



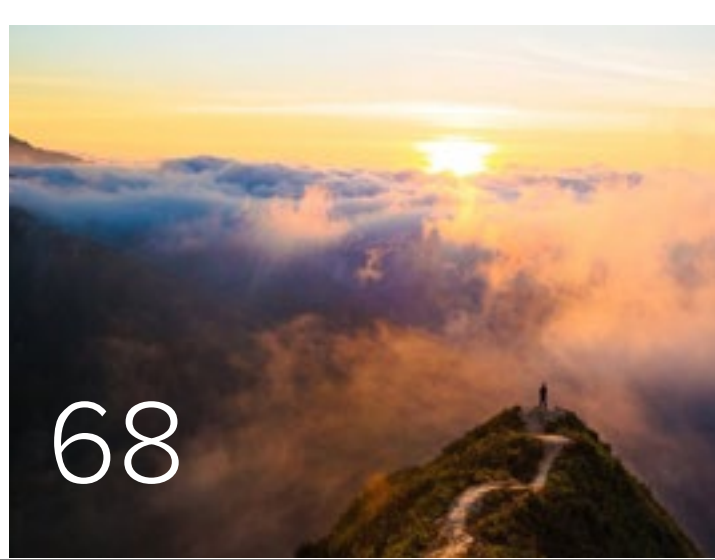
BẢN TIN NỘI BỘ SỐ 56 - 2018

*Mùa Thu
cho em*



Nội dung

- 3 30 NGÀY VÒNG QUANH SEABANK**
- 18 TIN SẢN PHẨM**
- 26 TIN NGHIỆP VỤ**
- 34 SEABANK TỰ HÀO CÓ TÔI**
 - 34 Sắc màu mùa thu
 - 38 Cảm nhận của một Newbie về chương trình SeABank tự hào có Tôi
 - 41 Tôi tự hào về sếp tôi
- 42 CHÚNG TÔI - CHÚNG TA**
 - 48 Bước chân nhân ái của SeABankers
 - 48 trên khắp mọi miền tổ quốc
 - 46 SeABank góp sức nâng "cánh diều ước mơ" cho trẻ em nghèo huyện Mèo Vạc tỉnh Hà Giang
 - 50 Lời trái tim muốn nói - Chia sẻ của các SeABankers sau khi nhận món quà từ SeALove
 - 54 Nghề và nghiệp
 - 56 Ra mắt bản tin radio nội bộ với tên gọi SeASound
- 58 CUỘC SỐNG MUÔN MÀU**
 - 58 Tản mạn thu
 - 60 Viết về cô giáo tôi
- 64 DU LỊCH QUANH CHỮ S**
 - 64 Tản mạn "Biker" - những cung đường tôi đi
 - 72 Khám phá bán đảo Sơn Trà cùng SeABankers Lê Duẩn
- 78 KỸ NĂNG SỐNG**
 - 78 Bí kíp chi tiêu tiết kiệm để hầu bao luôn rủng rỉnh
 - 82 Minimalism - Nghệ thuật buông bỏ của người Nhật
- 86 KHỎE VÀ ĐẸP**
 - 86 Những hiểu lầm nghiêm trọng về việc giảm cân
- 90 GÓC THƯ GIÃN**



CƠN MƯA GIẢI THƯỞNG THÁNG 10 CHO SEABANK

Trong tháng 10, SeABank vinh dự nhận nhiều giải thưởng trong nước và quốc tế. Trong đó, có ba giải thưởng quốc tế, đó là: giải thưởng "Ngân hàng có dịch vụ quản lý tài sản tốt nhất 2018" do Tạp chí The Asset (HongKong) trao tặng, giải thưởng "Giám đốc Chăm sóc khách hàng xuất sắc trong lĩnh vực Chăm sóc Khách hàng" do Hiệp hội Contact Center Việt Nam (CCAV) trao tặng và giải thưởng "Tổng Giám đốc ngân hàng tiêu biểu Việt Nam 2018" do Tạp chí International Financial Magazine trao tặng. Ngoài ra, SeABank cũng

vinh dự nhận Bằng khen của Bộ Tài chính vì đã "Có thành tích trong công tác kê khai, nộp thuế năm 2017".

Những giải thưởng này là sự ghi nhận những nỗ lực của SeABank trong việc không ngừng cải tiến sản phẩm/dịch vụ nhằm hướng tới mục tiêu trở thành Ngân hàng bán lẻ hàng đầu và được yêu thích nhất Việt Nam, đồng thời đóng góp vào sự phát triển kinh tế - xã hội của đất nước.

SEABANK TỰ HÀO NHẬN LIÊN TIẾP CÁC GIẢI THƯỞNG UY TÍN

SeABank is proud to receive prestigious awards

"DỊCH VỤ QUẢN LÝ TÀI SẢN KHDN TỐT NHẤT"
Best Wealth Manager Vietnam
- Tạp chí The Asset (Hong Kong) -

BẰNG KHEN "THỰC HIỆN TỐT CHÍNH SÁCH, PHÁP LUẬT THUẾ NĂM 2017"
Certificate of Merit "Compliance to tax policy and law 2017"
- Bộ Tài Chính Việt Nam -

"TỔNG GIÁM ĐỐC NGÂN HÀNG TIÊU BIỂU 2018"
Most Emerging CEO Banking Vietnam 2018 - Ms Lê Thu Thủy
- Tạp chí International Finance Magazine (Anh) -

SINH NHẬT VÀNG NGẬP TRÀN QUÀ TẶNG

CÙNG SEABANK THÁI THỊNH, SEABANK LONG BIÊN,
SEABANK HẢI AN

Trải qua một chặng đường phát triển, trưởng thành – những người con trong đại gia đình SeABank từng bừng tổ chức các hoạt động nhân dịp kỷ niệm ngày thành lập. Đặc biệt để kỷ niệm dấu mốc này, SeABank Thái Thịnh, SeABank Long Biên, SeABank Hải An đã dành những phần quà ý nghĩa đến khách hàng



Ngoài những phần quà hấp dẫn cho khách hàng, CLB SeARun Hải An cũng có một buổi sinh hoạt đáng nhớ nhằm gắn kết các thành viên nhân kỷ niệm ngày thành lập chi nhánh



SeABank Long Biên dành tặng nhiều phần quà cho khách hàng đến giao dịch nhân dịp kỷ niệm thành lập chi nhánh

SEABANK SAO MAI TỔ CHỨC THÀNH CÔNG HỘI THẢO TRÊN ĐỊA BÀN CHÀO MỪNG 20/10

Trong không khí và thời tiết mát mẻ vào những ngày cuối tháng 10 trên thành phố biển Vũng Tàu, các CBNV SeABank Chi nhánh Vũng Tàu hào hứng "ra quân" tổ chức các chiến dịch hướng về mục tiêu phát triển thương hiệu hình ảnh SeABank trên khu vực địa bàn.

Ngày 20/10/2018 SeABank Sao Mai đã tổ chức thành công chương trình hội thảo giới thiệu sản phẩm dịch vụ của ngân hàng tại địa bàn. Chương trình có sự tham dự của Ban Giám đốc SeABank Vũng Tàu và toàn thể CBNV SeABank Sao Mai và đặc biệt có sự tham gia của lãnh đạo UBND Phường 8 và hơn 80 hộ dân, hội phụ nữ thuộc các khu phố 5 và 6, Phường 8, Tp. Vũng Tàu.

Sau khi đại diện chính quyền UBND Phường 8 giới thiệu về chương trình, anh Vũ Anh Tuấn – Giám đốc SeABank Sao Mai giới thiệu với các khách mời tham dự về Ngân hàng SeABank, hình ảnh SeABank, các đối tác lớn của SeABank, những lợi thế cạnh tranh, sản phẩm và dịch vụ hữu ích mang đến cho khách hàng trong không khí phấn khởi chào đón các khách mời tham dự nhân dịp 20.10.

Thông qua chương trình SeABank Sao Mai đã giới thiệu, làm rõ và giải đáp các thắc mắc xung quanh những sản phẩm dịch vụ ưu việt mà SeABank hiện tại đang cung cấp như: Sản phẩm Tiền gửi ngắn hạn, gửi góp, cho vay hội phụ nữ, cho vay tiêu dùng, các dịch vụ ngân hàng... hướng tới khách hàng là công chức, viên chức đang công tác; Sản phẩm SeAHome "Ngôi nhà mơ ước" với lãi suất và thời gian vay ưu đãi đáp ứng hầu hết nhu cầu về nhà ở cho người dân, Sản phẩm cho vay mua xe ô tô, Ưu đãi hấp dẫn cho chủ thẻ SeABank Visa và MasterCard...

Ngoài ra SeABank Sao Mai dành tặng 20 phần quà cho trẻ em nghèo hiếu học cho địa bàn nhằm động viên tinh thần và chia sẻ hoàn cảnh khó khăn với các em nhỏ. Đồng thời SeABank Sao Mai có chương trình tặng quà lưu niệm mang hình ảnh SeABank cho những khách hàng đến tham dự nhân dịp 20.10. Ngoài ra, các khách hàng mới đến giao dịch tại đơn vị cũng sẽ có những phần quà lưu niệm.

Kết thúc chương trình để đọng lại những ấn tượng sâu sắc, SeABank Sao Mai đã tổ chức bốc thăm trúng thưởng với các phần thưởng là những phần quà lưu niệm mang

hình ảnh và thương hiệu đặc trưng của SeABank đầy ý nghĩa. Chương trình kết thúc trong không khí đầy hứng khởi, vui vẻ và trang trọng với những tấm hình lưu niệm khó quên.

Có thể nói sự thành công của chương trình trong tháng 10 này sẽ là tiền đề, là nguồn động lực to lớn trong năm 2018 và các năm tiếp theo để đơn vị tiếp tục triển khai các chương trình, các hoạt động tiếp nối nhằm "kết nối" SeABank tới đông đảo khách hàng tại địa phương.



Đông đảo các hộ dân và hội phụ nữ khu phố 5,6 phường 8, Tp.Vũng Tàu tham dự chương trình.



CBNV SeABank cùng chụp hình lưu niệm với khách tham dự và lãnh đạo UBND phường 8, Tp.Vũng Tàu

Vũ Anh Tuấn (SeABank Sao Mai)

SÔI ĐỘNG CÁC HOẠT ĐỘNG KỈ NIỆM

Ngày phụ nữ Việt Nam

LỜI CẢM ƠN NGỌT NGÀO GỬI TỚI NHỮNG NGƯỜI PHỤ NỮ YÊU THƯƠNG

20-10 từ lâu đã không còn đơn thuần là Kỷ niệm ngày thành lập Phụ nữ Việt Nam mà đã trở thành ngày tôn vinh, yêu thương và tri ân những người phụ nữ Việt Nam. Ở SeABank cũng không ngoại lệ, 20-10 năm nay thực sự đã trở thành ngày hội tôn vinh phái nữ, và cũng là lời cảm ơn ngọt ngào của cánh mày râu gửi tới những bóng hồng SeABankers.



Nhắc tới 20-10-2018 chắc chắn sẽ không ai là không nhớ tới những tà áo dài thướt tha trên khắp mọi miền tổ quốc. Hoạt động giao lưu chụp ảnh áo dài tại Hà Nội, Tp. Hồ Chí Minh và các khu vực khác mang ý nghĩa tôn vinh sắc đẹp và nét dịu dàng của người con gái Việt.

Tại Hội sở cũng diễn ra Minishow dành cho phái đẹp mang tên "It's Women Time" với không gian chụp hình rực rỡ và những trò chơi mang lại niềm vui dành riêng cho các cô gái SeABank.

Tại khu vực miền Trung lại mang màu sắc rực rỡ khác khi tà áo dài đỏ SeABank tung bay cùng nón lá trên khắp các nẻo đường trong roadshow sáng ngày 20-10 tại Đà Nẵng.

Tại các chi nhánh thuộc các tỉnh thành khác, cũng diễn ra rất nhiều các hoạt động sôi nổi hướng tới chị em phụ nữ SeABank như cuộc thi nấu ăn, tôn vinh đức tính đảm đang khéo léo của người phụ nữ của SeABank Thanh Hóa, hay các hoạt ý nghĩa khác dành cho khách hàng nữ tới giao dịch. Bên cạnh đó còn có sự kiện tri ân khách hàng nhân dịp kỉ niệm 88 năm ngày thành lập Hội Liên hiệp Phụ nữ Việt Nam của SeABank Lê Duẩn và SeABank Thăng Long. Rất nhiều món quà ý nghĩa mang thương hiệu SeABank sẽ được gửi đến những nữ khách hàng thân yêu đến giao dịch.

Ngày phụ nữ Việt Nam 20-10 năm nay đã trở thành dấu ấn đáng nhớ không chỉ với phái đẹp SeABank nói riêng mà còn với toàn thể các SeABanker nói chung.



SeALove

NƠI NHỮNG "QUÀ TẶNG TỪ TRÁI TIM ĐẾN TRÁI TIM" ĐƯỢC TRAO GỬI ĐÚNG ĐỊA CHỈ



Nhằm chia sẻ và dành tặng món quà ý nghĩa đến với các con và các SeABankers không may mắc bệnh đã được Quỹ One Day One Smile hỗ trợ trong thời gian qua cũng như các CBNV có hoàn cảnh khó khăn, Quỹ One Day One Smile và Quỹ Lan tỏa yêu thương (SeALove) đã quyết định dành tặng 20 món quà bảo hiểm SeACare cho các cá nhân này. Mỗi món quà SeACare (AIA) có tổng trị giá 25 triệu đồng/người trong 10 năm.

Cũng bởi ý nghĩa nhân văn của những **"Quà tặng từ trái tim đến trái tim"** này SeABank thành lập quỹ từ thiện thứ 3 bên cạnh Quỹ Ươm mầm ước mơ và One day One Smile, quỹ mang tên SeALove – Lan tỏa yêu

thương với mục tiêu hướng đến là tài trợ các hợp đồng Bảo hiểm bảo vệ cho các con và các CBNV SeABank cũng như khách hàng có hoàn cảnh khó khăn hoặc mắc bệnh hiểm nghèo.

Trong tháng 10/2018 10, món quà đầu tiên là 10 hợp đồng bảo hiểm AIA đã được dành tặng cho các em nhỏ và CBNV có hoàn cảnh khó khăn hoặc mắc bệnh hiểm nghèo. Những tháng tiếp theo, các món quà từ trái tim đến Trái tim của SeALove sẽ tiếp tục được dành tặng các SeABankers có hoàn cảnh khó khăn theo đề xuất của các khu vực.



Ms Thủy trao quà tặng SeALove cho CBNV tại Tp HCM



Ms Thủy trao quà tặng SeALove cho CBNV tại Hà Nội

GIAN HÀNG CỦA SEABANK TẠI TRIỂN LÃM Ô TÔ VIỆT NAM 2018

ĐEM LẠI THÀNH CÔNG BẤT NGỜ

Từ 24/10 - 28/10/2018, SeABank tham gia triển lãm Ô tô Việt Nam – Vietnam Motor Show 2018 (VMS 2018) tại Trung tâm Triển lãm Sài Gòn SECC (quận 7, TP.HCM). VMS 2018 sẽ diễn ra với sự góp mặt của nhiều hãng xe lớn như Audi, Chevrolet, Ford, Jaguar, Land Rover, Honda, Lexus, Maserati, Mercedes-Benz, Subaru, Volkswagen, Toyota,...

Nhân sự kiện này, SeABank áp dụng mức lãi suất hấp dẫn dành cho khách hàng vay mua ô tô. Đặc biệt, 15 khoản vay Mercedes-Benz giải ngân thành công sẽ được nhận quà tặng là máy lọc không khí cao cấp dành cho xe ô tô. Ngoài ra, tất cả khách hàng đến thăm quan triển lãm đều được tham gia chơi trò chơi tại gian hàng của SeABank và nhận ngay các phần quà may mắn như ô rút ngược, hộp đựng khăn giấy, túi cà phê,...

Sau 4 ngày triển lãm, 3840 khách hàng đã tham gia đăng ký phiếu thông tin cá nhân để nhận tư vấn và những phần quà hấp dẫn của SeABank, trong đó có tới gần 82 khách hàng đăng ký vay mua xe ngay tại triển lãm. Cho tới thời điểm hiện tại, SeABank đã giải ngân hơn 26 tỷ đồng, tương đương với 41 xe trong chương trình này.



TỔ CHỨC TUYỂN DỤNG TẠI TRƯỜNG HỌC VIỆN TÀI CHÍNH

Ngày 21/10/2018, SeABank đã đồng hành cùng trường Học viện Tài chính trong Ngày Hội tuyển dụng 2018. Tại gian hàng của SeABank, các bạn sinh viên hào hứng tham gia các trò chơi và đặt ra những câu hỏi về nghề nghiệp.

Bên cạnh những gian hàng của các Ngân hàng khác, gian hàng của SeABank thu hút nhiều bạn trẻ nhờ uy tín thương hiệu nổi bật và là nhà tuyển dụng chuyên nghiệp với môi trường làm việc chuyên nghiệp và văn hóa tổ chức vững mạnh.

Đây cũng là cơ hội để quảng bá thương hiệu của Ngân hàng, đồng thời tìm kiếm nhân tài cống hiến cho sự phát triển của Ngân hàng trong tương lai.



Một bạn sinh viên được tư vấn tại gian hàng SeABank



Các bạn sinh viên xếp hàng tại gian hàng của SeABank để được tham gia trò chơi và tư vấn



Gian hàng tuyển dụng của SeABank tại Ngày hội

TRIỂN KHAI CHƯƠNG TRÌNH "SEABANKERS TẠO NÊN KỶ TÍCH"

VÀ TRAO GIẢI THƯỞNG "BOM TẤN" CHO KHỐI KHDNL TẠI TP.HỒ CHÍ MINH

Ngày 25/10/2018, SeABank tổ chức chương trình kickoff "SeABankers tạo nên kỳ tích" nhằm giới thiệu chính sách bán bảo hiểm nhân thọ cho khách hàng tới các SeABanker khu vực TP Hồ Chí Minh. Với nhận thức rằng bảo hiểm nhân thọ là một sản phẩm cần thiết, mang lại sự an toàn tài chính, tương lai vững chắc cho người sở hữu. Chính vì vậy SeABank đã quyết định triển khai bán bảo hiểm với mong muốn mỗi gia đình SeABanker và khách hàng đều được sở hữu sản phẩm hữu ích này. Tại buổi hội thảo, Tổng Giám đốc cũng chia sẻ những ý nghĩa nhân văn cao cả của sản phẩm bảo hiểm SeACare. Những món quà từ trái tim đến trái tim là những hợp đồng SeACare dành cho các con em CBNV và các CBNV có hoàn cảnh khó khăn đã tạo nên một sức lan tỏa lớn lao.

Giám đốc Khối KHCN – Ông Lê Thanh Hải đã báo cáo tổng kết về kết quả bán bảo hiểm cho CBNV SeABank và kế hoạch triển khai bán bảo hiểm cho khách hàng trong thời gian tới với chương trình thi đua mang tên SeABankers Tạo nên kỳ tích nhằm tạo nên tinh thần thi đua sôi nổi với mục tiêu tạo kỳ tích về doanh số các hợp đồng bảo hiểm SeACare. Chương trình được hy vọng sẽ tạo nên một cú huých cho kết quả kinh doanh của Khối Khách hàng Cá nhân trong hai tháng cuối năm 2018.

Cùng trong khuôn khổ buổi lễ, Ms Thủy đã trao giải

thưởng Bom Tấn của Tổng Giám đốc cho các đơn vị có kết quả kinh doanh xuất sắc của Khối KHDNL.

Theo đó, Trung tâm Kinh doanh Miền Nam đã gặt hái cơn mưa giải thưởng với 4 giải thưởng của Tổng Giám đốc cụ thể là: 01 cây kim lan tài lộc bằng vàng cho "Đơn vị đạt chỉ tiêu phí 110%/khách hàng", giải thưởng trị giá 10 triệu đồng cho "Đơn vị đạt chỉ tiêu doanh thu phí cao nhất", giải thưởng trị giá 8 triệu đồng cho "Đơn vị đạt % chỉ tiêu thu phí vượt kế hoạch cao nhất" và giải thưởng trị giá 6 triệu đồng cho "Đơn vị có doanh thu phí từ ngoại tệ cao nhất".

Ngoài Trung tâm kinh doanh Miền Nam, chi nhánh Sở Giao dịch và chi nhánh Hồ Chí Minh cũng nhận được giải thưởng 01 cây kim lan tài lộc cho "Đơn vị đạt chỉ tiêu phí 110%/khách hàng" và chi nhánh Đồng Đa đạt giải thưởng trị giá 6 triệu đồng cho "Đơn vị có doanh thu phí từ ngoại tệ cao nhất".

Xin chúc mừng các đơn vị đã giành được giải thưởng "Bom Tấn" từ Tổng Giám đốc và xin chúc cho các SeABankers tiếp tục tạo nên những kỳ tích trong những tháng còn lại.



Tổng Giám đốc chia sẻ về bảo hiểm SeACare và món quà từ trái tim đến trái tim tại Hội thảo



Các SeABankers thể hiện quyết tâm tạo nên kỳ tích trong 2 tháng cuối năm



Ms. Thủy trao giải thưởng Bom tấn cho đại diện cho Trung tâm Kinh doanh Miền Nam - Ông Trầm Viết Trung (ngoài cùng tay phải) và đại diện cho SeABank Hồ Chí Minh - ông Lê Quang Lâm (ngoài cùng tay trái)



Trung tâm kinh doanh Miền Nam ẵm trọn 4 giải thưởng của chương trình



Bà Nguyễn Thị Thu Trang – Giám đốc Trung tâm Hỗ trợ Dịch vụ khách hàng đa kênh 24/7 (đứng thứ 8 từ trái sang) đại diện SeABank nhận giải thưởng

SEABANK NHẬN GIẢI THƯỞNG DỊCH VỤ CHĂM SÓC KHÁCH HÀNG XUẤT SẮC

Trong tháng 10 vừa qua, cùng với việc nhận được giải thưởng quốc tế **"Tổng Giám đốc xuất sắc nhất 2018"** của Tạp chí International Finance Magazine dành cho cá nhân Ms. Lê Thu Thủy và Bằng khen **"Thực hiện tốt chính sách, pháp luật thuế năm 2017"** của Bộ Tài chính, SeABank vinh dự được trao tặng giải thưởng lớn **The Best Contact Center Manager of Vietnam - Giám đốc Chăm sóc khách hàng xuất sắc trong lĩnh vực Chăm sóc Khách hàng** do Hiệp hội Contact Center Việt Nam (CCAV) trao tặng.

