kienlongbank trao thưởng cho 04 đơn vị: PGD Sa Đéc, PGD Bình Tây và PGD Kiến An, PGD Số 03.



Ông Võ Quốc Thắng - Chủ tịch HĐQT thừa ủy quyền Thống đốc Ngân hàng NNVN trao tặng Cờ thi đua cho Chi nhánh Rạch Giá



Ông Võ Văn Châu - Thành viên HĐQT kiêm TGD Kienlongbank thừa ủy quyền Thống đốc Ngân hàng NNVN trao tặng Bằng khen và hoa chúc mừng cho Chi nhánh Sài Gòn



Ông Mai Hữu Tín - Phó Chủ tịch HĐQT và bà Trần Tuấn Anh - Phó TGD trao thưởng cho 06 đơn vị: PGD Châu Đốc, PGD Gò Quao, PGD Vĩnh Thuận, PGD An Biên, PGD Long Mỹ & PGD Lái Thiêu, CN Rạch Giá.



Ông Phạm Trần Duy Huyền - Thành viên thường trực HĐQT và ông Lê Trung Việt - Phó TGD Kienlongbank trao thưởng cho 05 đơn vị: CN Sài Gòn, CN Rạch Giá, PGD Số 03, PGD Số 04 & PGD Hà Tiên



Ông Bùi Thanh Hải – Thành viên HĐQT và ông Lê Khắc Gia Bảo – Trưởng Ban kiểm soát trao thưởng cho 05 đơn vị: PGD Bến Cát, PGD Phước Long, PGD Số 02, PGD Hà Tiên, CN Hậu Giang.

Bà Nguyễn Thụy Quỳnh Hương – Thành viên HĐQT và ông Nguyễn Quang Toàn - Phó TGD Kienlongbank trao thưởng cho 05 đơn vị: PGD Cầu Giấy, CN Long An, PGD An Lạc, PGD Trần Nguyễn Hân, PGD Ngô Quyền.

Ông Võ Quốc Thắng - Chủ tịch HĐQT và ông Võ Văn Châu - Thành viên HĐQT kiêm TGD Kienlongbank trao thưởng cho ông Hoàng Hữu Vụ - Phó GD CN Hải Phòng kiêm GD PGD Kiến An và ông Trần Văn Sơn - Giám đốc PGD Số 03 vì đã có thành tích xuất sắc trong năm 2016

Bà Nguyễn Thụy Quỳnh Hương – Thành viên HĐQT và ông Lê Trung Việt – Phó TGD Kienlongbank trao thưởng cho 04 đơn vị: Phòng Nhân sự, Phòng CNTT, Phòng KTTC & Phòng Nguồn vốn.



Ông Võ Văn Châu – Thành viên HĐQT kiêm TGD và ông Vũ Đức Cần – Phó TGD Kienlongbank trao thưởng cho 03 đơn vị: PGD Số 04, PGD Thốt Nốt, PGD Bình Đại

Ông Bùi Thanh Hải – Thành viên HĐQT và bà Trần Tuấn Anh – Phó TGD Kienlongbank trao thưởng cho 05 đơn vị: CN Hà Nội, CN Đà Nẵng, PGD Ngô Quyền, PGD Tân Hiệp, PGD An Biên.

Ông Phạm Trần Duy Huyền - Thành viên thường trực HĐQT trao thưởng cho ông Trần Văn Sơn - Giám đốc PGD Số 03 cá nhân tiêu biểu tại hội nghị tổng kết.

Ban lãnh đạo và Giám đốc các Phòng, Ban, Trung tâm HO, Chi nhánh, Phòng giao dịch tại Hội nghị tổng kết 2016 và triển khai kế hoạch kinh doanh 2017



Ông Võ Quốc Thắng – Chủ tịch HĐQT và bà Phạm Thị Mỹ Chi – Kế toán trưởng Kienlongbank trao thưởng cho 03 đơn vị: PGD Long Mỹ, CN Hậu Giang, PGD Rạch Sỏi.

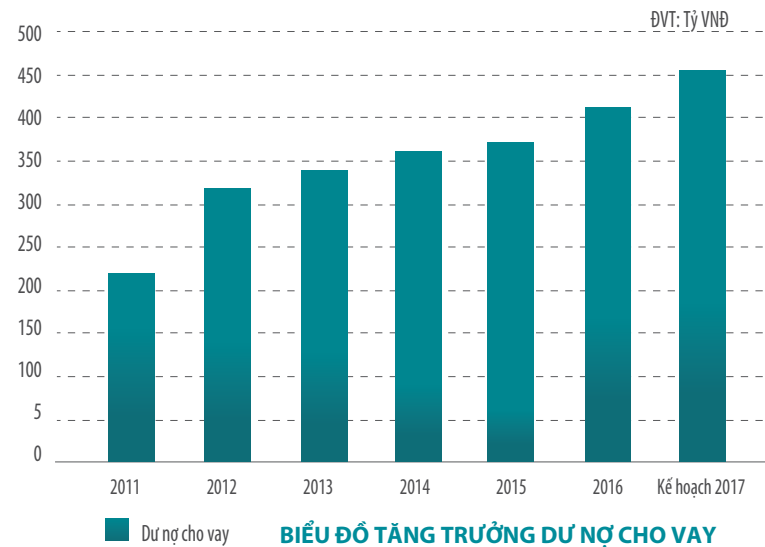
Ông Mai Hữu Tín - Phó Chủ tịch HĐQT và ông Nguyễn Hoàng An - Phó TGD trao thưởng cho 03 đơn vị: Phòng Khách hàng cá nhân, Phòng Khách hàng doanh nghiệp và Phòng Pháp chế & xử lý nợ.

KIENLONGBANK PHÒNG GIAO DỊCH SỐ 03 XUÂN 20 ĐẦY HỨA HẸN

Trần Văn Sơn
Giám đốc Kienlongbank PGD Số 03

Chính thức đi vào hoạt động ngày 23/10/1997, trong gần 20 năm hoạt động so với quá trình phát triển 22 năm của Ngân hàng, Kienlongbank PGD Số 03 đã không ngừng cố gắng, phát triển và duy trì tăng trưởng hàng năm. Đến nay, Kienlongbank PGD Số 03 gần như đã trở thành địa chỉ quen thuộc, tin cậy của đông đảo bà con nông dân cũng như bà con tiểu thương tại địa phương.

Tọa lạc tại trung tâm thị trấn huyện Giồng Riềng, tỉnh Kiên Giang, nơi có gần 10 tổ chức tín dụng hoạt động thì việc cạnh tranh là điều khó tránh khỏi. Xác định được những thách thức ấy, Kienlongbank PGD Số 03 đã tận dụng nguồn sức mạnh nội lực đó là: phát huy sự đoàn kết nội bộ, tinh thần nhiệt huyết chăm sóc khách hàng. Cùng với đó, đơn vị chú trọng vào chất lượng dịch vụ, với mong muốn ngày càng sẽ chia được nhiều hơn nữa với người dân thông qua các sản phẩm tiện ích, thiết thực của Ngân hàng. Bằng sự chân thành, Kienlongbank PGD Số 03 đã từng bước hòa nhập xu thế thời đại và ngày càng khẳng định được thương hiệu, bản lĩnh của đơn vị tại địa phương.



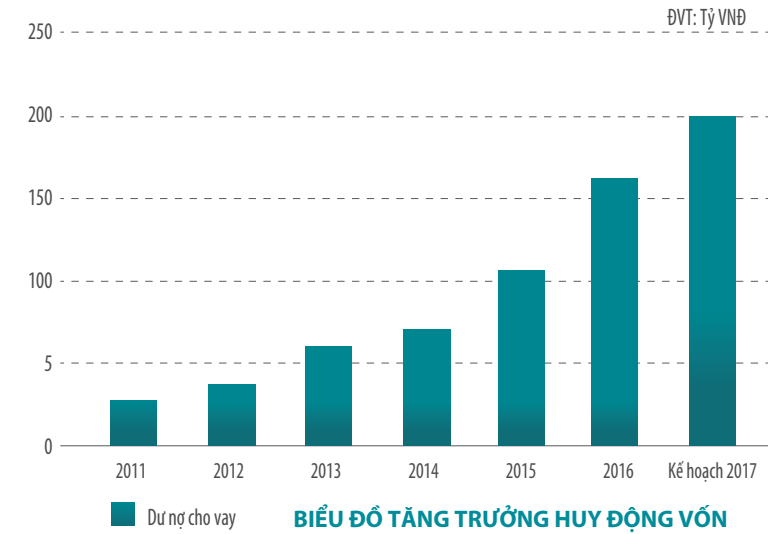
"Tôi giao dịch với PGD Số 03 đã rất lâu rồi. Các bạn rất thân thiện, chân thành và chuyên nghiệp. Các bạn cho tôi cảm giác không phải là quan hệ giữa người bán và người mua nữa mà là những người bạn, những người thân trong gia đình. Tôi hoàn toàn tin tưởng các sản phẩm dịch vụ của các bạn". Khách hàng Trần Tuyết Hằng chia sẻ về Kienlongbank.

khách hàng không hài lòng với quy trình bán hàng của chúng ta, rất có khả năng họ sẽ không bao giờ quay lại nữa. Do đó, việc bán hàng đúng cách là một phần thiết yếu để giữ chân khách hàng, mang lại nhiều giá trị hơn cho khách hàng và hưởng lợi ở những giao dịch tiếp theo. Tập thể CB, NV Kienlongbank PGD Số 03 xem đây là cách cung cấp dịch vụ của đơn vị.

Chúng tôi hiểu rằng một trong những cách giữ chân khách hàng là thực hiện đúng quy trình và nhanh chóng, không làm mất nhiều thời gian của khách. Nếu

Là một khách hàng thân thiết của đơn vị, ông Vi Bình Đăng vui vẻ nhận xét: "Đối với Kienlongbank PGD Số 03 thì tôi dành một tình cảm rất đặc biệt cho Ngân hàng. Từ

lãnh đạo đến nhân viên, các bạn rất thân thiện, sản phẩm thì đa dạng mang lại cho tôi cũng như các khách hàng khác rất nhiều tiện ích. Hệ thống mạng lưới Kiên Long đang ngày càng phát triển rộng khắp. Giao dịch với các bạn tôi rất an tâm". Và một trong những điều quan trọng để mang đến yếu tố thành công đó là sự đoàn kết. Có thể nói, Kienlongbank Số 03 là một tập thể lao động rất đoàn kết, từ Ban giám đốc đến CB, NV, CTV ai cũng hiểu rõ công việc, trách nhiệm của bản thân và mỗi cá thể đều luôn nỗ lực phấn đấu hoàn thành công việc của mình bởi



ai cũng hiểu, để xây dựng nên "tòa nhà thành công" của tập thể thì bản thân mỗi cá nhân phải là những người "góp gạch, góp đá" nhiệt tình, tận tâm, nhiệt huyết. Từ các bạn bảo vệ khiếm tốn, lịch sự, đến các bạn giao dịch viên nhanh nhẹn, thân thiện hay các bạn hỗ trợ tín dụng ân cần, các bạn kho quỹ niềm nở, chu đáo, tất cả các bạn đều cố gắng chăm sóc khách hàng tại "nhà" để các anh tin dụng và cộng tác viên

an tâm công tác nơi "tiền tuyến". Ngay từ đầu năm, Ban giám đốc đơn vị luôn lập ra kế hoạch và triển khai, quản trị kế hoạch chỉ tiêu toàn đơn vị đến từng bộ phận, cá nhân. Bên cạnh đó, để kịp thời ghi nhận, khích lệ nhân viên hay chấn chỉnh, uốn nắn, tháo gỡ các vướng mắc, khó khăn của nhân viên trong quá trình tác nghiệp, Ban Giám đốc đơn vị luôn

có những buổi họp đầu tuần, họp định kỳ, các buổi đào tạo nội bộ cho toàn thể CB, NV, CTV tại đơn vị.

