



April 2022

Nhịp sống TMA

- ◆ Logo chính thức của Tập đoàn Công nghệ TMA & logo TMA 25 năm
- ◆ Leadership Development Program Batch01 kick-off meeting
- ◆ TMA tham gia Diễn đàn Kinh tế TP.HCM 2022
- ◆ TMA Quarterly Star Performer Q1/2022 xướng tên nhiều team ở cả TP.HCM và Bình Định
- ◆ Tháng 04 tắt bật với chuỗi job fair cùng các trường đại học
- ◆ Tháng 4 làm - chơi hiệu quả của TIP
- ◆ Seminar về các công nghệ, kỹ thuật hot trend thu hút đông đảo thành viên TMA
- ◆ Áo mưa TMA 2022 được trao đến toàn thể nhân viên
- ◆ TMA chung tay vì QTSC xanh
- ◆ TMA tuyển dụng hàng trăm Fresher và Internship
- ◆ [360°DC] Nhiều DC chọn các thành phố biển làm nơi dừng chân đón hè
- ◆ Khai mạc TMA Futsal League 2022

Logo chính thức của Tập đoàn Công nghệ TMA & logo TMA 25 năm

Như đã thông báo, bắt đầu từ năm nay, TMA sẽ trở thành Tập đoàn Công nghệ với 3 công ty thành viên là TMA Solutions, TMA Innovation và TMA Bình Định.

Sau quá trình cân nhắc, BGĐ quyết định giữ lại logo TMA và quả địa cầu vốn đã là hình ảnh thương hiệu của TMA. 3 dấu chấm với 3 màu sắc đại diện cho 3 công ty thành viên của tập đoàn. 3 công ty với những mục tiêu, sản phẩm, thị trường phát triển khác nhau nhưng đều chung mục tiêu góp sức đưa Tập đoàn Công nghệ TMA ngày càng lớn mạnh.



Cùng với đó, năm nay, TMA tròn 25 năm phát triển nên logo TMA 25 năm dưới đây cùng với logo chính thức của tập đoàn sẽ được sử dụng trong tất cả các hoạt động truyền thông, quảng bá...



Leadership Development Program Batch01 kick-off meeting

Chiều 28/04 vừa qua, Leadership Development Program (LDP) Batch #1 đã có buổi kick-off meeting, diễn ra tại Thư viện - Lab 6. Buổi lễ có sự hiện diện của chú Nguyễn Hữu Lệ - Chủ tịch Tập đoàn cùng các anh chị trong BGĐ.



LDP Batch #1 với 30 học viên bao gồm các Directors và Department Heads nhằm phát triển đội ngũ lãnh đạo cho sự phát triển của tập đoàn trong giai đoạn mới. Ngoài các chia sẻ từ BGĐ, chương trình cũng mời các chuyên gia và lãnh đạo cao cấp từ các tập đoàn lớn của Việt Nam đến chia sẻ kinh nghiệm.

Tại buổi kick-off, mục tiêu, lịch trình triển khai cũng như nội dung đào tạo của LDP đã được giới thiệu. Cùng với đó, các thành viên cũng đã thảo luận, góp ý về phương pháp tiến hành của LDP để mang lại kết quả cao nhất, làm nền tảng để tiến hành các khóa leadership tiếp theo cho cấp manager và SME

LDP Batch01 sẽ bắt đầu lớp học đầu tiên vào ngày 07/05 tới đây. Các lớp học được tổ chức xen kẽ tại Lab 6 và bên ngoài, được điều hành bởi các chuyên gia, doanh nhân, giúp các anh chị tham gia có cơ hội tốt nhất để được rèn luyện, đào tạo, đáp ứng nhu cầu phát triển của công ty.



TMA tham gia Diễn đàn Kinh tế TP.HCM 2022

Sự kiện HEF 2022 (Ho Chi Minh City Economic Forum 2022 - Diễn đàn Kinh tế TPHCM 2022) với chủ đề “Kinh tế số: Động lực tăng trưởng và phát triển TPHCM trong tương lai” do UBND TPHCM tổ chức đã khai mạc vào sáng 15/4, đây là sự kiện quan trọng thường niên do UBND TP tổ chức, nhằm tiếp thu ý kiến của các chuyên gia, nhà khoa học, doanh nghiệp trong và ngoài nước trên các lĩnh vực phát triển của TP.



TMA vinh dự được mời tham dự với tư cách là gian hàng doanh nghiệp Công nghệ tiêu biểu, có hoạt động tích cực đóng góp cho sự tăng trưởng Kinh tế số của Tp.HCM. Ngoài ra, TMA tham dự sự kiện này với mục tiêu quảng bá thương hiệu Tập đoàn Công nghệ TMA – TMA Technology Group, khẳng định vị thế tập đoàn công nghệ hàng đầu Việt Nam. Mang đến các bộ giải pháp do TMA phát triển như Smart Building, Remote Health Monitoring (mCare), Smart Camera, gian hàng của TMA được các khách tham dự trong và ngoài nước quan tâm, đánh giá cao.

Tham dự HEF 2022 có lãnh đạo các ban ngành Trung ương và Thành phố. Chương trình còn có sự tham dự của 29 chuyên gia quốc tế, 16 chuyên gia trong nước, các tổ chức, định chế tài chính quốc tế, các cơ quan ngoại giao, hiệp hội doanh nghiệp; hơn 900 đại biểu tham dự trực tiếp và hơn 100 đại biểu trực tuyến.



[TMA Quarterly Star Performer Q1/2022] Lễ trao giải xứng tên nhiều team ở cả 2 đầu cầu TP.HCM và Bình Định

Chiều thứ 6, ngày 22/04 vừa qua, Lễ vinh danh và trao giải TMA Quarterly Star Performer đã diễn ra tại Hall A Lab 6 và TIP. Buổi lễ có sự hiện diện của chú Nguyễn Hữu Lệ - Chủ tịch Tập đoàn, các anh chị trong BGĐ cùng rất đông các bạn đồng nghiệp. Chương trình được livestream giữa 2 đầu cầu TMA HCM và Bình Định.