CCAV là Hiệp hội Contact Center Việt Nam hoạt động theo chuẩn mô hình quốc tế (Contact Center World) về lĩnh vực Chăm sóc Khách hàng, với sự tham gia của hơn 30 thành viên bao gồm các ngân hàng, các công ty tài chính, các tổ chức viễn thông, các công ty cho thuê dịch vụ Call center uy tín hàng đầu tại Việt Nam. Các giải thưởng do CCAV trao tặng được bình chọn đánh giá bởi các chuyên gia đầu ngành Contact Center trong lĩnh vực Chăm sóc Khách hàng trên thế giới (Giám đốc hiệp hội CSKH Singapore, Malaysia và đại diện hiệp hội Contact center World). Việc đánh giá dựa trên nhiều yếu tố: Năng lực tổ chức Chăm sóc Khách hàng, năng lực vận hành dịch vụ hỗ trợ Khách hàng và khả năng đáp ứng dịch vụ theo trải nghiệm Khách hàng. Các tiêu chí này đều được đánh giá và chấm điểm theo các hạng mục tiêu chí chuẩn quốc tế dành cho tổ chức Contact center chuyên nghiệp toàn cầu.

Trên nền tảng công nghệ hiện đại, SeABank là Ngân hàng tiên phong trong việc tập trung xây dựng đồng bộ hệ thống Chăm sóc Khách hàng tiên tiến với đa kênh

tương tác dành cho Khách hàng như: Điện thoại, Email, Facebook, SMS, Webchat... Năm 2017, SeABank đã kiện toàn danh mục vận hành dịch vụ chăm sóc Khách hàng chuyên nghiệp không chỉ dừng lại ở việc cung cấp thông tin tra cứu đơn giản mà tập trung hướng tới trải nghiệm Khách hàng (Customer Experience-CX). Với đội ngũ nhân sự đầy nhiệt huyết và năng lực quản lý vận hành Contact Center được đánh giá cao trong lĩnh vực Chăm sóc Khách hàng, Giám đốc Trung tâm Chăm sóc Khách hàng SeABank 24/7 đã nhận giải thưởng **Best Contact Center Manager Of The Year 2018**. Giải thưởng ghi nhận những cố gắng và sáng tạo của SeABank trong công tác Chăm sóc Khách hàng lấy Khách hàng làm trọng tâm hướng tới mục tiêu trở thành Ngân hàng bán lẻ hàng đầu và được yêu thích nhất Việt Nam.

Dịch vụ chân thành xuất phát từ trái tim sẽ là dịch vụ mang lại cho Khách hàng nhiều cảm xúc tuyệt vời nhất trong hành trình mà Khách hàng trải nghiệm dịch vụ của SeABank.

THÀNH LẬP GROUP SEABANK - TIN & HÀNH ĐỘNG



Nhằm tăng tính tương tác cũng như tăng hiệu quả truyền thông nội bộ cho toàn bộ CBNV trên toàn hàng, group kín của SeABankers trên mạng xã hội Facebook có tên "SeABank - Tin & Hành động" đã được thành lập và chính thức trở thành một trong những kênh truyền thông nội bộ chính thống của SeABank kể từ ngày 01/11/2018.

Việc thành lập group SeABank - Tin & Hành Động nhằm mục đích tạo ra một không gian riêng cho các SeABankers để có thể tương tác, kết nối, chia sẻ với đồng nghiệp trên toàn hàng về không khí kinh doanh, các hoạt động sôi nổi ở các đơn vị đồng thời truyền tải kịp thời những thông điệp của Ban Lãnh đạo cùng sự khích lệ, truyền lửa cho các đơn vị kinh doanh hay.

Thành viên trong group là toàn bộ CBNV SeABank bao gồm cả những CBNV đang thử việc. Các SeABankers chưa là thành viên của group có thể truy cập vào đường dẫn hoặc tìm kiếm nhóm "SeABank - Tin & Hành động" trên Facebook để yêu cầu tham gia. Các thành viên phải cung cấp đủ thông tin: Họ và tên, đơn vị công tác, mã SB.

Bên cạnh đó, **Giám đốc các Khối/Phòng/Ban/Chi nhánh sẽ chịu trách nhiệm quản lý, thêm/gỡ bỏ tư cách thành viên của CBNV tham gia group của đơn vị mình** trường hợp có nhân viên mới hoặc nghỉ việc. Tất cả các thành viên đều có quyền post bài trong group nhưng cần đảm bảo các yêu cầu về thuần phong mỹ tục cũng như các quy định của SeABank và pháp luật.

Với nhiều ưu điểm như phổ biến, tính năng hấp dẫn, khả năng tương tác tốt, group "**SeABank - Tin & Hành động**" hứa hẹn sẽ trở thành một kênh truyền thông nội bộ tương tác hiệu quả của SeABankers.



SEABANKERS TẠO NÊN KỲ TÍCH

#baohiem #quatangtraitim

TRIỂN KHAI CHƯƠNG TRÌNH ƯU ĐÃI

"QUỆT THẺ SEABANK - TƯNG BỪNG ƯU ĐÃI"




**QUỆT THẺ SEABANK
TƯNG BỪNG MUA SẮM**

- Hoàn 10% tối đa **500.000VND**/khách hàng cho mọi giao dịch cuối tuần (Thứ 7, Chủ nhật)
- Cơ hội nhận voucher mua sắm tại Big C trị giá **1.000.000VND**
- Loại thẻ áp dụng: Thẻ tín dụng SeABank Visa
- Thời gian: Từ 01/09/2018 đến 25/11/2018

Contact Center 1900 555 587

SH THỢC ĐỒNG NAM Á
www.seabank.com.vn

Nhằm góp phần đáp ứng nhu cầu và hỗ trợ tối đa cho khách hàng khi mua sắm, SeABank triển khai chương trình ưu đãi "Quẹt thẻ SeABank – Tung bừng mua sắm" tại hệ thống siêu thị Big C dành cho các chủ thẻ tín dụng.

Đây là chương trình ưu đãi đặc biệt dành riêng cho khách hàng tại hệ thống siêu thị Big C trên toàn quốc. Theo đó, khách hàng có thể được nhận mức ưu đãi cao khi mua sắm với điều kiện dễ dàng và có cơ hội quay số trúng thưởng hàng tháng trong suốt thời gian triển khai chương trình. Cụ thể: Từ nay đến 25/11/2018, với chương trình Cashback, khách hàng của Big C phát hành thẻ tín dụng SeABank trong thời gian diễn ra chương trình sẽ

được hoàn tiền 10%, tối đa 500.000 VNĐ cho mọi giao dịch. Với điều kiện giao dịch phải được thực hiện qua POS của SeABank tại Big C vào ngày thứ 7 và chủ nhật hàng tuần.

Bên cạnh đó, với chương trình Lucky Draw, mỗi giao dịch từ 400.000 VNĐ trở lên tại Big C qua POS của SeABank, khách hàng sẽ nhận được 01 mã số dự thưởng quay số may mắn với giải thưởng hấp dẫn là 01 voucher mua sắm tại Big C trị giá 1.000.000 VNĐ. Chương trình được áp dụng cho khách hàng của Big C phát hành thẻ SeABank Visa (bao gồm tất cả thẻ phát hành trong Campaign Tết và Quẹt Thẻ SeABank – Tung Bùng Mua Sắm) từ ngày 04/01/2018 đến 14/11/2018 (check lại ngày).

KẾT QUẢ

"SAMSUNG PAY CHẠM LÀ THANH TOÁN – THẺ SEABANK THANH TOÁN SÀNH ĐIỀU"




**SAMSUNG pay |chạm| là thanh toán
THẺ SEABANK THANH TOÁN SÀNH ĐIỀU**

Trải nghiệm Samsung Pay bằng thẻ ghi nợ nội địa SeABank để có cơ hội nhận nhiều quà tặng hấp dẫn

Hoàn tiền
lên tới **700.000 VNĐ** khi trải nghiệm và thanh toán bằng thẻ SeABank qua Samsung Pay

Cơ hội nhận
09 ĐIỆN THOẠI SAMSUNG S9+
cho khách hàng giao dịch nhiều nhất trong tháng (Mỗi chủ kỳ 03 điện thoại)

Chúc mừng các khách hàng may mắn trở thành chủ nhân điện thoại Samsung Galaxy S9+ đợt 3 của chương trình "Samsung Pay chạm là thanh toán - Thẻ SeABank thanh toán sành điệu".

"Samsung Pay chạm là thanh toán – Thẻ SeABank thanh toán sành điệu" là chương trình khuyến mại dành tặng cho khách hàng cá nhân của SeABank. Trong thời gian từ 16/05 - 14/08/2018, 09 chủ thẻ có tổng số tiền thanh toán cao nhất trên ứng dụng Samsung Pay sẽ được tặng điện thoại Samsung Galaxy S9+. Ngoài ra, SeABank hoàn tiền 200.000 đồng cho khách hàng đăng ký mở thẻ mới và trải nghiệm Samsung Pay tại các Chi nhánh của SeABank. Đối với các khách hàng chi tiêu qua thẻ nội địa của SeABank bằng SamsungPay, SeABank hoàn tiền tối đa đến 500.000đ/khách hàng.

STT	SỐ THẺ	HỌ VÀ TÊN	GTTT	SDT
1	970440xxxxxxxxxx3738	NGUYEN TIEN SY	03408xxx0202	0984xxx008
2	970440xxxxxxxxxx9842	DANG XUAN DIEU	03408xxx1666	0982xxx555
3	970440xxxxxxxxxx9950	VO THANH PHUOC	07907xxx0282	0903xxx147

TRIỂN KHAI CHƯƠNG TRÌNH "TIÊU PHONG CÁCH THỎA ĐAM MÊ"

Từ nay đến 31/12/2018, Ngân hàng TMCP Đông Nam Á (SeABank) triển khai chương trình ưu đãi mua sắm đặc biệt "Tiêu phong cách – Thỏa đam mê", dành cho các khách hàng mở mới thẻ tín dụng quốc tế Visa, MasterCard và sử dụng để thanh toán hóa đơn mua hàng, với ưu đãi hoàn tiền gần 1 triệu đồng phí thường niên và cơ hội sở hữu 84 Samsung Galaxy Watch, 12 Samsung Galaxy Note 9 và 02 nhẫn kim cương cao cấp PNJ.

Theo đó, khách hàng mở mới thẻ tín dụng Visa và MasterCard SeABank khi phát sinh giao dịch tối thiểu 100.000đ trong 30 ngày kể từ ngày mở Thẻ thành công trên hệ thống, khách hàng được hoàn phí thường niên năm đầu tiên lên tới 990.000đ. Bên cạnh đó chủ thẻ có cơ hội nhận được nhiều ưu đãi khi chi tiêu bằng thẻ tín dụng tại các đối tác liên kết với SeABank.

Đặc biệt, các chủ thẻ có tổng chi tiêu cao nhất trong tuần và tháng còn được SeABank dành tặng mỗi tuần 06 Samsung Galaxy watch cho 06 chủ thẻ phát sinh tối thiểu 3 giao dịch và có tổng giá trị chi tiêu cao nhất mỗi tuần. Hàng tháng, 04 điện thoại Samsung Galaxy Note 9 được dành cho 04 chủ thẻ phát sinh tối thiểu 5 giao dịch có tổng giá trị chi tiêu cao nhất mỗi tháng (tối thiểu 30,000,000 VND). Hơn thế nữa, 02 nhẫn kim cương cao cấp PNJ trị giá 40,000,000 VND sẽ được dành cho 02 chủ thẻ Platinum chi tiêu sớm nhất trong 2 giai đoạn: Giai đoạn 1 từ 01.10.2018 đến hết 30.11.2018 (chi tiêu tối thiểu 100,000,000 VND) và Giai đoạn 2 từ 01.12.2018 đến hết 31.12.2018 (chi tiêu tối thiểu 50,000,000 VND).

Hiện tại SeABank có rất nhiều ưu đãi hấp dẫn dành cho khách hàng với chương trình "Wow Deals! Mua Sắm Bất Tận" trên website ưu đãi SeAZone cho các chủ thẻ SeABank ở nhiều lĩnh vực như: ăn uống, mua sắm, giải trí... với điều kiện dễ dàng. Tiêu biểu như: ưu đãi mua 1 tặng 1 vé xem phim 2D; giảm giá đến 30% tại hơn 100 điểm ưu đãi trên SeAZone, đồng thời hoàn tiền đến 50% khi thanh toán bằng Thẻ SeABank tại các điểm ưu đãi được cập nhật trên SeAZone (<https://seazone.seabank.com.vn>) với mức hoàn tối đa là 200.000 VNĐ cho mỗi hóa đơn thanh toán thành công...

Trên nền tảng công nghệ tiên tiến, SeABank là ngân hàng tiên phong trong việc cung cấp dịch vụ ngân hàng điện tử và dịch vụ thẻ, mang lại tiện ích lớn và nhiều ưu đãi cho khách hàng khi thanh toán mà không phải sử dụng tiền mặt. SeABank là ngân hàng đầu tiên triển khai công nghệ bảo mật theo chuẩn EMV hiện đại trong phát hành và thanh toán thẻ quốc tế Visa, MasterCard. Thẻ quốc tế SeABank Visa còn được tích hợp tính năng Bảo mật 3D Secure nhằm tăng cường an ninh, an toàn cho các giao dịch thanh toán trực tuyến (Ecommerce/ online payment) tại các website thương mại điện tử có áp dụng chương trình Verified by Visa (VbV).

Khách hàng quan tâm tới sản phẩm dịch vụ của SeABank có thể liên hệ các điểm giao dịch gần nhất của SeABank trên toàn quốc, gọi Contact Center 1900 555 587 hoặc truy cập website www.seabank.com.vn để biết thêm thông tin chi tiết.

Tiêu phong cách - Thỏa đam mê

Mở và chi tiêu bằng thẻ tín dụng SeABank để có cơ hội nhận ưu đãi hấp dẫn:

Quà tặng đặc biệt
nhẫn kim cương
PNJ cao cấp trị giá
40,000,000 đồng
dành riêng cho
chủ thẻ tín dụng
Platinum khi đáp
ứng điều kiện của
chương trình

12 điện thoại
S a m s u n g
Galaxy Note 9
(Cho KH giao
dịch nhiều nhất
trong tháng, mỗi
tháng 03 điện
thoại)

84 Samsung
Gear S3 Frontier
(Cho KH giao
dịch nhiều nhất
trong tuần, mỗi
tuần 06 đồng hồ
thông minh)

Miễn phí mở thẻ
Hoàn phí thường niên năm đầu.

Thời gian triển khai:
Từ 17/09/2018 – 31/12/2018

SĂN DEAL GIỜ VÀNG

Giảm 15% tối đa 200.000VND
khi mua sắm tại website
Adayroi.com cùng thẻ
quốc tế SeABank

Ưu đãi áp dụng khung giờ
vàng 9h sáng thứ 3 hàng tuần
từ 1/10/2018 – 31/12/2018

Contact Center
1900 555 587

NGH TMCP ĐÔNG NAM Á
www.seabank.com.vn

SĂN DEAL GIỜ VÀNG, MUA NHANH KÈO HẾT TẠI ADAYROI

Từ 1/10 – 31/12/2018, vào khung giờ vàng 9h sáng thứ 3 hàng tuần, SeABank dành tặng các chủ thẻ quốc tế ưu đãi hấp dẫn – giảm tới 15% (tối đa 200.000đ) khi thanh toán tại website Adayroi.com bằng thẻ quốc tế SeABank.

ƯU ĐÃI TRẢ GÓP 0% DÀNH CHO CHỦ THẺ TÍN DỤNG SEABANK

KHI MUA GALAXY NOTE 9

Mở thẻ tín dụng SeABank để tận hưởng các ưu đãi như:

- Cơ hội sở hữu "siêu phẩm" Galaxy Note 9 trả góp lãi suất 0%
- Tận hưởng miễn phí phòng chờ Hạng thương gia tại sân bay Nội Bài, Tân Sơn Nhất, Đà Nẵng không cần đặt chỗ trước.
- Hơn 250 điểm ưu đãi hấp dẫn cập nhật liên tục trên <https://seazone.seabank.com.vn/>




**ƯU ĐÃI TRẢ GÓP
0% LÃI SUẤT 12 THÁNG**

- Tận hưởng siêu phẩm **Galaxy Note 9** cùng thẻ tín dụng SeABank
- Ưu đãi đặc quyền phòng chờ thương gia miễn phí.
- Chương trình cũng áp dụng cho **Galaxy S9/S9+, S8/S8+, Note 8.**

SAMSUNG Galaxy Note9

**Điều khoản điều kiện áp dụng*

BỨC TƯỜNG VINH DANH NHÂN TÀI HỘI TỤ

Các chương trình thi đua "Lãnh đạo làm gương" và "Đấu trường khát vọng" của Khối KHDN đã đi được 2/3 chặng đường. Kết thúc tháng 9 và Quý III, Bức tường vinh danh 2 chương trình này vô cùng rực rỡ khi điểm thêm rất nhiều cá nhân và tập thể xuất sắc.

Chương trình **"Đấu trường khát vọng"** tháng 9 ngoài các chiến binh với phong độ ổn định như Phạm Thị Thảo (SB Cầu Giấy) và Hà Công Đại (SB Sài Gòn) còn xuất hiện các ngôi sao mới như Nguyễn Công Tâm (SB Tân Thành), Nguyễn Văn Tiến (SB Thanh Hóa), Nguyễn Công Minh (SB SGD).

Ở giải Quý III xướng tên TOP 3 chiến binh xuất sắc với tổng giá trị giải thưởng lên đến 23 triệu đồng:

1. Phạm Thị Thảo (SB Cầu Giấy)	10 triệu đồng
2. Đỗ Thị Thủy (SB Bình Dương)	8 triệu đồng
3. Đỗ Thị Thạnh (SB Tân Thành)	5 triệu đồng

Ngoài ra, **10 CRO phong độ khi đạt KPI > 100 điểm trong 3 tháng liên tiếp** cũng vinh dự nhận được thư khen thưởng và phần thưởng khích lệ từ Giám Đốc Khối KHDN.

1. Nguyễn Thị Ngọc Ân (SB Tiền Giang)	6. Lê Ngọc Khánh (SB Tân Phú)
2. Trần Thị Mỹ Hạnh (SB Vũng Tàu)	7. Phạm Thị Thảo (SB Cầu Giấy)
3. Thái Thị Hoài An (SB Nghệ An)	8. Đỗ Thị Thủy (SB Bình Dương)
4. Đỗ Thị Thạnh (SB Tân Thành)	9. Nguyễn Văn Tiến (SB Thanh Hóa)
5. Nguyễn Nhật Linh (SB Huế)	10. Nguyễn Chí Thanh (SB Hồ Chí Minh)

Chương trình **"Lãnh đạo làm gương"** cũng sôi nổi không kém với 2 Khu vực xuất sắc là Miền Nam 2 và Hồ Chí Minh 2 cùng với các Chi nhánh SB Bình Định, SB Tiền Giang, SB Tân Thành vinh dự ghi tên mình trong TOP 3 của Quý III.

Với 43 triệu đồng dành cho bạn RMs và 55 triệu đồng dành cho ĐVKD, Khu vực xuất sắc sẽ được trao trong tháng 9 và Quý III. Giải khủng của chương trình vẫn đang ở phía trước, đấu trường SME đã rất náo nhiệt rồi. Các chiến binh và đội trưởng đã sẵn sàng quyết đấu chưa????

Tạ Văn Long (Khối KHDN)

ĐÀO TẠO SẢN PHẨM KHDN HÀNH TRÌNH QUÝ IV/2018

Nằm trong chuỗi hoạt động đồng hành bán và để hỗ trợ thêm những vũ khí “sắc bén” cho lực lượng bán KHDN tự tin “ra trận”, Khối KHDN đã tổ chức các buổi thảo luận và đào tạo chuyên sâu sản phẩm trọng tâm mà khối và ĐVKD đang hướng đến.

Một số các nội dung trọng tâm được xoay quanh và thảo luận khá sôi nổi trong các buổi học tại Hà Nội, Tp.HCM, Đà Nẵng đã diễn ra trong trung tuần tháng 10 bao gồm:

- Sửa đổi Quy định bảo lãnh, Quy trình cấp bảo lãnh, phát hành Cam kết bảo lãnh.
- Quy định Tài trợ theo Hợp đồng cung ứng đối với KHDN.
- Quy định cấp tín dụng đối với Doanh nghiệp thi công xây lắp.

Theo tinh thần của buổi học: ngoài thời gian đào tạo của giảng viên, tương tác giải đáp các vướng mắc của đội ngũ bán, Khối KHDN còn đồng hành đưa ra các giải pháp bán, selling point và so sánh ưu thế SeABank với sản phẩm tương tự tại các TCTD khác.

5 buổi học tại 3 tỉnh được các bạn RMs hưởng ứng một cách hào hứng. Không chỉ được chia team và thảo luận về các case thực tế, các bạn RMs còn được tham gia trò chơi vận động vui nhộn làm cho không khí buổi học diễn ra vô cùng sôi nổi. Hầu hết đội ngũ bán doanh nghiệp đều cảm thấy rất hài lòng, hiểu rõ hơn về quy định sản phẩm và định hướng bán tích cực hơn sau buổi học.

Với mong muốn đồng hành, sẵn sàng hỗ trợ các công cụ bán đắc lực đồng thời lan tỏa nhiệt huyết bán hàng cho các bạn RMs trên toàn hàng, hành trình đào tạo sản phẩm của Khối KHDN sẽ tiếp tục được nối dài tới các tỉnh Nghệ An, Hải Phòng dự kiến vào ngày 02/11/2018 và điểm cuối tại Cần Thơ vào ngày 09/11/2018.