Nhờ xác định được mục tiêu, phương hướng và sự đoàn kết một lòng của tập thể, năm 2016 vừa qua, Kienlongbank PGD Số 03 đã đạt được thành tích là đơn vị hoàn thành xuất sắc các chỉ tiêu kinh doanh trong năm với tất cả 04 chỉ tiêu lớn vượt 100% kế hoạch. Đây chính là thành quả của 365 ngày không ngừng đoàn kết, không ngừng phấn đấu của cả tập thể.

Đối với Kienlongbank PGD Số 03, thành công của ngày hôm qua sẽ là động lực, là đòn bẩy, là tấm gương để đơn vị ngày ngày soi chung mà tiếp tục phấn đấu. Kienlongbank PGD Số 03 sẽ cố gắng tiếp tục duy trì các thành tích đạt được và ngày càng phát triển hơn để hoàn thành tốt các chỉ tiêu Ban lãnh đạo đã giao, góp phần vào sự thành công chung của Kienlongbank trong năm 2017 và khẳng định sự phát triển vững chắc của Kienlongbank trên thị trường tài chính ngân hàng tại Việt Nam.



KIENLONGBANK

tiếp thêm nguồn vốn cho “Miền đất hứa - huyện An Dương”

Phạm Văn Thanh
Phó Giám đốc Kienlongbank Kiến An



Anh Phạm Văn Thanh - Phó Giám đốc bắt tay anh Đoàn - Chủ trang trại

Không khí sắc xuân còn lắng đọng trong tâm hồn những người con Đất Bắc, những lễ hội vẫn còn rộn ràng từ thành thị tới thôn quê. Đối với bà con nông dân cũng là ngày lễ xuống đồng vui cày vụ mới, những trang trại náo nức với các hoạt động tăng gia sản xuất, những đàn gà giống mới nở, những chú vịt con đầy tháng và những chú lợn sữa e ấp bên bầu sữa mẹ. Và chúng tôi, những cán bộ Kienlongbank Kiến An vẫn còn chút lắng đọng niềm vui hoàn thành xuất sắc nhiệm vụ kinh doanh trong 3 năm liên tiếp năm (2014 - 2016), khi được tuyên dương tại Hội nghị tổng kết của Ngân hàng. Hòa chung niềm hân hoan với sức trẻ, niềm tin và khí thế kinh doanh cho một mùa xuân mới, vận hội mới nhưng sẽ không kém những thách thức, khó khăn phía trước chờ đợi, nhưng chúng tôi luôn cảm thấy tràn đầy năng lượng.

Ngay từ những ngày khai xuân đầu năm mới, CB, NV Kienlongbank Kiến An đã tập trung triển khai các hoạt động kinh doanh, phát triển khách hàng mới, chăm sóc khách hàng cũ. Trong đó, đơn vị rất chú trọng phát triển đến “người hàng xóm” huyện An Dương, với cách gọi riêng là “Miền đất hứa”. Huyện An Dương là một huyện

nằm ở phía Tây thành phố Hải Phòng, giáp với quận Kiến An (nơi có trụ sở Kienlongbank Kiến An) ở phía Nam, giáp với huyện An Lão ở phía Tây Nam, huyện Thủy Nguyên ở phía Bắc, quận Hồng Bàng và quận Lê Chân ở phía Đông Nam. Huyện An Dương rộng 98,3196 km² và có gần 300 ngàn dân (năm 2014), có 16 đơn vị hành chính trực thuộc, gồm thị trấn An Dương và 15 xã. Huyện An Dương là một khu vực công nghiệp, nông nghiệp và dịch vụ quan trọng của Hải Phòng với nhiều khu công nghiệp mới nổi như Nomura, cụm công nghiệp Bến Kiền, khu công nghiệp Hải Phòng - Sài Gòn, khu công nghiệp Đặng Cương, Khu công nghiệp Tràng Duệ...

Với sự nhiệt tình, chăm sóc khách hàng tận tâm từ trái tim, Anh Mạnh, một khách hàng truyền thống của Kienlongbank Kiến An đã giới thiệu hộ kinh doanh gia đình anh Đỗ Văn Đoàn tại thôn 3, xã Bắc Sơn, huyện An Dương. Căn nhà mặt đường 208, thôn Hoàng Lâu, xã Hồng Phong, huyện An Dương khá khang trang, nhưng hành trình đến với trang trại của anh Đoàn thì phải đi qua các con đường thôn quê nhiều đá sỏi, khúc khuỷu. Tuy nhiên, khi đến trang trại,

các CB, NV Kienlongbank Kiến An đều bất ngờ, vì trang trại rộng hơn 04 hecta được quy hoạch các khu vực chăn, nuôi, thả các loại gia cầm riêng biệt. Anh Đoàn chia sẻ: “Do điều kiện còn thiếu vốn kinh doanh vì năm vừa rồi, gia đình tôi mở rộng chuồng trại theo chuẩn mô hình mới của Công ty chăn nuôi CP. Năm nay thiếu vốn đầu tư, may mà gặp các CB, NV Kienlongbank nhiệt tình, không ngại xa đến tận nơi thăm định và hỗ trợ và giới thiệu các gói vay phù hợp với gia đình, thật trân quý biết bao”.

Khai xuân với món vay rất nhiều tình cảm như hộ gia đình Anh Đoàn, Kienlongbank Kiến An hy vọng sẽ có một năm phát triển tăng trưởng dư nợ tốt nhất trong những năm qua. Thành viên của Kienlongbank Kiến An, Chị Ngọc Hà hân hoan cho biết: “Chúng ta thật vinh dự là người đại diện của Kienlongbank mang “nguồn vốn thấp sáng tương lai” không chỉ với thành thị mà còn chung tay góp



sức phát triển kinh tế, thấp sáng niềm tin tới các miền quê”.

Đã một tháng trôi qua, mới gần đến hạn trả gốc lãi cho Ngân hàng nhưng anh Đoàn đã đến Ngân hàng từ rất sớm để nộp tiền, Anh chia sẻ: “Tôi tính từng ngày để không bị trễ hẹn với Ngân hàng, với tôi, cái uy tín lớn lắm. Ngân hàng đã

giúp tôi nguồn vốn kinh doanh, phát triển kinh tế trang trại, bây giờ trang trại tôi “đông vui” lắm rồi”. Anh vừa nói vừa cười, nụ cười hiền hậu, chất phác nhưng cũng ánh lên niềm tin vào một vụ chăn nuôi sản lượng cao.

Niềm tin đối với mỗi khoản vay được trao gửi bằng sự “Sẵn lòng chia sẻ” của tập thể Kienlongbank Kiến An. Trong thời gian tới, tập thể CB, NV Kienlongbank Kiến An sẽ không ngừng nâng cao trình độ chuyên môn nghiệp vụ, chất lượng phục vụ khách hàng, tiếp tục đẩy mạnh phát triển kinh doanh, phấn đấu hoàn thành chỉ tiêu đề ra cũng như nâng cao chất lượng cung cấp dịch vụ tới các khách hàng đã gắn bó với Kienlongbank Kiến An cũng như mở rộng các khách hàng tiềm năng. Để từ đó sẽ hoàn thành xuất sắc các chỉ tiêu kinh doanh mà Ban lãnh đạo đã tin tưởng giao cho đơn vị trong năm 2017



KPI KHÔNG CỦA RIÊNG AI

Bảo Trân - Lan Anh
Phòng Nhân sự

KPI là từ viết tắt của Key Performance Indicator (tạm dịch là Chỉ số đo lường kết quả hoạt động).

Trong xã hội hiện đại ngày nay, hầu hết tại các doanh nghiệp, KPI đã không còn xa lạ đối với mỗi người lao động. KPI là một công cụ hiện đại giúp cho các nhà quản lý triển khai định hướng chiến lược lãnh đạo thành các mục tiêu quản lý và chương trình hành động cụ thể cho từng phòng ban, đơn vị, bộ phận, cá nhân. Do đó, KPI được áp dụng cho nhiều mục đích: (1) Đảm bảo Người lao động thực hiện đúng các trách nhiệm trong bản mô tả công việc của từng vị trí chức danh cụ thể; (2) Các chỉ số đánh giá mang tính định lượng cao, có thể đo lường cụ thể do đó nâng cao hiệu quả của đánh giá thực hiện công việc (3) Việc sử dụng các chỉ số KPI góp phần làm cho việc đánh giá thực hiện công việc trở nên minh bạch, rõ ràng, cụ thể, công bằng và hiệu quả hơn...

Xuất phát từ những mục đích, yêu cầu trên mà việc thiết lập, đánh giá KPI và khen thưởng, đãi ngộ luôn là vấn đề "gai góc" của mọi tổ chức, đặc biệt là các tổ chức áp dụng hình thức chi trả lương, thưởng, đãi ngộ thông qua năng lực làm việc và kết quả công việc như Kienlongbank chúng ta. Nó đòi hỏi chúng ta phải không ngừng cải tiến hệ thống KPI nhằm đáp ứng kịp thời mục tiêu của tổ chức.

Tại Kienlongbank, việc áp dụng đánh giá KPI luôn được chú trọng từ Ban lãnh đạo đến cấp quản lý và CB, NV trên toàn hệ thống. Việc đánh giá dựa trên kết quả KPI đã mang lại tính minh bạch và khách quan trong việc đánh giá, xét thưởng nhân sự hàng tháng, hàng quý và hàng năm dành cho CB, NV Kienlongbank.

Anh Lê Hoàng Vũ - Trung tâm Thẻ chia sẻ: "Khi mới bắt đầu việc đăng ký KPI tôi cảm

thấy không thoải mái vì chưa hiểu rõ và quen với việc đăng ký KPI này. Tuy nhiên, qua tìm hiểu, và sau một thời gian thực hiện tôi nhận ra rằng KPI là một công cụ đánh giá rất cần thiết, không chỉ giúp tôi dễ dàng theo dõi tiến độ thực hiện những việc mình đang làm, thực hiện đến đâu, mà bên cạnh đó, cấp quản lý còn có thể đánh giá khả năng làm việc của tôi".

Để thực hiện KPI, chúng ta cần xây dựng một hệ thống các mục tiêu từ cao xuống thấp, trong đó nhà quản lý và nhân viên đều thống nhất về những mục tiêu chung và hiểu rõ vai trò của từng mục tiêu đó. Từ đó, giúp Nhân viên thấy được tầm quan trọng của công việc mình đang làm, hiểu được những giá trị đóng góp của bản thân sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến mục tiêu của Kienlongbank và của phòng ban, đơn vị, bộ phận mình; giúp Cấp quản lý dễ dàng kiểm tra tiến độ thực hiện mục tiêu của từng nhân viên. Từ đó có giải pháp thay đổi, điều chỉnh hoặc đào tạo kịp thời nhằm phát triển bộ máy nhân sự.

