



Tháng 1, 2023

Nhịp sống TMA

- Quý IV/2022 ghi nhận số lượng Star Performer vượt trội
- TMA liên tục tổ chức các buổi workshop bổ ích liên quan đến business
- Khởi động năm 2023 với IT Jobfair và các hoạt động đánh giá chất lượng đào tạo
- Đa dạng các khóa học được tổ chức trong năm 2023
- TIP rộn ràng chào đón 165 thực tập sinh
- [360°DC] Khởi động năm mới thuận buồm xuôi gió cùng các dự án

Go green

Mẹo vặt

TMA QUARTERLY *Star Performers*



CUỐI NĂM GHI NHẬN SỐ LƯỢNG STAR PERFORMER VƯỢT TRỘI

Chiều 12/01/2023, 38 ngôi sao sáng của quý IV/2022 đã lộ diện tại Lễ vinh danh và trao giải TMA Quarterly Star Performers, diễn ra tại Hall A, Lab 6 và TIP với sự hiện diện của chú Hữu Lệ - Chủ tịch Tập đoàn cùng các anh chị trong BGĐ.



Phát biểu tại buổi lễ, anh Hồng Trần – Senior Vice President gửi lời cảm ơn đến tất cả các Star Performer cũng như toàn thể nhân viên vì đã nỗ lực đóng góp cho sự phát triển chung của Tập đoàn, nhất là trong giai đoạn nền kinh tế thế giới có nhiều biến động. Từ năm 2022, số lượng giải dành cho nhân viên xuất sắc đã tăng lên 120, tương đương với 1,2 tỷ đồng thay vì 100 giải/1 tỷ đồng như những năm trước. Hy vọng trong năm mới 2023, sẽ có thêm thật nhiều cá nhân, tập thể được vinh danh.

Trong phần vinh danh và trao thưởng, đích thân các DG heads, DC heads đã trao bằng khen và phần thưởng đến nhân viên của mình, thành tích của các Star Performer cũng được công bố để toàn thể các bạn đồng nghiệp cùng chúc mừng. Dù là những cá nhân/tập thể non trẻ hay dày dặn kinh nghiệm, các bạn đều đã luôn nỗ lực làm việc, đi đầu trong việc tìm tòi những giải pháp mới cho công việc, dìu dắt các thành viên mới bắt kịp văn hóa, sự phát triển của Tập đoàn.

Chúc mừng và cảm ơn các Star Performers ở cả 2 đầu cầu HCM và Bình Định. Chúc các bạn sẽ đạt thêm nhiều thành tích ấn tượng trong công việc cũng như các hoạt động khác của Tập đoàn.



TMA LIÊN TỤC TỔ CHỨC CÁC BUỔI WORKSHOP BỒ ÍCH LIÊN QUAN ĐẾN BUSINESS

Đầu tháng 2, TMA đã có buổi giao lưu và chia sẻ những kiến thức bổ ích về Cross-sale/Up-sale và Customer Account Management tại Library (Lab 6).

Để chuẩn bị cho một năm làm việc thật năng suất và hiệu quả, đầu tháng 2, TMA đã tổ chức liên tiếp 2 buổi workshop:



Cross-sale/Up-sale
giữa bộ phận Sales
cùng các anh chị
trong Ban giám đốc
Tập đoàn

**Customer Account
Management**
giữa BU và tất cả
Delivery Directors



Tại đây, các anh chị lãnh đạo giàu kinh nghiệm như anh Hồng Trần - Senior Vice President, Phước Trần - Senior Director, Cường Bùi - Senior Director, và anh Minh Nguyễn - Director phụ trách thị trường Bắc Mỹ đã chia sẻ nhiều kiến thức bổ ích về Cross-sale/Up-sale và Account Management thông qua các case studies thực tế mà các dự án tại TMA đã làm. Đồng thời cùng các thành viên tham gia thảo luận các best practice phù hợp với định hướng kinh doanh trong năm mới.

