

NEWSLETTER

July, 2017

NHỊP SỐNG TMA

- Khen thưởng 24 ngôi sao sáng của QII - 2017
- 30 products của nhân viên TMA tham gia TMA TechDay 2017
- Cuộc thi ảnh cũ: "Dấu ấn TMA"
- "Women in IT and Leadership"
- Chia sẻ kiến thức nhiếp ảnh đến anh, chị, em TMA
- TMA tiếp đón sinh viên đại học Tân Tạo tham quan
- TMA Futsal League 2017: Những nỗ lực để vào Top 3
- TMA đứng đầu bảng E The ICT Friendship Cup 2017
- Giao hữu bóng đá: TMA vs Viện kiểm sát nhân dân Q.12
- "Vui Happy Hour – Góp quỹ từ thiện"
- Chuyện TMA
- Nâng cao sức khỏe tại phòng GYM TMA
- Mở ticket trên ITS website
- Giới thiệu ứng viên – Nhận bonus hấp dẫn
- Khởi động Đại hội Thể thao – Văn nghệ TMA 2017
- 360 DC

MẸO VẬT

DANH NGÔN



KHEN THƯỞNG 24 NGÔI SAO SÁNG CỦA QII - 2017

Chiều ngày 19 tháng 7, 24 cá nhân và tập thể xuất sắc nhất QII – 2017 đã hội ngộ tại Hall A, Lab 6 để cùng tham dự lễ vinh danh, trao giải TMA Quarterly Star Performer QII – 2017. Buổi lễ có sự hiện diện của các anh, chị trong BGĐ công ty và rất đông các bạn đồng nghiệp.



Tại buổi lễ lần này, các ngôi sao sáng của chúng ta có nhiều hơn các cơ hội để chia vui bạn bè đồng nghiệp và quản lý của mình, làm cho không khí buổi lễ càng thêm phần ấm áp. Bên cạnh đó, các Director cũng đã tự hào chia sẻ các thành tích mà nhân viên DC mình đạt được, tự tay trao bằng khen và phần thưởng đến các bạn.

Sau 2 quý đầu năm 2017, công ty đã ghi nhận được tổng cộng 46 Star Performers, đây đều là những cá nhân và tập thể xuất sắc, làm việc hết sức mình vì sự phát triển của công ty cũng là của bản thân mình. Hy vọng trong 2 quý tới, chúng ta sẽ có nhiều hơn nữa các bạn, các nhóm ghi tên mình vào bảng danh dự này.



HƠN 30 PRODUCTS ĐÃ ĐĂNG KÝ THAM GIA TMA TECHDAY 2017

Tháng 7, không khí rộn ràng của TechDay 2017 lan tỏa khắp các nhóm, dự án trong TMA khi 2 cuộc thi Best Product/Framework và Best Booth được phát động. Đến nay, BTC đã nhận được đăng ký của hơn 30 cá nhân/nhóm tham gia cuộc thi Best Product/Framework với nhiều đề tài mới, hấp dẫn. Bên cạnh đó, 5 Booths cũng đã được chuẩn bị để tranh tài trong cuộc thi Best Booth.

Với tổng giải thưởng lên đến 150 triệu, lớn hơn rất nhiều so với năm ngoái, 2 cuộc thi dành riêng cho nhân viên TMA này càng "hot" hơn bao giờ hết.

Năm nay, TMA TechDay tập trung vào những công nghệ thời thượng như AI & Machine Learning, VR (Virtual reality) & AR (Augmented Reality), IoT and Intelligent things, Blockchain, Big data, SDN/NFV for Enterprise Networking.

Các bạn hãy chờ đón ngày hội công nghệ lớn nhất TMA và QTSC này vào ngày 16/9 tới nhé!



Trong khuôn khổ cuộc thi Best Product/Framework, BTC xin gửi đến các bạn một ý tưởng tuyệt vời cho một sản phẩm đầy tính nhân văn mà bất cứ bạn nào cũng có thể đăng ký dự thi

- Thống kê bằng mắt cho thấy 95% nhân viên TMA đi làm 1 mình 1 xe
- Bằng công nghệ AI, camera bãi xe ghi nhận đa số các bạn đã phải trải qua cảm giác cô đơn, trống vắng cho dù đường đi rất đông, camera cũng khẳng định các bạn sẽ lặp lại cảm giác này trên đường về hằng ngày

Một ứng dụng tạo điều kiện cho chúng ta chia sẻ phương tiện đi lại sẽ đem đến những lợi ích tuyệt vời:

- Bạn sẽ có thêm người đồng hành tin cậy mà bạn có thể "chép gió" suốt trên đường đi về, nơi kết nối, nuôi dưỡng tình bạn, tình đồng nghiệp, tình...
- Giảm chi phí, giảm số lượng xe di chuyển trên đường, giảm kẹt xe, giảm khí thải ra môi trường

Hãy thử tưởng tượng, nếu là một ứng tốt và được nhiều người, nhiều công ty, tổ chức sử dụng thì các bạn đã làm được một điều hết sức có ý nghĩa cho công ty và mở rộng ra là cho xã hội.