Phát biểu mở đầu buổi lễ, chú Lệ chia sẻ kết quả kinh doanh tích cực của tập đoàn trong quý I. Chú cũng gửi lời cảm ơn đến tất cả thành viên TMA vì đã sát cánh cùng tập đoàn suốt thời gian qua, đặc biệt là 2 năm dịch Covid-19 với rất nhiều khó khăn. Chú cho rằng, không chỉ 28 Star Performer, mà còn rất nhiều cá nhân, tập thể có đóng góp lớn cho dự án, tập đoàn xứng đáng nhận được danh hiệu cao quý này, hy vọng sẽ được gặp các bạn trong những lễ trao giải tiếp theo.



Trong không khí trang trọng nhưng không kém phần ấm áp, thân mật, 28 cá nhân, tập thể xuất sắc nhất Q1/2022 đã được chính các anh chị quản lý của DC cũng như DG, BU cảm ơn, vinh danh và trao thưởng. Những team có nhân sự ở 2 đầu cầu TP.HCM và Bình Định cũng được trao bằng ở cả 2 địa điểm. Đặc biệt, trong quý này, TMA ghi nhận nhiều team có sự tăng trưởng nhanh chóng trong thời gian ngắn, nhiều cá nhân không chỉ làm 1 mà còn đảm nhiệm thêm nhiều vai trò tại các dự án.



Chúc mừng và cảm ơn các Star Performer vì những cống hiến và thành tích ấn tượng. Chúc các bạn tiếp tục phát huy và gặt hái thêm nhiều thành công trong tương lai!

Tháng 04 tất bật với chuỗi job fair và nhiều hoạt động kết nối cùng các trường đại học

Hoạt động hợp tác đại học của TMA và các trường đại học được đẩy mạnh trong tháng 04 vừa qua, tiêu biểu là các sự kiện job fair và chuỗi hoạt động viếng thăm, tổ chức hội thảo công nghệ và tuyển dụng tại các trường đại học ở Huế.

Chuỗi chương trình tại các trường đại học Huế

Trong 03 ngày 17, 18, 19 tháng 04, TMA đã có dịp hội ngộ, giao lưu cùng các trường đại học Huế:

- Trường Đại học Sư phạm Huế
- Trường Đại học Kinh tế Huế
- Trường Đại học Khoa học Huế
- Trường Đại học Huế



Qua đó, triển khai nhiều hoạt động ý nghĩa như:

- Gặp gỡ trao đổi và ký kết thỏa thuận hợp tác cùng các trường
- Tổ chức các hội thảo chuyên đề về CNTT và tư vấn tuyển dụng của TMA
- Trao tặng học bổng cho các bạn sinh viên có thành tích học tập tốt

Đại diện TMA tham gia các hoạt động lần này là các anh chị: Anh Trần Phú Phước (Giám đốc Dự án Cấp cao); Anh Nguyễn Ngô Duy Bình (Giám đốc Dự án TMA Bình Định); Chị Nguyễn Quỳnh Anh (Quản lý Dự án Cấp cao); Anh Phan Nghĩa Hiệp (Trưởng Ban hợp tác đại học) và Anh Huỳnh Nhật Toàn (Kỹ sư Khoa học dữ liệu) cùng một số thành viên hỗ trợ chương trình.

Những hoạt động này không những giúp TMA mở rộng, nâng cao mối quan hệ hợp tác với các trường ĐH Huế mà còn mang TMA đến gần hơn với các bạn sinh viên, giúp các bạn có cái nhìn trực quan hơn về TMA và cơ hội nghề nghiệp trong tương lai.

Tham gia liên tiếp ngày hội việc làm tại nhiều trường đại học hợp tác

Tại nhiều trường đại học, tháng 4 và tháng 5 là giai đoạn sinh viên chuẩn bị bước vào kỳ thực tập. Theo đó, nhiều hoạt động jobfair đã được triển khai nhằm tạo mối liên kết giữa nhà trường - doanh nghiệp và sinh viên, mang đến nhiều cơ hội hơn để các bạn sinh viên tiếp cận và tìm kiếm được nghề nghiệp phù hợp với khả năng, sở thích và mong muốn của mình.



Một số chương trình jobfair tiêu biểu đã diễn ra trong tháng qua như:

- Ngày hội việc làm Trường ĐH Sư phạm Kỹ thuật TPHCM (02/04/2022)
- CSE Jobfair - Ngày hội việc làm Trường ĐH Bách Khoa - ĐHQG TPHCM (03/04/2022)
- HUTECH IT OPENDAY - Ngày hội việc làm và Triển lãm CNTT Trường ĐH HUTECH (08/04/2022)
- QNU Jobfair - Ngày hội việc làm Trường ĐH Quy Nhơn (16/04/2022)
- CTU Jobfair - Ngày hội việc làm Trường ĐH Cần Thơ (17/04/2022)
- Ngày hội việc làm tại Trường Greenwich Việt Nam (21/04/2022)
- Jobfair Trường ĐH Mở TPHCM (04/2022)

Thông qua các ngày hội việc làm, đội ngũ TMA đã có dịp gặp gỡ, giới thiệu đến các bạn sinh viên về các chương trình tuyển dụng của tập đoàn, qua đó góp ý, tư vấn cho các bạn những vị trí ứng phù hợp.

Không chỉ tham gia ở nhà vai trò nhà tuyển dụng, TMA còn góp mặt ở nhiều hoạt động bên lề ngày hội như trao tặng học bổng, tham gia chia sẻ các hội thảo chuyên ngành, hội thảo hướng nghiệp cho sinh viên, giúp các bạn có tự tin, có sự chuẩn bị tốt nhất trước khi tham gia ứng tuyển,...



Ký kết hợp tác

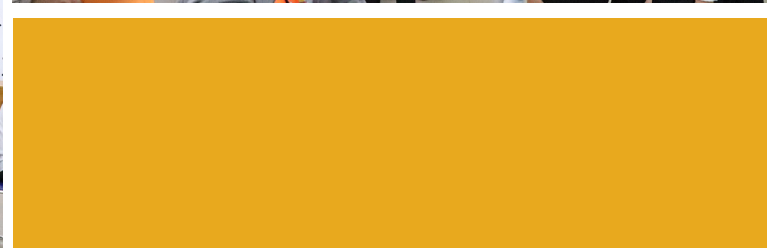
Sáng ngày 21/04/2022, Lễ ký kết Thỏa thuận hợp tác giữa Tập đoàn Công nghệ TMA và Trường ĐH Giao thông Vận tải TP.HCM đã diễn ra tại trụ sở chính của trường, đánh dấu bước khởi đầu cho sự đồng hành tốt đẹp của hai bên.