Tạ Văn Long (Khối KHDN)

RA QUÂN CHƯƠNG TRÌNH “ĐỒNG HÀNH BÁN” MẢNG KHDN

Được sự phê duyệt của BLĐ Ngân hàng, Khối KHDN triển khai chương trình “Đồng hành bán” mảng KHDN nhằm đồng hành và sát cánh cùng ĐVKD thông qua các hoạt động thiết thực.

Chương trình sẽ được triển khai đồng bộ tại các chi nhánh khắp 3 miền Bắc, Trung, Nam nhằm xây dựng văn hóa bán và năng lực của lực lượng bán đồng đều trên toàn hệ thống.

Với lợi thế về nhân sự ổn định và khả năng có thể bứt phá trong Quý IV, **Chi nhánh Láng Hạ** được chọn là điểm ra quân đầu tiên trong **02 tuần từ ngày 29/10 - 10/11/2018**.

Xuyên suốt chương trình là các hoạt động cụ thể được triển khai như:

- Đồng hành cùng Ban lãnh đạo CN tổ chức bán theo quy trình bán hàng:

- . Xây dựng văn hóa Hợp đầu ngày
- . Quản lý quá trình bán thông qua phiếu bán hàng
- . Tổ chức Telesale bán hàng hàng định kỳ
- . Đồng hành bán qua công tác đi khách hàng thực tế cùng cán bộ kinh doanh.

- Tăng cường kỹ năng bán hàng cho cán bộ bán:

- . Tiến hành hướng dẫn/kèm cặp bán hàng hàng ngày
- . Đào tạo các kỹ năng bán hàng/ sản phẩm nghiệp vụ
- . Xây dựng văn hóa Tự đào tạo định kỳ tại các ĐVKD.

- Nâng cao năng suất bán của RMs thông qua công cụ bán hàng và công tác hỗ trợ bán.

Đây là chương trình mang tính “**ĐỘT PHÁ**” được xây dựng công phu, là sự kỳ vọng lớn không chỉ của Khối KHDN mà là trực tiếp từ Tổng Giám đốc – Ms. Lê Thu Thủy và Ban lãnh đạo Ngân hàng về sự thay đổi trong văn hóa bán hàng, nâng cao kỹ năng bán hàng tại các Chi nhánh. Chương trình không những hỗ trợ các ĐVKD bứt tốc về đích mà còn tạo đà phát triển cho Chi nhánh nói chung mà mảng KHDN nói riêng trong năm 2019.



Hình ảnh minh họa

Tạ Văn Long (Khối KHDN)

THÔNG TIN CHÍNH SÁCH

CHÍNH SÁCH NỔI BẬT TRONG THÁNG 10

Phạt tiền đối với hành vi người bán hàng không sử dụng găng tay khi tiếp xúc trực tiếp với thức ăn chín, thức ăn nguội

Nghị định 115/2018/NĐ-CP có hiệu lực từ ngày 20/10/2018 có riêng một điều quy định mức xử phạt đối với hành vi phạm điều kiện bảo đảm an toàn thực phẩm trong kinh doanh đường phố.

Cụ thể, mức phạt tiền từ 500.000 đồng đến 1.000.000 đồng sẽ được áp dụng đối với một trong các hành vi sau: Không có bàn, tủ, giá, kệ, thiết bị dụng cụ đáp ứng theo quy định của pháp luật để bày bán thức ăn; thức ăn không được che đậy ngăn chặn bụi bẩn; có côn trùng, động vật gây hại xâm nhập; không sử dụng găng tay khi tiếp xúc trực tiếp với thực phẩm chín, thức ăn nguội.

Chính sách ưu đãi tín dụng phát triển nông nghiệp

Theo Nghị định số 116/2018/NĐ-CP sửa đổi Nghị định số 55/2015/NĐ-CP về chính sách tín dụng phục vụ phát triển nông nghiệp, nông thôn, nhiều chính sách ưu đãi tín dụng phát triển nông nghiệp được áp dụng kể từ ngày 25/10/2018, như:

- Tăng mức cho vay không TSBĐ từ 50 triệu đồng lên 100 triệu đồng đối với khách hàng cư trú ngoài địa bàn nông thôn có hoạt động sản xuất trong lĩnh vực nông nghiệp; từ 100 triệu đồng đến 200 triệu đồng đối với khách hàng cư trú tại địa bàn nông thôn.
- Cá nhân, hộ gia đình không phải nộp phí chứng thực hợp đồng thế chấp tài sản, phí đăng ký giao dịch bảo đảm.
- Tăng thời gian khoanh nợ đến 3 năm, không tính lãi đối với dư nợ vay của tổ chức thực hiện dự án liên kết theo chuỗi giá trị với tổ chức, cá nhân trực tiếp sản xuất nông nghiệp gặp rủi ro do nguyên nhân khách quan, bất khả kháng.
- Các doanh nghiệp chưa được cấp Giấy chứng nhận doanh nghiệp nông nghiệp ứng dụng công nghệ cao nhưng có dự án, phương án sản xuất kinh doanh ứng dụng công nghệ cao trong nông nghiệp được xem xét cho vay không tài sản bảo đảm tối đa 70% giá trị của dự án, phương án.

HỎI ĐÁP CHÍNH SÁCH



Câu hỏi: Ông A là người nước ngoài (quốc tịch Anh) có nhu cầu gửi tiết kiệm (số tiền gửi là 100 triệu đồng) tại Ngân hàng. Ngân hàng có mở sổ tiết kiệm cho Ông A không? Ông A có phải xuất trình chứng từ chứng minh nguồn gốc tiền gửi hay không?

Trả lời: Theo Khoản 1 Điều 3 Quy chế tiền gửi tiết kiệm (ban hành kèm theo QĐ 1160/2004/QĐ-NHNN), đối tượng gửi tiết kiệm bằng đồng Việt Nam là các cá nhân Việt Nam, cá nhân nước ngoài đang sinh sống và hoạt động hợp pháp tại Việt Nam.

Theo khoản 2 Điều 1 Quyết định 47/2006/QĐ-NHNN ngày 25/9/2006 của Ngân hàng Nhà nước thì: Đối với người gửi tiền là cá nhân nước ngoài phải xuất trình hộ chiếu được cấp thị thực còn thời hạn hiệu lực; nếu người gửi tiền đó nhập cảnh được miễn thị thực theo quy định của pháp luật về nhập cảnh, thì xuất trình hộ chiếu còn thời hạn hiệu lực.

Do vậy, Ông A có thể gửi tiền tiết kiệm VND tại Ngân hàng. Khi thực hiện giao dịch gửi tiền tại Ngân hàng, Ông A cần xuất trình giấy tờ tùy thân theo quy định nêu trên.

Hiện nay, Quy chế tiền gửi tiết kiệm của NHNN và văn bản pháp luật liên quan không có quy định về việc khách hàng gửi tiền gửi tiết kiệm VND phải xuất trình chứng từ chứng minh nguồn gốc tiền gửi. Do vậy, ông A không phải xuất trình chứng từ chứng minh nguồn gốc tiền gửi.



NGƯỜI VỢ LUẬT SƯ

Hai người bạn nói chuyện gia đình với nhau:

- Anh A: Tôi kết hôn với một nữ luật sư, nàng có tài thuyết phục thật kinh hồn. Khi tôi quyết định ly dị để làm lại cuộc đời với một cô gái mà tôi yêu thầm thiết thì nàng đã thuyết phục được tôi ở lại với nàng vì hạnh phúc của các con.

- Anh B: Đó là điều thông thường, phụ nữ vẫn dùng cách này để cứu vãn hôn nhân của mình.

- Anh A: Vâng, mãi về sau tôi mới nhớ ra rằng chúng tôi vẫn chưa có con.

CÁCH SEABANK XUÂN LA

CẢI THIỆN CHẤT LƯỢNG DỊCH VỤ

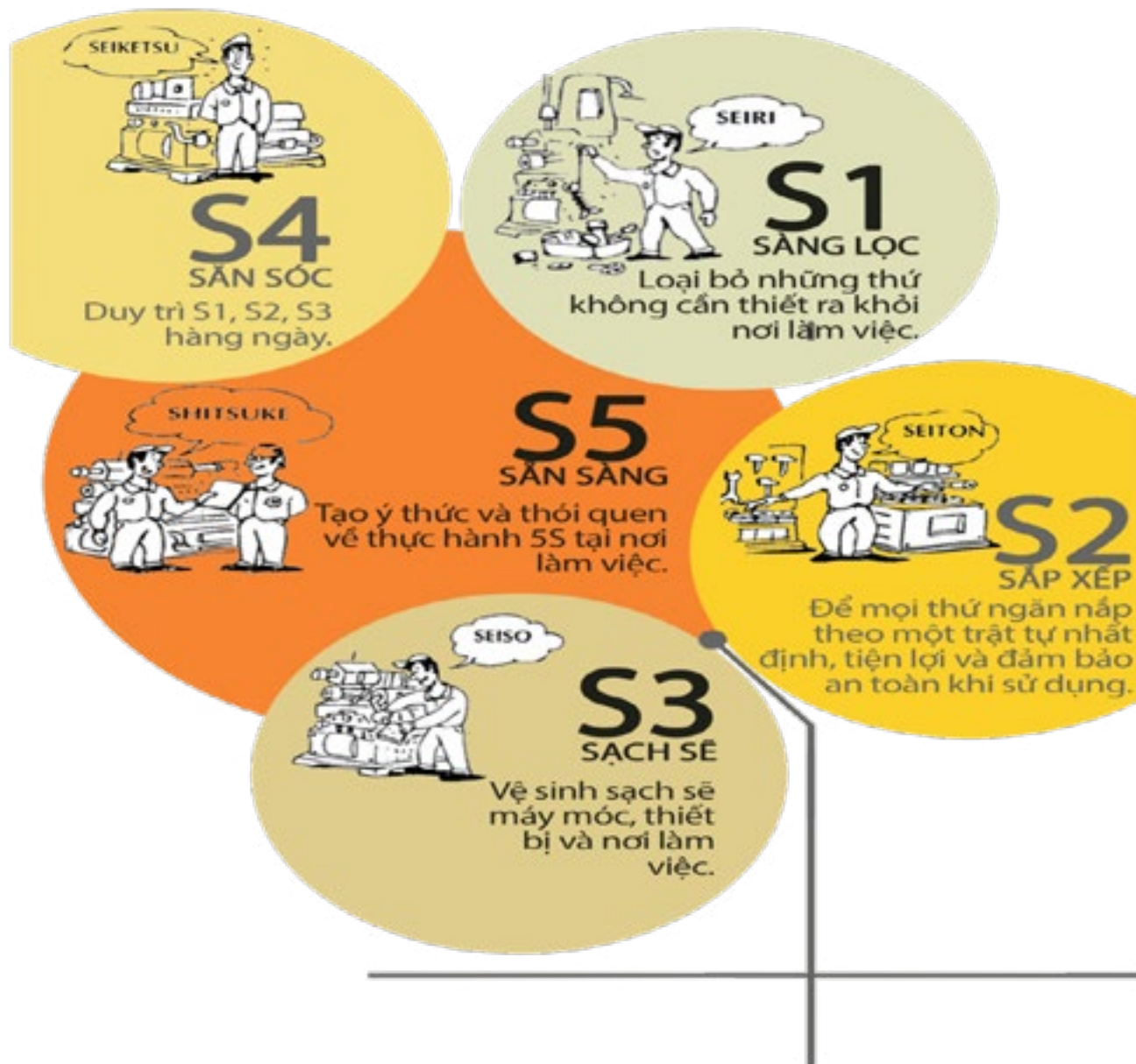
Chúng ta đều biết thị trường ngân hàng ngày càng cạnh tranh khốc liệt, rất nhiều ngân hàng từ lớn đến nhỏ liên tục tung ra những sản phẩm tiện ích, ưu việt, triển khai hàng loạt những chương trình khuyến mại như: ưu đãi lãi suất, quà tặng hấp dẫn để thu hút khách hàng.

Nằm tại địa bàn trọng điểm của quận Tây Hồ, trên con phố Xuân La sầm uất là sự hiện diện của đầy đủ các thương hiệu ngân hàng từ lớn đến nhỏ, bởi vậy sự cạnh tranh trong thị trường ngân hàng tại đây không hề nhỏ, nhưng SeABank Xuân La luôn vững vàng phát triển qua hơn 9 năm tạo dựng thương hiệu trên địa bàn. Chúng tôi chọn cho mình một định hướng kinh doanh: "Dùng chất lượng dịch vụ để cạnh tranh, để phát triển bền vững và lâu dài".

Nếu chúng ta chọn cạnh tranh về giá, điều đó chỉ có thể giúp chúng ta trong ngắn hạn. Chúng tôi chọn cách mang đến cho KH một dịch vụ tốt, sự ân cần và tận tâm để có được những KH gắn bó. Câu chuyện về cải tiến CLDV vẫn luôn là bài toán muôn thuở của rất nhiều doanh nghiệp Việt nói chung và các ngân hàng TMCP nói riêng, cá nhân tôi vô cùng may mắn vào thời điểm năm 2012 đã được tiếp cận với quy trình quản lý CLDV nổi tiếng của người Nhật Bản, đó là quy trình 5S.

Xuất phát từ triết lý con người là trung tâm của mọi sự phát triển, quy trình 5S đã được áp dụng tại Nhật Bản như một nền tảng để áp dụng thành công hệ thống quản lý chất lượng. 5S là chữ cái đầu của 5 từ trong tiếng Nhật gồm: Seiri (Sàng lọc), Seiton (Sắp xếp), Seiso (Sạch sẽ), Seiketsu (Săn sóc), và Shitsuke (Sẵn sàng).





Tại SeABank Xuân La chúng tôi không áp dụng chuẩn quy trình 5S do điều kiện chưa cho phép nhưng chúng tôi hiểu và áp dụng một cách đơn giản theo quan điểm: Cơ quan là ngôi nhà thứ 2, cơ quan sạch sẽ, gọn gàng chúng ta khỏe mạnh. Trong cuộc đời mỗi con người, thời gian bạn ở cơ quan chắc chắn nhiều hơn thời gian bạn ở nhà (không kể khi ngủ), bởi vậy, nếu được làm việc trong một môi trường gọn gàng, sạch sẽ và dễ chịu thì chắc chắn chúng ta luôn có ngày làm việc hiệu quả.

Ý thức được điều đó, mỗi thành viên của SeABank Xuân La luôn giữ sạch sẽ, gọn gàng ngăn nắp chỗ ngồi của mình và những không gian chung của phòng. Công việc tại ngân hàng yêu cầu độ chính xác và tỉ mỉ, điều đó rất dễ gây nên tâm lý stress cho người làm việc, và một trong những cách để tạo hiệu quả tốt nhất trong công việc là tạo cho mình một không gian xanh, như Thủ tướng Lý Quang Diệu đã làm thay đổi cả một đất nước Singapore tươi đẹp. Phòng chúng tôi phát động phong trào mỗi bàn làm việc 1 cây xanh. Hoa tươi tại quầy giao dịch không thể thiếu mỗi ngày. Rất nhiều khách hàng khi vào giao dịch tỏ ra rất thích thú và thoải mái với những cây xanh trên bàn làm việc của chúng tôi. Chúng tôi cùng nhau tạo ra không gian làm việc trong lành, tạo ra giá trị cho chính bản thân mình và đồng thời cùng nhau tạo ra giá trị chung cho phòng.

Đối với tôi, Người Gác cổng thành luôn là người quan trọng nhất và tạo nên thành công của chất lượng dịch vụ. Bởi khách hàng có tâm lý thoải mái khi đến với NH thì mọi giao dịch mới có thể thành công. Anh Thanh bảo vệ đã và đang làm rất tốt nhiệm vụ của mình, luôn nở nụ cười trên môi, hỗ trợ dắt xe, chỉ chỗ gửi xe cho khách hàng đúng nơi quy định, và luôn giữ không gian bên ngoài gọn gàng, sạch sẽ, khiến các khách hàng khi đến với SeABank Xuân La đều cảm thấy rất thoải mái, tin cậy và an toàn.

Ngoài không gian giao dịch thì kiến thức chuyên môn là điều bắt buộc để 1 SeABanker thuyết phục được khách hàng, ý thức được điều đó chúng tôi luôn học hỏi và trau dồi kiến thức về sản phẩm. Cách tốt nhất để cải thiện CLDV đó là chịu khó đọc bản tin và biên bản CLDV hàng tháng, qua đó các thành viên của SeABank Xuân La sẽ cùng ngồi lại chia sẻ những điểm chưa tốt để cùng nhau khắc phục và phát huy những điểm mạnh. Để tiết kiệm thời gian của mỗi cá nhân trong việc tìm kiếm và tra cứu thông tin, chúng tôi thực hiện sắp xếp tài liệu trên máy tính cá nhân 1 cách khoa học, hàng tuần thực hiện sàng lọc đi những tài liệu không cần thiết.

Câu chuyện về CLDV được chúng tôi hiểu và vận hành 1 cách vô cùng đơn giản như vậy nhưng nó mang đến giá trị lớn lao cho hiệu quả làm việc. Qua đây cá nhân tôi muốn chia sẻ 1 điều mà tôi tâm đắc: **"Chúng ta hãy phát huy tốt nhất khả năng của mình trong điều kiện hiện có, đừng mong đợi một điều kỳ diệu trong tương lai"**

Chúc các SeABanker sức khỏe và tràn đầy nhiệt huyết!

Phùng Thế Sỹ (SeABank Xuân La)



VẬN HÀNH DỊCH VỤ VỚI MỤC TIÊU NÂNG CAO NĂNG SUẤT GIA TĂNG TRẢI NGHIỆM CHO KHÁCH HÀNG CỦA SEABANK

Trung tâm Vận hành dịch vụ là đơn vị trực thuộc Khối Vận hành với sự kết hợp của một chuỗi các mảng nghiệp vụ bao gồm: Dịch vụ tài khoản thẻ & bảo hiểm; Vận hành Thẻ & dịch vụ ngân hàng số; Hỗ trợ trải nghiệm Khách hàng đa kênh 24/7 (247CX); Quản lý và Thu hồi nợ Khách hàng cá nhân. Cùng với một tôn chỉ trong quá trình vận hành là: Nâng cao năng suất lao động, tối ưu hóa sử dụng hiệu quả chi phí và gia tăng trải nghiệm cho Khách hàng SeABank, Trung tâm Vận hành dịch vụ đang nỗ lực nhằm kiến tạo toàn hoàn thiện các mục tiêu vận hành năm 2018 từ đó góp phần đi tới mục tiêu chung của SeABank - trở thành Ngân hàng bán lẻ hàng đầu và được yêu thích nhất.

NÂNG CAO NĂNG SUẤT LAO ĐỘNG

Một trong những bài toán mà các đơn vị vận hành nói chung và Vận hành dịch vụ nói riêng sẽ phải đối mặt hiện nay là Khối lượng công việc ngày càng nhiều trong điều kiện thời gian đáp ứng dịch vụ đòi hỏi ngày một rút ngắn. Với hiện trạng đó, Vận hành dịch vụ đã và đang hoàn thiện các sáng kiến cải tiến nội bộ nhằm mục tiêu nâng cao năng suất lao động cho đội ngũ nhân sự vận hành.

Với sự hỗ trợ nhiệt tình từ mảng IT, hàng loạt các công cụ tự động hóa tại Vận hành dịch vụ đã được đề xuất, phân tích, nghiên cứu xây dựng và đi vào hoạt động vận hành hiệu quả. Thao tác xử lý thủ công ở mỗi bước nghiệp vụ đã hoàn toàn được cắt giảm từ đó tiết kiệm rút ngắn thời gian xử lý giao dịch. Công cụ mở ID, tài khoản thanh toán, kích hoạt thẻ, gia hạn thẻ tự động cho phép xử lý hàng nghìn giao dịch theo lô. Các công cụ tự động khác như: Chuyển đổi thông tin đầu số điện thoại, chuyển đổi trả góp thẻ tín dụng sau khi đưa vào hoạt động dự kiến sẽ hỗ trợ xử lý hiệu quả cho khối lượng công việc phát sinh ngày càng gia tăng hiện nay.



Ngoài giải pháp giảm thời gian xử lý giao dịch thông qua tự động hóa thì việc nâng cao năng suất lao động còn thực hiện từ các giải pháp khác như: Tối ưu hóa quy trình vận hành và khai thác tối ưu nguồn lực nhân sự thông qua đào tạo, hướng dẫn kèm cặp để nâng cao trình độ chuyên môn nghiệp vụ của nhân viên. Mọi ý tưởng sáng kiến cải tiến của các thành viên trong đơn vị đều được đề cao khuyến khích ghi nhận, kiến thức nghiệp vụ được chia sẻ học hỏi giữa các đơn vị, đặc biệt tại 247CX đã hoàn thiện xây dựng hệ thống trang kho kiến thức nghiệp vụ Contact Center hỗ trợ công tác cập nhật tra cứu thông tin hàng ngày nhanh chóng, định kỳ hàng tháng tổ chức kiểm tra đánh giá củng cố kiến thức nghiệp vụ cho nhân viên.

GIA TĂNG TRẢI NGHIỆM DỊCH VỤ DÀNH CHO KHÁCH HÀNG

Khách hàng đang được phục vụ tại Trung tâm vận hành dịch vụ bao gồm Khách hàng nội bộ và Khách hàng bên ngoài. Mang lại sự hài lòng, gia tăng trải nghiệm dịch vụ tốt dành cho Khách hàng là điểm trọng tâm mà Vận hành dịch vụ luôn nỗ lực hướng tới.