Bất kì cá nhân hay nhóm nào cũng đều có thể đăng ký đề tài này, ngoài cơ hội cạnh tranh các giải thưởng từ cuộc thi Best Product/Framework trong khuôn khổ TMA TechDay 2017, sẽ còn nhận được sự đầu tư từ công ty để phát triển và đưa vào sử dụng trong thời gian nhanh nhất. BTC cũng có sẵn bản thảo System Requirement để các bạn quan tâm tham khảo thêm

Ngay từ bây giờ, các bạn hãy sử dụng hết khả năng của mình để phát triển ý tưởng này và gửi đến techday@tma.com.vn nhé!

CUỘC THI ẢNH CŨ: “DẤU ẤN TMA”

Năm nay, TMA tròn 20 tuổi với chặng đường phát triển ghi nhiều dấu ấn. Mỗi thời khắc đều là những kỷ niệm, những mắt xích quan trọng giúp TMA ngày càng vươn cao, vươn xa. Để cùng nhau chia sẻ, ôn lại “sử TMA” qua hình ảnh trong suốt chặng đường hình thành và phát triển, cũng là để tổng hợp, lưu giữ và sử dụng lâu dài về sau, Công ty tổ chức cuộc thi ảnh cũ “Dấu ấn TMA”.

Cơ cấu các giải thưởng như sau:

1 GIẢI NHẤT
3 triệu đồng

1 GIẢI NHÌ
2 triệu đồng

2 GIẢI BA
mỗi giải 1 triệu đồng

1 GIẢI ẢNH ĐƯỢC YÊU THÍCH NHẤT (dựa vào lượt like, share trên trang facebook TMA)
2 triệu đồng



Ngoài việc nhận được các giải thưởng có giá trị trên, bức ảnh đạt giải còn vinh dự xuất hiện trong Lễ kỷ niệm 20 năm thành lập công ty.

Sau 2 tuần phát động, BTC đã nhận được hơn 40 hình ảnh dự thi của anh, chị, em TMA. Đây đều là những bức ảnh quý giá, ghi lại nhiều khoảnh khắc đáng nhớ trong chặng đường phát triển vững mạnh của công ty. Ảnh đã được cập nhật tại https://www.facebook.com/tmasolutions/photos/?tab=album&album_id=1527258613997611

Các bạn hãy nhiệt tình like, share để tìm ra bức ảnh được yêu thích nhất nhé!

Rất mong nhận được sự hưởng ứng nhiệt liệt của tất cả bạn!



"WOMEN IN IT AND LEADERSHIP"



Ngày 28/7 vừa qua, các quản lý nữ ở TMA đã được tham gia buổi chia sẻ vô cùng thú vị về chủ đề "Women in IT and Leadership" với diễn giả quốc tế Cẩm Tú Phạm, Business Woman of the year 2005 tại Sydney. Ngoài ra, bà cũng là người mang Toastmaster đến Việt Nam và TMA, người sáng lập và điều hành CleverLINK; tác giả cuốn sách Aim High Fly Fast: How to Create a Wonderful World for Yourself and Others, cuốn sách xuất hiện khắp các tủ sách trên thế giới.

Tại buổi nói chuyện, bà đã chia sẻ một cách thân tình với chị em TMA về những kỹ năng cần có của một người phụ nữ nói chung và nữ quản lý nói riêng. Bên cạnh đó, những mẹo vặt trong giao tiếp, trong cuộc sống gia đình cũng được bật mí, thảo luận.

Gần 2 tiếng trao đổi dường như vẫn là chưa đủ để chị em TMA và bà Cẩm Tú Phạm có thể nói hết những vấn đề mà phụ nữ gặp phải. Tuy vậy, buổi chia sẻ đã phần nào giải tỏa nỗi lo của chị em, giúp chị em tự tin hơn, dễ dàng hơn trong cuộc sống gia đình và cả công việc.

Trong tháng 8, TTC (TMA Training Center) sẽ tiếp tục mở nhiều khóa học liên quan đến kỹ thuật ở cả Phú Nhuận và Lab 6, các bạn hãy chú ý thông báo để đăng ký tham gia nhé!



