

# Module 2 - Tuần 3 - Tổng hợp kiến thức Buổi học số 5

Time-Series Team

Ngày 21 tháng 7 năm 2025

Buổi học số 5 (Thứ 7, 19/07/2025) bao gồm các nội dung chính:

- *Tại sao Kỹ Năng Thuyết Trình quan trọng*
- *Những lỗi phổ biến khi trình bày dữ liệu*
- *Các kỹ năng trình bày thiết kế slide và thuyết trình*

## 1 Tại Sao Kỹ Năng Thuyết Trình Lại Quan Trọng?

Dù bạn là một nhà khoa học dữ liệu tài năng, kỹ năng lập trình xuất sắc hay hiểu biết sâu sắc về mô hình AI, thì giá trị của công việc bạn làm **chỉ được thể hiện qua cách bạn truyền đạt nó**. Nếu không ai hiểu được bạn đang làm gì — thì dù là mô hình đạt 99.9% cũng trở nên vô hình.

### Trong Sự Nghiệp Chuyên Môn

- Chuyển hóa kỹ thuật → giá trị kinh doanh
- Giao tiếp hiệu quả với C-level, nhà đầu tư
- Tạo ảnh hưởng (impact) thông qua truyền thông rõ ràng
- Thăng tiến nhanh hơn do có khả năng đại diện nhóm, dự án

### Trong Học Tập & Tìm Việc

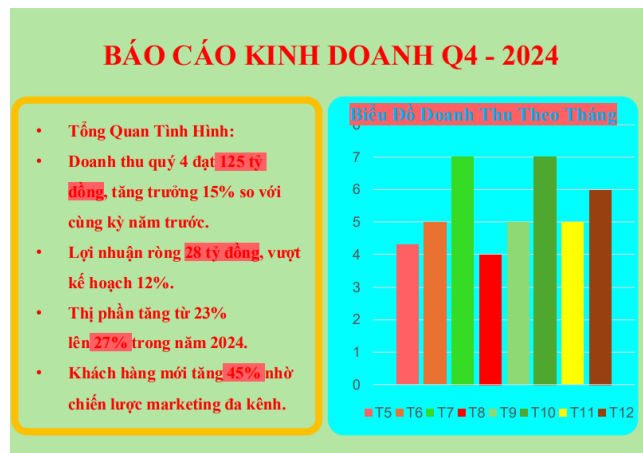
- Nổi bật khi báo cáo môn học, project, challenge
- Tạo cơ hội internship / research ở công ty lớn
- Gây ấn tượng mạnh trong phỏng vấn
- Biết kể chuyện xoay quanh CV & portfolio

## 2 Những Lỗi Phổ Biến Khi Trình Bày Dữ Liệu

### 2.1 Nhóm 1 – Lỗi Thiết Kế Slide

- Quá nhiều chữ: mất tập trung
- Màu sắc loạn: không có hệ thống

## Rainbow Explosion



## Version tốt hơn: Ngắn gọn và hiệu quả

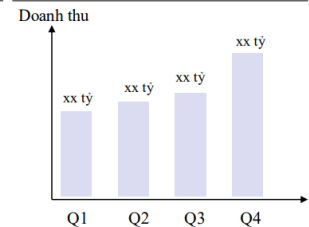
## Báo Cáo Kinh Doanh Q4/2024

## Thông điệp chính muốn truyền tải

## Các số liệu quan trọng

- Doanh thu:** Quý 4 đạt 125 tỷ đồng, tăng trưởng 15%.
- Lợi nhuận:** Lợi nhuận ròng 28 tỷ đồng, vượt kế hoạch 12%.
- Thị phần:** Tăng từ 23% lên 27% trong năm 2024.
- Khách hàng mới:** Tăng 45% nhờ chiến lược marketing

## Biểu đồ support



Kêu gọi hành động: So what?

Hình 1: Ví dụ về Rainbow Explosion

- Font nhỏ, biểu đồ không chú thích rõ
- Copy-paste từ Word → thiếu trực quan

## Copy-Paste dẫn đến slide quá nhiều chữ

**Trí tuệ nhân tạo trong giáo dục: Cơ hội và thách thức**

Trí tuệ nhân tạo (AI) đang trở thành một trong những xu hướng công nghệ quan trọng nhất của thế kỷ 21, mang lại những thay đổi sâu sắc trong nhiều lĩnh vực, đặc biệt là giáo dục. Việc ứng dụng AI vào giáo dục không chỉ mở ra những cơ hội mới mà còn đặt ra nhiều thách thức cần được giải quyết một cách thận trọng và hiệu quả.

