MỤC LỤC

Khai vấn ghế nóng là gì?
Một người được gỡ, 11 người tự soi
Sức mạnh của sự đồng hành

Chào chị,

Có bao giờ chị tự hỏi, vì sao những khóa học online sức khỏe mà chị từng đăng ký thường chỉ hoàn thành được 5%, trong khi những chương trình đồng hành theo nhóm lại có tỷ lệ tuân thủ lên tới 60–70%?

Với những người phụ nữ đang gánh cả doanh nghiệp trên vai, việc biết mình cần làm gì (ngủ đủ giấc, vận động, ăn uống đúng giờ) chưa bao giờ là điều khó. Nút thắt thực sự khiến chị lặp đi lặp lại vòng lặp "hào hứng bắt đầu rồi bỏ dở ở tuần thứ ba" không nằm ở kiến thức, mà nằm ở sự tuân thủ và cách chúng ta nhìn nhận vấn đề của chính mình.

Hôm nay, tôi muốn chia sẻ với chị về một công cụ mạnh mẽ trong khai vấn nhóm (group coaching) mà chúng tôi áp dụng tại Thần Sắc 90: Khai vấn ghế nóng (Hot seat coaching). Đây chính là điểm tựa giúp nhiều học viên chuyển từ việc "biết mà không làm được" sang "làm được và duy trì bền vững".

Khai vấn ghế nóng là gì?

Trong một buổi khai vấn nhóm 12 người, "ghế nóng" không phải là nơi để đánh giá hay phán xét. Đó là khoảnh khắc một người được chọn (hoặc xung phong) để trực tiếp thảo luận vấn đề cốt lõi của mình cùng người khai vấn, trong khi 11 người còn lại sẽ giữ vai trò lắng nghe và quan sát.

Người ngồi trên "ghế nóng" sẽ được người khai vấn đặt những câu hỏi đào sâu, giúp họ tự nhìn nhận lại những rào cản đang ngăn bước mình. Đó có thể là việc không thể dứt khỏi điện thoại lúc 11 giờ đêm, thói quen uống cà phê thay bữa sáng, hay cảm giác tội lỗi khi dành 30

phút cho bản thân thay vì xử lý nốt đống email của công ty.

Một người được gỡ, 11 người tự soi

Điều kỳ diệu của khai vấn ghế nóng không chỉ nằm ở việc giúp người trực tiếp chia sẻ tìm ra nút thắt của họ. Giá trị lớn nhất lại nằm ở 11 người đang lắng nghe.

Khi chị ngồi nghe một nữ quản lý khác chia sẻ về sự kiệt sức, về những buổi sáng thức dậy với cái đầu nặng trĩu dù đã nằm trên giường đủ 7 tiếng, chị sẽ nhận ra: *Hóa ra không chỉ có mình mình đang vật lộn với điều này.*

Việc quan sát câu chuyện của người khác mang lại 3 lợi ích sâu sắc:

1. Không có áp lực phòng thủ: Khi nói về vấn đề của bản thân, chúng ta thường có xu hướng tìm lý do để tự biện minh (“tại công việc dạo này bận quá”). Nhưng khi nghe câu chuyện của người khác, não bộ của chị ở trạng thái mở. Chị dễ dàng nhìn thấy bức tranh toàn cảnh và từ đó, tự soi chiếu lại chính vòng lặp của bản thân một cách khách quan nhất.
2. Được gọi tên những điều không biết diễn tả: Đôi khi, chị thấy mệt mỏi nhưng không biết gọi tên cảm giác đó là gì. Việc lắng nghe người khác giúp chị tìm ra ngôn ngữ cho chính vấn đề của mình.
3. Sức mạnh của sự chứng kiến: Khi một người trên ghế nóng cam kết sẽ thực hiện một thay đổi nhỏ (ví dụ: tắt màn hình lúc 10 giờ tối), việc có 11 người cùng chứng kiến cam kết đó sẽ tạo ra một lực đẩy trách nhiệm vô hình nhưng cực kỳ hiệu quả. Chị không còn làm việc đó một mình trong im lặng nữa.

Sức mạnh của sự đồng hành

Khai vấn nhóm không phải là nơi để nghe giảng bài. Đó là không gian để chị nhận ra rằng những rào cản sức khỏe ở độ tuổi 40+ là một mẫu số chung của rất nhiều phụ nữ đang gánh vác trách nhiệm lớn. Khi một nút thắt của ai đó được gỡ, những người xung quanh cũng tìm thấy câu trả lời cho chính mình.

Sức khỏe và phong độ của chị không phải là thứ có thể mua bằng một bản kế hoạch hoàn hảo rồi để đó. Nó cần một phương pháp tiếp cận khác, nơi chị được lắng nghe, được thấu hiểu và được đồng hành.

Chị đã sẵn sàng để biết mình đang ở đâu trên hành trình này và cần gỡ nút thắt nào đầu tiên chưa?

Bước tiếp theo dành cho chị: Hãy dành ra 9 phút để thực hiện Chỉ số Thần Sắc (bộ 42 câu hỏi đánh giá chuyên sâu). Bài đánh giá này hoàn toàn miễn phí, sẽ cho chị biết chị đang thuộc nhóm hành vi nào và đâu là rào cản thực sự khiến chị chưa thể duy trì các thói quen lành mạnh.

[→ Nhấn vào đây để làm Chỉ số Thần Sắc ngay hôm nay.]