Trao đổi trong buổi lễ, TS. Nguyễn Tiến Thủy - Quyền Chủ tịch Hội đồng Trường và TS. Đoàn Văn Đồng - Trưởng khoa Điện & Điện tử Viễn thông đã đại diện phía nhà trường, thông tin đến TMA những định hướng cũng như kế hoạch triển khai trong thời gian tới.

Về phía TMA Tech Group, đại diện là anh Trần Phú Phước - Giám đốc Dự án Cấp cao cũng đã chia sẻ đến nhà trường các chương trình hợp tác của tập đoàn, qua đó nhấn mạnh TMA Tech Group sẵn sàng đồng hành nhà trường trong việc xây dựng chương trình, giáo trình đào tạo, triển khai các chương trình kiến tập, thực tập, hội thảo, tuyển dụng,... cùng nhiều hoạt động khác.

Cùng với đó, TMA đã tài trợ 10,000,000 đồng cho quỹ học bổng Khoa Điện - Điện tử Viễn thông để hỗ trợ cho các hoạt động sắp tới.

Trước đó, cũng với những định hướng và thỏa thuận tương tự, Biên bản hợp tác giữa TMA và Trường Đại học Kinh tế Huế cũng đã được ký kết trong không khí long trọng tại trường.



Tham gia kiểm định chất lượng lao động

Ngoài các hoạt động kể trên, trong tháng qua, TMA còn hỗ trợ trường ĐH Sư Phạm và ĐH Sư phạm Kỹ thuật trong việc đánh giá, cải tiến chương trình đào tạo qua các buổi phỏng vấn, trao đổi và khảo sát về năng lực người lao động từ các trường khi làm việc tại doanh nghiệp.

Tháng 4 làm - chơi hiệu quả của TIP

Tháng 4 vừa qua, TIP đã tổ chức, tham gia nhiều hoạt động ý nghĩa với các trường đại học để đẩy mạnh quảng bá hình ảnh và tuyển dụng. Song song với đó, các hoạt động phong trào, tiêu biểu là giải TMA Bình Định Futsal League 2022 cũng được triển khai một cách hào hứng để tạo sân chơi cho tất cả thành viên.



Ngày hội Toán học mở 2022

Ngày hội Toán học mở 2022 (MOD 2022) với chủ đề “Toán học kết nối - Mathematics Unites” được Viện Nghiên cứu cao cấp về Toán (VIASM) phối hợp Sở Giáo dục và Đào tạo tỉnh Bình Định và Trường Đại học Quy Nhơn tổ chức đã diễn ra vào ngày 03/04/2022.

Tại ngày hội, TMA Bình Định đã mang đến nhiều hoạt động bổ ích như giới thiệu các ứng dụng toán học trong các sản phẩm công nghệ tại TMA, tư vấn, định hướng nghề nghiệp và tuyển dụng các vị trí hot liên quan đến ngành toán.



Ngày hội việc làm tại trường đại học Quy Nhơn

Chương trình do Trường ĐH Quy Nhơn phối hợp cùng TMA Tech Group tổ chức đã diễn ra vào sáng ngày 16/04/2022 vừa qua với nhiều hoạt động nổi bật như:

- Tọa đàm: “Khao khát phát triển nguồn nhân lực công nghệ cao” với sự chia sẻ từ chính Chủ tịch TMA Tech Group – Tiến Sĩ Nguyễn Hữu Lệ
- Talk show “Định vị bản thân – Định hướng tương lai: Tôi là ai?”
- Trao tặng học bổng khuyến học trị giá 2 triệu đồng/ suất cho 5 bạn sinh viên Khoa CNTT
- Giới thiệu về TMA Tech Group và các chương trình tuyển dụng
- Tư vấn ứng tuyển và phỏng vấn tại ngày hội



Khai mạc TMA Bình Định Futsal League 2022

Chủ nhật, ngày 24/04, TMA Bình Định Futsal League đã chính thức khai mạc và diễn ra những trận đấu đầu tiên tại sân bóng đá Mai Hắc Đế, TP. Quy Nhơn. 3 trận đấu khai màn đã để lại ấn tượng sâu sắc cho người hâm mộ với lối đá đẹp mắt và những giây phút hấp dẫn đến nghẹt thở. Trong đó, DG3-TIP nổi bật hơn cả và được dự đoán sẽ ẵm ngôi vô địch của mùa giải năm nay.

13 vòng đấu tiếp theo chắc chắn sẽ mang lại cho người hâm mộ những cảm xúc thăng hoa hơn nữa. Cùng đến sân Mai Hắc Đế vào sáng thứ 7 hàng tuần để theo dõi và cổ vũ cho các cầu thủ nhé!



Seminar về các công nghệ, kỹ thuật hot trend thu hút đông đảo thành viên TMA

Năm nay, seminar về các công nghệ, kỹ thuật hot được triển khai liên tục nhằm cập nhật nhiều kiến thức hay, bổ ích đến toàn thể anh chị em TMA.

1 Các khoá học online:

Hot trend:

- Cybersecurity: The CISO's View
- Building a Cybersecurity Toolkit

Soft skills:

- Engaging in Persuasive and Credible Communication
- Teamwork Skills: Communicating Effectively in Groups

Leadership & Management:

- Leadership Through Design Innovation
- Management Skills for International Business

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

2 On-line Hot-trend technical seminar:

Năm nay, seminar về các công nghệ, kỹ thuật hot được triển khai liên tục nhằm cập nhật nhiều kiến thức hay, bổ ích đến toàn thể anh chị em TMA. Tháng 4 vừa qua, seminar Progressive Web App: Future of Mobile Web Browsing đã nhận được sự quan tâm của hơn 200 thành viên. Seminar Codeless Automation Test cũng đã nhận được sự ủng hộ của gần 400 anh chị em TMA.