KHỞI ĐỘNG NĂM 2023 VỚI IT JOBFAIR VÀ CÁC HOẠT ĐỘNG ĐÁNH GIÁ CHẤT LƯỢNG ĐÀO TẠO

Khởi động năm mới 2023, IT Jobfair tại Trường ĐH Tôn Đức Thắng đã mang đến không khí sôi động qua những hoạt động sharing, tuyển dụng. Cùng với đó, các buổi phỏng vấn, trao đổi thông tin nhằm đánh giá chất lượng đào tạo và chuẩn bị cho các hoạt động hợp tác tiếp theo giữa TMA và các trường đại học cũng được tiến hành.

Tôn Đức Thắng IT Jobfair 2023

Tiếp nối thành công của Ngày hội Việc làm được tổ chức vào tháng 12/2022 tại Trường ĐH Tôn Đức Thắng, IT Jobfair 2023 do Khoa CNTT tổ chức diễn ra vào ngày 5/1/2023 là cầu nối gắn kết giữa sinh viên và các doanh nghiệp trong lĩnh vực CNTT.



TMA tại Tôn Đức Thắng IT Jobfair

Ngày hội đã mang đến các bạn sinh viên Khoa CNTT nói riêng và các bạn trẻ yêu thích, có mong muốn làm việc trong ngành CNTT nói chung cơ hội tiếp cận và trao đổi trực tiếp cùng các công ty/tập đoàn đầu ngành, qua đó có đầy đủ thông tin về nhu cầu nhân lực hiện tại để có định hướng phù hợp nhất cho mình khi bước chân vào thị trường lao động. Đối với các doanh nghiệp, đây cũng là cơ hội để thực hiện các hoạt động truyền thông nhằm thu hút nguồn nhân lực IT trẻ, chất lượng ngay từ khi còn ngồi trên ghế nhà trường.



Chị Hồ Thụy Hương Thủy (SME) đang chia sẻ đến các bạn sinh viên về TMA và các chương trình tuyển dụng

Các hoạt động đánh giá chất lượng đào tạo

Tháng 1 vừa qua, TMA tiếp tục kết nối cùng phía nhà trường trong việc trao đổi, đóng góp ý kiến về các hoạt động hợp tác đại học và các chương trình đào tạo, tuyển dụng dành cho sinh viên.

- Hợp trao đổi cùng Khoa CNTT _ Trường ĐH Sư Phạm TP.HCM
- Đánh giá chất lượng – Trường ĐH Quốc Tế Miền Đông
- Phỏng vấn đánh giá chất lượng đào tạo - Khoa Toán - Tin – Trường ĐH KHTN TP.HCM

ĐA DẠNG CÁC KHÓA HỌC ĐƯỢC TỔ CHỨC TRONG NĂM 2023

Năm 2022, Upskills đã tổ chức hàng trăm khóa học hot, thu hút sự quan tâm của đông đảo thành viên TMA. Đa số các khóa học đều nhận được phản hồi rất tích cực. Trong năm 2023, Upskills sẽ tiếp tục tổ chức nhiều lớp học online, offline liên quan đến Technical, Soft skill và Leadership & Management. Ngay trong tháng 1, nhiều chủ đề hot đã được giới thiệu đến các thành viên.



1. Các khóa học online:

- Technical: Computing in Python - Objects & Algorithms
- Soft skills: Influence
- Leadership & Management: Leading transformations - Manage change

Chủ động tìm kiếm khóa học yêu thích với đa dạng chủ đề và nội dung tại:
<https://smartlearning.tma.com.vn/>

2. Các khóa học live training qua Zoom.us:

Technical:

- PHP Programming
- Advanced Go Programming Language
- Design pattern in Java
- Clean code
- C# design pattern
- C/C++ Programming in Linux

New hire & soft skills cho nhân viên mới được tổ chức đều đặn hàng tuần qua Zoom.us và Classroom

3. Theo dõi và đăng ký các khóa học tháng 02/2023 tại:

<https://training.tma.com.vn/#/upcomingcourse>

TIP RỘN RÀNG CHÀO ĐÓN 165 THỰC TẬP SINH

Thứ 2, ngày 06/02 vừa qua, không khí tại TIP thêm phần rộn ràng, sôi động khi đón chào 165 thành viên mới đến với chương trình TIP INTERNSHIP - Khóa đầu tiên năm 2023.