CÁC KHÓA TRAINING CỦA TMA TRONG THÁNG 8

No.	Course	Date
1	Build Automation Projects With Robot Framework (Phú Nhuận)	22 & 29/08
2	Python for Testers (Phú Nhuận)	22 & 29/08
3	Build Automation Projects With Robot Framework (Lab 6)	24 & 31/08
4	Python for Testers (Lab 6)	24 & 31/08
5	AngularJS 2 (Phú Nhuận)	15/08
6	Google App Engine (GAE) Introduction (Phú Nhuận)	16/08
7	AngularJS 2 (Lab 6)	17/08
8	Google App Engine (GAE) Introduction (Lab 6)	23/08
9	Node.js (Phú Nhuận)	23/08
10	Node.js (Lab 6)	25/08

Các bạn nhớ theo dõi thông báo từ Training để đăng ký tham gia khóa học phù hợp nhé!



CHIA SẺ KIẾN THỨC NHIẾP ẢNH

Nắm bắt nguyện vọng chụp hình và được chụp hình đẹp của anh, chị, em TMA, tháng 7, IC đã tổ chức buổi chia sẻ về nhiếp ảnh "Photography Plus" tại Hall A, Lab 6 và ở cả Phú Nhuận. Người chia sẻ - anh Hiệp Phan với 10 năm kinh nghiệm chơi ảnh đã cùng các anh, chị, em yêu nhiếp ảnh luận bàn nhiều vấn đề thú vị.



Tại đây, các thành viên tham gia không chỉ được tiếp cận với kiến thức nhiếp ảnh căn bản mà còn được họ hỏi những kinh nghiệm chuyên sâu, được truyền cảm hứng để có bức hình đẹp ở những điều kiện khác nhau... Bên cạnh đó, việc làm thế nào để chụp ảnh đẹp bằng điện thoại, những ứng dụng chỉnh ảnh hữu ích cũng được chia sẻ.

2 tiếng trò chuyện, trao đổi thoải mái đã giúp người tham gia bỏ túi nhiều kiến thức bổ ích. Hy vọng các bạn sẽ có những sản phẩm đẹp hơn, để đời hơn sau "Photography Plus".

Các bạn yêu thích nhiếp ảnh có thể tải slide đã được trình bày tại: <https://box.tma.com.vn/index.php/s/26wnQddfnuJKaGU>



TMA TIẾP ĐÓN SINH VIÊN ĐẠI HỌC TÂN TẠO THAM QUAN



Tháng 7 vừa qua, TMA rất vui khi được tiếp đón sinh viên trường ĐH Tân Tạo (Long An) đến tham quan và tìm hiểu về công ty.

Tại đây, các em không chỉ được các anh chị giới thiệu cụ thể về TMA mà còn được trực tiếp tham quan các phòng làm việc, tiếp cận môi trường làm việc thân thiện, chuyên nghiệp của công ty.

Thông qua chương trình này, các em có cái nhìn khách quan hơn về TMA, về môi trường doanh nghiệp. Từ đó, các em cũng có định hướng rõ ràng hơn cho tương lai của mình.



TMA FUTSAL LEAGUE 2017: NHỮNG NỖ LỰC ĐỂ VÀO TOP 3

Sau 2 tháng khởi tranh, TMA Futsal League 2017 đã đi được hơn nửa chặng đường với nhiều diễn biến hấp dẫn. 12 vòng đấu là 12 cột mốc đầy ấn tượng với những bất phá, những tụt dốc của các đội bóng. Bảng xếp hạng đang đi dần vào quỹ đạo nhưng bất ngờ vẫn có thể xảy ra bất cứ lúc nào.



Ở League B, cuộc đua giữa DC3, DC7 và DC11 cho ngôi dẫn đầu đang hết sức gay cấn. Không ai chịu nhường ai khiến các trận đấu trở nên vô cùng quyết liệt. Nếu DC3 thi đấu với tâm lý thoải mái thì DC7 lại rất quyết tâm trong từng trận đấu. DC11 với kinh nghiệm vẫn bình tĩnh tiến chắc trên con đường của mình. Mập mờ ở ngưỡng cửa Top 3, DC2B vẫn đang ngày ngày cố gắng để có thể làm các ông bầu mát lòng mát dạ.

Ở League A, cuộc đua cho những vị trí dẫn đầu vẫn chưa có hồi kết khi các đội đang ngày càng mạnh và có phong cách riêng. DC4C, DC2A đang nỗ lực từng ngày để có được những vị trí khả quan hơn, DEP với tổn thất lực lượng nghiêm trọng thì lại tỏ ra lúng túng hơn trong các trận đấu. Họ giờ phải nhờ đến các đội trên và dưới hạng mình để có thể giữ nguyên vị trí. Trong khi đó, DC4 và DC56 vẫn kẻ tám lạng, người nửa cân và chỉ cần một sơ suất nhỏ ở các hai đội, đội còn lại sẽ nắm chắc ngôi vương.