Link seminar Progressive Web

App: <https://box.tma.com.vn/index.php/s/iNI18uBoaX5nBS8>

Link seminar Codeless Automation

Test: <https://box.tma.com.vn/index.php/s/IY0JCF9wOKgCd7u>

3

Các khóa học live training qua Zoom.us:

Management Training Program: Chương trình đã đi được 8 buổi (38.10%) qua Zoom.us

Technical:

- **Introduction to Docker and Kubernetes**
- **Java/Python/Selenium/Robot framework**
- **International Software Testing Qualifications Board (ISTQB)** Đã đi qua 6 buổi học và dự kiến final test vào 06/05
- **Design pattern in C++ (28/04)**

Process:

- **Professional Scrum Developer (PSD):** Đã đi qua 4/9 Sessions và dự kiến kết thúc vào đầu tháng 7

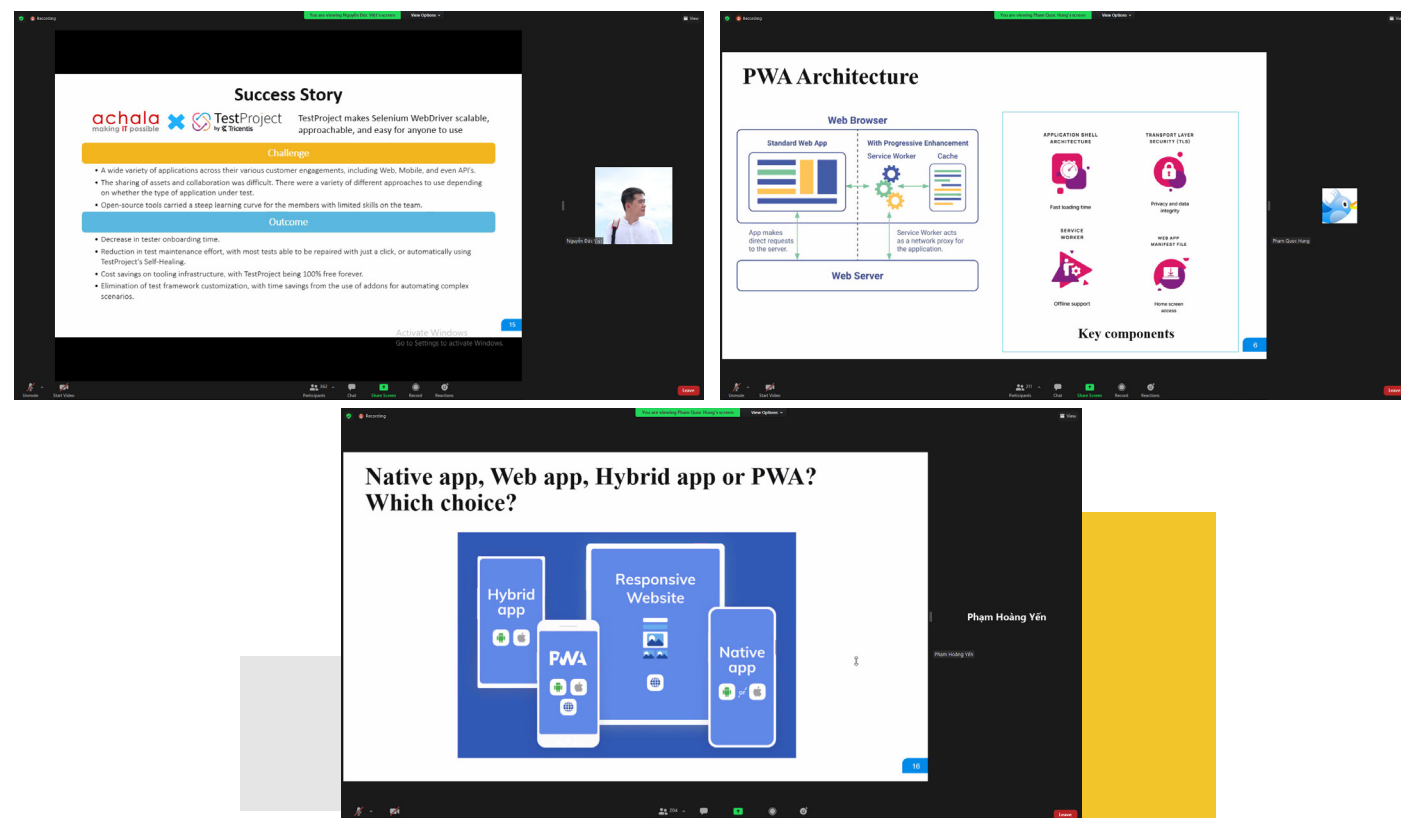
New hire & soft skills cho nhân viên mới được tổ chức đều đặn hàng tuần qua

Theo dõi và đăng ký các khóa học tháng 4/2022 tại:
<https://training.tma.com.vn/#/upcomingcourse>

4

Trong tháng 4, Trung tâm Thực tập TMA chào đón hơn 30 sinh viên tham gia chương trình thực tập tại TMA.

Ngày 14/04, Trung tâm cũng đã tổ chức training online TMA Agile Development Process cho các bạn để nắm rõ quy trình làm việc và nâng cao kỹ năng tổ chức, điều phối công việc.

**Áo mưa TMA 2022**

Trước dịp Lễ 30/04, 01/05, áo mưa TMA 2022 đã kịp thời được trao đến tay tất cả thành viên TMA.



Mùa mưa năm nay đến sớm hơn mọi năm, áo mưa TMA cũng gấp rút được chuẩn bị để đồng hành với các thành viên qua những ngày giông bão.

Với màu đỏ bắt mắt cùng kiểu dáng tiện lợi, áo mưa TMA phù hợp cho cả nam lẫn nữ. Áo được làm bằng vải nhựa cao cấp có độ trơn cao nên có khả năng giữ sạch nước rất tốt, không có mùi hôi khi bị ẩm đặc biệt độ dai tốt, khó rách trong quá trình sử dụng.

Mong rằng áo mưa TMA 2022 sẽ là người bạn không thể thiếu của các thành viên trong những ngày mưa sắp tới!

TMA chung tay vì QTSC xanh

Sáng 22/04/2022, các thành viên TMA đã có mặt từ sáng sớm tại Công viên phần mềm Quang Trung để tham gia hoạt động “Chung tay vì QTSC xanh”.

