

Sinh hoạt ngành Tráng
QUY ƯỚC TU THÂN

KONVENTION DER
SELBSTKULTIVIERUNG

Là nhận trách nhiệm về sự phát triển của chính bản thân mình

- Lập mục tiêu – sich Ziel setzen
- Đặt kỳ vọng cao cho bản thân – hohe Erwartungen an sich selbst zu stellen

-

để cải thiện tự tin, quyết tâm và khả năng đạt được mục tiêu
es hilfs, Selbstvertrauen, Entschlossenheit und die Fähigkeit
Ziele zu erreichen, zu verbessern.

Là chương trình tự phát triển khả năng, thái độ tác động trên

- Thể chất (physical)
- Trí tuệ (intellectual)
- Tính khí (emotional)
 - Xã hội (Social)
- Tinh thần (spiritual)

của cá nhân

SMART

Specific – Rõ ràng, đặc thù

Measurable – Đo đếm được

Achievable – Có thể đạt đến, vừa sức

Realistic – Thực tế, có ích

Timely – Có giới hạn thời gian

QUY ƯỚC TU THÂN

KONVENTION DER SELBSTKULTIVIERUNG

MỤC TIÊU 1: KỸ NĂNG HƯỚNG ĐẠO (PFADFINERISCHE FÄHIGKEITEN)

Thí dụ - Zum Beispiel

Kỹ năng cứng như cắm trại, lửa trại, nấu ăn, phương hướng, gút giầy, mật mã ...

Hard Skills wie Camping, Lagerfeuer, Kochen, Navigation, Knoten, Geheimcodierung ...

Kỹ năng mềm như quản lý thời gian, phương pháp dự án, hàng đội tự trị, làm việc nhóm, khả năng truyền đạt ...

Soft Skills wie Zeitmanagement, Projektmanagement, Autonome Teammethode, Teamwork, Kommunikation ...

MỤC TIÊU 2: THỂ CHẤT (KÖRPERLICHE VERBESSERUNG)

Thí dụ - Zum Beispiel

Xuống hay lên cân,

Tập thể dục đều đặn, học bơi

Tập thói quen dậy sớm, làm giường sau khi thức dậy, giữ phòng gọn gàng ...

Đi bộ một ngày ít nhất 10 ngàn bước,

Bỏ hút thuốc lá, bỏ thói quen xấu ...,

Hít thở sâu,

Tập Yoga ...

MỤC TIÊU 3: ĐẠO ĐỨC (MORAL)

Đạo đức là tập hợp các giá trị (Werte), chuẩn mực (Standard), quy tắc (Regel), nguyên tắc (Prinzip) và phẩm chất (Charakter) quan trọng nhất trong đời sống con người.

Một số ví dụ về những gì thuộc về đạo đức bao gồm:

1. **Sự tôn trọng (Respekt):** Tôn trọng đối tác khi giao tiếp, tôn trọng người khác, tôn trọng các quy tắc và luật pháp.
2. **Trung thực (Integrität):** Tính trung thực, chính trực, khách quan và trung thực trong đối xử với người khác.
3. **Sự công bằng và đồng cảm (Fairness und Empathie):** Sự đối xử công bằng và đồng cảm với người khác, đặc biệt là với những người nghèo và bất hạnh hơn mình.
4. **Trách nhiệm (Verantwortung):** Chấp nhận và đảm nhận trách nhiệm của mình trong công việc, học tập, gia đình, cộng đồng và xã hội.
5. **Sự nhân ái và lòng khoan dung (Freundlichkeit und Toleranz):** Bao dung với quan điểm và thái độ của người khác, dù họ có khác biệt với mình cả về suy nghĩ, văn hoá và tôn giáo.
6. **Sự kiên trì và kiên nhẫn (Ausdauer und Geduld):** Không nản chí và luôn cố gắng để đạt được thành tựu, và kiên nhẫn trong quá trình học tập và trưởng thành.
7. **Sự tinh tường và quan tâm (Auge haben für Einzelheit und Fürsorge):** Chú ý đến những chi tiết nhỏ và quan tâm đến sức khỏe, hạnh phúc và sự phát triển của người khác.
8. **Sự liêm chính:** Không làm những việc không đúng với lương tâm của mình và thực hiện những việc đúng đắn.

MỤC TIÊU 4: TRI THỨC (KENNTNISSE/WISSEN)

Thí dụ - Zum Beispiel

Học Excel, Word, PowerPoint hay một kỹ năng vi tính khác

Học viết tốc ký

Học tiếng Việt hay một sinh ngữ khác

Học nấu ăn, món Việt (phở, bún bò Huế, món chay ..), món Ý, món Đức ...

Học đọc ngôn ngữ cơ thể (Body Language)

Học một kỹ năng mềm như viết chữ đẹp, quản lý thời gian, dự án ...

MỤC TIÊU 5: THÍCH ỨNG XÃ HỘI (SOZIALE ADOPTATION/ANPASSUNG)

Thí dụ - Zum Beispiel

Tìm hiểu về bảo hiểm sức khỏe, bảo hiểm trách nhiệm luật lao động, luật hưu trí, luật bầu cử.. của liên bang và tiểu bang

Tìm hiểu về hệ thống xử lý nước thải, xử lý rác của thành phố

Tìm hiểu về cách thành phố duy trì, bảo vệ môi trường không khí

Tìm hiểu về các lễ hội của Đức

Tìm hiểu về các vấn đề xã hội và phương án giải quyết của chính phủ

MỤC TIÊU 6: NGHỀ NGHIỆP (BERUF)

Thí dụ - Zum Beispiel

Học ra trường

Lấy bằng Meister trong nghề của mình

Theo học một khóa chuyên môn trong nghề nghiệp của mình

MỤC TIÊU 7: TÍN NGƯỠNG TÂM LINH (SPIRITUELLE ÜBERZEUGUNG)

Thí dụ - Zum Beispiel

Tìm hiểu về một tôn giáo nào đó nếu chưa theo một đạo nào cả ..

Tham gia thường xuyên một sinh hoạt tôn giáo

Tìm hiểu kỹ về một đề tài nào đó của một tôn giáo