Chị Nguyễn Thị Ngọc Hà - Phòng Kế toán Tài chính chia sẻ: "Với khối lượng công việc nhiều và áp lực về thời gian cũng như phải thường xuyên ghi nhớ tôi rất căng thẳng. Thế nhưng từ khi tôi quen với việc đăng ký KPI thì mọi việc đã trở nên dễ dàng hơn, tôi có thể theo dõi, sắp xếp những việc mình đã làm, chưa làm và triển khai những kế hoạch sắp tới. Bên cạnh đó, KPI giúp tôi tự nâng cao ý thức trong việc hoàn thành công việc chuyên môn đúng thời hạn mà Ban giám đốc giao".

Một trong những thông điệp quan trọng nhất chúng ta nên biết, KPI không chỉ đơn thuần là một hoạt động đánh giá,

xác nhận kết quả vào thời điểm cuối mỗi quý hoặc mỗi năm, mà đó là cả một quá trình xuyên suốt từ việc xác lập mục tiêu – theo dõi quá trình thực hiện - đánh giá kết quả, hiệu suất - điều chỉnh, cải tiến. Theo đó, mỗi công đoạn đều có một tầm quan trọng nhất định và vai trò của mỗi vị trí, mỗi cá nhân đóng góp vào quá trình là cần thiết và đánh quý như nhau.

05 lý do khiến KPI trở nên quan trọng đối với sự phát triển của doanh nghiệp:

1. Đo lường mục tiêu của bạn

- Mang lại cho bạn cơ hội để nhìn thấy bạn đang sai ở đâu và sau đó đưa ra quyết định có thể giúp bạn đạt được mục tiêu của bạn nhanh hơn.

2. Tạo ra môi trường học hỏi

- Bằng cách đo lường các mục tiêu sử dụng KPI có thể tạo ra một bầu không

khí học tập trong công ty của bạn. Theo nghiên cứu của Root Cause, các dữ liệu được tạo ra bằng cách đo lường các chỉ số của KPI có thể tạo ra nhiều cuộc hội thoại quan trọng ở nơi làm việc.

3. Tiếp nhận các thông tin quan trọng

- KPI có thể cung cấp bức ảnh tổng quan trực tiếp về hiệu suất tổng thể của công ty bạn. Khi bạn đang ở trong một thị trường cạnh tranh cao, thông tin đó có thể đóng vai trò quan trọng trong nỗ lực của bạn nhằm "đánh bại" đối thủ cạnh tranh của bạn.

4. Khuyến khích tinh thần trách nhiệm

- Một KPI có thể cho thấy rằng đánh giá của bạn là không chính xác và cảm nhận "hiệu năng kém" có thể cho ra những kết quả thống kê thuận lợi và mang lại kết quả tốt. Ngược lại, nhân viên hiệu năng kém khó có thể chối cãi trường hợp của họ, nếu thống kê KPI của họ cho thấy không

thuận lợi.

Về cơ bản, KPI khuyến khích tinh thần trách nhiệm cho cả người lao động (nếu họ không thực hiện) và người sử dụng lao động (nếu KPI được coi là không thể truy cập).

5. Nâng cao nhuệ khí

- Động lực làm việc của nhân viên và sự hài lòng công việc cực kỳ quan trọng để nâng cao hiệu suất và văn hóa công ty. Nó thường có thể khó khăn để thúc đẩy nhóm của bạn khi mà mục tiêu để ra chỉ có thể đạt được một lần một quý hoặc một năm một lần. Nhân viên của bạn có thể cảm thấy khá bỏ ịch và có động lực khi nhận được báo cáo tích cực mà đáp ứng được các tiêu chí nhất định của KPI theo từng thời điểm. Các kết quả thường mang tính thời điểm. Nó tạo ra một cảm giác về kiên định và khiến họ tập trung vào việc đạt được các mục tiêu của KPI.



Âm lòng ngày **Tết** KIENLONGBANK

Chương trình “San sẻ yêu thương - thêm hương ngày Tết” năm 2016 đã khép lại, nhưng đâu đó vẫn còn đọng lại rất nhiều cảm xúc cho cả người trao và người nhận. Trong hơn 01 tháng tổ chức, Ban tổ chức chương trình “San sẻ yêu thương - Thêm hương ngày Tết” đã đi đến 117 địa phương trên cả nước và trực tiếp trao tận tay 7.050 phần quà Yêu thương cho 7.050 hộ gia đình.



Những món quà được trao đến tận tay cho bà con



Bà con tại huyện Buôn Hồ - Đắk Lắk vui mừng khi đón nhận quà Tết từ Kienlongbank



Sự chia sẻ xuất phát từ mỗi trái tim của CB, NV Kienlongbank.

Ở mỗi nơi chương trình đi qua, mỗi hộ gia đình Kienlongbank được gặp là mỗi một hoàn cảnh khác nhau, nhưng tất cả đều có chung một cảm xúc khi đón nhận sự quan tâm, chia sẻ của Kienlongbank. Cô Nguyễn Thị Đào tại huyện Cư Kuin có chia sẻ rằng: “*Những món quà mà chúng tôi được nhận ngày hôm nay, không chỉ mang giá trị về vật chất mà hơn hết nó mang giá trị tinh thần to lớn, bởi, qua những món quà mà Kienlongbank gửi tặng, bà con chúng tôi cảm nhận được tình cảm, sự quan tâm của Kienlongbank dành cho những hoàn cảnh còn nhiều khó khăn, đây sẽ là nguồn động viên để chúng tôi vượt qua những khó khăn trong cuộc sống hiện tại và hướng đến một tương lai tốt đẹp hơn.*”

Lời chia sẻ của cô Đào cũng là sự mong muốn của Kienlongbank khi thực hiện chương trình này. Với tất cả những chương trình thiện nguyện mà Kienlongbank đang thực hiện, Kienlongbank đều mong muốn sẽ tiếp thêm niềm tin, thêm nghị lực cho những hoàn cảnh đang còn khó khăn và vất vả trong cuộc sống.

Hãy cùng Bản tin Kienlongbank số 38 ngắm nhìn lại những khoảnh khắc vui vẻ, hạnh phúc của bà con khi đón nhận những phần quà Tết từ Kienlongbank trao tặng.



Ông Nguyễn Hoàng An - Phó TGD Kienlongbank trao quà Tết cho bà con huyện Nhà Bè, Tp. HCM

Những phần quà Tết được CB, NV Kienlongbank chuẩn bị từ rất sớm

Niềm vui của cô Nguyễn Thị Đào (huyện Cư Kuin - Đắk Lắk) khi nhận được sự quan tâm, chia sẻ của Kienlongbank



Bà con tại huyện Buôn Hồ chụp ảnh lưu niệm cùng Kienlongbank

Thẻ Kienlongbank Visa

Công cụ hỗ trợ thanh toán hiệu quả

Ngô Thanh Tuấn
Phó Giám đốc Kienlongbank Đà Nẵng

Cuối tháng 10/2016, Kienlongbank “trình làng” sản phẩm thẻ tín dụng quốc tế Kienlongbank Visa. Tuy ra đời muộn hơn so với một số ngân hàng nhưng với thị trường thẻ tín dụng còn rất nhiều tiềm năng cũng như việc sở hữu số lượng khách hàng hiện hữu lớn thì đây là một công cụ hỗ trợ rất tích cực cho các đơn vị kinh doanh trên toàn hệ thống Kienlongbank đa dạng hóa sản phẩm dịch vụ, gia tăng tiện ích cho khách hàng cũng như hỗ trợ, bán chéo để phát triển các sản phẩm dịch vụ khác.

Ý thức được lợi ích và tầm quan trọng của sản phẩm mới này, ngay từ những ngày đầu ban hành sản phẩm, CB, NV Kienlongbank Đà Nẵng đã lập tức bắt tay vào việc quảng bá, giới thiệu sản phẩm đến tất cả khách hàng hiện hữu cũng như khách hàng tiềm năng

tại địa bàn. Hiện tại, nhiều khách hàng cá nhân và hầu hết các chủ doanh nghiệp cùng cán bộ điều hành các doanh nghiệp đang giao dịch tại Kienlongbank Đà Nẵng đều đã sử dụng thẻ Kienlongbank Visa.

Hầu hết các lãnh đạo doanh nghiệp đều rất ủng hộ và hoan nghênh sản phẩm mới và hiện đại của ngân hàng. Anh Nguyễn Thanh Quân - Giám đốc Công ty

TNHH TM & DV Vinadrink cho rằng việc Kienlongbank phát hành thẻ tín dụng quốc tế là một tiện ích rất lớn đối với những khách hàng thường xuyên phát sinh các giao dịch thanh toán như anh. Một khách hàng khác là anh Trần Mạnh Hùng cho biết “Trước đây tôi thường xuyên sử dụng thẻ tín dụng của Ngân hàng khác để thanh toán chi phí marketing online, mua vé máy bay, ... Nay, Kienlongbank đã có sản phẩm thẻ Visa nên tôi sẵn lòng chuyển hẳn sang sử dụng thẻ của Ngân hàng này vì đã là khách hàng thân thiết, tôi không ngại ủng hộ sản phẩm mới của Kienlongbank. Tôi rất hài lòng về thủ tục phát hành và chất lượng phục vụ của Quý Ngân hàng”.



Một buổi giới thiệu thẻ Kienlongbank Visa cho lãnh đạo các doanh nghiệp trên địa bàn Thành phố Đà Nẵng

Tuy là một sản phẩm mới ra đời nhưng thẻ tín dụng quốc tế Kienlongbank Visa đã đáp ứng hầu hết những mong đợi của khách hàng như: nhiều ưu đãi về phí, mức lãi suất hợp lý, thời gian miễn lãi dài. Do đó rất nhiều khách hàng sử dụng thường xuyên thẻ Kienlongbank Visa trong giao dịch thanh toán và có những góp ý rất thiết thực giúp Kienlongbank ngày càng hoàn thiện sản phẩm nhằm phục vụ tốt hơn khách hàng. Anh Bế Xây Cốp - Giám đốc Công ty TNHH Việt Sinh, doanh nghiệp chuyên kinh doanh sản phẩm chăn ra gối nệm tâm sự “Thẻ

Visa của Kienlongbank có nhiều tiện ích và ưu đãi, thời gian miễn lãi tối đa đến 55 ngày. Quả thật không phải ngân hàng nào cũng dành cho khách hàng như thế, chưa kể được miễn phí rút tiền tại ATM của Kienlongbank. Thử đem ra bài toán so sánh, bạn cần giao dịch thanh toán vài trăm triệu đồng và thanh toán bằng thẻ Kienlongbank Visa, nếu bạn tận dụng thời gian miễn lãi và trả trước hạn thì xem như ngân hàng đang cho bạn mượn tiền không. Ưu đãi quá rồi còn gì”. Ngoài ra, ông còn kỳ vọng thêm, Kienlongbank cần triển khai thêm nhiều thiết bị chấp nhận thẻ (POS) tại các điểm mua sắm để thuận tiện cho chủ thẻ sử dụng hơn.