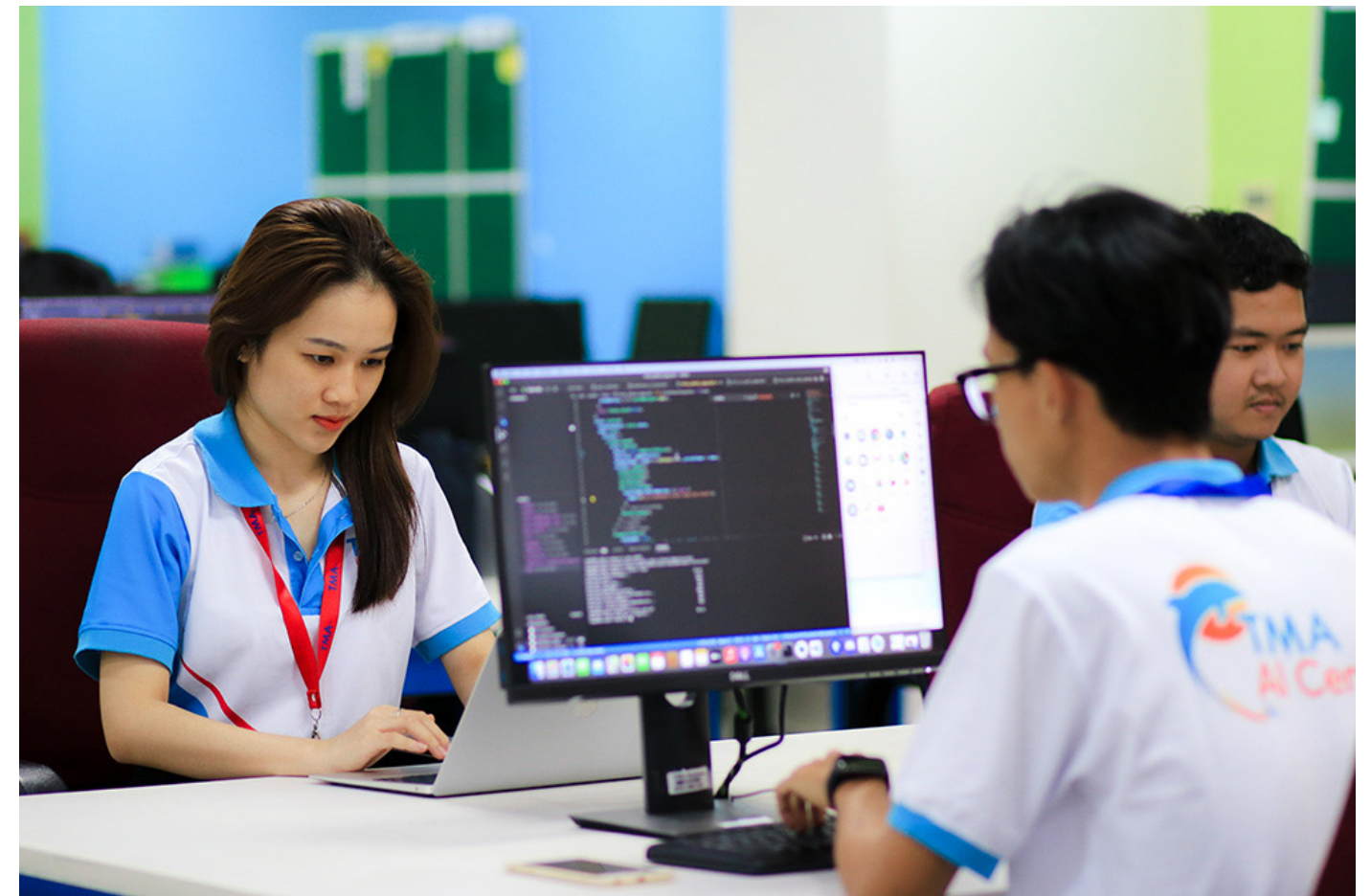


Đây là chương trình do QTSC cùng Hội Bảo vệ thiên nhiên và Môi trường TP.HCM và chính quyền địa phương phối hợp phát động - hưởng ứng cho chiến dịch “Triệu cây xanh - Vì một Việt Nam xanh” của Chính phủ. Chương trình góp phần nâng cao ý thức giữ gìn, tôn tạo môi trường làm việc xanh, sạch tại Công viên phần mềm Quang Trung. Trong buổi sáng này, các thành viên TMA cùng cán bộ công nhân viên, sinh viên trong QTSC đã tiến hành dọn dẹp, trồng cây, tạo cảnh quan xanh, sạch, đẹp cho công viên.



Cùng xem lại những khoảnh khắc vui vẻ và “xanh tươi” của các thành viên trong buổi sáng này nhé!

TMA tuyển dụng hàng trăm Fresher và Internship



Nhằm đáp ứng nhu cầu nhân lực tăng cao và tốc độ phát triển mạnh mẽ của các dự án, TMA đang cần tuyển dụng hàng trăm vị trí Fresher và Internship:

- Java/.NET/Python/PHP/Golang/NodeJS Developer
- Tester (Automation/Manual/Networking)
- Mobile Developer (iOS/Flutter/Swift)
- C/C++ Developer (Telecom/Embedded)
- Front-end Developer (ReactJS/Angular/VueJS)
- DevOps Engineer

Cùng với đó, các ứng viên đã có kinh nghiệm cũng dễ dàng tìm thấy rất nhiều vị trí từ technical cho đến non-technical ở cả TP.HCM và Bình Định

➤ TMA TP.HCM: <https://www.tma.vn/Viec-lam/Da-co-kinh-nghiem>

➤ TMA Bình Định: <https://www.tma-binhding.vn/viec-lam-da-co-kinh-nghiem>

[360°DC] Nhiều DC chọn các thành phố biển làm nơi dừng chân đón hè

Tháng 4, khi Sài Gòn bước vào mùa nắng nóng cùng những cơn mưa rào bất chợt, nhiều nhóm tại TMA lựa chọn các thành phố biển xinh đẹp để refresh sau những ngày làm việc vất vả. Không chỉ hoạt động phong trào, hoạt động công việc ở các dự án cũng có nhiều khởi sắc.

1

DC3:

Tháng 4 vừa qua, Ban Lãnh đạo DC3 đã tổ chức GIS meeting để cập nhật thông tin phát triển của các dự án nói riêng và DC nói chung. Đây cũng là dịp để DC heads gửi lời cảm ơn đến những đóng góp của các thành viên trong thời gian qua, đồng viên tập thể cùng nhau nỗ lực trong thời gian tới.