Kích thích, căng thẳng trong từng vòng đấu, TMA Futsal League 2017 không khiến người hâm mộ thất vọng trong 2/3 chặng đường vừa qua. Hãy tiếp tục đến sân K334 để cổ vũ cho đội bóng yêu thích nhé!



TMA ĐỨNG ĐẦU BẢNG E THE ICT FRIENDSHIP CUP 2017

Đến hẹn lại lên, năm nay, đội bóng TMA tiếp tục tham gia The ICT Friendship Cup, đây là lần thứ 2 chúng ta góp mặt trong đấu trường bóng đá lớn của các công ty CNTT TP.HCM này. Năm ngoái, dù là tân binh của giải đấu, chúng ta đã băng băng đi đến ngôi vô địch với sự thần phục của các đối thủ. Với tư cách là nhà đường kim vô địch, TMA tham gia giải năm nay với nhiều quyết tâm hơn và cũng không tránh khỏi áp lực.



Đến nay, chúng ta đã vượt qua vòng loại thành công với 3 trận thắng trước DXC Vietnam, Code88 và Digi-texx. Với kết quả này, chúng ta đang đứng đầu bảng E với 9 điểm và sẽ tham gia vòng loại trực tiếp để tiến đến ngôi vô địch.

Đây là những trận đấu quan trọng, quyết định TMA có thể tiếp tục con đường bảo vệ ngôi vương hay không. Các bạn hãy đến sân Celadon City, 30 Bờ Bao Tân Thắng, P.Sơn Kỳ, Q.Tân Phú để cổ vũ cho các cầu thủ nhé!

GIAO HỮU BÓNG ĐÁ: TMA VS VIỆN KIỂM SÁT NHÂN DÂN Q.12

Đầu tháng 7, các anh Manager của TMA và các bộ công nhân viên Viện kiểm sát nhân dân Q.12 đã có trận giao hữu bóng đá trên sân 11 người QTSC đầy hấp dẫn. Dù trời mưa, rất đông cổ động viên đã đến xem và cổ vũ cho trận đấu.

Trong không khí vui vẻ, hai đội đã cống hiến cho khán giả những đường bóng hay, kịch tính.

Kết thúc trận đấu, hai đội hòa nhau với tỷ số 1-1, đây cũng là trận hòa thứ hai sau hai lần gặp nhau giữa hai đội.

Buổi giao hữu kết thúc trong không khí vui vẻ với những cái bắt tay nồng nhiệt. Đây cũng là cơ hội tốt để anh, chị, em cả 2 đơn vị rèn luyện thể chất.



“VUI HAPPY HOUR – GÓP QUỸ TỪ THIỆN”

Hưởng ứng phong trào “20 chương trình từ thiện năm 2017” của TMA và nhân dịp ngày tựu trường sắp đến, Cô Ngọc Anh, chị Uyển Phạm, chị Dương Phạm cùng các department HR, Admin, Purchasing, IT và Finance tổ chức bán hàng online, quyên quỹ từ thiện giúp đỡ các em học sinh nghèo vượt khó. Các mặt hàng được bán chủ yếu là đồ ăn, thức uống và được giao tận nơi.

Ngay sau khi phát động, chương trình đã nhận được sự ủng hộ nhiệt tình của đông đảo anh, chị, em TMA. Hơn 500 đơn hàng đã được gửi đến BTC, không khí Happy Hour rộn rã khắp các Lab. Ngoài các mặt hàng được bán online, phòng ITS còn bán bìa ngay tại “resort sân vườn” lab 6 và được ủng hộ nhiệt liệt.

Sau chương trình, BTC đã quyên góp được 32.569.000 đồng. 10 triệu đồng đã được trích để giúp đỡ một sinh viên năm 3 gặp tai nạn khi đi thực tập do nhân viên TMA gửi lên (thông tin chi tiết sẽ được cập nhật trong số tới). Số tiền còn lại như mục đích ban đầu sẽ được dùng trong việc mua sách vở, dụng cụ học tập, đồng phục... cho các em học sinh nghèo nhân mùa tựu trường sắp tới.

Xin cảm ơn tất cả các bạn đã tham gia ủng hộ chương trình!



