

THÔNG BÁO
Về việc triển khai hoạt động tham vấn tâm lý năm 2026

Được sự đồng ý của Ban Giám hiệu và thực hiện theo Tờ trình số 73/TTr-HC ngày 15/7/2026 của Phòng Hành chính về việc phê duyệt kế hoạch gia hạn hoạt động phòng tư vấn tâm lý từ tháng 8 đến tháng 12 năm 2026. Phòng Hành chính – Trạm Y tế thông báo về việc triển khai hoạt động tham vấn tâm lý năm 2026 như sau:

I. Mục tiêu

- Hỗ trợ sinh viên, viên chức, người lao động nhận diện, hiểu và giải quyết các khó khăn tâm lý gặp phải trong quá trình học tập, làm việc và cuộc sống cá nhân, góp phần nâng cao sức khỏe tinh thần, thúc đẩy sự phát triển toàn diện cả về trí tuệ, cảm xúc và xã hội.
- Trang bị kỹ năng sống thiết yếu như: quản lý cảm xúc, vượt qua khủng hoảng, giải quyết xung đột và thích nghi hiệu quả với môi trường đại học.
- Giảm thiểu các nguy cơ dẫn đến trầm cảm, lo âu, khủng hoảng.

II. Nội dung thực hiện

1. Người thực hiện tham vấn

- Thạc sĩ Tâm lý học Nguyễn Hải Uyên – Chuyên gia tham vấn tâm lý là người trực tiếp thực hiện hoạt động tham vấn tâm lý cá nhân và tham vấn nhóm theo chuyên đề tại 02 cơ sở của Trường.
- Chuyên gia thực hiện tham vấn trên cơ sở tôn trọng, lắng nghe, bảo đảm tính chuyên môn, khách quan và bảo mật thông tin của người được tham vấn, phù hợp với quy định và nguyên tắc đạo đức nghề nghiệp.

2. Hoạt động tư vấn cá nhân

- Tổ chức tham vấn trực tiếp theo lịch cố định tại phòng tham vấn tâm lý đặt tại 02 cơ sở.
- Hỗ trợ, tham vấn trực tuyến qua email, Zoom theo nhu cầu của người được tham vấn.
- Đối tượng tham vấn: sinh viên, viên chức và người lao động đang học tập, công tác tại Trường có nhu cầu hỗ trợ, tham vấn về các vấn đề tâm lý.
- Địa điểm, thời gian thực hiện tham vấn trực tiếp:
 - + Cơ sở 1: Trạm Y tế Nhà B7 từ 08 giờ 30 đến 11 giờ 30.
 - + Cơ sở 2: Phòng 108 Nhà BK.B3 từ 08 giờ 30 đến 11 giờ 30.
- Lịch tham vấn cụ thể:

Tháng	Cơ Sở 2 Thứ 3 hàng tuần 8 giờ 30 – 11 giờ 30	Cơ sở 1 Thứ 5 hàng tuần 8 giờ 30 – 11 giờ 30
Tháng 08/2026 (08 buổi)	Các ngày: 04/08, 11/08, 18/08, 25/08	Các ngày: 06/08, 13/08, 20/08, 27/08
Tháng 09/2026 (08 buổi)	Các ngày: 08/09, 15/09, 22/09, 29/09	Các ngày: 03/09, 10/09, 17/09, 24/09
Tháng 10/2026 (09 buổi)	Các ngày: 06/10, 13/10, 20/10, 27/10	Các ngày: 01/10, 08/10, 15/10, 22/10, 29/10
Tháng 11/2026 (08 buổi)	Các ngày: 03/11, 10/11, 17/11, 24/11	Các ngày: 05/11, 12/11, 19/11, 26/11
Tháng 12/2026 (10 buổi)	Các ngày: 01/12, 08/12, 15/12, 22/12, 29/12	Các ngày: 03/12, 10/12, 17/12, 24/12, 31/12

3. Hoạt động tham vấn nhóm theo chuyên đề

- Tham vấn 01 tháng/01 chuyên đề/02 buổi/02 cơ sở.
- Thời gian thực hiện: 120 phút/buổi (từ 14 giờ 00 đến 16 giờ 00).