Sự hỗ trợ, phối hợp nhanh chóng, kịp thời chính xác trong quá trình xử lý các hạng mục công việc sẽ mang lại hài lòng cho các Khách hàng nội bộ. Hệ thống hỗ trợ các đơn vị nội bộ như Cardhelpdesk, Contact Center 24/7 đang hoạt động hiệu quả và nhận được nhiều phản hồi tích cực từ các đơn vị nội bộ trong ngân hàng. Yêu cầu hỗ trợ của đơn vị nội bộ khi gửi tới sẽ ngay lập tức nhận được thông điệp phản hồi trạng thái tiếp nhận thành công, người yêu cầu hoàn toàn có thể chủ động tra cứu được tiến độ xử lý yêu cầu bằng việc đăng nhập vào hệ thống hỗ trợ, luôn có thông tin đầu mối cụ thể để dễ dàng phối hợp xử lý yêu cầu.

Dịch vụ Email Marketing do Vận hành dịch vụ làm đầu mối phối hợp triển khai thành công kịp thời trong tháng 8/2018 đã hỗ trợ đắc lực cho các chiến dịch Marketing toàn hàng trong thời gian qua. Khác với chiến dịch email thông thường, Email Marketing mang lại trải nghiệm mới về quản trị chiến dịch, cụ thể Đơn vị triển khai có thể nhận biết được các tỷ lệ tương tác của Khách hàng như tỷ lệ đọc thư, tỷ lệ mở và tỷ lệ kích chọn các tiêu điểm KH quan tâm trên thư nhận được.

Bước đầu xây dựng và thực hiện cam kết chất lượng dịch vụ dành cho khách hàng nội bộ và khách hàng bên ngoài của SeABank. Cam kết tuân thủ về thời gian phát hành thẻ/Pin, thời gian mở ID tài khoản, thời gian xử lý ý kiến, phản nản của Khách hàng tối đa 03 ngày làm việc

Tập trung phân tích các điểm chạm tiếp xúc dịch vụ của Khách hàng SeABank để nghiên cứu đưa ra nhiều tính năng tiện ích mới. Phát triển các dịch vụ mới cho Khách hàng qua các kênh tương tác 24/7; xây dựng hệ thống chủ động nhận diện Khách hàng ưu tiên nhằm phục vụ Khách hàng tốt hơn trong quá trình hỗ trợ.

Khi ở trạng thái vui vẻ và hài lòng, Khách hàng của SeABank sẽ có xu hướng đăng ký sử dụng các dịch vụ của Ngân hàng nhiều hơn, ngân hàng gia tăng được tỷ lệ bán chéo sản phẩm dịch vụ. Vì vậy mục tiêu mang lại sự hài lòng cho Khách hàng mà Vận hành dịch vụ đã đưa ra sẽ góp phần hỗ trợ cho các mục tiêu bán chéo sản phẩm cùng các Khối kinh doanh. Tạo ra sự hài lòng dành cho Khách hàng ngoài việc sử dụng các tính năng dịch vụ mới, cung cấp đúng thời gian cam kết với Khách hàng thì việc tạo dựng một văn hóa mang tính dịch vụ cho đội ngũ nhân sự vận hành là điểm mà Trung tâm đang thực hiện. Nhân viên đam mê nhiệt huyết trong công việc và có tinh thần phục vụ, tinh thần dịch vụ tốt khi đó chắc chắn sẽ mang lại cho Khách hàng nhiều giá trị trải nghiệm tốt đẹp.

Đào Thị Mây

(Giám đốc Quản lý phân tích trải nghiệm Khách hàng đa kênh - Khối Vận hành)



SEAFX HUNTER 2018

KẾT QUẢ SEAFX HUNTER QUÝ 3/2018

Chương trình SeAFX Hunter được ban hành theo Quyết định số 2577-2018/QĐ-BTGD ngày 12/03/2018 nhằm mục tiêu phát triển KHDN mới, tăng trưởng doanh số giao dịch ngoại hối trên toàn hệ thống, tăng cường cơ hội bán chéo sản phẩm, năng lực kinh doanh của các CRO và RM tại ĐVKD. Tính đến nay chương trình đã triển khai được 6 tháng và cho thấy hiệu quả rõ rệt khi doanh số và lợi nhuận kinh doanh ngoại tệ thu được từ khách hàng mới trên toàn hệ thống tăng trưởng mạnh mẽ qua từng tháng.

Đến hết 30/09/2018, chương trình kết thúc tháng thứ 6 và cũng là Quý thứ 2 của chương trình, Khối Nguồn vốn trân trọng thông báo kết quả rất ấn tượng của chương trình trong Quý 3.2018 như sau:

STT	CHI NHÁNH	DOANH SỐ(USD)	TỔNG PNL(VND)	KH MỚI
1	BINH DINH	1,188,733.13	56,411,608.13	6
2	BINH DUONG	80,000.00	3,290,000.00	1
3	CAU GIAY	3,633,290.00	-	2
4	DA NANG	120,605.40	1,009,743.00	2
5	DAI AN	1,443,366.61	11,561,583.93	5
6	DONG DA	54,730.86	2,186,293.00	4
7	HA DONG	39,778.67	246,957.34	2
8	HA NOI	7,250.00	261,000.00	1
9	HAI AN	45,200.00	1,573,200.00	2
10	HAI DUONG	344,726.85	15,906,902.75	4
11	HAI PHONG	69,301.20	1,524,626.40	1
12	HO CHI MINH	4,665,310.82	136,512,915.69	4
13	HUE	65,250.00	2,936,250.00	1
14	KHDNL MB1	9,329,633.63	7,313,414.67	3
15	KHDNL MB2	9,823,009.06	1,530,469.09	1
16	KHDNL MB3	3,776,150.01	15,823,628.21	2
17	KHDNL MN1	341,000.00	5,857,000.00	1
18	KHDNL MN2	11,344,238.30	8,557,591.39	2
19	LE DUAN	362,192.17	4,065,442.21	3
20	LONG BIEN	214,004.05	8,532,994.00	3
21	NGHE AN	15,782.98	1,711,245.90	1
22	QUANG NGAI	7,998.00	47,988.00	1
23	SO GIAO DICH	382,500.00	12,888,000.00	2
24	TAN PHU	206,729.00	7,387,968.00	1
25	TAN THANH	43,998.89	1,319,532.90	2
26	THANH HOA	100,532.86	1,934,900.00	2
27	THANH XUAN	181,857.19	7,516,692.24	1
28	VINH PHUC	242,286.70	3,372,594.10	2
29	VUNG TAU	229,693.72	4,159,761.84	2
TỔNG		48,359,150.11	325,440,302.79	64

- Đơn vị có **số lượng KH mới** nhiều nhất: **SeABank BÌNH ĐỊNH– 06** KH mới
- Đơn vị có **doanh số FX** từ KH mới lớn nhất: **SeABank KHDNL MN2 – 11,344,238.30** USD
- Đơn vị đạt **lợi nhuận FX** từ KH mới lớn nhất: **SeABank HỒ CHÍ MINH –136,512,915.69** VNĐ

XIN CHÚC MỪNG CÁC CRO XUẤT SẮC ĐẠT GIẢI TRONG QUÝ 3.2018 (*)

STT	CRO	Chi nhánh	Giải thưởng (VNĐ)	Danh hiệu
1	Lê Thị Tuyết Ngân	Bình Dương	6,000,000	Cá nhân có số lượng KH mới nhiều nhất, doanh số và lợi nhuận từ KH mới cao nhất
2	Nguyễn Chí Thanh	Lê Duẩn	6,000,000	
3	Hồ Đình Quan	Hà Nội	6,000,000	
4	Trịnh Hữu Khánh	Tân Thành	6,000,000	

SEAFX HUNTER 2018

KẾT QUẢ SEAFX HUNTER THÁNG 9/2018

Chương trình SeAFX Hunter được ban hành theo Quyết định số 2577-2018/QĐ-BTGD ngày 12/03/2018 nhằm mục tiêu phát triển KHDN mới, tăng trưởng doanh số giao dịch ngoại hối trên toàn hệ thống, tăng cường cơ hội bán chéo sản phẩm, năng lực kinh doanh của các CRO và RM tại ĐVKD.

Kết quả tháng 9/2018 của chương trình như sau:

STT	CHI NHÁNH	DOANH SỐ	TỔNG PNL	KH MỚI
1	BINH DINH	361,897.00	14,156,646.00	3
2	KHDNL MB1	6,708,479.81	3,229,600.85	2
3	CAU GIAY	3,619,250.60	-	1
4	DAI AN	19,900.00	895,500.00	1
5	DONG DA	14,945.00	493,185.00	1
6	HA DONG	13,950.00	195,300.00	1
7	HAI AN	40,000.00	1,360,000.00	1
8	HAI DUONG	24,576.85	368,652.75	1
9	KHDNL MB3	1,691,130.16	8,419,980.96	1
10	KHDNL MN2	7,329,890.00	-	1
11	LONG BIEN	11,923.55	116,028.00	1
12	TAN THANH	37,800.00	831,600.00	1
13	VINH PHUC	200,000.00	2,400,000.00	1
TỔNG		20,073,742.97	32,466,493.56	16

- Đơn vị có số **lượng KH mới** nhiều nhất: **SeABank BÌNH ĐỊNH– 03** KH mới
- Đơn vị có **doanh số FX** từ KH mới lớn nhất: **SeABank KHDNL MN2 – 7,329,890** USD
- Đơn vị đạt **lợi nhuận FX** từ KH mới lớn nhất: **SeABank BÌNH ĐỊNH –14,156,646** VNĐ

CÁC CRO CÓ SỐ LƯỢNG KH MỚI, DOANH SỐ VÀ LỢI NHUẬN LỚN NHẤT ĐẢM BẢO ĐÚNG TIÊU CHÍ CHƯƠNG TRÌNH

STT	CRO	Chi nhánh	Giải thưởng (VNĐ)
1	Hồ Đình Quan	Bình Định	3,000,000
2	Nguyễn Kim Nam	Vĩnh Phúc	3,000,000

"Sắc màu mùa thu"

TRONG LÒNG SEABANK

Mùa thu từ lâu được xem là mùa của tình yêu, mùa của sự lãng mạn và là mùa của văn, thơ, âm nhạc, điện ảnh... Mùa thu cũng khác nhau ở mỗi vùng miền: Mùa thu của Hà Nội thì lãng đãng, dịu dàng trong sắc vàng của cây cơm nguội vàng, cây bàng lá đỏ; Mùa thu miền Nam thì lại ẩm ướt bởi những cơn mưa bất chợt có khi mưa ào ạt trắng xóa cả bầu trời; Mùa thu miền Trung thì nóng ẩm nồng nàn vị biển xanh, rằm nắng và rắn chắc như chính sự chịu thương chịu khó vốn dĩ con người xứ biển. Với tôi, mùa thu trong lòng SeABank cũng có những sắc màu riêng của nó...

Trước hết, SeABanker chào đón mùa thu bằng hàng loạt các chương trình trên toàn hệ thống: Roadshow, SeABank Run for The Future, Talk Show Người truyền lửa,... Cả một **sắc đỏ** rực sáng trong cái hoe vàng lãng đãng của mùa thu, có thể nói màu của mùa thu ở SeABank tại các khối kinh doanh là một màu đỏ đầy nhiệt huyết và đầy máu lửa. **Sắc đỏ** rực rỡ của SeABank trải đầy trên khắp các con đường, khắp các con phố, poster và rạng rỡ toát ra từ thần thái, gương mặt hân hoan chào đón những niềm vui mới, những chương trình mới, những thay đổi mới,... Với những thành viên hoàn toàn mới, mùa thu SeABank là: ký ức, khoảnh khắc, niềm tự hào và là dấu ấn trong thanh xuân khó có thể quên được.



Giá trị cốt lõi tiên quyết của SeABank là kết nối cộng đồng: do đó không chỉ là mùa thu mà các mùa trong năm, giá trị mà SeABank mang lại cho cộng đồng là cả một màu hồng tràn ngập yêu thương và nhân đạo.

Trong tháng 08 và 09/2018, SeABank đã mang màu hồng yêu thương chia sẻ cho các em trường tiểu học Long Phúc, huyện Bảo Yên, tỉnh Lào Cai qua chương trình khám sàng lọc tim cho 209 em học sinh. Ngoài ra, SeABank còn chia sẻ những khó khăn mất mát rất lớn với 25 hộ dân bị trôi mất nhà cửa và tài sản tại bản Chiềng, bản Tang, bản Phai của xã Trung Thành, huyện Quan Hoá, tỉnh Thanh Hóa.





Với giá trị cốt lõi là mang lại giá trị kết nối cộng đồng, SeABank toàn hệ thống nói chung và các SeABankers nói riêng đã mang màu hồng yêu thương lan tỏa khắp đất nước để sưởi ấm cho mảnh đời có cuộc sống khó khăn và bất hạnh trong xã hội. Màu hồng sẽ là màu của hành trình dài kết nối bất tận trong tiến trình chia sẻ yêu thương, song song cùng tiến trình phát triển, mở rộng của SeABank ở hiện tại và tương lai.

Tết Trung Thu là lễ hội truyền thống lớn tại các quốc gia châu Á và Việt Nam cũng chào đón Trung thu với muôn hình nghệ thuật vui chơi và giải trí đặc biệt dành cho các em nhỏ. Nhằm tạo thêm những màu vàng rực rỡ trong sắc đèn lồng cho các trẻ em nghèo tại các trung tâm trẻ mồ côi. Với một chuỗi các chương trình: Rước đèn trung thu với ngọn lửa vàng ấm áp, SeABank mong muốn đồng hành, tạo ra những sân chơi, những lễ hội dành riêng cho các em thiếu nhi có hoàn cảnh bất hạnh. Bởi vì hơn ai hết, SeABank hiểu rằng vun đắp yêu thương cho các em là tạo ra tương lai cho các mầm xanh, được đâm chồi và nảy lộc thành những cây xanh mát cho xã hội trong tương lai.



SeABank đang tạo ra một môi trường mới, tạo ra một không gian mới và lớn hơn đang tạo ra một ngôi nhà chung thứ hai cho những ai muốn chinh phục, khám phá, thay đổi và chấp nhận thử thách, đặc biệt là các bạn trẻ. Bản thân mỗi một cá thể của SeABank đều là những mảnh ghép màu xanh chưa hoàn chỉnh và cần được vun đắp, trải nghiệm và cống hiến trong môi trường chuyên nghiệp.

Đó cũng chính là giá trị cốt lõi Khát Vọng Thành Công mà SeABank luôn hướng tới. Sự nghiệp tạo dựng tại SeABank của các bạn là thành công mà SeABank muốn hướng tới.

Con người sẽ lớn lên, trưởng thành và đích đến cuối cùng là tạo dựng thương hiệu cho cá nhân trong tương lai. Để phân biệt được thương hiệu này và thương hiệu khác khác, với tôi rất dễ: Hãy nhìn vào những giá trị chất liệu hình thành nên thương hiệu đó. SeABank đã và đang là nơi giúp bạn kết nối những chất liệu đáng giá để hình thành nên thương hiệu của bản thân mình.

SeABank tự hào có Tôi và Tôi tự hào là một SeABanker.

Nguyễn Thành Nhân (Khối KHDN)

CẢM NHẬN CỦA MỘT NEWBIE VỀ CHƯƠNG TRÌNH **SEABANK TỰ HÀO CÓ TÔI**

Bây giờ là 12h48 phút trưa ngày thứ 3, tuần đầu tiên của tháng 10 năm 2018. Với cái dịu mát của tiết trời vào thu, cái ánh nắng vàng ươm đặc trưng của Hải Phòng và những kế hoạch trong công việc còn đang dang dở... tôi chẳng thể rời khỏi bàn làm việc của mình được.

Mới hôm qua, chúng tôi còn nhận được email và thông báo kết quả chặng đầu tiên của chương trình "SeABank tự hào có Tôi" với rất nhiều cái tên và phần thưởng được trao, đến hôm nay, chúng tôi lại tiếp tục bắt đầu vào những chiến dịch mới của bản thân cũng như của cả tập thể chi nhánh để mơ ước 1 lần được vinh danh trong chương trình mà Ms Thủy cùng Ban Tổng Giám đốc đã cực kỳ tâm huyết.

Ngày 12/9/2018, tôi cam đoan đó là ngày đầu tiên tôi được đến Bắc Ninh, nơi mà từ tấm bé đến lớn chỉ biết đấy

là quê hương Quan Họ... và đúng như trong sách vở, tôi được nghe liên mấy bài Quan Họ thấm đượm tình người trong 1 hội trường cực kỳ hoành tráng. Đó là tiết mục mở màn cho buổi gặp gỡ, giao lưu với Tổng giám đốc, "Nhà lãnh đạo ngân hàng trẻ xuất sắc nhất Việt Nam 2014" – "Doanh nhân nữ tiêu biểu ASEAN" – Ms Thủy và Lễ Kick – Off chương trình **"SeABank Tự Hào Có Tôi"**.

Nhắc thêm lần nữa ngoài việc lần đầu tiên tôi đặt chân đến Bắc Ninh, thì đây cũng là lần đầu tiên trong cuộc đời đi làm của mình là được gặp gỡ, tham gia nói chuyện, chụp hình và lắng nghe chia sẻ của 1 sếp lớn nhất, trẻ nhất, quyền lực nhất nhưng lại cực kỳ gần gũi, dễ có thiện cảm của 1 tổ chức lớn. Điều đó làm 1 anh nhân viên mới vào làm việc tại SeABank như tôi cảm thấy vô cùng ấn tượng.



Tập thể SeABank Hải An chụp ảnh cùng Ms. Lê Thu Thủy – Tổng Giám đốc tại sự kiện

Tôi hào hứng nghe những câu chuyện trong nghề của mọi người, những nỗi niềm, tâm sự của anh chị, bạn bè đồng nghiệp. Tôi được bày tỏ sự hâm mộ, nể phục của mình tới những cá nhân được vinh danh, khen thưởng ngay trên sân khấu. Tôi thấy bị kích động và hưng hực khí thế bởi những âm thanh, tiếng hô vang đầy quyết tâm chinh phục giải thưởng tại chương trình. Tôi tổng hợp ngắn gọn mọi cảm xúc lần đầu tiên của tôi vào 2 chữ: Tuyệt Vời.

Ngồi trong hội trường, dù mới vào làm việc được hơn 2 tháng, kinh nghiệm công việc còn non mà chả hiểu sao lúc đó tôi thấy mình giống như kiểu biến hình siêu nhân ấy, phần thưởng nào được nêu tên trong chương trình tôi cũng nghĩ mình cố gắng là làm được hết. "SeABank Tự hào có Tôi" – chương trình làm thay đổi tư duy, thái độ làm việc của một con người. Tôi hứa sẽ

cùng các đồng nghiệp làm việc hết mình một phần vì giải thưởng quá hấp dẫn, một phần còn lại là để mình sẽ trưởng thành hơn trong tương lai.

Rồi chúng tôi, từ các sếp đến nhân viên, tất cả cùng khoác vai nhau ca vang bài hát " Đường lên đỉnh vinh quang" để khẳng định thêm niềm tin vào bản thân, tin vào tổ chức và thể hiện khát vọng hướng tới những thành công.

"Chặng đường nào trải bước trên hoa hồng... bàn chân cũng thấm đau vì những mũi gai..."

SeABank – Bạn tự hào có Tôi – Tôi hạnh phúc khi có Bạn.

Nguyễn Tường Xuân (SeABank Hải An)

TÔI TỰ HÀO VỀ SẾP CỦA TÔI

Tôi viết những dòng này khi trong lòng còn đọng lại rất nhiều cảm xúc và suy nghĩ về Sếp của tôi - anh Vũ Văn Đồng - Giám đốc Chi nhánh SeABank Vĩnh Phúc.

Trải qua 11 năm công tác ở các đơn vị, mặc dù đã làm việc dưới sự quản lý của rất nhiều các lãnh đạo nhưng anh là người đầu tiên mà tôi cảm thấy nỗ lực nhất ở sự tận tụy, nhiệt tình và hết mình với công việc. Bên cạnh ấn tượng về một con người tài giỏi, tôi còn thấy ở anh sự nhiệt thành với mọi người, và nhất là cái cách anh truyền cảm hứng cho nhân viên của mình.

Tôi nhớ đó là vào dịp trung thu, khi mà nhà anh cách xa cơ quan 60 km, và với trách nhiệm của những ông bố bà mẹ thì ai cũng cần dành một buổi tối trọn vẹn cho gia đình và những đứa con thân yêu của mình. Hôm đó, anh đã hứa với bọn trẻ nhà anh là về cho chúng đi chơi trung thu, thế nhưng cơ quan phát sinh việc phải đi gặp khách hàng vào lúc chiều tối, anh vẫn sẵn sàng cùng cấp dưới đi giải quyết sự việc. Đến 19h30, vì có khách hàng mời đến dự khai trương khách sạn, tôi đã gọi điện nhờ anh đi cùng, anh vẫn vồn vã đi ngay. Và mặc dù xong hết công việc lúc 20h30, anh vẫn vội vàng phóng xe về nhà để không thất hứa với bọn trẻ.

Mỗi lần có cán bộ trong chi nhánh sinh nhật, anh đều có một lẵng hoa rất đẹp để dành tặng nhân viên của mình. Chúng tôi vẫn thường hay trêu đùa gọi anh là "soái ca".

Với bộ phận khách hàng cá nhân cũng vậy, dù ngày mưa hay ngày nắng, mỗi lần có khách hàng vay vốn hay khách hàng quá hạn, anh đều đi cùng từng bạn để thẩm định trực tiếp hay "đòi nợ". Tôi thực sự thấy hiếm gặp một người lãnh đạo nào sát sao đến thế.

Hần rằng ai cũng muốn được làm việc trong một môi trường thân thiện và chuyên nghiệp, có được người lãnh đạo mẫu mực và công tâm, đánh giá đúng năng lực cũng như khuyết điểm của nhân viên. Nhưng đó chỉ là những điều chúng ta muốn, còn những điều chúng ta nên làm là gì? Tôi nghĩ rằng ngoài việc cố gắng, nỗ lực hoàn thành nhiệm vụ, chúng ta nên biết

yêu quý nơi làm việc của mình và thử đặt mình vào vai trò người lãnh đạo với rất nhiều suy tư, lo toan và bộn bề công việc.