Trước đây mỗi khi tiếp cận khách hàng, nhân viên Kienlongbank đều gặp phải những câu hỏi như: “Kienlongbank có cho vay tín chấp không?”, “Kienlongbank có thẻ tín dụng quốc tế không?... Nay thì khác, cùng với sản phẩm cho vay trả góp ngày hay cho vay thấu chi qua tài khoản, sự ra đời của thẻ tín dụng Kienlongbank Visa đã giúp nhân viên kinh doanh Kienlongbank giải đáp phần lớn những thắc mắc của khách hàng và phát triển thêm nhiều khách hàng mới. Rõ ràng sự ra đời của thẻ Kienlongbank Visa là một câu trả lời dễ dàng, giúp CB, NV tự tin phát triển khách hàng. Mặt khác, có thẻ Kienlongbank Visa, với khách hàng sử dụng, có thêm 1 phương tiện thanh toán khi không mang theo tiền mặt và còn nhiều ưu đãi khác...

Tiếp nhận vai trò lãnh đạo tại Kienlongbank Sa Đéc từ đầu năm 2014, tôi rất vui mừng vì được về công tác gần gia đình, nhưng bên cạnh đó là không ít những nỗi lo bởi sự tin tưởng, kỳ vọng và tín nhiệm của Ban lãnh đạo. Xác định được những thách thức và khó khăn, ngay từ những ngày đầu, bản thân tôi đã vạch ra cho mình một kế hoạch, một mục tiêu đó là: “Đưa đơn vị ngày càng phát triển hơn so với những năm trước và luôn hoàn thành được những mục tiêu đã đề ra”.

Với sự nỗ lực không mệt mỏi của từng CB, NV, sự quan tâm của Ban lãnh đạo và sự hỗ trợ tích cực của các phòng, ban nghiệp vụ Hội sở, các chỉ tiêu kinh doanh của Kienlongbank Sa Đéc luôn tăng đều theo từng năm. Trong năm 2016, đơn vị đã hoàn thành xuất sắc tất cả các chỉ tiêu kinh doanh. Với những kết quả mà đơn vị đạt được, trên cương vị là một người quản lý đơn vị, tôi đã rút ra được những bài học kinh nghiệm thực tế vô cùng hữu ích, có thể chưa phù hợp không đúng với đơn vị này hoặc trùng với cách triển khai ở đơn vị khác, nhưng cũng là những trải nghiệm thực tế mà tôi cùng anh, em tại Kienlongbank Sa Đéc tích lũy được.

Đầu tiên, cần phải xác định mục tiêu
Phải làm rõ với chính bản thân mình về những mục tiêu quan trọng cần đạt được. Khi biết rõ điều mình mong muốn và nắm được phương pháp để đạt mục tiêu, chúng ta sẽ thẳng được tâm lý ngần ngại và trì hoãn những công việc cần làm.

Tiếp theo, là công tác lập kế hoạch công việc

Cần phải lập kế hoạch làm việc tổng quát, hàng quý, hàng tháng và hàng tuần. Đồng thời, cần phải phân tích một công việc lớn thành nhiều phần chi tiết, sắp xếp thứ tự ưu tiên, và xác định thời hạn cụ thể.

Thực hiện công việc theo từng bước

Để thực hiện những công việc lớn, những mục tiêu cao, hãy chia nhỏ những công việc lớn này thành nhiều bước nhỏ, và lên kế hoạch thực hiện từng bước. Lần lượt hoàn thành từng bước nhỏ này, chúng ta sẽ đạt được công việc lớn, hoàn thành mục tiêu cao.

Vận dụng quy tắc Pareto 80/20

Vận dụng quy tắc 80/20 – bất cứ việc gì cũng đều được cấu thành từ 20% thiểu số nhưng quan trọng và 80% đa số nhưng ít quan trọng hơn. Bằng cách phân tích để xác định những nhiệm vụ hàng đầu trọng yếu chiếm 10 - 20% nhưng có thể đóng góp đến 80 - 90% thành quả. Chúng ta cần phải tập trung tối đa thời gian, công sức vào những nhiệm vụ trọng yếu này. Dù chúng có khó khăn đến đâu, chúng ta cũng phải sẵn sàng đương đầu với chúng.

Cử xử chuẩn mực làm gương cho nhân viên

Hãy cư xử một cách chuẩn mực để làm gương cho nhân viên, để từ đó tạo văn hóa tổ chức, giúp tổ chức đi đúng hướng một cách nhanh hơn.

Học hỏi để tiến bộ hơn

Không ngừng học hỏi để nâng cao kiến thức, sự hiểu biết và không ngừng rèn luyện kỹ năng. Khi học nhiều, hiểu nhiều, kỹ năng được nâng cao, chúng ta sẽ cảm thấy tự tin hơn, làm việc say mê hơn và đạt được nhiều thành quả hơn.

Biết lắng nghe

Phải biết lắng nghe những chia sẻ của nhân viên một cách nghiêm túc. Đó là một thái độ ghi nhận, tập trung, tôn trọng và thực sự mong muốn lắng nghe ý kiến

nhân viên. Đặc biệt, phải biết vượt lên tự ái bản thân, biết chấp nhận thay đổi trước những đề xuất của nhân viên.

Động viên, khen thưởng và quan tâm tới nhân viên

Biết cách động viên, giúp đỡ và chia sẻ với nhân viên, làm sao cho họ cảm thấy mình là người có giá trị. Hơn nữa, quan tâm tới đời sống nhân viên không những tạo được lòng tin và sự tin nhiệm mà còn xây dựng đội ngũ nhân viên nhiệt tình, hăng hái, khích lệ họ cống hiến và làm việc hết mình cho đơn vị. Phải khen thưởng nhân viên khi họ hoàn thành tốt công việc. Dù bằng những phần thưởng có giá trị to hay nhỏ thì tất cả những việc làm đó đều có ý nghĩa nhất định và mang lại sự hứng khởi cho nhân viên.

Và điều cuối cùng tôi muốn chia sẻ với các bạn trong bài viết này, đó là: Chúng ta chỉ có một cuộc đời để sống, thế nên hãy sống và làm việc thật trọn vẹn cho những điều tốt đẹp nhất. Chỉ cần bạn biết rõ mình là ai, bạn mong muốn và khao khát điều gì, bắt tay hành động và thực hiện nghiêm túc với chính lựa chọn của mình, chắc chắn sự thành công sẽ nhanh chóng đến với bạn

Tăng Văn Tài
Giám đốc Kienlongbank Sa Đéc

“Hãy bắt tay hành động và thực hiện nghiêm túc với chính lựa chọn của mình,”



Tập thể CB, NV Kienlongbank Sa Đéc

5 CÁCH TƯ DUY TÍCH CỰC có thể thay đổi cuộc sống của bạn

Theo totalbeauty

Tư duy lạc quan có thể mang lại nhiều lợi ích. Hãy cùng tìm hiểu thái độ tích cực có thể làm cuộc sống tốt đẹp hơn như thế nào.

1. TRỞ NÊN TỰ TIN HƠN

Có lẽ một trong những lợi ích quan trọng nhất của tư duy tích cực là nó có thể thay đổi cách bạn nhìn nhận chính bản thân mình. Một khi bạn suy nghĩ với thái độ tích cực hơn, bạn sẽ bắt đầu có niềm tin và cảm giác chắc chắn, bởi vì trước nhất bạn sẽ bắt đầu tin tưởng vào chính mình. Hãy nhớ rằng người đầu tiên bạn cần thiết lập mối quan hệ là chính bạn. Hãy đối xử tốt với bản thân và hãy bắt đầu với những suy nghĩ tích cực, tất cả những lợi ích của nó sẽ dần hé mở và tăng lên theo thời gian.

2. TẠO DỰNG MỘT TINH THẦN MINH MẮN

Tư duy tích cực chắc chắn có tác động đến sức khỏe tinh thần của bạn. Trầm cảm và lo âu có liên quan trực tiếp với những suy nghĩ tiêu cực, vì vậy tư duy lạc quan chắc chắn sẽ mang lại lợi ích cho bạn. Thay đổi quan điểm dần dần có thể chuyển biến thái độ của bạn về lâu về dài. Những suy nghĩ tích cực vô ý thức sẽ tạo nên một nền tảng tinh thần giúp trí não bạn thư giãn. Điều này giúp bạn ra quyết định dễ dàng hơn và không tự giày vò chuyện đã rồi. Đối với mục tiêu rõ ràng và phân xét mình mẫn, động lực và khao khát hoàn thành những mục tiêu này sẽ tăng lên khi bạn nhìn thấy khả năng thực hiện chúng.

3. MANG LẠI VẺ NGOÀI RẠNG RỠ

Tư duy tích cực không chỉ giúp ích cho cơ thể bạn từ bên trong, nó còn có thể cải thiện bề ngoài của bạn nữa đấy. Tập trung vào những điều tiêu cực sẽ làm gia tăng lượng hormone căng thẳng trong cơ thể. Và chúng ta đều biết rằng những người bị căng thẳng thường không có được vẻ ngoài rạng rỡ, khỏe khoắn.

Có thể căn nguyên của các vấn đề về da không phải là từ trạng thái căng thẳng không kiểm soát được, nhưng nó thường là nhân tố gây ra các triệu chứng ban đầu như nổi mụn và méo da. Một nụ cười nhẹ nhàng đã đủ làm khuôn mặt bạn tươi tắn hơn, còn có thể giúp bạn nhanh chóng hướng theo lối suy nghĩ tích cực. Từ đó,

mức độ căng thẳng của bạn sẽ được kiểm soát, giúp da dẻ bạn rạng rỡ hơn. Những cuộc nghiên cứu cho thấy việc duy trì vẻ mặt tươi vui dễ chịu thực sự làm tinh thần bạn phần chấn bởi vì bạn xem đó là một dấu hiệu của hạnh phúc, và tâm trạng vui tươi sẽ dẫn đến một vẻ ngoài khỏe khoắn.

4. GIÚP CƠ THỂ KHỎE MẠNH

Thoạt nhìn thì tư duy tích cực dường như chỉ tác động trực tiếp đến tinh thần, nhưng thật ra việc thay đổi quan điểm sống còn có thể có ích lợi cho thể chất của bạn. Suy nghĩ tích cực làm giảm ảnh hưởng của các hormone căng thẳng đối với cơ thể và cho phép cơ thể tận dụng khả năng tự chữa lành vốn có. Về lâu dài, những suy nghĩ tích cực được vận dụng thường xuyên sẽ giúp cơ thể bạn dẻo dai hơn và có thể chống chọi với bệnh tật bằng cách phóng thích các hormone thần kinh để bù đắp các hormone căng thẳng.