CHUYỆN TMA

20 năm hình thành và phát triển là cả một chặng đường dài đầy nỗ lực của TMA với rất nhiều những câu chuyện, những kỷ niệm không thể nào quên. “Những mẫu chuyện TMA” sẽ là một mục mang rất nhiều ý nghĩa của Đặc san TMA 20 năm mà công ty dự kiến xuất bản trước Lễ kỷ niệm 20 năm thành lập công ty vào tháng 10 tới. Ấn phẩm này được xem như một “bảo tàng” văn hóa thu nhỏ, chứa đựng muôn hình muôn vẻ TMA, giúp người đọc có cái nhìn sâu sắc và toàn diện hơn về công ty.

Công ty kêu gọi toàn thể thành viên TMA chia sẻ những kỷ niệm đáng nhớ của mình tại mái nhà TMA dưới dạng bài viết (không quá 500 chữ). Đó có thể là câu chuyện khi bạn cùng đồng nghiệp nỗ lực cày cuốc để kịp deadline, những “kỳ tích” đạt được trong công việc, các kỷ niệm team building, cũng có thể là tình yêu với một bạn đồng nghiệp trong công ty, kỷ niệm đẹp cũng có thể xảy ra ngay trong ngày đầu tiên bước chân vào công ty... Những câu chuyện hay, ý nghĩa sẽ xuất hiện trong đặc san với đầy đủ thông tin tác giả hay bút danh của bạn

Để thay lời cảm ơn, công ty sẽ gửi tặng anh, chị và các bạn món quà kỷ niệm là cuốn Đặc san 20 năm kèm cây viết xinh đẹp.

Hãy chấp bút, viết và gửi câu chuyện của mình đến ic@tma.com.vn

IC tin rằng sẽ nhận được thật nhiều câu chuyện hay từ các bạn!

NÂNG CAO SỨC KHỎE TẠI PHÒNG GYM TMA

Xin được vui mừng thông báo phòng Gym tại lab 6 của TMA đã sẵn sàng chào đón tất cả các thành viên TMA đến tập luyện

• Địa điểm: Lầu 5, Lô C

• Thời gian hoạt động

Sáng: 6h00 - 8h30

Trưa: 11h30 - 13h30

Chiều: 17h30 - 21h00

QUY ĐỊNH CHUNG

1. Mặc trang phục thể thao phù hợp khi tập luyện tại phòng tập: quần áo thể thao, giày đế mềm
2. Mang giày sạch vào phòng tập, không đi giày trực tiếp từ bên ngoài vào phòng tập để giữ vệ sinh chung
3. Không cởi trần trong phòng tập
4. Dùng khăn hoặc áo để lót ghế khi cần thiết
5. Sử dụng đúng cách các trang thiết bị và máy móc của phòng tập
6. Ngưng tập luyện khi có các dấu hiệu mệt mỏi, choáng váng

Công ty cũng đã lắp đặt 1 phòng tắm tại Lầu 5, Lô C để các bạn tiện sử dụng sau giờ tập.

Chúc các bạn có được body khỏe, đẹp và tinh thần luôn sáng khoái!



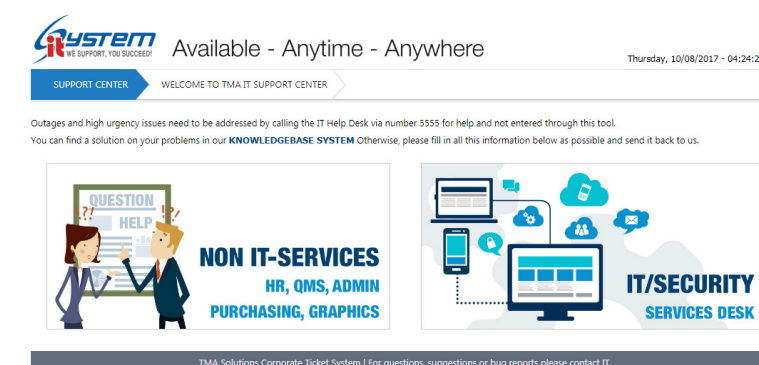
MỞ TICKET TRÊN ITS WEBSITE

Để cho **việc mở ticket ngày càng trở nên nhanh chóng và tiện lợi hơn**, trong tháng 7, ITS đã đưa vào ngay trang chủ [website its.tma.com.vn](http://website.its.tma.com.vn) 8 digital form có tần suất sử dụng nhiều nhất trên Ticket system.

Giờ đây, các bạn có thể dễ dàng mở những ticket quen thuộc từ ngay trên trang chủ website ITS, các request khác ít được yêu cầu hơn các bạn vui lòng sử dụng trang ticket <https://support.tma.com.vn>

Hãy cùng trải nghiệm và chia sẻ cảm nhận của bạn đến với ITS nhé!