"Nhân vô thập toàn", người lãnh đạo của tôi vẫn thường nói vậy và anh vẫn đang đi tìm và sửa khuyết điểm của chính mình thì lý gì tôi lại không cố gắng hoàn thiện mình mỗi ngày, trước nhất là vì bản thân và sau đó là đóng góp phần nhỏ bé cho ngân hàng, cho cộng đồng và xã hội. Tôi tin rằng khi được làm việc với người lãnh đạo có tâm và có tầm như anh, những cán bộ như chúng tôi sẽ muốn gắn bó hơn với tổ chức và cống hiến hết mình cho công việc.

Cảm ơn anh – vị lãnh đạo đáng kính của tôi!



Anh Vũ Văn Đồng (đứng)
đang tận tình hướng dẫn cho nhân viên

Nguyễn Hạnh Loan (SeABank Vĩnh Phúc)

LTS: Trong hơn 24 năm hình thành và phát triển của mình, để có được những thành tựu như ngày hôm nay, ngoài sự lãnh đạo tài ba, sáng suốt của Ban lãnh đạo còn có những SeABankers dù ở vị trí nào cũng luôn cố gắng hết sức mình cống hiến cho sự phát triển lớn mạnh không ngừng của SeABank.

Song hành cùng chương trình "SeABank Tự hào có Tôi" đang được các ĐVKD triển khai, chuyên mục "SeABank Tự hào có Tôi" từ số này cũng xin giới thiệu những bài viết về những con người SeABank đang ngày đêm nỗ lực vì Ngân hàng và SeABank luôn tự hào vì sự có mặt của các bạn trong hàng ngũ của tổ chức.

BƯỚC CHÂN NHÂN ÁI CỦA SEABANKERS

TRÊN KHẮP MỌI MIỀN TỔ QUỐC

Tại SeABank, phục vụ khách hàng là sứ mệnh và kết nối cộng đồng là từ trái tim. Đó là câu nói không còn lạ lẫm đối với các SeABankers. Những hành động vì cộng đồng ở SeABank không còn đơn thuần là những chuyến đi, những hành động từ thiện mà chính là hành trình từ trái tim đến trái tim. Trong thời gian vừa qua, các SeABanker trên khắp mọi miền tổ quốc đã cùng nhau thực hiện rất nhiều những chuyến đi ý nghĩa, mang yêu thương đến với những hoàn cảnh còn khó khăn hay vùng đất chịu ảnh hưởng của bão lũ.



Các SeABanker Thanh Hóa trao quà là những vật dụng thiết yếu cho đồng bào tại Quan Hóa – Thanh Hóa



Cùng trong đợt lũ này, Sơn La cũng là một tỉnh phải chịu nhiều ảnh hưởng với nhiều tài sản, công trình nhà cửa, trường học bị lũ cuốn trôi. Với tấm lòng nhân ái luôn hướng tới những thế hệ tương lai của đất nước, hai chuyến đi trao yêu thương đầy ý nghĩa tới hai điểm trường bị thiệt hại bởi bão lũ đã được các SeABanker thực hiện vào ngày 06/10 vừa qua. Đó là chương trình **"Tiếp bước em tới trường"** tại trường Tiểu học Chiềng Ve, Mộc Châu do Khối KHCN cùng các phòng ban tại Hội sở và các chi nhánh tại Hà Nội tổ chức.

Hành trình nối những ước mơ tới trường đầy ý nghĩa đã trao 200 suất quà và học bổng với tổng trị giá lên tới 70 triệu đồng. Bên cạnh đó, **Quỹ Ươm mầm ước mơ** của SeABank cũng đã tài trợ cho trường 10 học bổng khuyến học tổng trị giá 10 triệu đồng cùng 1 chiếc tivi & 1 tủ sách cho các em nhỏ nơi đây.

Cuối tháng 8 vừa qua, không thể không nói đến cơn bão lịch sử quét qua các tỉnh miền Bắc gây thiệt hại nặng nề cho đồng bào các dân tộc nơi đây. Cuộc sống của người dân đã khó khăn nay càng trở nên thiếu thốn nặng nề hơn.

Đứng trước những đau thương mất mát do mưa lũ gây ra đối với người dân huyện Quan Hóa, tỉnh Thanh Hóa - một trong hai huyện thiệt hại nặng nhất, với tinh thần **"tương thân, tương ái"** và hỗ trợ kịp thời, các SeABanker cùng chung tay chia sẻ những khó khăn mất mát rất lớn với 25 hộ dân bị trôi mất nhà cửa và tài sản tại bản Chiềng, bản Tang, bản Phai của xã Trung Thành, huyện Quan Hoá.

Vượt khó khăn để đến với bản làng vẫn còn đang bị cô lập vì chiếc cầu duy nhất đã bị lũ cuốn trôi - phải di chuyển bằng xuồng qua, các SeABankers đã thấp sáng ngọn lửa yêu thương giúp vớt bớt những đau thương, mất mát và những khó khăn chồng chất sau cơn lũ.



Vượt qua những khó khăn cách trở, các SeABanker Thanh Hóa đã kịp thời tới được vùng chịu ảnh hưởng nặng nề



Hành trình "Tiếp bước em tới trường" của khối KHCN tại Mộc Châu, Sơn La

Hành trình trao yêu thương thứ 2 được tổ chức đồng thời vào ngày 06/10 tại Sơn La là chuyến đi tới trường Tiểu học Tà Hộc, xã Mai Sơn của các SeABankers khu vực Miền Bắc 2. Những món quà thiết thực như nồi cơm, bình đun nước, bàn ghế học, balo, sách vở đã được các SeABankers Miền Bắc 2 trao tặng bằng cả trái tim và sự quan tâm tới các cháu học sinh và nhà trường. Những món quà ý nghĩa cùng tinh thần tương thân



tương ái này có lẽ không thể đo lường bằng giá trị vật chất mà chỉ có thể cảm nhận bằng trái tim. Đặc biệt hơn, trong cả hai chuyến đi thiện nguyện, Ms Lê Thu Thủy - Tổng Giám đốc đã dành những tình cảm hết sức đặc biệt cho các em nhỏ tại Chiềng Ve và xã Tà Hộc, là các suất học bổng khuyến học cho trẻ em nghèo để giúp cho những giấc mơ học tập của các em được chắp cánh bay xa.



Những món quà thiết thực được các SeABanker Miền Bắc 2 trao tới các em nhỏ trường Tiểu học Tà Hộc, Sơn La



Những món quà thiết thực được các SeABanker Miền Bắc 2 trao tới các em nhỏ trường Tiểu học Tà Hộc, Sơn La

Ngoài việc tổ chức các chuyến đi thiện nguyện, SeABank còn luôn đồng hành cùng các tổ chức nhằm giúp đỡ được nhiều những hoàn cảnh khó khăn trên cả nước hơn. Ngày 20/09/2018 vừa qua, SeABank và tập thể các bác sĩ khoa tim mạch bệnh viện Bạch Mai đã tổ chức khám sàng lọc tim cho 209 em học sinh trường Tiểu học Long Phúc, huyện Bảo Yên, tỉnh Lào Cai và trao tặng 20 suất học bổng cho các em học sinh nghèo vượt khó cấp tiểu học.

"Kết nối giá trị cuộc sống" là slogan của SeABank, cũng chính là lời nhắc nhở tất cả các SeABankers chúng ta về trách nhiệm đối với cộng đồng. Những bước chân yêu thương vẫn sẽ tiếp tục đến với những vùng đất và mảnh đời còn khó khăn. Và chúng ta, những SeABankers vẫn sẽ là những người viết tiếp hành trình kết nối những yêu thương trên khắp mọi miền tổ quốc.

Chúc các đồng nghiệp luôn mạnh khỏe để đi và luôn giữ cho mình một trái tim ấm nóng giàu tình nhân ái.

Thảo Vy

SEABANK GÓP SỨC NÂNG "CÁNH ĐIỀU ƯỚC MƠ" CHO TRẺ EM NGHÈO HUYỆN MÈO VẠC TỈNH HÀ GIANG

Ngày 27/10 vừa qua, SeABank kết hợp với Quỹ Vì tầm vóc Việt và Dự án "Sách cho em" đã thực hiện chuyến đi thiện nguyện đầy ý nghĩa tới Mèo Vạc, Hà Giang. Đây có thể nói là chuyến đi nhiều cảm xúc của các SeABankers khi phải trải qua quãng đường dài hiểm trở và tự tay chuẩn bị những gian hàng đầy sắc màu trong chương trình "Vui cùng làng nghề" – Đưa văn hóa dân gian đến gần với trẻ em vùng cao. Hãy cùng SeANews dõi theo bước chân những SeABankers trong chương trình mang nhiều ý nghĩa này.



Con đường hiểm trở mà các SeABankers phải vượt qua để đến với Mèo Vạc



Những gian hàng thủ công do chính các TNV và các em học sinh chuẩn bị

Chương trình "Vui cùng làng nghề" là chương trình khởi động cho dự án "Sách cho em". Đây là dự án được Quỹ Vì tầm vóc Việt phối hợp với Ngân hàng SeABank và các đơn vị bảo trợ khác lên kế hoạch và thực hiện. Lần đầu tiên được tổ chức, chương trình "Vui cùng làng nghề" tại trường Tiểu học Cán Chu Phìn, Mèo Vạc, Hà Giang, do 50 tình nguyện viên đến từ SeABank và các em học sinh đã cùng chung tay chuẩn bị những gian hàng trưng bày đại diện cho các làng nghề văn hóa dân gian Việt Nam.

Các em không chỉ biết được những câu chuyện xuất xứ về làng nghề, biết được cách các nghệ nhân đã làm ra các sản phẩm làng nghề như thế nào, mà còn được trực tiếp làm thử các sản phẩm. Các gian làng nghề dân gian đã được thiết kế để giới thiệu đến các em học sinh tại đây, gồm có: Tranh dân gian Đông Hồ, Điều gió làng Bá Dương Nội, Chuồn chuồn tre làng Thạch Xá, Tò he làng Xuân La, Nón lá làng Chuông... Nhiều em học sinh khi được hỏi đều chưa từng nghe đến tranh dân gian Đông Hồ, hay có những em nói chỉ được nhìn thấy chuồn chuồn tre, tò he trên tivi,...



Ánh mắt tò mò, háo hức của các em nhỏ khi được tìm hiểu những sản phẩm của làng nghề truyền thống



Bên cạnh các hoạt động trải nghiệm tìm hiểu về làng nghề dân gian, các trò chơi dân gian như nhảy dây, nhảy bao bố, cướp cờ, ném lon... cũng được mang đến Ngày hội để giúp các em có một không gian vui chơi thật vui vẻ, bổ ích.

Tại ngày hội, ban tổ chức và các đơn vị tài trợ Dự án "Sách cho em" cũng đã trao tặng 12.600 cuốn sách cho 33 đơn vị trường tiểu học và THCS tại huyện Mèo Vạc. Trong suốt năm học 2018-2019, Dự án cũng sẽ tiếp tục tập huấn cho các giáo viên, đưa tiết đọc sách đến từng lớp học, góp phần giúp các em học sinh nuôi dưỡng tâm hồn, vun đắp trí tuệ, chấp cánh ước mơ.



Đại diện SeABank trao tặng sách cho các trường tiểu học huyện Mèo Vạc, tỉnh Hà Giang



Khép lại ngày hội, các em học sinh đã tự tay viết ra những ước mơ, mong muốn của mình sau này. Con diều lớn "chở" đầy những ước mơ của các em đã được thả lên bầu trời Mèo Vạc. Đây là một khoảnh khắc vô cùng ý nghĩa, tiếp thêm cho các em niềm tin và nuôi dưỡng ước mơ. Đây là một khoảnh khắc vô cùng ý nghĩa, tiếp thêm cho các em niềm tin và nuôi dưỡng ước mơ.

Dự án "Sách cho em" cùng những hoạt động đầy ý nghĩa trong ngày hội "Vui cùng làng nghề" hy vọng sẽ để lại trong tâm hồn trong trẻo của các em nhỏ vùng cao nơi đây những hạt mầm ước mơ. Chúc cho những ước mơ ấy sớm thành hiện thực và SeABank sẽ góp một phần nhỏ bé nào đó nâng cánh diều mơ ước của các em bay cao, bay xa.

Thảo Linh

Lời Trái Tim muốn nói

CHIA SẺ CỦA CÁC SEABANKER SAU KHI NHẬN MÓN QUÀ TỪ SEALOVE

Bảo hiểm nhân thọ là thứ chỉ có thể mua được khi chúng ta không cần và khi cần thì không thể mua được với bất kỳ giá nào.

Có lẽ chỉ có những người đang mắc bệnh hiểm nghèo hoặc gia đình có người gặp chuyện sinh tử ly biệt mới thấu hiểu câu nói quen thuộc mà các tư vấn viên Bảo hiểm vẫn thường nói. Bảo hiểm đôi khi không phải là bảo vệ cho những người được bảo hiểm mà là món quà dành cho những người ở lại, cho những đứa trẻ còn non nớt tiếp tục được ươm mầm.



Ms Thủy cùng và những SeABanker nhận những món quà SeACare đầu tiên từ SeALove

Hiểu được ý nghĩa nhân văn đó của BHNT, tháng 10 vừa qua, quỹ từ thiện thứ 3 của SeABank mang tên SeALove đã được thành lập và hoạt động song song bên cạnh quỹ Ươm mầm ước mơ và One day One smile. Với ý nghĩa nhân văn dành tặng những hợp đồng bảo hiểm cho các trường hợp trong và ngoài SeABank. Quỹ SeALove đã trao và dự định trao 20 món quà là các hợp đồng BHNT cho 20 trường hợp CBNV và các con của CBNV gặp hoàn cảnh khó khăn, không may mắc bệnh, mỗi hợp đồng kéo dài trong vòng 10 năm.

Nếu có cơ hội tham dự một trong những buổi gặp gỡ và trao tặng những **"Quà tặng từ trái tim đến trái tim"** là những hợp đồng BHNT từ quỹ SeALove, lắng nghe những chia sẻ từ tận đáy lòng của những SeABanker mới có thể hiểu hơn về ý nghĩa của hoạt động này.

Chị Kim Dung – SeABank Láng Hạ: **Cảm ơn Ms Thủy, Ban Tổng Giám đốc, và toàn thể các SeABanker đã tặng tôi món quà này. Khi nhận được thông báo từ Ban Truyền thông tôi rất bất ngờ, vừa vui mừng**

vừa ngạc nhiên, vì trong thời điểm mà tôi nghĩ là tôi không thể nào mua được Bảo hiểm nhân thọ nữa thì tôi lại nhận được món quà này. Tôi cảm động không biết nói gì, chỉ biết chúc cho SeABank ngày càng phát triển và đạt được mọi chỉ tiêu mà tổ chức đã đề ra, đặc biệt là bán được nhiều bảo hiểm hơn.

Cảm động nghẹn ngào không nói lên lời, Chị Giang mẹ bé Hải Phong gửi lời cảm ơn: **Em xin cảm ơn Ms cả đơn SeABank và các anh chị SeABanker đã chung tay ủng hộ giúp đỡ con trai em. (Nghẹn ngào) Em cũng không biết nói gì chỉ biết sẽ cố gắng hết mình trong công việc, sẽ toàn tâm cố gắng hiến và chia sẻ với các anh chị em SeABank**

Đáp lại những cảm xúc xúc động của chị Giang, **Ms Lê Thu Thủy** an ủi động viên mẹ bé Hải Phong rằng Ms và tất cả các anh chị em SeABankers sẽ đồng hành cùng bé Hải Phong tới khi nào bé có thể nghe được mọi âm thanh của cuộc sống và đặc biệt là tiếng của mẹ.

Anh Nguyễn Như Phương - SGD: **Đây là món quà từ trái tim đến trái tim, mang một thông điệp rất rõ ràng mà Ms là người sáng lập. Hôm nay nhận được món quà ý nghĩa này tôi cũng có một chút muốn chia sẻ. Tôi đã ước, lẽ ra chương trình này có sớm hơn một năm thì tốt cho tôi biết mấy. Bản thân tôi hiện tại sẽ không có ai bán bảo hiểm cho tôi nữa. Trong đợt vừa rồi tôi cũng đã tặng một món quà từ trái tim đến trái tim, và tôi dành cho bà xã. Thế nhưng hôm nay tôi lại nhận được món quà này từ Ms và SeABank, tôi xin cảm ơn Ms Lê Thu Thủy, cảm ơn Ban Tổng Giám đốc và tất cả các anh chị em SeABankers.**



Chia sẻ cùng chị Minh Tâm – GD HCVP & QLTS – Khối Vận hành

Riêng với chị Minh Tâm – Giám đốc Hành chính văn phòng &QLTS – Khối Vận hành, nhận được món quà từ quỹ SeALove và One day One smile ngay khi vừa trải qua nỗi đau mất đi người bạn đời, chị đã chia sẻ những dòng tâm sự trên nhóm SeABank – Tin và Hành động: **"...Thời điểm chồng tôi chưa có kế hoạch thực hiện phẫu thuật, khi đó Ngân hàng đã có chính sách ưu đãi giảm phí bảo hiểm cho cán bộ nhân viên SeABank và người thân tôi đã thực hiện việc mua bảo hiểm cho chồng tôi và đã hoàn thiện việc đóng phí kỳ đầu tiên ngay sau khi ký hợp đồng bảo hiểm, tuy nhiên sau khi thăm định hồ sơ do chồng tôi đã có bệnh mãn tính nên hồ sơ đã bị từ chối. Từ những thực tế tôi trải qua tôi thấy việc mua bảo hiểm khi chúng ta có sức khỏe là rất quan trọng vì thói quen của người Việt chúng ta không chú ý đến việc bảo vệ mình**

cũng chính là bảo vệ cho tương lai của những người thân của chúng ta khi chúng ta gặp sự cố không mong muốn. Bởi vì chúng ta không biết trước được các rủi ro sẽ xảy đến với mình khi nào.

Với trái tim đầy nhân ái và sự quan tâm đến tất cả các SeABankers, Ms Thủy đã xây dựng chính sách bảo hiểm cho các SeABankers và người thân được hưởng các chính sách ưu đãi khi tham gia gói bảo hiểm của AIA. Từ những rủi ro của gia đình tôi đã chia sẻ các anh chị em SeABankers hãy nhìn nhận sự cần thiết của việc tham gia bảo hiểm để bảo vệ quyền lợi của bản thân và những người thân yêu của mình.

Tôi rất trân trọng và biết ơn những gì Ms Thủy đã dành cho tôi và gia đình tôi"



Trao món quà từ trái tim đến trái tim cho SeABanker miền Nam

Chúng ta không thể phủ nhận giá trị của Bảo hiểm nhân thọ. Nhưng quan trọng hơn là Hợp đồng bảo hiểm ấy chúng ta dành cho ai và vào lúc nào. Quỹ Lan Tỏa yêu thương – SeALove sẽ là nơi để những món quà từ trái tim đến trái tim được trao gửi đúng địa chỉ và hơn hết chính là món quà kết nối những trái tim SeABank giàu lòng nhân ái lại gần nhau hơn. Chúc cho Quỹ Lan tỏa yêu thương – SeALove sẽ ngày càng lan tỏa mạnh mẽ, đem thật nhiều yêu thương tới các SeABankers và cả những hoàn cảnh khó khăn khác.

Và để kết bài, không gì có thể lắng đọng và phù hợp hơn những lời chia sẻ của Ms như một lời nhắn nhủ và cảm ơn những trái tim SeABank:

Có lẽ những người tham gia buổi gặp mặt tối nay đến tận hôm nay mới cảm nhận được giá trị đích thực của chương trình. Tôi cũng âm thầm cảm ơn Seabank đã cho tôi một cơ hội để có thể đồng hành giúp đỡ, sưởi ấm trái tim của những con người ấy.

Xin chúc mẹ bé Hải Phong một ngày gần nhất sẽ được toại nguyện và bé sẽ nghe thấy tiếng mẹ và mọi âm thanh của cuộc đời.

Xin cảm ơn anh Phương đã mua bảo hiểm để bảo vệ gia đình bởi vì anh biết cơ hội của anh đã qua. "Giá như chương trình này mà có sớm một năm"....Câu nói này vang vọng trong tâm trí Ms và Ms cũng ước gì làm được nhiều điều hơn sớm hơn và nhanh hơn cho mọi người.

Xin cảm ơn chị Dung đã nhắc đến hai từ hy vọng và với SeABank, mọi việc đều có thể bởi vì chúng ta chung sức đồng lòng.

Xin cảm ơn TTBH hôm nay cũng nói rõ những nỗi lòng của ban lãnh đạo khi xây dựng một chính sách chỉ tốt cho cán bộ nhân viên.

Mong tất cả mọi người hãy lan tỏa hơn nữa những tình cảm và tình yêu này. 100 trái tim không phải là vì con số mà là vì các bạn và gia đình các bạn.

Tôi yêu SeABank!

Thảo Linh

SEALOVE
Lan tỏa yêu thương

NGHỀ và NGHIỆP

Tốt nghiệp ngành Quản trị Kinh doanh, tôi bước vào nghề ngân hàng như một sự tình cờ rồi sự tình cờ đấy từ mỗi lương duyên tưởng chừng như định mệnh đã mang đến cho tôi một tình yêu nồng cháy với cái nghề mà xã hội luôn quan tâm và tôn trọng, và đấy cuối cùng tôi cũng đã tìm được bến đỗ của mình đó chính là ngôi nhà chung SeABank.

Công tác tại đơn vị xa xôi tận cùng của tổ quốc - đất Mũi Cà Mau nhưng SeABank Cà Mau luôn thể hiện rằng mình không thua kém gì các cơ quan, đơn vị tại các trung tâm thành phố lớn. Sau gần 4 tháng học tập và làm việc tại đây, SeABank đã giúp tôi hiểu hơn được nhiều điều mà trước đây khi ngồi trên ghế nhà trường tôi không học được, một môi trường làm việc thoải mái chuyên nghiệp, một nơi mà bạn có thể thỏa sức sáng tạo, và đặc biệt hơn đã làm tôi thấm thía đó chính là tình đồng nghiệp.