**Cơ hội từ việc ứng dụng AI trong giáo dục**

AI có thể cá nhân hóa việc học tập cho từng học sinh, giúp họ học theo tốc độ và phong cách riêng của mình. Các hệ thống AI có thể phân tích dữ liệu học tập của học sinh để đưa ra những đề xuất học tập phù hợp, từ đó nâng cao hiệu quả học tập.

- Ý kiến A: ...
- Ý kiến B: ...

**Thách thức khi triển khai AI trong giáo dục**

Bên cạnh những cơ hội to lớn, việc ứng dụng AI trong giáo dục cũng đối mặt với nhiều thách thức nghiêm trọng cần được xem xét kỹ lưỡng.

- Ý kiến A: ...
- Ý kiến B: ...

**Kết luận và định hướng tương lai**

Để tận dụng tối đa những lợi ích của AI trong giáo dục, cần có sự cân bằng giữa việc ứng dụng công nghệ và duy trì yếu tố con người trong quá trình giáo dục.

## Version đơn giản và hiệu quả hơn

## Trí tuệ nhân tạo trong giáo dục: Cơ hội và thách thức

Trí tuệ nhân tạo (AI) là xu hướng công nghệ quan trọng, tạo ra những thay đổi sâu rộng trong nhiều lĩnh vực, đặc biệt là giáo dục. Ứng dụng AI mang lại cả cơ hội lẫn thách thức cho ngành này.

Cơ hội	Thách thức
Cơ hội A	Thách thức A
Cơ hội B	Thách thức B
Cơ hội C	Thách thức C

Việc ứng dụng AI trong giáo dục cần được thực hiện một cách thận trọng và có chiến lược

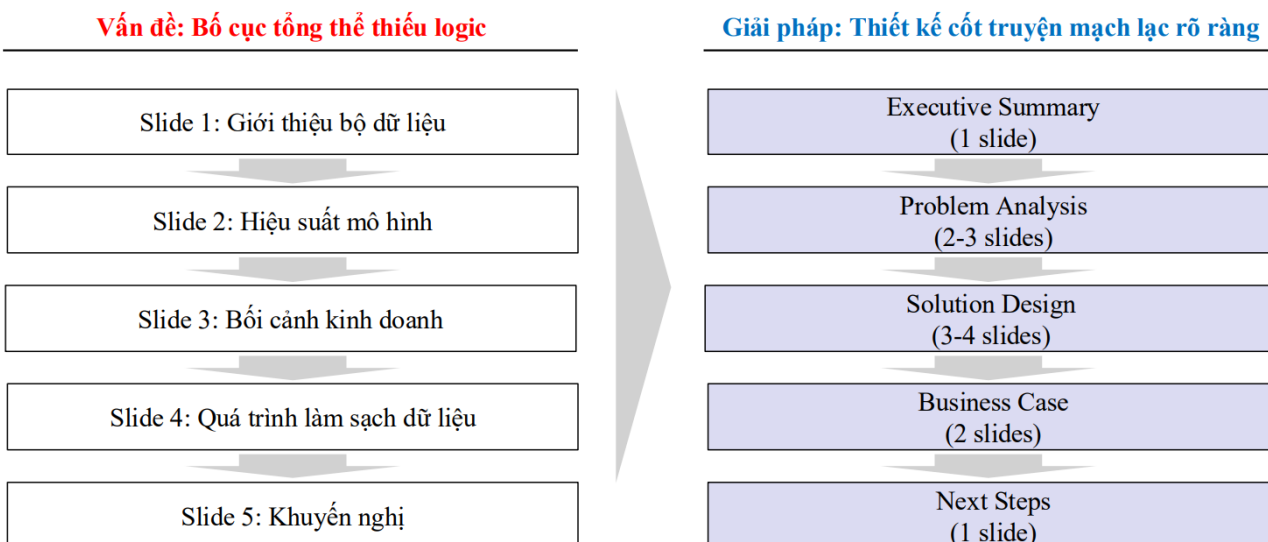
Hình 2: Ví dụ về Copy-paste từ Word → thiếu trực quan