Email: Feedback-It@tma.com.vn



GIỚI THIỆU ỨNG VIÊN NHẬN BONUS HẤP DẪN

Từ nay đến 02/10/2017

chỉ cần giới thiệu ứng viên cho các vị trí HOT của TMA, bạn có cơ hội nhận Bonus "cực khủng":



Ứng viên từ 1 đến dưới
2 năm kinh nghiệm:

4 triệu đồng



Ứng viên từ 2 đến dưới
5 năm kinh nghiệm:

6 triệu đồng



Ứng viên có từ 5 năm
kinh nghiệm trở lên:

10 triệu đồng

CÁC VỊ TRÍ CẦN TUYỂN

Developers				Testers	
.Net	Java	JavaScript	Embedded	Telecom	
C++	iOS	Android	SQL	Networking	
MD AX	DevOps	Big Data		Embedded	

ĐIỀU KIỆN NHẬN THƯỞNG

- Các ứng viên phải tốt nghiệp Đại học và có ít nhất 1 năm kinh nghiệm
- Ứng viên được giới thiệu thành công phải ký HĐLĐ chính thức với công ty.
- Người giới thiệu sẽ được nhận 50% Bonus sau 1 tháng tính từ ngày ứng viên ký HĐLĐ chính thức với công ty. Số tiền còn lại của phần Bonus (50%) sẽ nhận sau 4 tháng tính từ ngày ứng viên ký HĐLĐ chính thức với công ty.
- Tên của người giới thiệu phải được ghi vào Đơn xin việc (Application form) và gửi về recruit@tma.com.vn

TMA INNOVATION CENTER TUYỂN DỤNG 50 VỊ TRÍ CỰC HOT

Bạn muốn nghiên cứu và triển khai
các giải pháp công nghệ cao cho
khách hàng từ 27 quốc gia?

Bạn muốn chứng minh năng lực của
kỹ sư Việt Nam trong những công
nghệ mới nhất hiện nay?

Bạn muốn sáng tạo các sản phẩm
"Made in Vietnam"?

Bạn muốn được học hỏi từ những
chuyên gia trong và ngoài nước?

Hãy gia nhập TMA Innovation Center (tma-innovation.center) ngay!!!

CÁC VỊ TRÍ:

Technical architect	Big data & analytics engineer
Product manager	IoT engineer
AI engineer	Fintech engineer

(Không cần kinh nghiệm cho các vị trí Engineer)

Cơ hội thử thách cho các tài năng!

KHỞI ĐỘNG ĐẠI HỘI THỂ THAO – VĂN NGHỆ TMA 2017



Đã trở thành một hoạt động truyền thống không thể thiếu, Đại hội thể thao TMA 2017 được tổ chức nhằm tạo không khí sôi động cho TMA trước thềm lễ kỷ niệm 20 năm thành lập công ty. Đây là chuỗi các hoạt động thể thao, văn nghệ lớn nhất trong năm của TMA, thu hút đông đảo các anh chị em từ khắp các DC và phòng ban tham gia.

Với 12 môn thi đấu gồm Cầu lông, Bi-da, Quần vợt, Đá cầu, Bóng bàn, Ném phi tiêu, Cờ vua, Cờ tướng, Cờ úp, Văn nghệ, Hình ảnh, MC, đại hội năm nay tạo điều kiện để anh, chị, em TMA có thể thỏa sức lựa chọn môn thể thao yêu thích. Hàng trăm vận động viên đã ghi tên mình vào hoạt động sôi nổi này.

Đại hội Thể thao – Văn nghệ TMA sẽ khai mạc vào ngày 19/8 tới tại sân Viettel Hoàng Hoa Thám, Tân Bình, các bạn hãy cùng chờ đón và tham gia nhiệt tình nhé!



I. Công việc

1. DC2B

Hack Day là một cơ hội tuyệt vời để đổi mới, giải phóng tinh thần và tạo ra những ý tưởng tuyệt vời. Bạn có thể hợp tác với những nhóm khác nhau, bỏ qua những ranh giới và làm việc trên những niềm đam mê của mình. Thật vậy, tại Hack Day 5.0 của Technology One, Victor, Tho Dinh and Tram Le với khả năng sáng tạo của mình đã tỏa sáng khi được Technology One liên tục tôn vinh.

Với sự hướng dẫn của anh Khoa Nguyen, DC2B đã cho ra đời Toastmaster Club, với mục tiêu tạo ra một môi trường học tập, trao đổi tốt nhất để các bạn có thể cải thiện khả năng tiếng Anh, kỹ năng thuyết trình, cùng các kỹ năng mềm khác. Hiện club đang ngày càng nhận được nhiều sự quan tâm của các thành viên DC2B cũng như trong công ty.