Chương trình thực tập lần này quy tụ phần lớn các bạn sinh viên đến từ Trường ĐH Quy Nhơn và Trường ĐH Tây Nguyên, cùng với đó là các trường đại học lân cận như ĐH Bách khoa Đà Nẵng, ĐH Duy Tân, ĐH Kinh tế Đà Nẵng, ĐH Nha Trang, ĐH Phú Yên, ĐH Phạm Văn Đồng... với các chuyên ngành về CNTT, viễn thông, toán thống kê.

Nhằm giúp các bạn nhanh chóng bắt nhịp với môi trường làm việc tại TIP, anh Nguyễn Ngô Duy Bình – Giám đốc Dự án và cũng là thành viên đã gắn bó với TIP ngay từ những ngày đầu tiên đã tham gia buổi lễ chào đón và chia sẻ đến các bạn thực tập sinh những thông tin tổng quan về TMA và TIP, bên cạnh đó là những lời khuyên hữu ích giúp các bạn có một kỳ thực tập thành công.





KHỞI ĐỘNG NĂM MỚI THUẬN BUỒM XUÔI GIÓ CÙNG CÁC DỰ ÁN

Tháng 1, giai đoạn chuyển giao giữa năm cũ và năm mới âm lịch, các dự án còn lại của công ty tiếp tục tổ chức Year End Party và nhiều hoạt động ý nghĩa nhằm nhìn lại thành quả của một năm làm việc và chia sẻ những định hướng phát triển trong năm mới, cùng với đó là gửi lời cảm ơn đến tất cả thành viên.

DC4



Tối ngày 12/01, DC4 đã tổ chức Year End Party nhằm tổng kết năm cũ và chia sẻ những định hướng trong năm mới 2023 đến toàn thể thành viên. Cũng trong dịp này, ban lãnh đạo DC4 đã thay mặt công ty trao quà cho nhân viên gắn bó 5 năm, tặng bằng khen cho những nhân viên được promote. Đây cũng là cơ hội để các thành viên của DC có cơ hội gặp mặt nhau, trò chuyện thân mật sau 1 năm làm việc vất vả.

DG4-TIP

Khởi động cho năm mới 2023, DG4-TIP đã có chuyến đi đầy thú vị đến thành phố biển Phan Thiết. Hành trình này là cơ hội để team hội ngộ và gặp gỡ những đồng nghiệp ở Sài Gòn, cũng là dịp để mọi người tận hưởng biển xanh, cát trắng, nắng vàng và thưởng thức những món ăn đặc sản thơm ngon. Chuyến đi đã đem đến nhiều kỉ niệm đáng nhớ cho những thành viên trong team, góp phần gắn kết mọi người lại gần nhau hơn.



DG5

Tháng 1 vừa qua, DG5 tăng trưởng mạnh khi có thêm đến 46 thành viên mới cho các dự án từ Nokia.

Để tổng kết kết quả kinh doanh của năm 2022 và gửi lời cảm ơn đến tất cả thành viên, DG5 đã tổ chức YEP vào cuối tháng 1. Tại đây, ban lãnh đạo đã thay mặt công ty trao quà đến các thành viên nhiều năm gắn bó, trao bằng khen cho những thành viên được promote. Bên cạnh đó, các thành viên cũng nhận được lì xì may mắn cho năm mới.



DG7

Là một “tân binh” mới được thành lập từ cuối năm 2022, DG7 bao gồm DC5, DC12 và DC14. Nhằm mục đích tìm kiếm thiết kế độc đáo, ý nghĩa cho logo của DG và phát huy khả năng sáng tạo của tất cả các anh chị em, DG7 đã tổ chức “DG7 Logo Design Contest”.