Tháng	Nội dung chuyên đề	Thời gian tổ chức Cơ sở 1-Thứ 5	Thời gian tổ chức Cơ sở 2-Thứ 6
08/2026	Thích nghi với hành trình đại học	20/08/2026	14/08/2026
09/2026	Vượt qua trì hoãn, học tập hiệu quả	17/09/2026	11/09/2026
10/2026	Kiệt sức học tập (Academic Burnout): Nhận diện và phòng ngừa	15/10/2026	09/10/2026
11/2026	Bình tĩnh trước mùa thi	19/11/2026	13/11/2026
12/2026	Tự trắc ẩn – Bớt khắt khe với chính mình	17/12/2026	11/12/2026

III. Tổ chức thực hiện

1. Phòng Hành chính – Trạm Y tế

- Chủ trì phối hợp với chuyên gia tham vấn tâm lý tổ chức và triển khai các hoạt động tham vấn theo đúng nội dung, thời gian và địa điểm đã được phê duyệt.
- Bố trí phòng tư vấn, cơ sở vật chất và các điều kiện cần thiết phục vụ hoạt động tham vấn tại 02 cơ sở.
- Tiếp nhận, hướng dẫn sinh viên, viên chức và người lao động đăng ký tham gia tham vấn; phối hợp thông tin lịch tham vấn đến các đối tượng có nhu cầu.
- Phối hợp theo dõi tình hình hoạt động, tổng hợp kết quả thực hiện và báo cáo theo yêu cầu của Ban Giám hiệu.

2. Chuyên gia tham vấn tâm lý

- Trực tiếp thực hiện tham vấn cá nhân và tham vấn nhóm theo chuyên đề theo lịch đã thống nhất.
- Thực hiện tham vấn trên cơ sở chuyên môn, tôn trọng người được tham vấn và bảo đảm nguyên tắc bảo mật thông tin.
- Trường hợp phát hiện người được tham vấn có vấn đề tâm lý cần được hỗ trợ chuyên sâu hoặc có nguy cơ vượt quá phạm vi tham vấn, chuyên gia phối hợp với Trạm Y tế để hướng dẫn, giới thiệu người được tham vấn đến cơ sở chuyên môn phù hợp.

3. Các đơn vị thuộc Trường

Phối hợp tuyên truyền, thông tin đến sinh viên, viên chức và người lao động về hoạt động tham vấn tâm lý, khuyến khích và tạo điều kiện để các đối tượng có nhu cầu chủ động tiếp cận dịch vụ tham vấn.

4. Thông tin đăng ký tham vấn tâm lý

- Sinh viên, viên chức và người lao động có nhu cầu tham vấn tâm lý có thể đăng ký trực tiếp tại các phòng tham vấn của 02 cơ sở hoặc hướng dẫn đăng ký tham vấn tâm lý theo đường link sau:

<https://hcmut.edu.vn/news/item/24513>



- Các thông tin trao đổi trong quá trình tham vấn được tôn trọng và bảo mật, trừ các trường hợp cần thiết phải xử lý theo quy định pháp luật hoặc nhằm bảo đảm an toàn cho người được tham vấn và những người có liên quan.

Phòng Hành chính – Trạm Y tế kính đề nghị Lãnh đạo các đơn vị, Ban Chủ nhiệm các khoa, Văn phòng Đào tạo Quốc tế thông báo rộng rãi đến viên chức, người lao động và sinh viên để biết, chủ động đăng ký và tham gia hoạt động tham vấn khi có nhu cầu.

Trân trọng./.

Nơi nhận:

- Như trên;
- Lưu: VT, HC

TRƯỞNG ĐƠN VỊ

Nguyễn Lê Dũng