Bốn con người, bốn tính cách nhưng khi hòa hợp vào nhau tưởng chừng như trọn vẹn nhớ lại cái ngày tôi hồi hộp bước chân vào phòng Khách hàng Doanh nghiệp của SeABank Cà Mau, lúc đấy tôi vừa mừng vừa lo rồi cái gì đến cũng sẽ đến tôi bắt đầu thực hiện những nhiệm vụ đầu tiên của mình, với một sinh viên mới ra trường những ngày đầu làm quen với công việc cũng không tránh khỏi những khó khăn đôi lúc tôi muốn bỏ cuộc, nhưng không tôi thật may mắn vì lúc đấy bên cạnh tôi còn có các anh chị đồng nghiệp rất nhiệt tình giúp đỡ. Các anh chị đã động viên giúp đỡ tôi rất nhiều từ kỹ năng đến chuyên môn nghiệp vụ.

Tôi rất cảm ơn ngôi nhà chung SeABank đã luôn tạo ra những cơ hội nghề nghiệp mới cho những sinh viên mới ra trường như tôi, xin được cảm ơn tập thể các anh chị SeABank Cà Mau và đặc biệt là các anh chị của Phòng Khách hàng Doanh nghiệp. Tôi rất tự hào được là thành viên của SeABank và sẽ cố gắng hết mình mong được góp một phần công sức nhỏ bé của mình trong sự nghiệp phát triển của SeABank.



Tuổi 22 tôi vừa ra Đại học
Chỉ mong rằng tìm bến đỗ hằng mong
Con đường nào bằng phẳng lại mà trông
Tôi lặng lẽ nhìn tương lai phía trước

Rồi đã chọn cái nghề tôi ao ước
Nghề ngân hàng mà ai cũng hằng mong
Nhưng sau lưng là nhọc nhằn cố gắng
Bởi nghề nào có nhục mới có vinh

Ai cũng nói làm ngân hàng sướng lắm
Xin thưa rằng cũng chẳng sướng lắm đâu
Tìm khách hàng không kể nắng hay mưa
Nhưng KPI chỉ lừa thừa vài số

Nhưng đã yêu thì miệt mài cố gắng
Chỉ mong rằng được gắn bó bên lâu
Nhưng và rồi biết huy động nơi đâu
Tiền ở đây không cho vay thì khổ

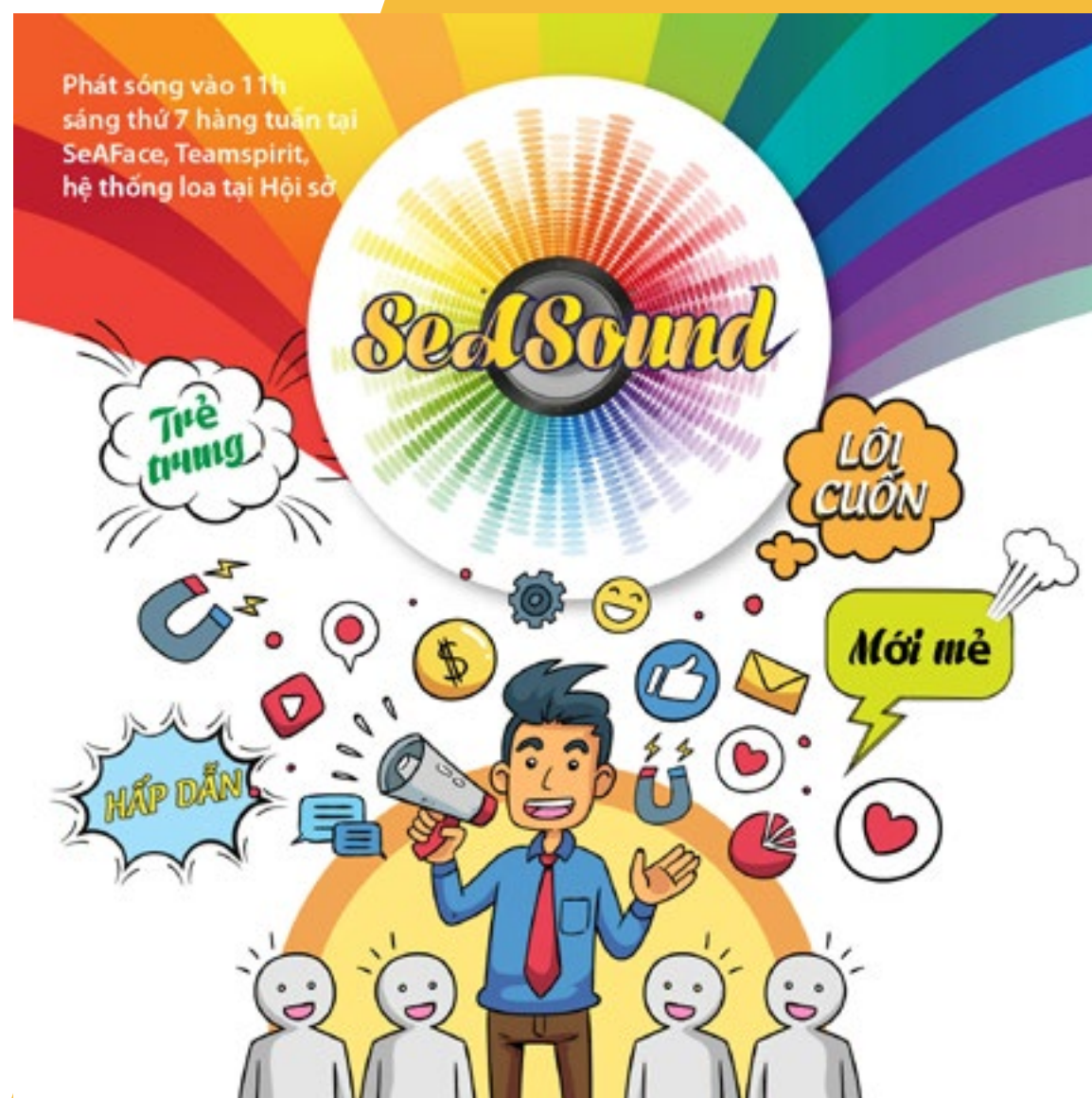
Ai cũng nói làm ngân hàng khỏe lắm
Khi tôi làm anh ấy lại cafe
Nhưng đâu biết khi mỗi buổi chiều về
Tôi nghề Bank phải ăn sau mỗi tối

Tôi đã chọn và lòng tôi luôn nói
Yêu cái nghề, cái nghiệp mà quyết tâm
Dù biết rằng nghề lắm cọc nhiều trông
Nhưng tôi sẽ chặt trông và đón cọc

Đặng Hoàng Khiêm (SeABank Cà Mau)

RA MẮT BẢN TIN RADIO NỘI BỘ VỚI TÊN GỌI

"SeASound"



Với mong muốn truyền tải đầy đủ, nhanh chóng, kịp thời các sản phẩm dịch vụ mới, các chương trình, các chính sách khuyến mãi chăm sóc khách hàng của SeABank đến các SeABankers, đồng thời tạo sự hấp dẫn, lôi cuốn về các trang thông tin trong nội bộ của Ngân hàng đến với toàn thể cán bộ nhân viên, bản tin Radio nội bộ với tên gọi **SeASound** đã ra đời. Đây không chỉ là kênh thông tin truyền tải về các hoạt động, sự kiện đang diễn ra tại SeABank mà còn là một chương trình với mong muốn tạo ra một sân chơi âm nhạc, để giao lưu, thư giãn cho thính giả sau những phút miệt mài với công việc.

Cùng thời lượng phát sóng từ 20-30 phút 1 số, từ tháng 10/2018, các bản tin của SeASound sẽ được định kỳ phát sóng vào lúc 11h sáng thứ 7 hàng tuần tại hệ thống **loa tại hội sở, youtube và group nội bộ SeABank – Tin & Hành động**. Với cấu trúc bản tin sẽ xoay quanh các chủ đề về tin tức thị trường, tin tức nội bộ SeABank và đặc biệt tại đây các thính giả sẽ được gửi những lá thư, những chia sẻ về công việc của mình, cùng những món quà âm nhạc đầy ý nghĩa tới người mà mình quan tâm, qua đó lan tỏa những giá trị nhân văn cao cả, thắt chặt tình đoàn kết nội bộ.

Hãy cùng đồng hành với SeASound vào mỗi sáng thứ 7 hàng tuần để được đắm mình trong thế giới âm nhạc cũng như cập nhật những tin tức hot nhất của SeABank đã diễn ra, và đừng quên hòm mail **seasound@seabank.com.vn** luôn chờ đón những tâm sự, chia sẻ và yêu cầu bài hát các SeABankers nhé!

Việt Ngọc



Tản mạn Thu

Đã nhiều năm rồi chẳng cảm nhận được cái đẹp mùa Thu như trong thơ văn: Trời trong, mây trắng, nắng vàng.... Bốn mươi tuổi có lẽ nhìn mùa Thu theo cách khác. Mười tám năm ở quê nhà cảm nhận Xuân, Hạ, Thu, Đông qua từng nhịp chuyển của thời tiết.

Mùa Thu quê nhà cũng chỉ thoáng qua, nó cũng chỉ làm người ta dịu lại sau cái nắng chói chang của mùa Hạ. Từ Thu qua Đông là thời điểm người Miền Trung cảm nhận rõ nhất về sự thay đổi của thời tiết. Có lẽ đối với những người con Miền Trung xa quê hai mùa nhớ nhất và luôn ghi nhớ trong lòng là Mùa Đông và Mùa Xuân!

Mùa Đông mưa dầm dề, lũ lụt khắp nơi, nước trắng đồng. Thuở nhỏ thấy nước ngập tràn đường là mừng, bởi được nghỉ học. Khi xa quê, nỗi lòng cảm theo những lời bài hát: Miền Tây nước lớn đứng ngồi không yên, miền Trung lũ lụt, suốt đêm không ngủ...

Hết Đông, Xuân về! Mùa Xuân là mùa đoàn tụ cho những người con xa nhà trong thời tiết mát dịu, cây cối xanh tươi, trăm hoa đua nở. Mùa Xuân có lẽ là mùa ai ai cũng thích.

Miền Nam nơi mà đang sống, nơi đây 02 mùa mưa nắng. Vội vã, ồn ào, bon chen... cũng may mùa mưa này chưa phải lội trong dòng nước ngập. "Ngồi đồng" lúc trời mưa Cafe, bia, rượu...cũng chả sướng gì khi thấy nhiều người bì bõm trong mưa, vì trong dòng nước ngập đâu đó có "Dáng anh, dáng vợ, dáng chị tôi..." khi tan tầm trở về nhà sau một ngày học hành, làm việc!

Nhìn dòng người "bơi" trong dòng nước mùa Thu, hình ảnh "con nai vàng ngơ ngác, đập trên lá vàng khô" chợt biến thành "những con người ra sức, đập trong nước bùn đen"... Lòng dâng trào lên nhiều ước muốn...

Thế mới biết cái nhẹ nhàng, đẹp đẽ của mùa Thu thật khó tìm trong đời sống... nhưng cái thôn thức, cái xào xạc, cái ngơ ngác...để tìm thấy hàng ngày!

Nhưng mùa Thu đâu chỉ có lá vàng. Lá trút rơi nhiều đâu phải bởi mùa Thu...

Xuân Chương (SeABank Hồ Chí Minh)



KHÚC THU

"Có phải em, mùa thu Hà Nội" đang về?
Tôi nghe trong gió "hương ngọc lan" thơm mát
Hạt "nắng thủy tinh" đùa trên mái tóc
"Em ơi, Hà Nội phố" yêu thương.
"Mùa thu giấu em" điều gì trong mắt
Để tôi ngơ ngác lạc giữa "Hà Nội mùa lá bay"
Bên ly café tôi "mơ về nơi xa lắm"
Và tôi nghe khúc "thu hát cho người".
Tôi yêu em, yêu "mùa thu Hà Nội"
Yêu hương "hoa sữa" quện lối bước chân qua
Yêu cây bàng ngày "thu cuối" rụng lá
Yêu "mùa thu vàng" qua những gánh hàng hoa.
"Mùa thu cho em", mùa "thu quyến rũ"
Tôi thả hồn vào giấc mơ "hoa cỏ may"
Tôi co ro khi "Hà nội đêm trở gió"
Có khi nào "đâu phải bởi mùa thu"?

Kim Giang (Khối Tài chính & Kế hoạch)

Viết về Cô giáo Tôi

Người ta, trong cuộc đời luôn gặp vô số những người ghé vào con đường của mình hẹn thề, hát ca, nắm tay mình... rồi một ngày họ đột nhiên biến mất, một vài người khiến bạn nuối tiếc, nhưng không hẳn là muốn giữ lại mãi, thế nhưng cũng có những con người ta muốn họ ở lại bên ta suốt những năm tháng tuổi trẻ. Những khi mệt mỏi lại tìm đến nhau như một thói quen, họ đã ở bên ta khi ta học cách trưởng thành và trưởng thành cùng ta, đó là những người bạn, hơn cả người tình và chẳng quá bi lụy nhau!

Tôi có một người Chị, một người đồng nghiệp, một cô giáo như thế. "Khoảnh khắc sự thật" về Chị trong tôi là một người phụ nữ đôn hậu, dịu dàng với một mái tóc dài mượt mà và một làn da bánh mật, giọng nói pha lẫn một chút giọng Bắc tô điểm thêm sự nhẹ nhàng vốn có của Chị. Tôi vẫn nhớ như in cái ngày tôi vào SeABank và được đi đào tạo tại Nha Trang, lúc đó tôi không biết sắp mình là ai, mỗi ngày học trôi qua bọn tôi nhất là tôi luôn quan tâm tới sau này sắp mình là ai? Một bí ẩn mà ai cũng muốn được khám phá. Việc gì cũng đến, thật bất ngờ Chị là sếp quản lý trực tiếp tôi – chúng tôi đã biết nhau nhưng chưa bao giờ nói chuyện với nhau lần nào.

Rồi chi nhánh khai trương, tôi và Chị bắt đầu làm việc cùng nhau. Sự nhẹ nhàng trong từng câu nói và cử chỉ của Chị đã âm thầm chỉ dạy tôi, điều đó chắc Chị cũng không hề hay biết đâu. Dần về sau, càng ngày tôi càng cảm nhận rõ hơn sự ấm áp luôn ẩn sau bên trong trái tim Chị, gương mặt bầu bĩnh với nụ cười thân thiện làm toát lên vẻ thanh cao của Chị. Ngoài những giờ làm việc với những con số, những hợp đồng, những báo cáo... sở thích của Chị là nghe nhạc Trịnh, nhạc của Ngô Thụy Miên và nhạc không lời trầm lắng. Trong công việc, Chị cương nhu rất hài hòa, những lúc tôi lo lắng, hồi hộp, ở bên Chị tôi thấy mọi việc lại đâu ra đấy. Chị hay thường nói với tôi rằng "Ai làm mà không sai, chỉ có không làm mới không sai thôi, nhưng biết sai rút kinh nghiệm là được".

Tuy ngày đó công việc của tôi không phải tiếp xúc với khách hàng, nhưng tôi thật sự ấn tượng với Chị, thấy Chị trao đổi với vị khách hàng khó tính và giải quyết một cách nhanh chóng làm tôi càng kính nể chị hơn. Càng làm việc với Chị, tôi còn học hỏi được kinh nghiệm và phong cách làm việc của Chị. Chị không những chỉ dẫn trong công việc mà còn chỉ dẫn cả về cuộc sống hằng ngày, cho chúng tôi những lời khuyên, những lời động viên khích lệ kịp thời. Ở Chị, tôi học hỏi rất nhiều thứ, hoàn thiện những khiếm khuyết mà bản

thân tôi hay mắc phải.

Không gì là mãi mãi, cuộc vui nào cũng tàn, hội ngộ rồi chia ly, Chị quyết định chuyển sang một môi trường làm việc khác, nơi mà Chị cho là thích hợp với Chị hơn. Tôi buồn lắm nhưng tôi vẫn thầm cầu chúc cho chị luôn gặt hái được nhiều thành công.

Đó là câu chuyện của tôi nhưng tôi chắc chắn rằng mỗi người đều có một cô giáo cho riêng mình. Có người gần gũi, có người nhiệt tình, cũng có người rất nghiêm khắc. Nhưng suy cho cùng những người đơn giản như vậy ở lại với ta lâu hơn những người mà mãi miết đi tìm và đặt vào đó cái giá quá đắt đỏ. Không ai giống ai cả, nếu có một người sẵn sàng ngồi nghe bạn than phiền, thủ thỉ thì hãy biết giữ lấy thật chặt, đừng xét nét con người họ. Bởi hiểu và thông cảm cho nhau chính là điều kiện quan trọng để tạo ra một tình bạn lâu bền.

Mỗi người bạn, người thầy, người đồng nghiệp như một điểm tựa vững chắc cho ta. Mỗi lúc lo sợ, hay chùn bước đứng lại vẫn thấy một người đang nắm tay ta không rời. Không cần phải hẹn thề, cũng chẳng cần nấn với hoa như tình yêu, ngọn lửa tình bạn vẫn luôn sang rực bởi những quan tâm, chia sẻ và thấu hiểu cho nhau từ phía hai người.

Nguyễn Thị Hiền (Bình Định)



Ảnh minh họa

GIỮA THU

Phân nửa còn lưu trên tấm thân,
Chối non thành lập được bao phần?
Rừng đổi thảm mục đan thành lớp
Hoà quyện cùng nhau giữ bước chân.

Dưới đất nhiều nơi không một lá,
Trên cây ít chỗ chẳng rời cành
Hình như luyến tiếc dòng hoài niệm
Đâu biết giờ đây đã mấy xanh!

Mấy đụn mây bay tạo góc màu
Mùa thu báo hiệu đã lên cao!
Tình thu vấy gọi còn e lệ
Khúc hát vu vơ chứa ngọt ngào

Ngập ngừng tiến bước mảnh hồn thu
Nặng đốt mây tan bụi khói mù!
Chim gọi ngày mai xây tổ ấm
Chân trời vang mãi tiếng ai ru!



Ảnh minh họa



Ảnh minh họa

CUỐI THU

Chân nhắc tình thu vụt mạnh lên
Hơi đưa dòng suối chảy bỗng bẽn
Rừng thu thảm mục reo xào xạc
Thác đổ rền vang tựa nhạc vàng!

Nhánh mục, cành rơi khiêu thủng lá
Mặt trời soi thấu trái tim người
Lá thu rơi nhẹ ngay thành lối
Dẫn bước hồn vào giấc mộng tươi.

Thuyền trôi rừng thẳm sông vô bến
Gánh nặng treo ngang đóm lửa hồng
Tuôn chảy mạn thuyền đang rẽ nhánh
Như người sắp trả nợ non sông

Hoàng hôn buông xuống đốt trời xanh
Tô điểm lòng sông nhuộm lá cành
Cò trắng lướt nhanh tìm tổ ấm
Hơi mây đọng lại mắt long lanh.

Nhanh tay thiên sứ bắn cánh cung
Đơm đóm thấp hoa rực cả vùng
Trắng lánh vì sao tìm hướng mới
Đêm nay mưa gió tuyết hoà chung.

Gà non lồng tiếng gọi bình minh
Ấm áp nắng hồng cảnh hữu tình
Nhắc bước tiến đưa tình nhắc bước
Đông sang khắc đậm tuổi ngày xanh.

Nguyễn Bé Năm (SeABank Cà Mau)

ANH VÀ EM SEABANK

Cho hỏi nhỏ cô gái của SeABank
Em từ đâu và sẽ đi về đâu?
Đôi môi nhỏ và một trái tim đỏ
Tỏa nắng hồng làm dịu mát trời thu?

Em là hạt vun đắp từ SeABank
Gieo hình ảnh: gọn gàng và chuyên nghiệp
Gieo âm sắc: rõ ràng và truyền cảm
Gieo ánh nhìn, thần thái đầy tự tin
Gieo tận tụy, chất lượng và dịch vụ
Đầy thân thiện, niềm nở và yêu thương.

Thế còn anh chàng trai của nắng sớm
Nét ngọt ngào ấm áp đầy yêu thương
Anh là ai mà quần tây áo trắng
Thần thái chuẩn, sơ vin rất gọn gàng?

Anh của em được sinh ra từ gió
Là chìa khóa cho Khách hàng trao tay
Chìa tiết kiệm, để mở khóa tài chính
Chìa tiện ích, để mở khóa tiêu dùng
Kế hoạch lớn, đã có chìa giải pháp
Gói đầu tư, an toàn từ hôm nay
Bắt tay nhau, trao cơ hội hợp tác
Tăng trưởng tốt, các bên đều sinh lời.

Anh và Em được giao phó lớn hơn
Đồng tiếp bước cho Cá nhân, tổ chức
Hạt giống nhỏ cho niềm tin rộng lớn
Khóa vạn năng mở cánh cửa thành công.

Anh gọi em cô hạt giống bé bỏng!
Em trăm trổ chàng thợ khóa tài năng
Với đồng tiền SeABank đầy may mắn
Kết tâm đồng ta đi hết thanh xuân!

Nguyễn Thành Nhân (Khối KHDN)



Hình ảnh SeABankers

TẢN MẠN "BIKER"

Những cung đường tôi đi!

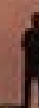
[PHẦN 1]

NÚI RỪNG TÂY BẮC [HẢI PHÒNG—SƠN LA] ..

XÃ TÀ XÙA – CỬA KHẨU LÓNG SẬP –

MỘC CHÂU – HÒA BÌNH

Ở "thế giới" của chúng tôi, những gã "hơi điên" một tý và đầy ắp những đam mê, sở thích đầy phiêu lưu mạo hiểm gọi là "Biker". Đối với quan điểm của riêng tôi, một "Biker" thực thụ đầu tiên là phải yêu thích Motor, yêu thích những cỗ máy, động cơ và sử dụng chúng để đương đầu với những thách thức trên các cung đường ...





"Nổ máy lên, cùng bạn bè ta đam mê những cung đường dài xuôi ngược miền xa lắc lợ, để bánh xe cuộc đời lăn ..." những lời ca trong bài hát **"Những chuyến đi dài"** của cố nhạc sĩ Trần Lập thực sự đã thôi thúc tôi muốn được đi, muốn được khám phá thiên nhiên bốn phương và thử thách bản thân trên những chặng đường dài ...