3. DC4C

Với việc Release OV Capex 4.2.2 R01 chuẩn bị bàn giao cho khách hàng, cùng với đó là OV Cloud đang trong giai đoạn thực hiện các feature và OV team sẽ thực hiện các công việc di trì các sản phẩm đã bàn giao cho khách hàng trước đó. Chính vì việc thực hiện song song nhiều sản phẩm nên OV đang cần rất nhiều nhân sự để đảm bảo các sản phẩm đạt chất lượng tốt nhất, trong tháng 7 vừa rồi, DC4C liên tục bổ sung rất nhiều nhân lực từ team khác cũng như tuyển mới.

4. DC9

Trong tháng 7 vừa qua, 15 thành viên có đóng góp xuất sắc cho dự án đã được Nokia ghi nhận và trao giải “High performance award”, buổi trao giải có sự hiện diện của anh Thế Đồng (Director DC9) và chị Tuyền Nguyễn (DG4 Head). Hi vọng giải thưởng này đã kịp thời khích lệ, động viên cho những nỗ lực tuyệt vời mà các thành viên đã bỏ ra. 6 tháng cuối năm cũng là thời điểm cho 15 best performers tiếp theo, hãy cùng chờ đợi nhé



2. DG4

Mùa hè rộn rã tiếng ve, DG4 cũng tất bật với bao thăng trầm: Project ITK trong lĩnh vực automotive với khách hàng Đức đã khai trương và đang trong giai đoạn chuyển giao kiến thức từ khách hàng sang đội ngũ nhân viên của TMA.

DG head, DC9 head và một số technical lead của DG4 đã tham gia đấu giá cho một dự án mới với Nokia và đã được chọn để làm dự án. Chúng ta là 1 trong số 4 công ty tham gia đấu thầu gồm TMA và 3 công ty có tên tuổi lớn tại Ấn Độ. Đây là dự án Open Eco Network system (gọi tắt là OpEN) sẽ làm việc ở lab 6.

Program ICON trong lĩnh vực y tế hỗ trợ bệnh nhân và các nhà nghiên cứu cho khách hàng Ireland đã chính thức khai trương ở Lab 6. Đây là một dự án “liên minh về resouce” giữa DC4C và DC9.



II. Vui chơi giải trí

1. DG4

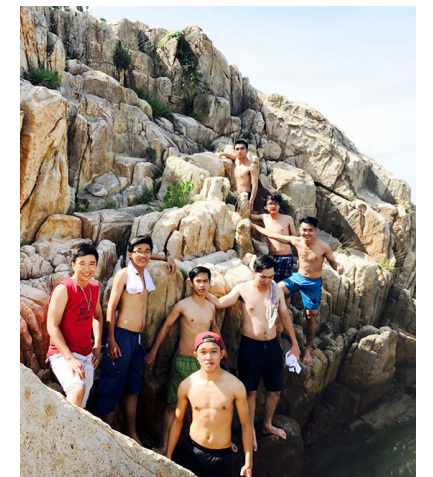
Hai dự án trẻ và nhiệt huyết của DC4 đã có chuyến tham quan vui chơi tại Khu du lịch Vườn Xoài - Đồng Nai. Chuyến đi tuy chỉ vỏn vẹn 1 ngày nhưng cả nhóm đã có nhiều niềm vui và cực đã với các hoạt động Teambuilding, đặc biệt là thử thách tinh thần đồng đội với trò Bắn súng sơn.



Đã ra chiến trường là chỉ có 1 bên địch và 1 bên ta, vì vậy các bạn đã ra sức “canh me và bắn” các đối tượng địch mà “ta hằng thù ghét lâu nay”. Trò chơi chỉ diễn ra trong 1 giờ nhưng anh em thật sự thân thiết và hiểu nhau hơn. Nhóm còn tiếp tục với các hoạt động không kém phần hấp dẫn như dã ngoại BBQ “ai ăn nấy nướng”, trượt cỏ, bắn cung và cuối cùng là “rửa sạch bụi trần” tại hồ bơi Vườn Xoài trước khi nói lời tạm biệt.