Thiết kế chiến thắng trong Contest sẽ được sử dụng làm logo chính thức của DG7 ở tất cả các chương trình, sự kiện. Tác giả của thiết kế chiến thắng sẽ nhận được phần quà trị giá 5.000.000VNĐ.



6 LOẠI CÂY THAY THẾ HOA TƯƠI LÀM QUÀ VALENTINE

Những bó hoa cắt cành là món quà được nhiều người lựa chọn để dành tặng nửa kia vào dịp Valentine. Tuy nhiên, chúng lại dễ héo tàn và có giá không hề rẻ.

Năm nay, thay vì tặng hoa theo cách truyền thống, bạn có thể cân nhắc đến những chậu hoa có màu sắc rực rỡ như đỏ, hồng. Chắc chắn, chúng vẫn sẽ tươi tốt và phát triển kể cả khi lễ tình nhân đã đi qua.



Hoa phong lan hồng

Hoa phong lan có rất nhiều màu sắc, mỗi loại lại truyền tải một ý nghĩa khác nhau. Trong đó, hoa phong lan hồng tượng trưng cho sự duyên dáng, nữ tính và niềm vui tươi, hạnh phúc.

Với loại hoa này, bạn nên đặt cây ở nơi có nhiều ánh sáng như cửa sổ hướng Đông hoặc Tây. Trong những tháng mùa hè, cây cần tránh xa ánh nắng mặt trời vì sẽ gây cháy lá và làm khô hoa. Nhiệt độ lý tưởng cho cây phong lan được trồng trong nhà là khoảng 18-27 độ C.



Cây sống đời

Cây sống đời có những chiếc lá mỏng nước và chùm hoa xinh xắn. Đặc biệt, loại cây này có sức sống bền bỉ, rất dễ trồng và chăm sóc. Cây sống đời ưa ẩm, nhưng bạn chỉ nên tưới lượng nước vừa đủ. Nếu quá nhiều, cây sẽ không thể thoát nước và bị úng rễ.

Ngoài ra, bạn nên chú ý duy trì nhiệt độ ổn định để cây cho hoa đều và có màu sắc rực rỡ.



Hồng môn

Cây hồng môn có hoa màu đỏ hoặc hồng hình trái tim, nhìn khá rực rỡ và tràn đầy sức sống. Loài cây này cũng là biểu tượng của tình yêu nên rất thích hợp để tặng nửa kia vào dịp lãng mạn như Valentine.

Khi chăm sóc, bạn hãy để cây ở nơi có ánh sáng trung bình và giữ nhiệt độ vào khoảng 18-26 độ C. Tuy nhiên, nhựa và lá cây có chứa chất độc nên khi trồng cần cẩn thận, tránh để vật nuôi và trẻ em nuốt

Cây dứa cảnh

Nếu nửa kia của bạn là một người sành điệu và yêu cây cối, hãy tặng những loại cây độc đáo như dứa cảnh có hoa màu hồng. Hoa của cây rất lâu tàn, khi nở có thể kéo dài đến vài tháng. Cây thích ánh sáng gián tiếp như từ cửa sổ phía Đông. Nếu quá ít ánh sáng, cây sẽ không ra chồi và hoa mới, nhưng quá nhiều sẽ làm cháy lá.

Cây dứa cảnh không có chất độc và rất thân thiện với vật nuôi. Còn lá cây có thể gây viêm da tiếp xúc cho một số người, vì vậy hãy đeo găng tay khi xử lý cây.



Lan ý

Cây lan ý không nổi bật bằng các loại hoa có màu đỏ, hồng khác nhưng tính hữu dụng rất cao. Loài cây này có khả năng thanh lọc không khí tốt nên có thể đặt ở bất cứ đâu trong nhà.