5. CÙNG CỐ CÁC MỐI QUAN HỆ CỦA BẠN

Bên cạnh việc cải thiện lòng tự trọng và thúc đẩy sự tự tin, tư duy tích cực sẽ lan tỏa sang những người xung quanh bạn. Bản chất tốt đẹp do tư duy tích cực mang lại có thể giúp bạn trở nên giàu lòng trắc ẩn không chỉ với bản thân, mà còn đối với những người khác. Điều đó có thể làm tăng sự thấu hiểu, lòng tốt và sự hợp tác nhiều hơn. Tất cả những điều này sẽ giúp bạn thiết lập và thúc đẩy nhiều mối quan hệ trong cuộc sống, từ gia đình, người thân và những người đồng nghiệp bạn gặp gỡ hàng ngày. Hơn nữa, với một thái độ lạc quan bạn sẽ hài lòng hơn trong các mối quan hệ và thu hút những người tích cực.

Vậy, hãy bắt đầu nhé!



Câu chuyện về *Sư tử và Linh dương*

Ngô Thanh Tuấn – Phó GD Kienlongbank Đà Nẵng

1. Năm 1985, một bài báo có tựa đề “Sư tử hay linh dương?” đăng trên tạp chí The Economist đã mô tả lời phát biểu một nhà phân tích chứng khoán có tên là Dan Montano như sau:

“Mỗi buổi sáng ở Châu Phi, con linh dương thức dậy. Nó biết rằng nó phải chạy nhanh hơn con sư tử nhanh nhất nếu không nó sẽ bị giết chết. Mỗi buổi sáng con sư tử thức dậy. Nó biết rằng nó phải chạy nhanh hơn con linh dương chậm nhất hoặc là nó sẽ chết đói. Cho dù bạn là sư tử hay linh dương: khi mặt trời ló dạng, tốt nhất là bạn hãy chạy.”

Những nhà môi giới chứng khoán và chủ ngân hàng tại một hội nghị về công nghệ tài chính gần đây ở London tán thưởng câu phát biểu sắc sảo của Dan Montano, ông chủ công ty chứng khoán Montano ở Hoa Kỳ.

Có thể Montano tự nghĩ ra câu nói trên hoặc có thể ông đã nghe hay đọc được ở đâu đó. Từ The Economist không bình luận thêm.

2. Năm 1986, tạp chí khoa học viễn tưởng Analog đăng một trích dẫn nhưng thay linh dương bằng sơn dương. Ngoài ra, con người cũng hiện diện và trở thành trọng tâm trong câu ngụ ngôn:

Con sư tử thức dậy mỗi buổi sáng và nghĩ, “Điều ta phải làm hôm nay là chạy nhanh hơn con sơn dương chậm nhất.”

Con sơn dương thức dậy và nghĩ, “Điều mình phải làm hôm nay là chạy nhanh hơn con sư tử nhanh nhất.”

Con người thức dậy và nghĩ, “Không quan trọng ai nhanh nhất, mình sẽ tồn tại lâu hơn những kẻ khác”.

3. Năm 1988, Herb Caen, nhà bình luận nổi tiếng của tờ San Francisco Chronicle dẫn lời Sue Tabor- một nữ quản lý cửa hàng. Bà dùng một câu ngụ ngôn để truyền cảm hứng cho nhân viên của mình:

Người quản lý cửa hàng Sue Tabor khích lệ nhân viên bằng cách gửi cho họ một tin nhắn đầy “hứng khởi”: “Mỗi buổi sáng

ở Châu Phi, con linh dương thức dậy. Nó biết rằng nó phải chạy nhanh hơn con sư tử nhanh nhất nếu không nó sẽ bị giết chết. Mỗi buổi sáng con sư tử thức dậy. Nó biết rằng nó phải chạy nhanh hơn con linh dương chậm nhất hoặc là nó sẽ chết đói. Cho dù bạn là sư tử hay linh dương: khi mặt trời ló dạng, tốt nhất là bạn hãy chạy”. Nhiều chuyên gia cho rằng đây là một ví dụ điển hình về thuyết động lực tâm tiến hóa.

4. Năm 1999, cuốn sách “Bên trong Home Depot” đề cập đến một tấm áp phích thể hiện một câu nói cùng với hình ảnh một con sư tử và một con linh dương. Bức ảnh được đặt bên ngoài phòng hội nghị cạnh văn phòng của Arthur M. Blank, người đồng sáng lập của gã khổng lồ bán lẻ Home Depot. Sau khi mô tả về tấm áp phích, cuốn sách bàn đến một thuật ngữ “Vệt loang màu cam”. Màu cam là màu gắn với các tập đoàn lớn.

Vệt loang màu cam có nghĩa là luôn luôn chạy. “Chúng tôi hiểu rằng có lúc chúng tôi giống như sư tử và có lúc chúng tôi

giống như linh dương,” Blank giải thích. Bí mật của Home Depot là văn hóa lan tỏa màu cam có nghĩa là tất cả mọi người liên tục chạy và luôn luôn kể vai sát cánh cùng nhau.

5. Trong cuốn sách bán chạy khắp toàn cầu xuất bản năm 2005 “Thế giới phẳng” của mình, Thomas Friedman đã dẫn câu ngụ ngôn về loài sư tử và linh dương ở Châu Phi. Ông kể rằng ông đọc được câu chuyện về sư tử và linh dương Châu Phi trên một tấm bảng được viết bằng tiếng Phổ thông trong một nhà máy sản xuất phụ tùng ô tô ở Trung Quốc. Friedman chỉ kể rằng đó là một “câu ngụ ngôn châu Phi” và không cho biết nguồn gốc của nó. Sau khi cuốn sách của ông nổi tiếng khắp năm châu, rất nhiều các bài báo và cuốn sách dẫn lại nội dung câu ngụ ngôn trên và cho rằng đó là một câu ngụ ngôn Châu Phi.

6. Năm 2009 một trích dẫn đã được in trong cuốn sách bán chạy “Sinh ra để chạy” của nhà báo Christopher McDougall. Tác giả đã gắn những lời này cho một vận động viên chạy bộ nổi tiếng:

Nó nhắc tôi nhớ đến một câu châm ngôn do Roger Bannister, một nghiên cứu sinh ngành y đồng thời là nhà nghiên cứu lâm sàng, đã đưa ra một cách mạnh mẽ, và trở thành người đầu tiên phá kỷ lục

chạy một dặm trong bốn phút: “Mỗi buổi sáng ở Châu Phi, con linh dương thức dậy,” Bannister nói. “Nó biết rằng nó phải chạy nhanh hơn con sư tử nhanh nhất nếu không nó sẽ bị giết chết. Mỗi buổi sáng con sư tử thức dậy. Nó biết rằng nó phải chạy nhanh hơn con linh dương chậm nhất hoặc là nó sẽ chết đói. Cho dù bạn là sư tử hay linh dương: khi mặt trời ló dạng, tốt nhất là bạn hãy chạy.”

Vậy thì ai là tác giả của câu ngụ ngôn về sư tử và linh dương? Dan Montano? Arthur M. Blank? Sue Tabor? Herb Caen? Thomas

Friedman? Christopher McDougall? Roger Bannister? Hay một tác giả Vô danh? Không quan trọng ai là tác giả của nó, vấn đề là thông điệp nó đưa ra là vô cùng rõ ràng và mạnh mẽ. Trong cuộc sống cũng như công việc, mỗi người phải luôn luôn nỗ lực và vận động không ngừng để tồn tại và phát triển. Bởi vì cho dù chúng ta là sư tử hay linh dương, “khi mặt trời ló dạng, tốt nhất là chúng ta hãy chạy.”



Những nguyên tắc vàng của *Phụ Nữ* HIỆN ĐẠI

Nguồn: vtc.vn

TỰ TIN - TỰ TRỌNG - TRUNG HẬU - ĐẢM ĐANG

Tự tin có nghĩa là tự tin vào bản thân mình, dám nghĩ dám làm, có trách nhiệm với bản thân và người khác. Dám quyết định mọi việc, không có tư tưởng trọng nam khinh nữ.

Sự tự tin giúp người phụ nữ tiếp cận với những thông tin, tri thức, cách suy nghĩ hiện đại, cải thiện được suy nghĩ bảo thủ, trì trệ của Nho giáo. Do đó, nhờ tự tin, người phụ nữ sẽ tiếp cận ngày càng gần hơn với cơ hội bình đẳng và phát triển, đóng góp ngày càng nhiều hơn cho gia đình, quê hương, đất nước.

Phụ nữ cần làm gì để có được sự tự tin? Phải sẵn sàng vượt ra khỏi định kiến giới, dám nghĩ, dám làm, tin vào khả năng thành công của mình. Bản thân người phụ nữ phải tích cực học tập, lao động sáng tạo, xây dựng gia đình hạnh phúc; tự ý thức học hỏi, bồi dưỡng trí tuệ, tích lũy tri thức.

Tự trọng nghĩa là tôn trọng bản thân và tôn trọng người khác. Tôn trọng danh dự phẩm chất nhân cách của tất cả mọi người, dù họ có sai trái nhưng trong sâu thẳm họ vẫn có những giá trị cốt lõi của mình. Tự mình nhận ra những khuyết điểm, sai lầm mà mình mắc phải và tự sửa chữa, dám đối đầu với mọi khó khăn thử thách.

Trung hậu, đảm đang là những phẩm chất truyền thống của người phụ nữ Việt Nam. Ngày nay, phẩm chất này vẫn được gìn giữ và phát huy.

Một người phụ nữ hiện đại không chỉ đảm việc nhà, chăm lo cho gia đình và cuộc sống của bản thân, gia đình, mà còn giỏi việc nước, nghĩa là tham gia các hoạt động cộng đồng, có trách nhiệm với gia đình và xã hội, biết đặt lợi ích của chung lên lợi ích cá nhân.

"Tự tin - Tự trọng - Trung hậu - Đảm đang" là bốn phẩm chất cần có ở một người phụ nữ trong xã hội hiện đại. Đó là một người phụ nữ luôn tự tin vào bản thân, dám nghĩ, dám làm, dám đương đầu; luôn sống có trách nhiệm, có hoài bão, đam mê, phấn



Ngày nay, trong thời đại công nghiệp hóa - hiện đại hóa, những phụ nữ nắm giữ các vị trí then chốt tại các doanh nghiệp lớn, những người phụ nữ "chân yếu tay mềm" nhưng không hề thua sút các đối tác nam tại những buổi họp quan trọng, được giới mày râu kính nể và trọng vọng đã không còn là trường hợp hiếm hoi nữa. Vậy, những nguyên tắc vàng nào sẽ giúp người phụ nữ hiện đại đạt được những điều trên, nhưng vẫn đảm bảo giữ lửa được hạnh phúc gia đình?

đầu không ngừng để hoàn thiện bản thân; biết dung hòa giữa "việc nước" và "việc nhà", yêu thương, chăm sóc gia đình, sống có đạo lý, nghĩa tình.

CÓ SỨC KHOẺ - TRI THỨC

Sức khỏe là vốn quý của con người, do đó người phụ nữ phải biết giữ gìn sức khỏe cho bản thân, có kiến thức về chăm sóc sức khỏe, thực hiện kế hoạch hoá gia đình, nuôi dạy con tốt. Sức khỏe của người phụ nữ cũng là điều kiện gìn giữ hạnh phúc gia đình.

Có sức khỏe tốt để tiếp cận với phong trào lao động công nghiệp, có khả năng tập trung cao độ sức lực, trí tuệ để đạt được năng suất, chất lượng và hiệu quả cao trong công việc.