2

DC22:

Menlo và Platform là hai team đầu tiên của DC22 khởi động summer trip cho năm nay. Trong khi các bạn trẻ Menlo lựa chọn thư giãn và nghỉ dưỡng tại thành phố biển Nha Trang thì các thành viên Platform đã chọn trải nghiệm với những cơn mưa mùa hè của miền Trung trong tour du lịch Hội An và Đà Nẵng.



Cùng với đó, DC22 đã có buổi meeting gặp mặt và khen thưởng cho những cá nhân có thành tích xuất sắc trong năm 2021. Đại diện DC, anh Phong Nguyễn – Director và các Managers đã ghi nhận những đóng góp nổi bật của các bạn cho thành công chung của dự án cũng như DC22.



2 program thuộc DC9 do anh Duy Châu và Khánh Nguyễn quản lý đã đạt được mức tăng trưởng đáng kể trong những năm gần đây với nhiều khách hàng và dự án chủ chốt như Nokia AxS, NBCU, TecAlliance, VITG, Omena. Bên cạnh đó, được sự chấp thuận của Ban Giám đốc, DC9 đã được tách thành 2 DC mới trong tháng 4 này là:

DC9 (mới): tất cả các dự án hiện tại và các thành viên từ Program của anh Duy Châu. Anh sẽ đảm nhiệm quyền Director DC9 (mới).

DC29: tất cả các dự án hiện tại và các thành viên từ Program của anh Khánh Nguyễn. Tương tự, anh Khánh Nguyễn cũng sẽ là quyền Director DC29.

Bên cạnh các hoạt động business nổi bật, DG5 cũng rộn ràng đón hè cùng nhiều hoạt động phong trào hấp dẫn:

DC19 - Program 3 đã có chuyến annual trip cực kỳ hấp dẫn đến Nha Trang. Tại đây, các thành viên có cơ hội hòa mình cùng thiên nhiên kỳ thú và thêm gắn kết với nhau hơn.



DC19 - Program 2 - Team AxS APA cũng đã tổ chức 1 kỳ nghỉ ngắn cho nhân viên đến thành phố biển Vũng tàu xinh đẹp. Team ClearOne cũng có 1 buổi tiệc sinh nhật cho các thành viên sinh tháng 4.



DC12 ở 2 đầu cầu Sài Gòn và Bình Định đã cùng nhau tổ chức một bữa tiệc Happy Hour do DC Head Nghĩa Nguyễn tài trợ.



Team Sphera CoW - DC19 đã có 1 buổi tiệc mừng Star Performer Q1/2022



Dự án ICON Biostats Automation (DC19, DC9, DC12) cũng có party mừng kết thúc Release 1 của năm.

Khai mạc TMA Futsal League 2022

Sau thời gian dài chờ đợi, TMA Futsal League 2022 sẽ chính thức khai mạc vào ngày 14/05/2022 tại sân bóng đá K334 Tân Bình. 20 đội bóng hùng mạnh nhất TMA đã sẵn sàng tranh đấu.

Danh sách các đội tham gia giải năm nay gồm có:

- **League A:** DC1, DC2, DC4-4B, DC6, DC14, DC15, DC17A, DC18, SF16
- **League B:** DC5, DC8, DC12, DC17B, DC22, DC24, DC3, DC13, DC919, DEP-TMA Innovation, Vsource



Như vậy, ngoài những DCs, Departments của TMA, TMA Futsal League 2022 chào đón thêm sự góp mặt của người hàng xóm Vsource. Hy vọng “làn gió mới” này sẽ giúp mùa giải năm nay thêm cạnh tranh, sôi nổi và hào hứng.

Các cầu thủ đã lên đồ, các cổ động viên cũng đừng quên mặc đẹp và đến sân K334 vào sáng thứ 7 hàng tuần để cổ vũ cho các chàng trai TMA nhé!



NHỮNG TỔ CHỨC THU GOM ĐỒ CŨ GIÚP BẠN “SỐNG XANH” HƠN

“ Pin, chai nhựa, lọ thủy tinh, quần áo cũ... là các loại rác thải khó phân hủy, thậm chí còn tạo ra độc chất khi ở trong môi trường tự nhiên. Đừng vội vàng vứt bỏ các loại rác thải vô cơ và rác điện tử, thay vào đó, bạn hoàn toàn có thể mang lại cho chúng đời sống mới bằng cách gửi đến các đơn vị thu gom ở nơi mình sinh sống. ”

Gen xanh



Địa chỉ:
www.facebook.com/genxanhvn.org

Gen Xanh là một tổ chức phi lợi nhuận hoạt động chính trên các lĩnh vực rác thải điện tử, quần áo cũ, thủy tinh, bao nylon và vỏ hộp sữa. Bằng hai hình thức thu gom tận nhà và thu gom tại 7 địa điểm cố định ở TP.HCM, đồng thời tổ chức ngày hội “Đổi rác lấy quà” từ 1-2 tháng/lần, Gen Xanh không chỉ góp phần hạn chế tối đa lượng rác thải ra môi trường mà còn kích lệ tinh thần sống xanh trong tâm thức mỗi người.

Việt Nam tái chế

Chương trình Việt Nam Tái Chế – VRP (Vietnam Recycles Program) là một liên minh dành cho các nhà sản xuất điện tử được thành lập bởi 2 công ty HP và Apple. Chương trình hỗ trợ thu gom và xử lý rác thải điện tử miễn phí cho các hộ gia đình và doanh nghiệp nhằm tuân thủ theo Quyết định 16 về thu hồi sản phẩm thải bỏ. Ngoài ra, VRP cũng hỗ trợ các nhà sản xuất nâng cao trách nhiệm với cộng đồng trong việc thu gom, xử lý và tái chế rác thải điện tử. Chương trình có 10 điểm thu gom cố định tại TP.HCM và Hà Nội cũng như hỗ trợ thu gom tại nhà.

Địa chỉ: www.facebook.com/Vietnamtaiche

Reshare

REshare.vn là nền tảng trực tuyến hỗ trợ quyên góp và kéo dài vòng đời quần áo đã qua sử dụng. Quần áo quyên góp sẽ được phân loại, giặt sạch, ủi phẳng, sau đó cập nhật hình ảnh trên website và bán với giá 0Đ hoặc giá ký gửi (thường rất thấp), người mua chỉ cần trả phí vận chuyển. Quần áo không còn sử dụng được sẽ đưa qua dây chuyền băm vụn và nghiền thành bông để tái sinh thành sản phẩm ứng dụng mới.