Cây ưa bóng râm và cần tránh ánh sáng trực tiếp. Nếu quá ít ánh sáng, lá sẽ xoăn và nhạt màu, còn quá nhiều sẽ gây cháy lá. Lan ý chỉ cần tưới 1-2 lần/tuần. Vào những tháng mùa hè, bạn có thể tăng lượng nước tưới cho cây.

Cây hoa đỗ quyên hồng

Trong văn hóa truyền thống, hoa đỗ quyên là biểu tượng cho tình yêu đôi lứa, còn đỗ quyên hồng tượng trưng cho sự vui vẻ, vô tư.

Loài cây này ưa nắng buổi sáng và bóng râm buổi chiều, không thích nắng quá gắt. Khi tưới đỗ quyên, bạn hãy tưới vào gốc cây để ngăn ngừa các bệnh về lá. Hoa thường nở vào mùa xuân và kéo dài trong khoảng 3 tuần, phụ thuộc vào thời tiết.

Theo news.zing.vn



6 XU HƯỚNG CHĂM SÓC SỨC KHỎE ĐÁNG CHÚ Ý TRONG NĂM 2023

Với sự phát triển mạnh mẽ của công nghệ thông tin và mạng xã hội trong những năm gần đây, ngày càng có nhiều xu hướng chăm sóc sức khỏe liên tục được cập nhật để đáp ứng nhu cầu của mọi người. Và năm 2023 cũng không ngoại lệ khi một loạt xu hướng chăm sóc sức khỏe mới vừa xuất hiện trong lĩnh vực self-care.

Tuy nhiên, thay vì tập trung vào những phương pháp nổi trội trên TikTok, Facebook, Instagram, tại sao chúng ta không ưu tiên sử dụng các giải pháp toàn diện, bền vững và được nghiên cứu dựa trên khoa học? 6 xu hướng dưới đây được các chuyên gia chăm sóc sức khỏe dự đoán sẽ tạo nên một làn sóng mạnh mẽ trong năm 2023.

1. Ăn tối sớm

Các chuyên gia chăm sóc sức khỏe cho rằng ăn tối trong khoảng thời gian 5-6h chiều có thể giúp bạn cải thiện giấc ngủ, cải thiện hệ tiêu hóa, tăng cường trao đổi chất, điều hòa huyết áp và giúp cơ thể hoạt động hiệu quả hơn. Tuy nhiên, cho đến nay, thói quen ăn tối sớm chỉ được người lớn tuổi áp dụng và duy trì lâu dài.

Colette Dong, CEO kiêm Founder của Trung tâm thể dục thể hình Fitness & Dance – The Ness cho biết: “Chúng tôi đã nhận thấy xu hướng phục vụ bữa tối sớm hơn trong ngành khách sạn. Ngoài ra, trên các vòng theo dõi thể lực hoặc smartwatch, mọi người được thông tin nhiều hơn về ảnh hưởng của bữa tối muộn đối với sức khỏe: ngủ không ngon giấc, dễ mắc sỏi thận, khả năng hồi phục kém, gia tăng nguy cơ bị béo phì...”.

Mặc dù sau một ngày dài mệt mỏi, việc bạn muốn tận hưởng một bữa ăn thịnh soạn với nhiều món ăn ngon để cảm thấy thoải mái hơn là điều hoàn toàn dễ hiểu. Tuy nhiên, bữa tối có ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe và cân nặng của chúng ta. Vì vậy, hãy ăn tối sớm hơn và tiêu thụ lượng thức ăn vừa phải để cung cấp nhiều thời gian hoạt động cho hệ tiêu hóa, đồng thời thiết lập thói quen ngủ lành mạnh.



2. Tập luyện cường độ thấp

Trong tất cả hình thức tập thể dục, đi bộ được xem là bài tập đơn giản, dễ thực hiện và được nhiều người áp dụng nhất. Trong bối cảnh dịch bệnh Covid-19 vừa qua, khi các phòng gym, studio hay lớp học tập luyện đều đóng cửa, nhiều người nhận ra rằng họ có thể chuyển động cơ để cảm thấy dễ chịu hơn chỉ với việc làm đơn giản là đi bộ thay vì các bài tập cường độ cao gây mệt mỏi và mất sức. Do đó, trong khoảng thời gian sắp tới, các hình thức vận động cường độ thấp như đi bộ đường dài, yoga, pilates sẽ tiếp tục được áp dụng rộng rãi và trở thành thói quen tập thể dục của nhiều người.