Trong thời đại ngày nay, khi khoa học kỹ thuật và công nghệ đã trở thành động lực để thúc đẩy xã hội phát triển thì con người cần phải có tri thức. Do đó muốn có tri thức, người phụ nữ cần phải không ngừng học tập, nâng cao trình độ, kiến thức về mọi mặt để có thể nắm bắt và biết vận dụng khoa học công nghệ vào cuộc sống.

Người phụ nữ trong thời đại mới - thời đại kinh

tế tri thức càng phải biết vượt lên chính mình để có cơ hội học tập, nâng cao kiến thức, năng lực bản thân để cùng với nhân dân cả nước đóng góp cho sự nghiệp phát triển đất nước.

CÓ TƯ DUY HIỆN ĐẠI, DÁM NGHĨ DÁM LÀM

Phụ nữ hiện đại không phải là phụ nữ đang sống ở thời hiện đại, mà là phụ nữ có tư duy hiện đại dám nghĩ dám làm.

ĐỘC LẬP, TỰ CHỦ

Nghèo khiến người ta bất hạnh nhưng giàu có chưa hẳn đã đem lại hạnh phúc. Một người phụ nữ hạnh phúc khi cô ấy được độc lập - có nghĩa là có khả năng làm việc, có học vấn và có nghề nghiệp.

NĂNG ĐỘNG - SÁNG TẠO

Người phụ nữ năng động phải biết khắc phục lối sống thụ động, trông chờ, ỷ lại, dựa dẫm, tự ti, mặc cảm, phải thể hiện là người nhanh nhẹn, tháo vát, luôn đặt ra cho mình mục tiêu để phấn đấu vươn lên.

Là người phụ nữ hiện đại, cần có những suy nghĩ, say mê, tìm tòi cái mới và áp dụng trong công việc xã hội cũng như công việc gia đình nhằm đáp ứng yêu cầu của cuộc sống.

Trong thời kỳ phát triển như vũ bão của khoa học công nghệ, sáng tạo còn giúp người phụ nữ làm chủ trước những công việc đòi hỏi kỹ thuật cao, có những sáng kiến, cải tiến, áp dụng cái mới, tiến bộ khoa học công nghệ để nâng cao năng suất, chất lượng, hiệu quả công việc.

VĂN HOÁ - NHÂN HẬU

Lối sống văn hóa của người phụ nữ hiện đại được thể hiện trong quan hệ ứng xử, trong lối sống và cả trong công việc hàng ngày. Trong giao tiếp lịch sự, nhẹ nhàng, dùng lời hay, ý đẹp, đoàn kết anh em, bạn bè, láng giềng, đồng chí, đồng nghiệp, với tinh thần tương thân, tương ái; ăn mặc lịch sự, lành

mạnh phù hợp với công việc, hoàn cảnh, môi trường sống; biết các tổ chức, sắp xếp ngân nấp, gọn gàng và duy trì sự ổn định trong cuộc sống gia đình; biết phát huy truyền thống, phẩm chất tốt đẹp của người phụ nữ, kết hợp hài hoà giữa cái mới và cái cũ, giữ gìn bản sắc văn hoá dân tộc.

Trong công việc, lối sống văn hoá được thể hiện ở tư thế, tác phong làm việc, giờ giấc, kỷ luật lao động, quan hệ với đồng nghiệp chân tình, có ý thức giúp nhau cùng tiến bộ.

Người phụ nữ trong thời đại này, cũng cần thương yêu sâu sắc đối với mọi người, giàu lòng nhân ái, thủy chung, sẵn sàng giúp đỡ và cảm thông với những người có hoàn cảnh đặc biệt, khó khăn, với tinh thần tương thân, tương ái, "lá lành đùm lá rách".

Người phụ nữ hiện đại cần có lòng độ lượng, vị tha, biết chia sẻ vui buồn với mọi người, không mặc cảm xa lánh những người mắc lỗi lầm, tạo cơ hội cho họ tái hoà nhập cộng đồng, trở về với cuộc sống đời thường.

Với chia sẻ ngắn gọn nêu trên, bạn có nhận ra việc trở thành một người phụ nữ hiện đại hoàn toàn đơn giản và có thể thực hiện được? Bắt đầu ngay hôm nay và một người phụ nữ quyền rũ, tự tin, phong cách sẽ chính là bạn một ngày rất gần đấy!



Ngày Quốc tế Hạnh phúc

(20/3/2013 - 20/3/2017)

Mỹ Thành

Với bạn: **Một ngày như thế nào được gọi là hạnh phúc**

Sau khi chính thức được lựa chọn là ngày Quốc tế hạnh phúc từ năm 2013, ngày 20/3 hàng năm là dịp để toàn nhân loại trên thế giới tôn vinh giá trị cốt lõi của cuộc sống: Làm thế nào để có được nhiều niềm vui, hạnh phúc mỗi ngày.

Ở Việt Nam, ngày hạnh phúc của một nhân viên văn phòng có lẽ đơn giản là đi lại an toàn, tan sở về ăn bữa cơm cùng vợ. Với một cô sinh viên tình lẻ, ngày mẹ từ quê lên thăm chính là ngày hạnh phúc nhất: "Hạnh phúc là được quây quần vui vẻ bên người thân, có tiếng cười, niềm vui của sự sum vầy, chỉ vậy thôi không cần vật chất hay quà cáp cao sang"...

Với người già, ngày nào đủ sức khỏe để tự mình "đi chợ đi búa" và gần gũi con cháu đã là ngày hạnh phúc. Còn trong mắt những chàng trai cô gái đang yêu, hạnh phúc là ngày được cùng người thương ghi dấu thêm nhiều kỷ niệm đẹp...

Hãy cùng lắng nghe những chia sẻ mộc mạc, chân thành của CB, NV Kienlongbank về tiêu chuẩn một ngày hạnh phúc trong cùng một câu hỏi: "Với bạn, một ngày như thế nào là hạnh phúc?"



Bùi Văn - Phó Giám đốc Kienlongbank An Thái (Phủ Quốc):

"Hạnh phúc là có công việc để hoàn thành và có ai đó để yêu thương"

Không ít lần tôi nghe ai đó hỏi rằng: Hạnh phúc là gì? Làm sao để có được hạnh phúc?

Mỗi người sẽ có một khái niệm về hạnh phúc và sở hữu hạnh phúc theo những cách riêng của mình. Còn với riêng tôi, hạnh phúc là luôn có "công việc" để bản

thân phải hoàn thành, có "Ai đó" để yêu thương. Và cách để tôi sở hữu hạnh phúc là luôn biết yêu cái không hoàn hảo của cuộc sống, biết hài hòa giữa cho và nhận. Nghe khó hiểu quá đúng không?

"Công việc" ở đây là tất cả mọi việc, không phân biệt là cao cấp hay đơn giản hễ bản thân mình có thể làm được, thì tôi sẽ làm hết mình và theo cách hợp lý mà tôi nhận thức được.

"Ai đó" ở đây là người thân yêu trong gia đình, là một nửa của tôi, là đồng nghiệp, là bạn bè và cả bản thân tôi nữa. Tôi yêu thương tất cả thật chân thành và tôn trọng hạnh phúc riêng của họ vì hạnh phúc của họ là một phần trong mảng ghép hạnh phúc của tôi.

Tôi thật sự hạnh phúc với những điều tôi đang có, với công việc tôi đang làm và con đường tôi đang đi, ở con đường ấy mang tên: Kienlongbank.



Mai Nhi - Trung tâm Dịch vụ Khách hàng Kienlongbank

"Hạnh phúc với tôi là quá trình, không phải là đích đến"

Một ngày với những hoạt động như thường lệ, nhưng với một tâm trạng vui vẻ thì mọi thứ của ngày hôm đó đối với tôi đều là hạnh phúc.

Sáng sớm chạy xe đi làm với không khí mát mẻ, thưởng thức một tách cafe nóng sẽ làm dịu lại nhiệt độ trong người. Sau đó, tôi bắt đầu một ngày làm việc mới cùng với những đồng nghiệp dễ thương, vui tính, nhiệt tình. Buổi chiều, sau khi băng qua được dòng người ùn tắc để trở về với gia đình, tôi được thưởng thức những món ăn thơm lừng quen thuộc của mẹ đã chuẩn bị sẵn, cả gia đình ngồi quây quần bên mâm cơm, kể cho nhau nghe những chuyện tại cơ quan, tại trường học. Cuối ngày, tôi dành một khoảng thời gian nhỏ cho mối tình 8 năm của mình. Chúng tôi chờ nhau chạy vài vòng quanh khu chúng tôi sống để hóng mát, chia sẻ cho nhau những quan điểm hay là những câu chuyện nhỏ nhỏ của cả hai.

Đối với tôi, hạnh phúc là quá trình, không phải là đích đến, chỉ cần bạn đặt niềm vui, tâm huyết và cảm xúc vào những điều bạn làm, bạn sẽ cảm nhận được những điều hạnh phúc đang ở quanh ta



Hoài Thu - Kienlongbank Hà Nội:

"Hạnh phúc là nụ cười của ai đó"

Hạnh phúc đối với tôi là nụ cười của "ai đó", nụ cười bên tôi hơn 9 năm. Là những dòng SMS quen thuộc mỗi sáng sớm từ ai đó: "Công chúa của anh đã ngủ dậy chưa?" Là giây phút nắm tay nhau cùng nhau chia sẻ những vui, buồn trong cuộc sống, là những đêm tâm sự điện thoại không muốn dừng.

Hạnh phúc với tôi là: Một bữa cơm sum họp gia đình, tiếng nói bi bô của những đứa cháu "Cò Thu béo", một cái ôm của bố, một nụ cười hiền hậu của mẹ yêu.

Hạnh phúc với tôi là: Những ngày tới cơ quan làm việc, được gặp khách hàng, được gặp các anh chị, bạn bè đồng nghiệp, được lướt ngón tay trên những bàn phím quen thuộc mà chỉ cần nghỉ phép một ngày thôi là nhớ vô cùng, là những lời khen từ khách hàng: "Các cháu nữ bên Kiên Long mặc áo dài này đẹp quá, duyên dáng quá!". Hay những ngày đầu tháng được nhận lương, được tặng bản thân những món đồ tôi thích mà không cần đắn đo suy nghĩ, hay lễ la cùng bạn bè trên những quán ăn via hè quen thuộc...



Đỗ Hồng - Phòng Marketing

"Hạnh phúc đối với tôi là..."

Có một công việc để làm và thực hiện tốt công việc đó.

Mỗi sáng đến công sở, tôi lại "note" vào cuốn sổ làm việc quen thuộc của mình thật nhiều gạch đầu dòng về những công việc cần làm trong một ngày. Càng nhiều gạch trong cuốn sổ, tôi lại càng phấn khởi để từ đó thực hiện chúng một cách nhiệt thành nhất.

Có một người để ta gửi gắm thương yêu

Là sự quan tâm dành cho nhau từ những điều nhỏ nhặt nhất trong cuộc sống, là khoảng thời gian ít ỏi dành cho nhau thi thoảng ở những bữa hẹn nhau ăn trưa cùng. Hay đơn giản là nghe được thành tích về những hợp đồng, những dự án mà người đó hoàn thành được. Và quan trọng nhất "Hạnh phúc" là có một nơi để về.