2. DC4C

Theo thông lệ hằng năm thì đây là giai đoạn mà DC4C có chuyến team building và lần này ko phải ngoại lệ, lần này, cả team có chuyến du lịch 3 ngày 2 đêm đến vùng đất nắng và gió Phan Rang. Chuyến đi đã đưa toàn DC4C đến đảo Bình Hưng, thưởng thức hải sản và ngắm nhìn thiên nhiên tuyệt đẹp của Vịnh Cam Ranh, cùng với đó là vẻ đẹp hoang sơ nhưng không kém phần quyến rũ của Vịnh Vĩnh Hy. Ngoài thiên nhiên chuyển đi này các thành viên DC4C còn biết thêm được cuộc sống và con người nơi đây thông qua việc thăm làng nghề Gốm Bàu Trúc và làng dệt Mỹ Nghiệp. Chuyến đi đã giúp gắn kết các thành viên của team, không phân biệt Dev hay SQA, không phân biệt thành viên mới cũ, tất cả đã cùng là 1 khối tạo nên một DC4C ngày càng phát triển



6 BƯỚC GIẢM MỠ BỤNG NHANH CHO DÂN VĂN PHÒNG

1. NGỦ ĐÚNG GIỜ, ĐỦ GIẤC

Thức đêm làm việc khiến nhịp sinh học rối loạn, gây ra cảm giác thèm ăn. Cơ thể mệt mỏi sản sinh nhiều ghrelin, một loại hormone gây đói, đòi hỏi bạn nạp thực phẩm nhiều đường và giàu chất béo. Mất ngủ cũng gây rối loạn nội tiết tố, ảnh hưởng đến nồng độ cortisol dẫn đến insulin mất cân bằng.

Insulin là một loại hormone điều hòa đường huyết do tuyến tụy tiết ra. Một khi bị mất cân bằng insulin, cơ thể dễ dàng tích trữ và chuyển hóa đường, gây ra mỡ bụng. Thế nên, ngủ đúng giờ và đủ bảy tiếng một đêm là điều cần làm trước hết vì một cơ thể cân đối và khỏe mạnh.

2. THỰC HIỆN CÁC BÀI TẬP THỂ DỤC NGẮN

Tập luyện liên tục trong thời gian dài sẽ không hữu hiệu đối với lớp mỡ ba ngăn của bạn. Hãy thử cách chia nhỏ các bài tập với các động tác ở nhiều bộ phận cơ thể khác nhau. Chống đẩy trên sàn, chạy bộ ba bốn lần trong khoảng 30 giây, hoặc đơn giản hơn là đứng dậy đi dạo vài phút giữa quá trình làm việc cũng mang lại hiệu quả.

3. TRÁNH XA ĐỒ NGỌT

Thực đơn ăn uống lành mạnh quyết định đến 80% khả năng thành công trong cuộc chiến chống lại mỡ bụng. Bạn nên giảm lượng calo bằng cách ăn nhiều đạm, rau xanh, ngũ cốc nguyên hạt và thay thế các thức ăn nhanh nhiều đường bằng các loại thực phẩm tốt cho sức khỏe hơn.

4. TĂNG CƯỜNG VITAMIN C

Khi căng thẳng tốt độ, cơ thể sẽ bí mật sản sinh ra nhiều cortisol hơn. Trong khi đó, vitamin C lại có tác dụng cân bằng cortisol nhanh chóng. Hơn nữa, vitamin C rất cần thiết trong việc tạo ra carnitin, một khoáng chất hữu hiệu giúp chuyển hóa chất béo thành nhiên liệu đốt cháy mỡ thừa của bạn.

Nếu bạn phải chịu đựng áp lực công việc nặng nề, hãy tăng cường vitamin C để ngăn ngừa các ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe. Vitamin này có nhiều trong cam và có một điều ít ai biết đó là ớt chuông, cải xoăn và kiwi còn chứa nhiều vitamin C hơn.

5. ĂN CHẤT BÉO CÓ ÍCH

Khoa học đã chứng minh đường mới là thủ phạm gây ra mỡ thừa, không phải chất béo. Điều quan trọng là bạn cần bổ sung các chất béo có lợi như omega 3 trong cá hồi, bơ và quả óc chó sẽ cung cấp dinh dưỡng đầy đủ giúp khiến cơ thể tràn đầy năng lượng.

6. THỞ CHẬM RẪI

Đây là một phương pháp rất đơn giản ai cũng có thể áp dụng ngay cả khi đang làm việc. Hầu hết mọi người có xu hướng nín thở hoặc thở nông, gấp gáp khi công việc dồn dập. Thế nên, bất cứ khi nào bạn thấy căng thẳng, hãy để ý điều hòa nhịp thở của mình. Tập trung thở chậm khiến cơ bụng được thư giãn, vận động, mang lại hiệu quả đáng kinh ngạc đối với “vòng eo bánh mì” của bạn.



Danh ngôn tháng 7

*“Nếu có thể khiến ai đó
mỉm cười, hãy làm ngay
hôm nay!
Thế giới này cần nhiều
người như bạn.”*