Tây Bắc luôn ẩn chứa nhiều điều hấp dẫn bởi núi non hùng vĩ trùng trùng điệp điệp, phong cảnh tuyệt sắc và những cung đường hiểm trở đầy thách thức dành cho các "Biker". Dù đến Tây Bắc mùa nào trong năm, các bạn đều không khỏi ngẩn ngơ động lòng trước vẻ đẹp của vùng đất này.

Theo kế hoạch đầy ngẫu hứng vào những ngày cuối thu, chúng tôi lên kế hoạch 3 ngày cho chuyến đi Tây Bắc với số quãng đường dự kiến khoảng 1000km. Khởi hành từ Hải Phòng lên Xã Tà Xùa sẽ ghé qua Đập thủy điện Hòa Bình, sau đó di chuyển qua Sông Đà tới Bản Áng. Ngày cuối cùng, di chuyển lên Cửa khẩu Lóng Sập sang biên giới Lào rồi thẳng tiến về Hải Phòng, trên đường về sẽ đi qua tham quan và "check-in" tại Cột cờ Mai Châu, Thung Khe và Bản Lác tại Hòa Bình.

Kể ra thì dài dòng, nhưng điểm chính chúng tôi đi đó là Xã Tà Xùa nổi tiếng với "săn mây" kèm theo những cung đường hiểm trở và Cửa khẩu Lóng Sập, một trong những Cửa khẩu giữa ranh giới Việt - Lào.



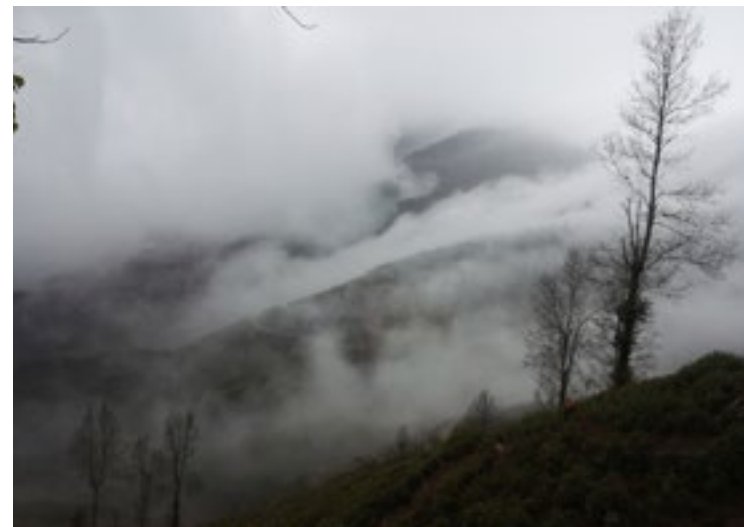
Ngày đầu hành trình,

chúng tôi băng qua những cung đường đèo khá đẹp và dễ đi để leo lên điểm dừng chân và nghỉ đêm ở Thị trấn Bắc Yên, Sơn La.

Trước khi lên đến Bắc Yên, chúng tôi không thể quên ghi lại những cảnh tượng tại Đập thủy điện Hòa Bình trên đường ngang qua – Đập thủy điện Hòa Bình từng là một trong những kỳ tích của thế kỷ XX.



Đập thủy điện Hòa Bình



Ngày hôm sau

chuyến đi gian nan bắt đầu. Vượt đoạn đường khoảng 40km từ Thị trấn Bắc Yên lên Xã Tà Xùa. Chúng tôi đi vào thời điểm cuối thu nên sương phủ rất dày khiến đường đi rất dễ trơn trượt, còn không khí thì khá lạnh, chúng tôi phải sử dụng đèn vàng phá sương liên tục giữa ban ngày mới có thể di chuyển được.

Các cung đường ở Tây Bắc, tuy đã được đầu tư nâng cấp, nhưng nhiều đoạn bị hư hại theo thời gian chưa được sửa chữa và cải tạo lại.

Con đường gần lên đến Xã Tà Xùa khá hẹp và khó đi, rất nhiều sỏi đá và dốc, một bên là vách núi còn một bên là vực thăm hun hút với sương mù dày đặc, khu vực này rất heo lánh, chỉ có vài nhà dân rải rác hai bên đường.



Cuối cùng, chúng tôi cũng đã lên chinh phục được mọi gian nan và “hạ cánh” trên Xã Tà Xùa. Cảm giác lúc này là cơ thể thấm mệt bởi sương gió và cái lạnh buốt khi đứng ở trên độ cao khoảng 1700m so với mực nước biển. Còn cỗ máy già cỗi sản xuất năm 1983 của tôi bắt đầu hiện tượng dầu máy và dầu phanh sôi lên và bị loãng ra do tần suất hoạt động trong điều kiện quá khắc nghiệt, người phải nghỉ và “ngựa” cũng cần nghỉ.

Do thời tiết tương đối khắc nghiệt nên chúng tôi dừng chân tại Xã Tà Xùa, không leo được đến địa điểm “check-in thần thánh – Sống lưng khủng long”. Đứng giữa lưng chừng núi, mây vờn quanh, cảm xúc lạ lùng đến khó tả ... Tiếp tục hành trình đến Rừng thông, Bản Áng, trên đường đi, băng qua Sông Đà làm tôi nhớ đến những lời thơ ...

**Sông chảy qua, lòng vang lên lời hát
Đòng Đà giang là lạ gió vùng cao
Mây cũng lạ, riêng tình người gần gũi
Nhớ hương đêm thoang thoang gió đi về**

(Trích Nhớ Sông Đà – Quang Lâm)





Tiếp tục đi qua những thung lũng hoa mận nở rộ, bạn không thể không dừng chân lại để ngắm nhìn và ghi lại những hình ảnh mãn nhãn.

Xế chiều, chúng tôi dừng chân nghỉ ngơi tại Bản Áng, tham gia hoạt động văn nghệ ca múa nhạc và đốt lửa trại tại Rừng thông cùng các cô gái Thái.

Tối muộn chúng tôi về "Home Stay" đã đặt trước, thật tình cờ, chúng tôi gặp những người anh em cũng từ Đất Cảng cũng vừa mới lên đến đây, người Hải Phòng đi đâu cũng sống hết mình, chơi hết mình, mới gặp mà đã như thân quen từ lâu, chúng tôi tổ chức ngay một buổi giao lưu lửa trại ngay tại vườn sau của "Home Stay". Những câu chuyện trên đường đi, những sẻ chia kinh nghiệm trèo đèo lội suối, những tiếng cười kèm theo những cái bắt tay đầy thân thiện.

Ngày thứ 3

trên hành trình khám phá Tây Bắc, chúng tôi đi chuyển đến Cửa khẩu Lóng Sập. Phải mất khoảng 1 tiếng rưỡi để di chuyển khoảng 35km đường đèo chúng tôi mới đến được đồn biên phòng tại Cửa khẩu Lóng Sập.

Chúng tôi phải gửi xe lại tại đồn và các chú bộ đội biên phòng hướng dẫn chúng tôi đi bộ thêm khoảng 2km nữa mới đến được đồn biên phòng của Lào, đi qua đồn biên phòng và cột mốc, các bạn mới chính thức đặt chân lên đất Lào.

Tại biên giới Việt Lào, chỉ có 2 cửa hàng bán đồ ăn, đồ dùng sinh hoạt và đồ lưu niệm. Điều lôi cuốn khiến các bạn không thể cưỡng từ ngay tại thời điểm vừa dừng chân đó là các món ăn tự nướng thơm nức mũi của người dân bản trên nước bạn Lào chế biến.

Và không thể nào các bạn bỏ lỡ cơ hội mua những tặng phẩm của đất nước Lào về làm quà cho bạn bè và người thân ở Việt Nam.

Cửa khẩu Lóng Sập là nơi cuối cùng trong chuyến đi của chúng tôi, đầu giờ chiều chúng tôi bắt đầu hành trình trở về, khi về sẽ đi qua Cột cờ Mai Châu, Thung Khe và Bản Lác.

Đối với 1 "Biker", vượt qua được các gian nan và thách thức trên những cung đường là điều vui sướng nhất. Chuyến khám phá và thử thách 1000km tại Tây Bắc đó để lại cho tôi rất nhiều dư âm và tiếc nuối, tiếc nuối vì tôi chưa thể đặt chân lên hết các nẻo đường của Tây Bắc, hẹn gặp lại và nhất định tôi sẽ trở lại ...

***Vì đời là những chuyến đi dài, những giấc mơ dài
Để được sống với đam mê, dẫu có đại khờ
Luyện ý chí vượt qua bao nhiêu khó khăn
Thử thách trên những chặng đường...***

Những lời cuối của bài hát "**Những chuyến đi dài**" của cố nhạc sĩ Trần Lập cũng thay cho lời kết tôi muốn gửi đến cho các bạn, hãy sống với đam mê và nhiệt huyết để khám phá thêm nhiều điều mới lạ xung quanh cuộc sống bốn phương.

Hẹn gặp lại các bạn ở các phần sau ... !

Nguyễn Trọng Linh (SeABank Hải An)

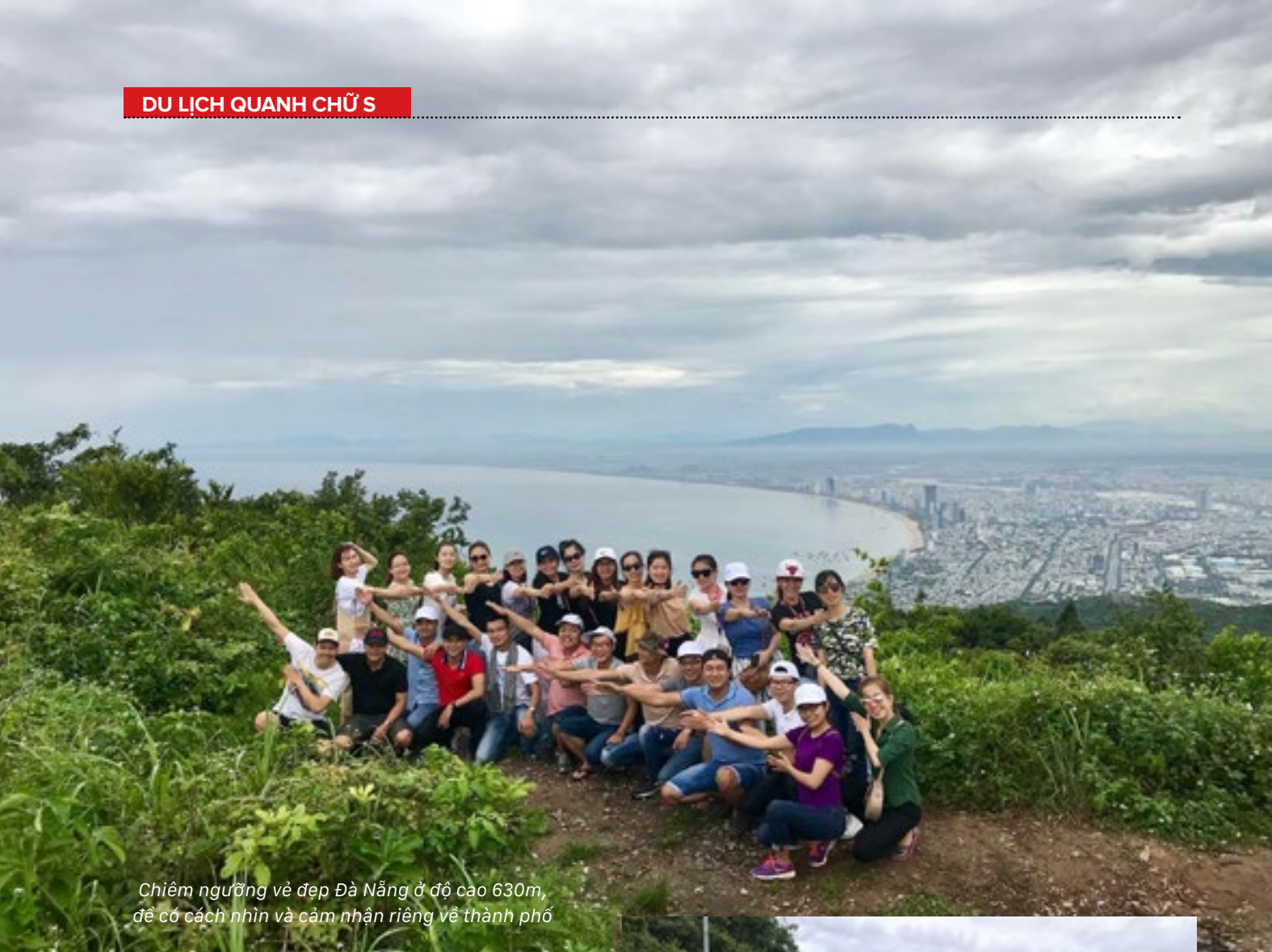


KHÁM PHÁ

Bán Đảo Sơn Trà

CÙNG SEABANKERS LÊ DUẨN

Như thường lệ, sau mỗi buổi họp sơ kết, chi nhánh SeABank Lê Duẩn lại tổ chức tiệc tối để mọi người xả stress và giao lưu với nhau, tuy nhiên năm nay Nữ tổng tư lệnh của SeABank Lê Duẩn lại tổ chức buổi tiệc theo phong cách riêng biệt và đầy thú vị "chuẩn như Lê Duẩn": **"du lịch bán Đảo Sơn Trà bằng xe Jeep"**.



Chiêm ngưỡng vẻ đẹp Đà Nẵng ở độ cao 630m, để có cách nhìn và cảm nhận riêng về thành phố

*“Sơn Trà thẳng cánh bao la
Trước sông sau biển rừng kề một bên”*

Bán Đảo Sơn Trà được xem như “lá phổi xanh” của Tp Đà Nẵng, chỉ cách trung tâm Đà Nẵng chừng 10km... Dạo theo các nẻo đường Bán Đảo Sơn Trà cảm nhận bước đi trong mây ngất ngây trong tiếng hót véo von, lạnh lớt của các loài chim, thú, cùng cảnh đẹp khu rừng nguyên sinh khiến chúng tôi - những SeABankers Lê Duẩn có cảm giác đang ở chốn bồng lai tiên cảnh.

Tại đây có rất nhiều cảnh đẹp và còn rất hoang sơ với các bãi biển, rừng nguyên sinh là nhà của các loài động thực vật và hải sản vô cùng phong phú về chủng loại. Đặc biệt là loài Vọc Chà Vá. Trên cạn có các điểm tham quan hấp dẫn như Chùa Linh Ứng huyền diệu và đầy tâm linh, hải đăng hàng trăm năm tuổi, nơi đưa đường chỉ lối cho những chuyến tàu rời và cập cảng an toàn, Khách sạn InterContinental đứng hàng đầu thế giới, chinh phục đỉnh Bàn Cờ Tiên với truyền thuyết về các trận cờ thâu đêm của các vị tiên ông tại đỉnh núi này, sân bay trực thăng, đỉnh suối mây...



SeABankers Lê Duẩn khởi động du lịch bán đảo Sơn Trà bằng xe Jeep (đoàn gồm 8 xe)

Dưới nước có các bãi tắm với nhiều độ sâu và khác biệt như là Bãi Bụt, Bãi Tiên Sa với những câu chuyện gắn liền mà ai cũng muốn nghe và trải nghiệm.

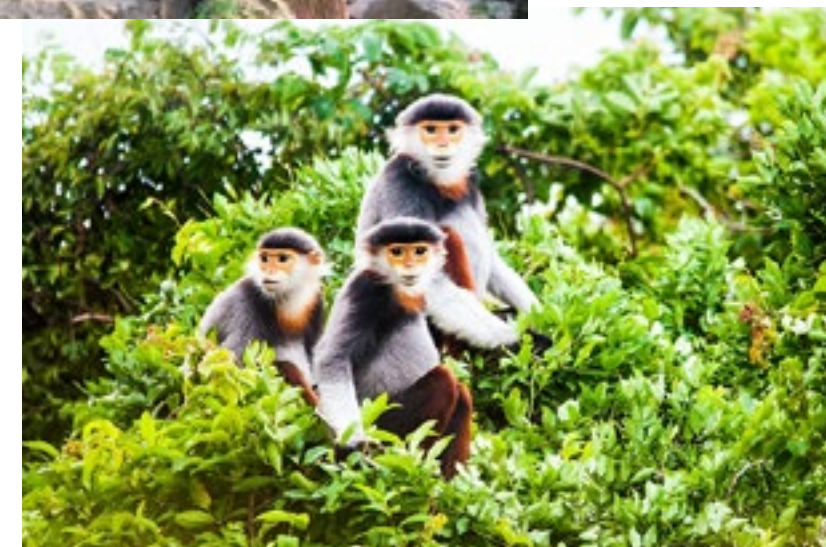
Ngoài ra, chúng tôi còn được trải nghiệm khu du lịch “Nhất Lâm Thủy Trang Trà”, tại đây mọi người sẽ được tham quan đầm hoa súng, trại heo rừng, đi bộ sâu vào rừng (khoảng 10 phút đi bộ) tham quan cặp đôi cây đa hình con nai nghìn năm tuổi độc đáo và huyền bí. Sự hòa quyện giữa màu đỏ của trái dâu rừng với vị chua đặc trưng và màu xanh của lá trong tiết trời mưa phùn nhẹ tạo nên một cảm giác ấm áp lạ thường.



Nhất Lâm Thủy Trang Trà

Sau đó, chúng tôi trở lại nhà rừng trung tâm dùng buổi trưa với thực đơn heo rừng 7 món và tham gia giao lưu văn nghệ cùng ban nhạc acoustic. Tại đây, các SeABankers Lê Duẩn đã được thưởng thức các tiết mục “ca, hát, múa, nhảy” đặc sắc do chính các thành viên chi nhánh thể hiện.

Tour trải nghiệm bán đảo Sơn Trà bằng xe Jeep đã đem tới không khí vui tươi, phấn khởi và để lại ấn tượng khó phai với mỗi chúng tôi. Đây là dịp để mỗi cán bộ nhân viên trong chi nhánh thắt chặt hơn tinh thần đoàn kết, qua đó cùng nhau thi đua thực hiện thắng lợi mọi nhiệm vụ cấp trên giao trong chặng đua 3 tháng cuối năm.





Sân bay trực thăng - nơi ngắm được toàn cảnh đẹp của Thành phố Đà Nẵng đáng sống



Chinh phục Đỉnh Bàn Cờ Tiên



Nơi đây chúng tôi được hướng dẫn tập ngồi thiền để hấp thu những tinh khí trong lành của đất trời giao thoa



Cây đa nghìn năm tuổi độc đáo và huyền bí



Phiêu cùng ban nhạc acoustic



Quầy cùng SeABankers Lê Duẩn để xả stress những con số KPI và tăng thêm năng lượng bút phá chặng đường cuối năm



Sự hòa quyện giữa màu đỏ của trái dâu rừng với vị chua đặc trưng và màu xanh của lá trong tiết trời mưa phùn nhẹ tạo nên một cảm giác ấm áp lạ thường

Hồng Uyên (SeABank Lê Duẩn)



BÍ KÍP CHI TIÊU TIẾT KIỆM

**ĐỂ HẦU BAO LUÔN
RỤNG RÍNH**

Đầu tháng dường như luôn là thời điểm “sung túc” nhất của dân văn phòng bởi đó là lúc nhận được tiền lương. Tuy nhiên niềm vui nhận lương chưa kéo dài được bao lâu thì đã phải đau đầu vì bao nhiêu thứ cần chi tiêu. Nếu không muốn rơi vào tình trạng bị “viêm màng túi” trước khi đến kỳ lương tiếp theo thì bạn hãy tham khảo một trong những cách sau nhé!

Giây phút chiếc điện thoại thân yêu của mình “ting ting” báo có lương đã đến rồi. Cái áo hôm trước mình ước ao phải đến rình ngay cho kịp; cuộc hẹn với đám bạn thân cũng phải thực hiện thôi; à nhận lương rồi thì hôm nay phải đi ăn tẹt ga mới được, đời là mấy khi đâu mà...

Đấy! lĩnh lương xong là bao nhiêu thứ phải làm và chắc chắn chỉ trong vòng vài ngày ngắn ngủi, một khoản tiền nào đó cũng đội nón ra đi mà thôi. Sau đó sẽ tiếp tục là những ngày tiêu tiền không phải lo nghĩ, sẵn sàng chi trả cho bất cứ thứ gì cần mua và muốn mua. Cứ như vậy, chẳng mấy chốc mà “khủng hoảng tài chính” sẽ lại đến, và bạn lại trở về chuỗi ngày “cháy túi”, mòn mỏi đợi lương.

“Vòng tuần hoàn của lương” dường như là điều khó có thể tránh khỏi đối với hầu hết dân văn phòng. Nhưng tình cảnh này không hẳn là không có “thuốc chữa”, bạn chỉ cần chi tiêu khoa học một chút thôi là sẽ không rơi vào tình trạng “thùng vơi” vào cuối tháng nữa đâu.

**ÂM THANH HẠNH PHÚC
NHẤT THẾ GIỚI**



NHẬN LƯƠNG XONG, LẬP TỨC ĐỂ RA MỘT KHOẢN TIẾT KIỆM

Hãy tạo thói quen này ngay sau lần nhận lương mới nhất nhé bởi vì nó thực sự cần thiết cho bạn đấy. Thông thường, khi mới nhận lương ai cũng nghĩ rằng mình sẽ chỉ tiêu một khoản nhất định, số còn lại sẽ tiết kiệm. Nhưng ý nghĩ đó sẽ không thành hiện thực đâu, bởi vì có tiền trong tay là chúng ta sẽ chi tiêu rất thoải mái. Và thế là khi lương tháng sau còn chưa kịp tới thì tài khoản đã trống rỗng từ bao giờ rồi cũng nên. Vì lý do đó, hãy tận dụng lúc tiền còn dồi dào mà để dành ra một khoản tiền, có thể không nhiều, chỉ 10% số lương thôi. Thói quen này sẽ giúp bạn không phải “vật lộn” vì thiếu tiền.