Địa chỉ: www.reshare.vn

O-I BJC Vietnam

O-I BJC là đơn vị sản xuất và tái chế bao bì thủy tinh. Từ năm 2021, O-I BJC đã khởi động chương trình “Thu gom và tái chế thủy tinh” với 12 địa điểm cố định tại TP.HCM, đồng thời hợp tác với các doanh nghiệp xanh trong hoạt động truyền thông, thường xuyên tổ chức các sự kiện đổi thủy tinh nhận quà. Tính từ ngày khởi động dự án vào 11/2020, chương trình đã thu gom 14 tấn thủy tinh (khoảng 80.000 chai lọ). Toàn bộ sản phẩm thu gom hoặc quyên góp sẽ được tái chế 100% tại Nhà máy thủy tinh O-I BJC Việt Nam.

Địa chỉ: vi.o-ibjc.com.vn/glass-ambassador

Chương trình tái chế vỏ hộp giấy

Chương trình tái chế vỏ hộp sữa học đường là một phần trong chuỗi chiến dịch “Một giây hành động” của Tetra Pak – công ty Thụy Điển về cung cấp bao bì và giải pháp đóng gói. Hiện tại, Tetra Pak đã có gần 30 điểm thu gom vỏ hộp sữa tại Hà Nội và TP.HCM, triển khai chương trình tại hơn 1.200 trường mầm non, tiểu học trên cả nước. Vỏ hộp sữa sẽ được chuyển về nhà máy Giấy Đồng Tiến Bình Dương để tái chế thành các sản phẩm hữu ích khác.

Địa chỉ: taichevohopgiay.com



Lagom Việt Nam

Lagom Việt Nam là công ty chuyên thu gom và tái chế các sản phẩm từ vỏ hộp sữa và bao bì sản phẩm, đồng thời hướng tới các hoạt động giảm thiểu rác thải bền vững cho môi trường. Lagom có mạng lưới thu gom vỏ hộp sữa, rác nhựa và pin đã qua sử dụng rộng khắp tại hơn 10 tỉnh, thành phố, đặc biệt tập trung tại 2 thành phố lớn là Hà Nội và TP.HCM với gần 2.000 điểm trường; 30 điểm thu gom cá nhân tại cộng đồng; 2 chuỗi siêu thị lớn: LOTTE Mart và MM Mega Market. Các sản phẩm tái chế 100% từ vỏ hộp sữa và rác thải nhựa của Lagom bao gồm bộ trò chơi thông minh Tangram Recycle, bộ thẻ học tập Flash Cards, chậu cây, thùng rác, móc quần áo...

Địa chỉ: lagomvietnam.org



Lại đây refill station

Lại Đây Refill Station ra đời năm 2018, là mô hình kinh doanh “refill” đầu tiên tại Việt Nam và hiện trở thành điểm đến yêu thích của những người có nhu cầu sống xanh. Tại đây có một góc thư viện cộng đồng. Không chỉ tặng sách hướng dẫn tái chế thực phẩm và đồ dùng đã cũ, đây còn là nơi thu gom chai lọ, pin, ắc quy điện thoại, hộp mực in, cọ mascara đã qua sử dụng để biến đổi công năng và nhận cả tóc để tặng cho bệnh nhân ung thư.

Địa chỉ: www.facebook.com/laidayrefillstation

Cửa hàng H&M

Thu Gom Quần Áo Cũ là một hoạt động thường xuyên tại tất cả các cửa hàng H&M trên toàn cầu nhằm mục đích giúp khách hàng hình thành lối sống xanh và giảm thiểu rác thải ra môi trường. Tại H&M Việt Nam, chương trình Thu Gom Quần Áo Cũ đã được triển khai từ năm 2018 đến nay. Các thùng Thu Gom Quần Áo Cũ được lắp đặt tại tất cả các cửa hàng H&M trên toàn quốc để bạn có thể dễ dàng gửi lại quần áo không còn dùng vào bất kỳ lúc nào. Với mỗi lần gửi quần áo, bạn sẽ nhận được 1 phiếu giảm giá 15% trên một sản phẩm cho lần mua hàng tiếp theo thay lời cảm ơn của H&M.

Địa chỉ: www.facebook.com/hmvietnam

Tắt đèn bật ý tưởng

Tắt Đèn Bật Ý Tưởng là một chiến dịch vì môi trường, phi lợi nhuận được tổ chức thường niên trong 12 năm vừa qua nhằm mục đích hưởng ứng Giờ Trái Đất 26/3. Năm nay, Tắt Đèn Bật Ý Tưởng 2022 quay trở lại với chủ đề về “Thời trang Bền vững”. Bên cạnh các hoạt động truyền thông, garage sale, triển lãm... chiến dịch còn tổ chức hoạt động thu gom quần áo cũ tại các cửa hàng Boo từ 26/3 đến 10/4.

Địa chỉ: www.facebook.com/TatDenBatYTuong

Tiệm sách truyện cũ Casanova

Căn Phòng Đây Sách là một dự án giáo dục phi lợi nhuận của tiệm sách truyện cũ Casanova. Từ năm 2018, tiệm chuyên thu nhận sách truyện cũ, quần áo, đồ dùng học tập, sổ tay, tập vở trắng, thú bông, cặp, balo, xấp vải may, giày dép... đã cũ nhưng còn sử dụng được, và các đồ dụng sinh hoạt khác. Những sản phẩm này sẽ được gửi tặng cho các nhóm công tác xã hội, thư viện cộng đồng, trại giam, trung tâm cai nghiện, cơ sở tôn giáo... đồng thời xây dựng cách “sống xanh” giữa người tặng và các nhóm nhận.

Địa chỉ: www.facebook.com/tiemsachcuCasanova.vn



Theo elle.vn



**HIỂU VỀ CHRONOTYPE
(THỜI GIAN SINH HỌC)
để đảm bảo sức khỏe và
làm việc hiệu quả hơn**

Nếu như nhịp sinh học đóng vai trò như một chiếc “đồng hồ” điều hòa các hoạt động của cơ thể bạn trong suốt một ngày, chẳng hạn như ăn, ngủ, làm việc... thì chronotype là yếu tố quyết định khi nào những hoạt động đó sẽ xảy ra. Hơn nữa, mỗi người sở hữu một chronotype khác nhau. Đó là lý do vì sao có người lại làm việc rất hăng hái vào sáng sớm, nhưng những người khác lại cảm thấy mệt mỏi, không minh mẫn khi phải làm việc vào ban ngày.