3. Làm đẹp tại nhà

Thói quen chăm sóc da tại nhà với mong muốn sở hữu làn da luôn tươi trẻ của mọi người đang ngày càng trở nên phổ biến trong vài năm gần đây. Nhiều lớp học trực tuyến về chăm sóc da tại nhà xuất hiện, các chuyên gia, influencers về skincare cũng đã chia sẻ các kiến thức làm đẹp của mình thông qua các nền tảng mạng xã hội, giúp nhiều người dễ dàng tiếp cận các phương pháp làm đẹp tại nhà một cách dễ dàng. Bên cạnh đó, sự phát triển của công nghệ đã cho ra đời các thiết bị hỗ trợ chăm sóc da tại nhà như máy phun sương chăm sóc da mặt, mặt nạ đèn LED... từ đó, việc skincare trở nên dễ dàng và tiện lợi hơn bao giờ hết.



4. “Detox” công nghệ và mạng xã hội

Đối với nhiều người, việc thường xuyên tạm ngưng sử dụng mạng xã hội nói riêng và các thiết bị công nghệ nói chung không chỉ là phương pháp điều trị tâm lý trong y học, mà còn được thực hiện như một mục tiêu chăm sóc sức khỏe của bản thân.

Những phương pháp đơn giản như bật chế độ không làm phiền, tắt thông báo mạng xã hội và sử dụng đồng hồ báo thức truyền thống để hạn chế tối đa thói quen sử dụng điện thoại vào ban đêm đang ngày càng trở nên phổ biến. Nhiều người cho rằng, họ cảm thấy dễ chịu hơn khi tận hưởng cuộc sống không smartphone, đồng thời có khả năng thiết lập ranh giới giao tiếp lành mạnh hơn với mọi người.



5. Tập luyện trong một tập thể

Hiện nay, mọi người có xu hướng thích tập luyện tại phòng gym, studio hay lớp học thể dục thể hình hơn để tự thúc đẩy động lực và giúp bản thân dễ dàng đạt được các mục tiêu về sức khỏe. Mặc dù tập luyện tại nhà vẫn được nhiều người ưu tiên lựa chọn vì nhiều ưu điểm như tiết kiệm thời gian, tiết kiệm chi phí, lịch trình linh hoạt... Tuy nhiên, trong tương lai gần, nhiều nền tảng ứng dụng hỗ trợ rèn luyện sức khỏe tại nhà có khả năng sẽ tích hợp thêm chức năng Live Camera hoặc Dual Camera để tiếp thêm động lực, năng lượng và tinh thần cạnh tranh lành mạnh cho người dùng.



6. Movement snacks (những bài tập vận động nhỏ trong ngày)

Ngày càng có nhiều nghiên cứu phát hiện ra rằng, “movement snacks” không chỉ tốt cho sức khỏe mà còn có thể mang lại nhiều lợi ích hơn so với các bài thể dục cường độ cao đầm mồ hôi. Đây là chìa khóa quan trọng giúp thay đổi suy nghĩ chung của nhiều người về việc tập thể dục: mệt mỏi, căng sức, đau đớn và nhanh nản.

Thay vào đó, những bài vận động nhỏ có khả năng giúp mọi người tìm thấy niềm vui trong công cuộc chăm sóc sức khỏe, hạn chế áp lực về thời gian tập luyện. Ngoài ra, việc vận động nhiều lần trong ngày với những bài tập đơn giản giúp sản sinh endorphin (chất dẫn truyền thần kinh được giải phóng khi tập thể dục) liên tục để tạo cảm xúc tích cực và cải thiện tâm trạng của bản thân.



Theo elle.vn