HÃY LIỆT KÊ RA CÁC CHI PHÍ CẦN PHẢI CHI TRẢ TRONG THÁNG

Bạn có bao giờ tự hỏi: không biết tiền của mình đã tiêu vào việc gì mà sao hết nhanh thế?!. Nếu vậy, thì từ bây giờ hãy tập thói quen theo dõi chi tiêu của mình. Lập một danh sách liệt kê những thứ bạn đã chi tiêu, kiểm tra nó vào cuối tháng và xem mình đã lãng phí vào những khoản gì, sau đó, hãy điều chỉnh vào tháng tới. Việc này sẽ giúp bạn theo dõi lượng tiền “đến” và “đi” của mình một cách đơn giản và rõ ràng.

Ngoài ra, khi mới được nhận lương, trước tiên hãy dành một chút thời gian để liệt kê ra những khoản chi cố định sẽ phải trả trong tháng như chi phí điện, nước, các loại dịch vụ,... Sau khi tính toán và để riêng ra một khoản tiền cho những chi phí đó, bạn mới nên tiếp tục tính toán chi tiêu với số tiền còn lại. Bạn cũng nên lập cho mình một danh sách những thứ cần thiết phải mua.



XEM XÉT LẠI THỜI GIAN RÀNH RỖI CỦA BẢN THÂN

Nghe qua thì có vẻ điều này không có liên quan gì đến việc chi tiêu tiết kiệm. Nhưng thật ra, càng có nhiều thời gian rảnh thì bạn lại càng phải tiêu nhiều tiền. Hãy thử điểm lại xem mình đã làm gì và tiêu bao nhiêu trong những lúc rảnh rỗi, có thể bạn sẽ ngạc nhiên vì mình tiêu quá nhiều ấy chứ!

Hãy thử giết thời gian rảnh bằng hoạt động lành mạnh hơn mà lại còn “miễn phí” như đi bộ, đọc sách chẳng hạn. Ví tiền của bạn sẽ với chậm hơn và sức khỏe của bạn cũng sẽ được tăng cường.

TÍCH CỰC SẴN CÁC CHƯƠNG TRÌNH KHUYẾN MẠI

Có lẽ điều này thì ai cũng biết, mua hàng khuyến mại hay có ưu đãi là cách trực tiếp nhất để chi tiêu tiết kiệm, vì bạn chỉ phải mua hàng với 30%, 50%, 70% hay thậm chí rẻ hơn rất nhiều so với giá gốc. Vậy nên, nếu cần một món hàng nào đó nhưng chưa gấp, bạn có thể chờ đến khi giá món hàng đó giảm. Tuy nhiên, cũng cần phải biết kiểm chế trước những món hàng đang giảm giá, đừng mua thật nhiều vì nghĩ rằng “đang giảm giá mà, tội gì không mua”, nếu cứ mua như vậy thậm chí chi phí tính ra sẽ còn tốn kém hơn khi mua hàng không giảm giá đấy!

Chỉ cần bỏ túi những mẹo tiết kiệm chi tiêu đơn giản này, không những hầu bao luôn rủng rinh cả tháng mà bạn cũng sẽ trở thành người tiêu dùng thông minh đấy!

Đinh Hương



Là một quốc gia “bận rộn”, người trẻ Nhật làm việc 16 tiếng một ngày, phụ nữ Nhật trì hoãn việc lập gia đình để làm việc, các nhà máy, văn phòng ở Nhật gần như không bao giờ tối đèn. Minimalism chính là cách để người Nhật tổ chức cuộc sống “gọn gàng” nhất có thể.



Khi có ít đồ đạc, sẽ tiết kiệm được thời gian dọn dẹp, không gian rộng hơn; ít quần áo sẽ không phải lựa chọn mỗi sáng, không phải mua sắm hàng tuần; ít thiết bị điện tử sẽ có thời gian cảm nhận cuộc sống và gặp gỡ hơn. Nhưng hàng ngày chúng ta có quá nhiều việc phải làm, có quá nhiều vật dụng phải cần đến, lựa chọn bỏ gì, giữ gì là một việc cực kỳ khó. Chính vì vậy có thể gọi nghệ thuật Tối giản của người Nhật là “Nghệ thuật Buông bỏ”. Hôm nay các bạn bè đồng nghiệp hãy cùng SeANews khám phá những lợi ích bất ngờ của Nghệ thuật Buông bỏ này nhé.

1. Loại bỏ gánh nặng của việc sở hữu

Thực tế, khi chúng ta mua một món đồ nào đó hầu hết không phải vì chúng ta thực sự cần chúng mà chính là bởi cảm giác vui sướng khi sở hữu món đồ đó. Đó là bởi chúng ta thường lờ đi câu hỏi “CẦN hay MUỐN”. Chắc hẳn sẽ có nhiều người không đồng ý với quan điểm này. Rằng đời sống phát triển, nếu có điều kiện thì tại sao không hưởng thụ cuộc sống đầy tiện nghi, hưởng thụ thành quả của một nền sản xuất vô cùng đa dạng? Nhưng có một bí mật rằng muốn ít đi, sở hữu ít đi là một cách để hạnh phúc hơn, các bạn có tin không?

Nói cho cùng, bất mãn sinh ra không phải từ sự thiếu thốn, mà từ cái ham muốn mãnh liệt phải có được điều gì đó. Một khi không sở hữu, thì sẽ không còn lo âu phải chăm sóc, bảo quản, không còn ham muốn phải có được và cũng không còn sự mệt mỏi vì đồ đạc chất chồng trong nhà

Minimalism

Nghệ thuật Buông bỏ của người Nhật



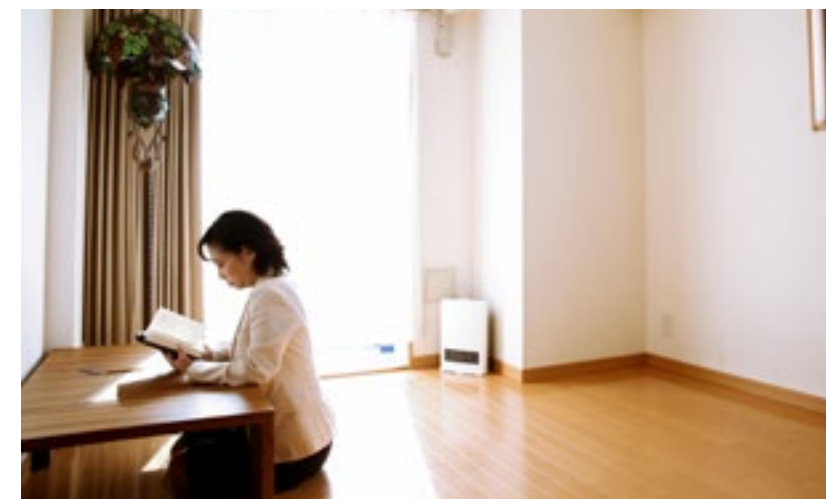
Căn bếp gọn gàng với những đồ vật cần thiết cơ bản nhất

Lựa chọn giảm bớt đồ đạc sở hữu là một quá trình thực sự hạnh phúc và thú vị. Trước mỗi đồ đạc cần lược bớt, hãy hỏi bản thân "đây là thứ mình cần hay muốn?" Bạn sẽ rất bất ngờ phát hiện ra rằng có r những chiếc váy bạn đã treo trong tủ lâu đến nỗi lỗi mốt, những cuốn sách phủ bụi trên giá, những món đồ bạn nghĩ là giữ lại sẽ có lúc dùng nhưng đã nằm yên đến vài năm,... Cách mạng đồ đạc theo lối tối giản này, bạn sẽ hiểu thêm rất nhiều về bản thân mình: Mình thực sự thích gì, mình thích mặc gì nhất, những cuốn sách thật sự mình nâng niu thay vì một tủ chất chồng nhiều thứ một lúc. "Buông bỏ" nói cách khác chính là hành trình trò chuyện với bản thân và tìm kiếm những điều thực sự có ý nghĩa với mình.

2. Buông bỏ là một hành trình hạnh phúc

3. Tối ưu hóa không gian và thời gian

Dọn dẹp nhà cửa là một công việc không bao giờ kết thúc. Bạn bận rộn, bạn dọn dẹp hàng tuần, bạn ít bận rộn hơn, bạn dọn dẹp hàng ngày, chưa kể những cuộc tổng dọn dẹp đón khách, đón năm mới, chuyển mùa mới,... cứ diễn ra như một vòng quay bất tận. Hãy thử tưởng tượng, khi bạn có thật ít đồ đạc và mọi vật đều có chỗ để cố định của nó trên một cái bàn xinh xắn hay trong một ngăn tủ nhỏ gọn, mỗi lần dùng xong bạn chỉ cần đặt lại. Công việc dọn dẹp kết thúc. Tuyệt vời không nào? Bạn sẽ có thêm một quỹ thời gian không nhỏ mỗi ngày cho bất kỳ việc gì bạn muốn: gia đình, bản thân, công việc, một cuốn sách đọc dở,... Đặc biệt, sau một ngày làm việc hết công suất, các đồng nghiệp sẽ có nhiều thời gian hơn để nghỉ ngơi lấy lại năng lượng tích cực.



Dành thời gian đọc sách và cảm nhận cuộc sống



Tủ quần áo chỉ bao gồm những đồ cơ bản, đơn sắc và trung tính

Đời sống vật chất càng đơn giản, thế giới nội tâm càng nở rộ, phong phú. Hy vọng với bài viết này, các đồng nghiệp sẽ có thêm cảm hứng về một phong cách sống đơn giản, tinh tế trong cả lối bài trí lẫn tâm hồn. Chúc các anh chị luôn luôn giữ được thái độ sống tích cực để mỗi ngày đều là ngày hạnh phúc

Thảo Vy

NHỮNG HIỂU LẦM NGHIÊM TRỌNG VỀ VIỆC GIẢM CÂN

Giảm cân là vấn đề mà rất nhiều người trong chúng ta quan tâm. Đặc biệt với dân công sở như các SeABankers, những người dành phần lớn thời gian trong ngày để ngồi: ngồi làm việc, ngồi xe máy/ô tô để di chuyển. Ngoài ra chắc chắn rằng không nhiều đồng nghiệp có thể dành ra 1-2 tiếng mỗi ngày để tập luyện thể thao. Ấy vậy mà rất có thể những nỗ lực giảm cân của các anh chị em đồng nghiệp có thể đổ xuống sông xuống biển bởi những hiểu lầm nghiêm trọng không đáng có sau.



1. BÓP BỤNG ĂN KIỀNG CÓ THỂ GIẢM CÂN

"Tại sao có những người ăn cả thế giới vẫn gầy, còn mình hít không khí thôi cũng béo?" Luôn có những điều bất công như thế trong cuộc sống. Nếu cứ nhịn ăn là sẽ giảm cân thì tại sao lại có chuyện bất công này?

Công thức cân bằng năng lượng ai cũng biết. Muốn giữ cân, lượng calories nạp = xả, muốn tăng cân, lượng calories nạp < xả và ngược lại với người muốn giảm cân. Thế nhưng không phải ai cũng biết đến bí mật rằng xả năng lượng thế nào cho đúng. Thực tế năng lượng tiêu hao trong cơ thể chúng ta hàng ngày được chia thành hai loại đó là tiêu hao năng lượng thụ động và chủ động. Ngoài các vận động chúng ta chủ động như đi bộ, nói, suy nghĩ, làm việc,... thì cơ thể vẫn đều đặn đốt một lượng lớn năng lượng. Đó là năng lượng tiêu thụ cho tim bơm máu, phổi hô hấp, hệ tiêu hóa hoạt động... hay bất kỳ một hoạt động sinh lý nào. Điều thú vị là nếu bạn không phải vận động viên chuyên nghiệp thì phần lớn năng lượng bạn tiêu thụ chính là nằm ở các hoạt động tiêu hao thụ động này.

Lượng tiêu hao năng lượng thụ động thấp bởi rất nhiều nguyên nhân. Nguyên nhân hàng đầu là ít vận động thể chất khiến cho tim, phổi, gan thận đều hoạt động ở trạng thái bình thường, "không có gì phải vội".



Thứ hai là khi tỷ lệ cơ quá ít trong khi mỡ nhiều, tức là nhiều năng lượng dự trữ. Cơ thể không những không cần tiêu hao năng lượng để chuyển hóa protein và các acid amin nuôi cơ mà còn trở nên quá nhàn nhã với "kho" mỡ dự trữ.

Đó chính là lý do những người đã béo sẽ càng khó giảm cân bằng cách nhịn ăn. Cách tốt nhất đó là kết hợp cả ăn kiêng và tập luyện để tăng lượng trao đổi chất nhé các đồng nghiệp.



Càng béo thì càng khó giảm cân chỉ bằng việc nhịn ăn

2. CỨ TẬP LUYỆN LÀ SẼ GIẢM CÂN

Chẳng phải nói ăn kiêng kết hợp luyện tập sao? Sao tôi tập chạy bộ, tập aerobic vẫn không giảm được cân mà còn tăng hơn?

Các kiểu vận động cardio như chạy bộ, leo cầu thang, đạp xe, aerobic sẽ chỉ đốt cháy lượng calo từ đường và thực phẩm bạn nạp vào chứ chưa sử dụng đến mỡ thừa. Chỉ khi bạn tập luyện đến mệt rã rời nhưng vẫn ráng sức, vượt qua giới hạn vốn có của cơ thể bạn mới bắt đầu đốt cháy đến mỡ thừa. Đó là lý do các huấn luyện viên thể hình luôn khuyến khích các bài tập tay không chú trọng vào các nhóm cơ và tập với tạ để đốt cháy nhiều nhất mỡ thừa mà không khiến tim và phổi quá tải.

Cơ thể chúng ta là một cỗ máy rất thông minh và giỏi thích nghi. Khi bạn tập thể thao, cơ thể vốn đã quen với việc điều chỉnh cân bằng năng lượng sẽ gửi tín hiệu đến cái dạ dày của bạn là phải ăn thêm, ăn nhiều hơn để bù lại năng lượng đã mất. và thế là vẫn đứng cân thậm chí tăng 1-2 cân. Đừng vội nản, đừng thất vọng. Đó là dấu hiệu của cơ thể đang thích nghi và điều chỉnh. Chỉ khi bạn đã xây được một lượng cơ thay thế mỡ nhất định, thì đó mới chính là lúc cơ thể đang làm tốt công việc đốt cháy năng lượng của nó. Một ngày đẹp trời, bạn cảm thấy ăn ngon miệng, ngủ ngon giấc, nhịp tim đập khỏe hơn, dung tích phổi lớn dần lên, cơ thể bạn nhẹ nhàng hơn, kết quả bạn nhận được lúc này không chỉ là đẹp mà còn là sức khỏe.

Hãy cảm nhận thành quả sau 1-2 tháng tập luyện và ăn uống nghiêm túc các bạn nhé.



Những bài tập bodyweight mới là chìa khóa của cơ thể khỏe đẹp

3. UỐNG NHIỀU NƯỚC VỪA ĐẸP DA VỪA GIẢM CÂN

Điều này đúng nhưng chưa đủ. Bởi nếu bạn béo, tức là tỷ lệ mỡ trong cơ thể chiếm phần lớn, thì lượng nước nạp vào bao nhiêu sẽ đi ra gần như tất cả. Vì vậy, đừng cố uống thật nhiều nước để đẹp da. Hãy cẩn thận bạn sẽ vô tình gây áp lực không đáng có lên thận của mình. Nước sẽ chỉ có thể phát huy tác dụng khiến làn da căng đầy sức sống khi được giữ lại ở lớp cơ dưới da.

Vậy là lại thêm một tác dụng giữ nước, làm đẹp da của những phần cơ trong cơ thể các nàng nhé. Và bí quyết chính là những bài tập body weight, tay không cho từng vùng cơ như đùi, bắp tay, bụng hay vòng 3. Những bài tập này các nàng có thể tìm hướng dẫn trên youtube hoặc các app fitness rất nhiều.



4. LÀM VIỆC CẬT LỰC, THỨC KHUYA SẼ GIẢM CÂN

Điều này rất đúng nhưng chưa đủ. Bởi nếu bạn giảm cân bởi nguyên nhân làm việc quá sức, thiếu ngủ, ăn uống không đủ chất thì sẽ kéo theo rất nhiều hệ quả xấu như sạm da, da nhanh bị chảy xệ do giảm cân đột ngột, hệ tiêu hóa bị ảnh hưởng.

Thức khuya là nguyên nhân hàng đầu khiến việc tập luyện của bạn trở thành công cốc. Bởi cơ bắp cần thời gian để tái tạo đặc biệt là trong lúc ngủ. Ngoài ra, việc thức sau thời gian khoảng từ 22h-24h sẽ khiến hệ thần kinh điều chỉnh đưa cơ thể về chế độ tích trữ năng lượng, tức là tích trữ thêm mỡ bụng, mỡ nội tạng.

Điều này là vô cùng nguy hiểm không chỉ tới vẻ đẹp mà còn để lại những hậu quả về sức khỏe lâu dài. Dù là vì sở thích lướt newfeeds đêm hay vì công việc thì các bạn cũng nên gác tất cả lại để đi ngủ sớm để luôn xinh đẹp và khỏe mạnh nhé.

Trên đây là 4 điều hiểu lầm về việc giảm cân. Hy vọng bài viết này sẽ giúp các đồng nghiệp có thêm những kiến thức mới về việc duy trì một vóc dáng đẹp, tự tin. Chúc các SeABankers đặc biệt là các cô gái luôn xinh đẹp và khỏe mạnh



Thảo Vy

BỎ THÌ PHÍ QUÁ

Trong rạp hát, một khán giả ngồi sân khấu cứ thẳng tay ném cà chua lên một ca sĩ đang hát.

Hát xong, ca sĩ cúi chào khán giả và bước vào trong. Khán giả ném cà chua lại là người vỗ tay to nhất và luôn miệng gào:

- Nửa đi, hát nửa đi!

Khán giả ngồi bên cạnh thấy khó hiểu bèn hỏi:

- Ông là người ném cà chua phản đối ca sĩ nhiều nhất, sao bây giờ ông lại vỗ tay và yêu cầu ca sĩ ra hát lại?

Người đàn ông nhún vai:

- Ông nhìn trong giỏ tôi còn nhiều cà chua không, bỏ thì phí quá!

- !!!

Đình Hương (Sưu tầm)



IM LẶNG LÀ ĐỒNG Ý

- Em cho anh nắm tay được không?

Cô gái xấu hổ quay đi. Chàng trai nói tiếp:

- Em cho anh ôm em được không?

Cô gái vẫn xấu hổ quay đi không nói gì. Chàng trai không bỏ cuộc vẫn nói tiếp:

- Em cho anh hôn em được không?

Cô gái đỏ mặt lại quay đi. Chàng trai tức quá hết sự kiên nhẫn liền đứng bật dậy chỉ tay vào mặt cô gái và quát:

- Cô bị gì mà tôi hỏi không trả lời?

Cô gái nghe xong tức đến quên hết cả sự ngại ngùng đứng dậy và cũng hét lên:

- Thế còn anh có bị làm sao không, sao chỉ thấy nói mà không thấy làm?

Đình Hương (Sưu tầm)

DIÊM VƯƠNG THỀM THỊT

Trên dương thế, có một con lợn bị đem ra giết thịt. Hồn nó về kêu với Diêm Vương. Diêm Vương hỏi:

- Nỗi oan nhà ngươi như thế nào? Hãy nói rõ đầu đuôi nghe!

- Dạ! Họ bắt tôi làm thịt!

- Được rồi, hãy khai rõ ràng. Họ làm thịt như thế nào?

- Dạ, trước hết họ trói tôi lại, dè ra chọc tiết. Xong họ đổ nước sôi lên mình tôi, cạo lông.

- Rồi sao nữa!

- Cạo sạch rồi họ mổ ra, thịt tôi xé thành từng mảnh, chặt nhỏ bỏ vào rổ. Thế rồi... họ bắc chảo đổ mỡ vào, phi hành cho thơm, thêm mắm thêm muối, xào lên,...

- Thôi ! Thôi... đừng nói nữa mà tao thèm!

Việt Ngọc (Sưu tầm)



Để nhận giải thưởng, các đồng nghiệp gửi email từ hòm mail seabank của mình về địa chỉ:

seanews@seabank.com.vn theo cú pháp:

- Tiêu đề mail: Giải đố SeANews

- Nội dung email: Đáp án, số người dự đoán giống bạn và số tài khoản thanh toán tại SeABank

Người nhận được giải thưởng là người có câu trả lời chính xác, dự đoán đúng và sớm nhất.

Đáp án và tên người trúng thưởng sẽ được công bố trên số báo tiếp theo.

Chúc các đồng nghiệp may mắn!

KẾT QUẢ SỐ TRƯỚC

CÂU HỎI:

Có một anh chàng làm việc trong một tòa nhà 50 tầng, nhưng anh ta lại chỉ đi thang máy lên đến tầng 35 rồi đoạn còn lại anh ta đi thang bộ. Tại sao anh ta lại làm như vậy? Hỏi hẳn nên chọn phòng nào?

ĐÁP ÁN:

Vì thang máy chỉ lên đến tầng 35.

Chúc mừng đồng nghiệp **Nguyễn Thị Thu Trang - SeABank Hải Phòng** đã trả lời đúng, nhanh nhất và dự đoán chính xác số người trả lời đúng câu đố của SeANews số trước và nhận được giải thưởng trị giá 200.000đ. Giải thưởng sẽ được chuyển khoản theo số tài khoản bạn cung cấp.

ĐỐ VUI KỲ NÀY

MỘT GIẢI THƯỞNG TRỊ GIÁ 200.000Đ SẼ DÀNH CHO ĐỒNG NGHIỆP TRẢ LỜI CHÍNH XÁC CÂU HỎI ĐỐ VUI DƯỚI ĐÂY:

Có 1 con trâu. Đầu nó thì hướng về hướng mặt trời mọc, nó quay trái 2 vòng sau đó quay ngược lại sau đó lại quay phải hay vòng hồi cái đuôi của nó chỉ hướng nào?