Chronotype là gì?

Theo Health Line (trang web nổi tiếng về y tế, sức khỏe của Mỹ), chronotype là loại thời gian sinh học, liên kết chặt chẽ với nhịp sinh học để điều hướng chu kỳ thức – ngủ của một người. Ví dụ như bạn thường đi ngủ vào lúc 3h sáng và thức dậy lúc 7h sáng, về lâu dài, cơ thể sẽ tự hiểu là 3h sáng mới là giờ bạn có thể ngủ ngon.

Một điểm lưu ý quan trọng là nếu bạn có thể thay đổi nhịp sinh học của mình vì nó chịu ảnh hưởng của thói quen, thì chronotype rất khó để điều chỉnh (bạn vẫn có thể nếu kiên trì). Những người thuộc phái “cú đêm” vẫn có thể dậy sớm, tuy nhiên, họ vẫn tỉnh táo và sáng tạo nhất về đêm khuya.



Các kiểu thời gian sinh học

Điều tạo nên sự khác biệt về chronotype của mỗi người có thể do quá trình tiến hóa, khi tổ tiên của chúng ta thường phải thay phiên nhau kiếm ăn và canh gác thú dữ.

“Chim sớm” và “cú đêm” có lẽ là hai kiểu chronotype phổ biến nhất. Đây là hai kiểu giờ sinh hoạt xảy ra vào đỉnh điểm giao giữa ngày và đêm. Tuy nhiên, thời gian sinh học còn được phân loại trên phạm vi rộng hơn, trải đều các khung giờ.

- **Chim sớm:** Bạn minh mẫn nhất vào sáng sớm và đầu giờ tối. Bạn đi ngủ và thức dậy đều sớm.
- **Cú đêm:** Bạn làm việc năng suất nhất vào giờ khuya và trưa muộn. Bạn đi ngủ muộn và dậy muộn.
- **Chim yến (swifts):** Năng lượng của bạn đạt đỉnh vào đầu giờ chiều và tối muộn. Bạn thường đi ngủ sớm và thức dậy muộn.
- **Chim dế gà (woodcocks):** Năng lượng của bạn đạt đỉnh vào sáng muộn và đầu giờ tối, cùng với thời gian thức dậy muộn và đi ngủ sớm.

Hầu hết 40% chúng ta là “cú đêm” hoặc “chim sâu buổi sáng”, số còn lại được xếp vào nhóm ở giữa (“chim yến” và “chim dế gà”). Theo một nghiên cứu của tạp chí khoa học Chronobiology International (2017), còn có nhóm bimodal – những người linh hoạt phân chia thời gian ban ngày cho các hoạt động xã hội và ban đêm cho các hoạt động khác.

Ngoài ra, theo Tiến sĩ Tâm lý Michael Breus (tác giả cuốn sách The Power of When, 2016), thời gian sinh học còn được chia ra làm 4 kiểu tương ứng với 4 con vật.

- **Nhóm gấu:** Khoảng một nửa dân số thế giới thuộc nhóm gấu. Nhóm gấu hoạt động tốt nhất vào buổi sáng và giảm dần năng lượng ở xế chiều.
- **Nhóm sói:** Giống với cú đêm, nhóm sói hoạt động năng suất vào buổi tối và thường chậm chạp vào ban ngày, thích thức khuya và giải quyết công việc khi người khác đã nghỉ ngơi.
- **Nhóm sư tử:** Những người thuộc nhóm này thường thức dậy rất sớm và có thể hoàn thành khối lượng lớn công việc trước giờ nghỉ trưa. Năng lượng của nhóm sư tử sẽ dần giảm vào chiều và kiệt sức hẳn sau khi mặt trời lặn.
- **Nhóm cá heo:** Khác với các nhóm trên, nhóm cá heo thường đạt năng lượng cao nhất vào buổi sáng muộn và không có giờ ngủ nhất định. Họ dễ cảm thấy mệt trong ngày và nhạy cảm với các yếu tố bên ngoài như tiếng ồn, ánh sáng.



Ảnh hưởng không tốt từ việc làm “cú đêm” nhiều

Hầu hết các hoạt động xã hội đều diễn ra vào ban ngày, vì vậy, những người thường chỉ tỉnh táo để làm việc vào ban đêm sẽ có ít thời gian để ngủ hơn, dẫn đến nhiều hệ quả về sức khỏe như rối loạn giấc ngủ, lệch múi giờ so với hoạt động của mọi người, đột quỵ, lo âu, trầm cảm...

Đảm bảo sức khỏe và năng suất làm việc với bí quyết điều chỉnh chronotype

Thay đổi chronotype cần thời gian và công sức rất nhiều, thường thì nhóm người thuộc trường phái làm việc buổi đêm sẽ khó điều chỉnh chronotype của mình hơn những nhóm ở giữa.

Nếu công việc hay các nghĩa vụ xã hội khiến bạn mệt mỏi vì không đáp ứng được chronotype của bạn, sau đây là một vài gợi ý giúp bạn dung hòa sinh hoạt hàng ngày với thời gian sinh học của mình để đảm bảo nguồn năng lượng dồi dào, tích cực hơn.

- Từ từ thay đổi thời gian đi ngủ và thức giấc sớm hơn 15 – 30 phút mỗi ngày. Đừng quên dành thời gian cho giấc ngủ nhiều hơn nhé.
- Tắm nắng vào buổi sáng sớm khi bạn thức dậy và tránh ánh sáng nhân tạo.
- Tập thể dục kết hợp tắm nắng buổi sáng.
- Đời sống hôn nhân: Nếu vợ/chồng bạn có chronotype khác nhau, bạn có thể cùng người bạn đời trao đổi về nhu cầu của mình, chẳng hạn như thay phiên nhau chăm sóc con cái vào thời điểm khác nhau trong ngày, ngủ ở hai phòng khác nhau nếu hai bạn phải đi làm vào hai khung giờ khác nhau.
- Xã hội: Để đảm bảo hiệu năng làm việc, sự sáng tạo cũng như sức khỏe của nhân viên, các công ty có thể áp dụng hình thức làm việc tại nhà hoặc áp dụng mô hình làm việc linh hoạt.

Theo elle.vn