Cuối ngày, khi trở về bên gia đình là khoảng thời gian bình yên và hạnh phúc nhất đối với tôi. Đây là khoảng thời gian mà tôi có thể chia sẻ những buồn vui cuộc sống và là nơi tôi có thể quẳng đi những âu lo và áp lực gặp phải. Cả gia đình cùng quây quần ăn uống, nói chuyện và quan tâm lẫn nhau, những giây phút yêu thương ấy tôi luôn trân quý và nuôi dưỡng nó từng ngày.

13 ĐIỂM KHÁC BIỆT GIỮA NGƯỜI BẠN RỘN VÀ NGƯỜI HIỆU QUẢ

Bạn luôn cảm thấy thiếu thời gian? Hãy xem 13 điểm khác biệt giữa một người luôn bận rộn và một người làm việc hiệu quả. Bạn thấy mình cần khắc phục thói quen thứ mấy để công việc được tốt hơn và cảm thấy cuộc sống tốt hơn?

NGƯỜI BẠN RỘN	NGƯỜI HIỆU QUẢ
QUAN TRỌNG HÓA VẤN ĐỀ	CÓ ĐỊNH HƯỚNG RÕ RÀNG VỀ CUỘC ĐỜI MÌNH
CÓ QUÁ NHIỀU ƯU TIÊN	ĐÁNH ƯU TIÊN CHO MỘT VÀI VIỆC
ĐỒNG Ý RẤT NHANH	LUÔN CÂN NHẮC TRƯỚC KHI NÓI "CÓ"
TẬP TRUNG VÀO HÀNH ĐỘNG	HIỂU RÕ VIỆC MÌNH ĐANG LÀM
QUAN TÂM ĐẾN ĐÚ MỌI CHI TIẾT	BIẾT KHI NÀO CẦN NÓI "KHÔNG"
LUÔN PHẢN NẢM VỀ SỰ BẠN RỘN CỦA MÌNH	ĐỂ KẾT QUẢ NÓI LÊN TẤT CẢ
NGƯỜI BẠN RỘN	NGƯỜI HIỆU QUẢ
LUÔN KÊU KHÔNG CÓ ĐỦ THỜI GIAN	ĐÁNH THỜI GIAN CHO NHỮNG VIỆC THỰC SỰ QUAN TRỌNG
LÀM NHIỀU VIỆC CÙNG MỘT LÚC	MỖI LÚC TẬP TRUNG VÀO MỘT MỤC TIÊU QUAN TRỌNG
NGAY LẬP TỨC TRẢ LỜI MỌI CÂU HỎI VÀ YÊU CẦU	CẦN THỜI GIAN ĐỂ ĐƯA RA CÂU TRẢ LỜI HỢP LÍ
MUỐN MỌI NGƯỜI XUNG QUANH CÙNG PHẢI BẠN RỘN	MUỐN MỌI NGƯỜI XUNG QUANH LÀM VIỆC HIỆU QUẢ
CÓ LÂM VỊA LÒNG NHỮNG KẾ CHẾ BỎ	LÀM HỮU LÒNG NHỮNG ĐỐI TÁC QUAN TRỌNG
BÀN LUẬN VỀ NHỮNG THAY ĐỔI	KHÔNG NGỪNG HỌC HỎI VÀ TẠO RA SỰ THAY ĐỔI
XIN Ý KIẾN QUÁ NHIỀU NGƯỜI	HÀNH ĐỘNG VÀ HOÀN THÀNH CÔNG VIỆC

Sống Xanh

Nguồn: afamily.vn

giải pháp mới cho sức khỏe của người hiện đại

Khi nói đến Sống Xanh, mọi người vẫn nghĩ đến những hành động bảo vệ môi trường mang tầm vĩ mô, có thể làm thay đổi thế giới. Thế nhưng, trên thực tế, Sống Xanh lại đơn giản hơn chúng ta tưởng rất nhiều. Với việc thực hành Sống Xanh từ những hành động nhỏ trong sinh hoạt hằng ngày, mỗi người chúng ta có thể tạo ra thay đổi lớn đối với cộng đồng và cuộc sống của bản thân.

Hãy cùng điểm qua một vài định nghĩa mà các tín đồ sống xanh hiện đại đưa ra và đang áp dụng nhé: Sống Xanh là lựa chọn "thực phẩm xanh": Đây là nguồn thực phẩm có nguồn gốc thiên nhiên như rau xanh, củ quả, trái cây tươi giàu vitamin và khoáng chất... Ngoài ra, chúng ta nên lựa chọn thảo dược tự nhiên trong việc chữa bệnh vì tính hiệu quả, ít tác dụng phụ và an toàn cho cơ thể đã được khoa học chứng minh.

Sống Xanh là hòa mình trong "môi trường xanh": Tạo thêm mảng xanh cho môi trường sống và làm việc (ví dụ: tái chế những chai lọ thành những chiếc bình cắm hoa để điểm tô cho không gian sống tại nhà) là một gợi ý Sống Xanh thú vị.

Sống Xanh là "vận động xanh": Tăng cường các hoạt động thể chất, vui chơi ngoài trời, thể dục thể thao để rèn luyện sức khỏe. Ví dụ: Cuối tuần thay vì sử dụng xe máy và ô tô để di chuyển, cả gia đình có thể "vận động xanh" cùng đi xe đạp. Mỗi ngày bạn nên đi bộ ít nhất 30 phút để giúp cơ thể khỏe mạnh hơn.

Sống Xanh là duy trì "thói quen xanh": Thói quen "xanh" là ý thức bảo vệ môi trường trong cuộc sống sinh hoạt hằng ngày. Chủ động tận dụng nguồn ánh sáng, năng lượng từ mặt trời để tiết kiệm điện trong nhà, tắt các thiết bị không cần thiết, tắt máy xe khi dừng đèn đỏ trên 20 giây là những hành động tuy nhỏ nhưng mang lại ý nghĩa lớn với môi trường.

SỐNG XANH ĐỂ CUỘC SỐNG CHẤT LƯỢNG HƠN

Không chỉ tiết kiệm tài nguyên và góp phần vào sự phát triển bền vững của xã hội, lối Sống Xanh còn mang lại cuộc sống chất lượng hơn cho bản thân và gia đình. Một cơ thể khỏe mạnh, một tinh thần sáng khoái là kết quả của thói quen "xanh" được rèn luyện hằng ngày.

Các nhà khoa học đã chứng minh rằng việc tạo không gian xanh bằng cách trồng cây trong nhà ảnh hưởng tích cực đến tâm trạng, giúp giảm căng thẳng và nâng cao năng suất làm việc. Một nghiên cứu của đại học Queensland được thực hiện trên hơn 12.000 người kết luận rằng ăn nhiều rau giúp cải thiện sức khỏe tinh thần, làm ta cảm thấy hạnh phúc hơn.

SỐNG XANH TỐT HƠN CHO SỨC KHỎE

Việc sử dụng nguồn thực phẩm tự nhiên thường xuyên sẽ mang đến nguồn vitamin và khoáng chất dồi dào giúp cơ thể khỏe mạnh, trẻ lâu và hạn chế bệnh tật. Trong y khoa, hàng loạt những chiết xuất từ thảo dược đang được nghiên cứu để sản xuất ra thuốc chữa bệnh an toàn. Ngoài ra, thói quen luyện tập thể dục điều độ sẽ làm giảm đáng kể nguy cơ mắc bệnh ung thư, tim mạch và cao huyết áp.

Lá rau tăn có vị cay the, mùi thơm, là dược liệu chữa cảm cúm, viêm họng và các chứng hiệu quả.

Sống Xanh không khó như mọi người vẫn nghĩ. Chỉ cần điều chỉnh thói quen hằng ngày theo chuẩn mực "xanh" và hòa mình với thiên nhiên trong việc chăm sóc sức khỏe cũng như trong sinh hoạt thường trực, chúng ta có thể mang lại cuộc sống "chất" hơn đối với bản thân, gia đình và xã hội.



09 cách để hạnh phúc mà không hề tốn kém

Nguồn: Tri thức Trẻ

Khi nghĩ về niềm hạnh phúc, chúng ta thường nghĩ tới những điều đem tới sự hài lòng ngay tức thì như một bữa ăn ngon, một cuốn sách hay và một ngày thư giãn bên bãi biển... Những điều đó khiến bạn hạnh phúc nhưng chỉ tạm thời. Nếu bạn muốn hạnh phúc thực sự, hãy tập các thói quen nhỏ bé sau đây:



2. Tìm đến những người phù hợp

Hạnh phúc là điều dễ lây lan. Khi xung quanh bạn là những người tích cực, tự tin và luôn kích thích sự sáng tạo, ... bạn cũng sẽ học được cách tạo niềm hạnh phúc cho chính mình. Ngược lại, những người tiêu cực sẽ khiến cuộc sống của bạn thêm ngán ngẩm.



1. Tự tạo ra hạnh phúc

Thay vì lãng phí thời gian để chờ đợi hạnh phúc, bạn có thể tự mình tạo ra nó. Những người hạnh phúc nhất, không phải là những người may mắn, giàu có hay xinh đẹp nhất. Họ là những người nỗ lực để tạo ra hạnh phúc cho chính mình. Nếu bạn muốn hạnh phúc, hãy coi bản thân là một sự ưu tiên. Làm việc chăm chỉ, quan tâm đến người khác nhưng bạn cũng nên tập trung cho sự thoải mái của bản thân



4. Trân trọng hiện tại

Chỉ khi học được cách trân trọng hiện tại, bạn mới có thể biết được tiềm năng của bản thân lớn nhất cả bản thân. Không sự hối hận nào có thể thay đổi quá khứ, không sự lo lắng nào có thể thay đổi tương lai. Bạn sẽ không bao giờ hạnh phúc nếu tâm trí luôn ở một nơi khác và quên mất hiện tại. Để biết cách trân trọng hiện tại bạn cần: Thứ nhất, chấp nhận quá khứ. Nếu bạn chưa thể yên lòng với những điều đã xảy ra, bạn không bao giờ thoát khỏi chúng. Thứ hai, chấp nhận sự bất định của tương lai. "Lo lắng về tương lai giống như việc trả một món nợ mà bạn chưa vay", theo Mark Twain.



3. Ngủ đủ giấc

Khi ngủ, não của bạn được tái tạo năng lượng, loại bỏ các protein độc hại - là sản phẩm phụ trong quá trình hoạt động thần kinh thường ngày. Giấc ngủ đầy đủ đảm bảo bạn thức dậy đúng giờ, cải thiện tâm trạng, sự tập trung và tự kiểm soát của não. Mất ngủ là nguyên nhân gây căng thẳng, rối loạn hormone và nhiều vấn đề khác. Những người hạnh phúc ưu tiên giấc ngủ, bởi họ biết điều tệ hại nhất sẽ đến khi họ không thể ngủ đủ giấc.



6. Tha thứ, nhưng không lãng quên

Những cảm xúc tiêu cực thường đi kèm với việc có trải nghiệm không tốt về một sự việc, một người nào đó. Giữ cảm giác căng thẳng, khó chịu có thể ảnh hưởng xấu đến tâm trạng và sự hài lòng với cuộc sống của bạn. Những người sống hạnh phúc biết cách hạn chế những cảm xúc tiêu cực. Họ tha thứ cho những trải nghiệm khiến họ tổn thương, đau đớn, nhưng họ sẽ không quên. Đó sẽ là những trải nghiệm để họ bảo vệ bản thân khỏi những nguy hiểm trong tương lai.

5. Học cách yêu bản thân

Hầu hết chúng ta thường xuyên ngưỡng mộ những phẩm chất tốt của bạn bè hay những người xung quanh. Nhưng chúng ta ít khi tự nhìn nhận những điểm tốt của chính mình. Học cách chấp nhận con người bạn và trân trọng khả năng của chính mình. Nghiên cứu chỉ ra rằng, những người trân trọng bản thân thường có đời sống tích cực, hạn chế những tâm trạng tiêu cực đáng kể.

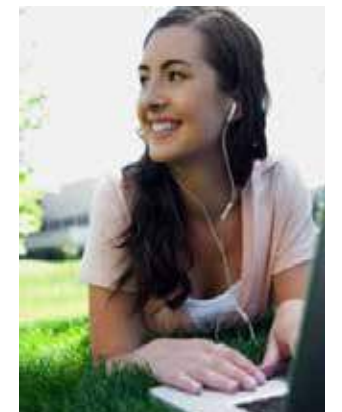


8. Tập trung vào những gì bạn có thể kiểm soát

Thay vì luẩn quẩn với những thứ ngoài tầm kiểm soát, hãy thử nỗ lực hơn với những thứ bạn có khả năng thực sự. Bạn đã làm việc suốt một ngày dài, hãy thư giãn với một bản nhạc. Nếu bạn đau chân khi tập chạy bộ, hãy thử tập bơi, ... Cố gắng quá nhiều vào những thứ không đem lại kết quả chỉ khiến bạn thêm khó chịu với cuộc sống của mình. Hạnh phúc không có nghĩa là không thất bại. Hạnh phúc chính là bạn có thể đứng lên sau thất bại. theo Mark Twain.

7. Kết nối với cảm xúc của chính mình

Cố gắng kìm nén cảm xúc sẽ khiến tâm hồn bạn chai sạn. Hãy học cách cởi mở hơn, giảm mức độ căng thẳng để cải thiện tâm trạng của bạn. Một nghiên cứu từng chỉ ra mối liên hệ giữa tuổi thọ và khả năng biểu đạt cảm xúc. Theo đó, những người có tuổi thọ xấp xỉ 100 thường xuyên bộc lộ cảm xúc và ít kìm nén hơn người bình thường.



9. Luôn phát triển tư duy cá nhân

Mọi người thường có 2 loại: tư duy cố định và tư duy tăng trưởng. Những người có tư duy cố định nhận thức được họ là ai và cho rằng điều đó bất biến. Điều này khiến họ dễ dàng bị choáng ngợp và bế tắc khi gặp những thách thức mới. Những người có tư duy tăng trưởng tin rằng họ có thể cải thiện mọi thứ bằng sự nỗ lực và hạnh phúc hơn khi xử lý những khó khăn. Họ coi những thách thức là cơ hội để học hỏi điều mới mẻ.

Hà Nội - “đặc sản” tháng ba mang nhiều thương nhớ

Phòng Marketing tổng hợp từ Internet

Người Hà Nội không chỉ đếm thời gian bằng ngày, bằng tháng mà còn đếm thời gian bằng những mùa hoa, lá, bằng tiết trời. Tháng 3 - thời điểm giao mùa - khi những cơn mưa phùn mang theo hơi ẩm ngày xuân vào thành phố lại khiến lòng người nao nao, lãng đãng. Sống lâu ở Hà Nội, bạn mới cảm nhận hết được vẻ đẹp của thành phố này và thêm thấu hiểu, vì sao trải qua bao nhiêu xô bồ, biến đổi, người đi xa luôn hướng về nơi này.

Mưa phùn, sương mù giăng kín lối
Tháng 3 là một trong những thời điểm “khó ở” nhất ở Hà Nội, khi độ ẩm cao, trời nồm, quần áo giặt rất lâu khô, những cơn mưa phùn, mưa bụi lất phất khiến không khí lúc nào cũng ẩm ẩm, ướt ướt. Nhưng cũng chính cái sự u ám đó lại mang đến nét quyến rũ rất riêng, làm say lòng những du khách phương Nam. Dậy sớm vào một buổi sáng, dạo bộ quanh hồ Hồ, hồ Tây, hay bất cứ một con hồ, góc phố nào ở Hà Nội, bạn sẽ được tận hưởng màn sương khói bằng lăng, bông bính.

Du lịch những ngày này cũng gặp ít nhiều khó khăn bởi những cơn mưa bụi chẳng biết khi nào mới kết thúc. Nhưng cũng đừng quá phiền

lòng, hãy mang theo một chiếc ô nhỏ để khoác tay người bạn đồng hành, co ro đi bên nhau, lang thang hết những góc ngách thâm nghiêm, cổ kính.

HOA BƯỞI

Với những người bạn rợn, lắm khi còn chẳng nhớ được ngày tháng nhưng hễ cứ đi qua những con phố như Phan Đình Phùng, Xã Đàn, Kim Mã, Giảng Võ... - nơi “neo đậu” của những gánh hoa rong, người thấy hương hoa bưởi ngào ngạt, dịu dàng, là biết tháng 3 đã về.

Ở thành phố, thật khó để kiếm được một cây hoa bưởi bởi thân cây khá lớn so với những khu vườn thành thị chật hẹp. Nhưng ở những vùng ven đô, ngoại thành, hầu như xóm nào, làng nào cũng có thể bắt gặp những chùm hoa bưởi trắng muốt, tỏa hương dịu dàng những ngày sau Tết. Những cánh hoa trắng muốt ấy sẽ theo những chiếc xe hoa rong ruổi nhau đi khắp các ngã đường nội thành, gọi lên trong lòng nhiều người kỷ ức tuổi thơ.

Cây bưởi là đặc trưng ở miền đồng bằng Bắc Bộ, người ta không chỉ ăn quả mà hoa bưởi cũng

được sử dụng nhiều như để ướp trà, ướp mía, ăn cùng chè, nấu nước gội đầu hay nhiều gia đình còn bẻ một cành hoa bưởi để thắp hương trên bàn thờ gia tiên trong ngày Rằm.

HOA SỮA

Chẳng biết những cây hoa sữa xuất hiện ở Hà Nội từ khi nào, chỉ biết rằng, cây nào cây nấy đều cao lớn, vạm vỡ, đứng âm thầm, lặng lẽ trên các con phố mà ngày thường ít ai để ý, phải đến độ tháng 3, khi những chùm hoa trắng muốt đua nhau bung nở kín đặc cả tán cây, khách qua đường mới nhận ra sự hiện diện của chúng.

Một ngày đi qua đoạn đường Hoàng Hoa Thám, Hùng Vương, Hoàng Diệu, dưới màn mưa lâm thâm, bỗng thấy những cánh hoa trắng phấp phơ bay trong gió, ngược mắt lên đã thấy một góc trời trắng xóa những cánh hoa, khiến góc phố chẳng khác nào một khuôn hình được ghi lại ở trời Tây. Với dân mê nhiếp ảnh, tháng 3 còn được báo hiệu bằng lời nhắn hỏi nhau: “Hoa sữa đã nở chưa nhỉ?” trên khắp các diễn đàn, để rồi sau đó, người ta lại xúng xính váy áo, kéo nhau ra đường chụp ảnh.

HOA BAN

Loài hoa của núi rừng này không được trồng phổ biến ở Hà Nội nhưng lại khá tập trung, ở các con phố quanh lăng Bắc như Bắc Sơn, góc Hoàng Diệu, Hùng Vương... Nền cứ đến tầm tháng 2 âm lịch là lại “rủ nhau” nhuộm tím cả một vạt đường như mang theo mùa xuân trên rẻo cao về với thành phố vậy.

Hoa nở ở cành thấp hơn hoa sữa, cánh mỏng, màu tím nhạt pha trắng nên rất đẹp khi lên hình. Hơn nữa, góc đường Bắc Sơn, ven hồ Tây lại ít người qua lại nên thuận tiện cho việc tạo dáng, tìm góc ảnh đẹp để chụp. Mùa hoa ban cũng giống như hoa sữa, nở ạt và cũng chóng tàn chỉ sau một trận mưa, nên nếu thấy thấp thoáng bóng hoa, hãy tranh thủ cùng bạn bè ghi lại những khoảnh khắc đẹp, nếu không sẽ phải ngậm ngùi đợi tới mùa sau.

LỘC VỪNG THAY LÁ

Không phải là một loài hoa, lại không được trồng phổ biến trong phố nhưng cây lộc vừng lại khiến nhiều người dân thủ đô ngóng đợi, hồi hộp mỗi khi chúng chuẩn bị thay lá. Chỉ trong thời gian ngắn khoảng

2-3 ngày, tán cây xanh sẽ chuyển nhanh sang màu vàng cam, sáng rực cả một góc trời. Thông thường, các loại cây sẽ thay lá vào mùa thu nhưng lộc vừng lại thay lá vào mùa xuân, rất đặc trưng của mùa xuân Hà Nội.

Vì không phổ biến nên người ta có thể đọc tên vanh vách những cây nổi tiếng nhất trong thành phố, trong đó không thể không nói tới cây lộc vừng “cao niên”, nằm uốn mình bên bờ hồ Gươm. Mỗi khi thay lá, một góc bờ hồ lại rực vàng rồi trút lá ào ạt chỉ sau vài ngày, tạo nên cảnh tượng tuyệt đẹp, chẳng khác gì trời Âu.

RÉT NÀNG BÀN

Tháng 3 âm lịch - tức là khoảng cuối tháng 3 dương lịch hàng năm - là thời điểm bắt đầu những đợt rét nằng Bàn cuối cùng trong năm, kết thúc một mùa đông rét mướt. Những ai ở miền Bắc lâu chẳng còn xa lạ với đợt lạnh cuối mùa này nhưng với những du khách phương xa thì đây quả thực là dịp hiếm có để tận hưởng chút se se lạnh của Hà Nội vốn đã đi vào thi ca, nghệ thuật. Ngay ở cái tên cũng đã gợi lên biết bao nhung nhớ, lãng mạn. Đợt rét này thường có cường độ yếu, chỉ kéo dài vài ngày, trước khi đất trời vào hạ.





Sẵn lòng chia sẻ

Thẻ KIENLONGBANK VISA

NHIỀU TIỆN ÍCH VÀ ƯU ĐÃI VƯỢT TRỘI

Tôi Chọn Thẻ!
Kienlongbank Visa

Henrique Calisto
H. CALISTO

Cựu Huấn luyện viên trưởng
Đội tuyển bóng đá quốc gia Việt Nam



Sẵn lòng chia sẻ

NGÂN HÀNG TMCP KIÊN LONG

1900 6929 www.kienlongbank.com

1900 6929

www.kienlongbank.com