## Giải Pháp

- Slide = 1 thông điệp
- Dùng 2-3 màu cố định
- Tối ưu biểu đồ: nhãn trực tiếp, màu nổi bật
- Rút gọn text, dùng bullet ngắn gọn

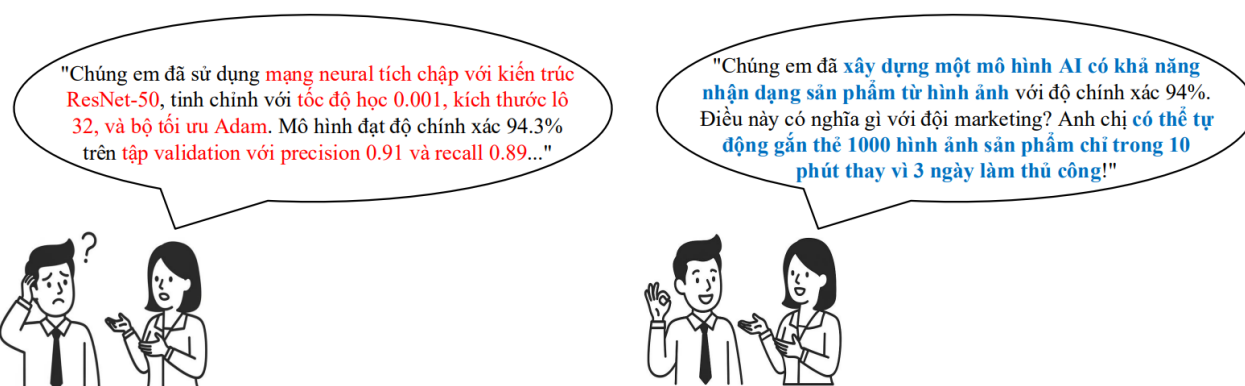
## Nhóm 2 – Lỗi Kể Chuyện

- Không có cấu trúc → lan man



Hình 3: Ví dụ về lỗi cấu trúc

- Dùng toàn thuật ngữ kỹ thuật (ResNet, AUC, F1...)
- Không có kết luận / lời kêu gọi hành động



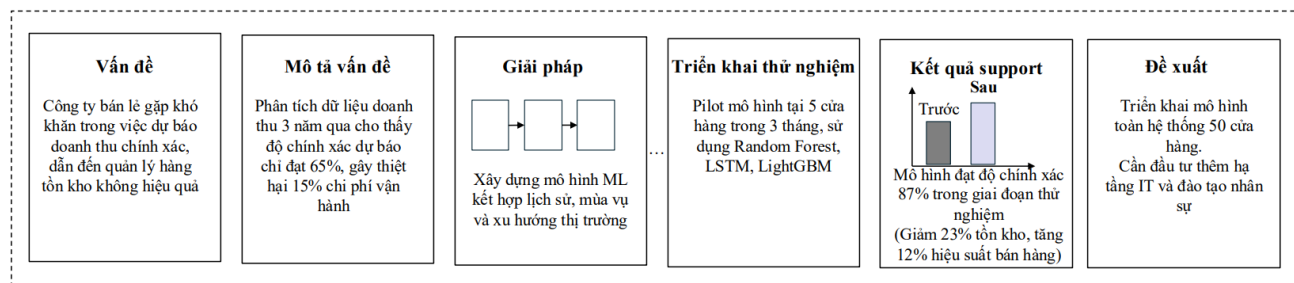
Hình 4: Ví dụ về lỗi kể chuyện

### 3 Thiết kế slide chuyên nghiệp

#### 3.1 Trước Khi Thiết Kế Slide – Hãy Thiết Kế Câu Chuyện

Trước khi bật PowerPoint, hãy làm rõ:

1. **Bối cảnh bài trình bày:** đang trình bày cho ai? Vấn đề gì?
2. **Đối tượng nghe:** họ quan tâm điều gì nhất?
3. **Mục tiêu buổi trình bày:** thuyết phục đầu tư? ra quyết định? hỗ trợ kỹ thuật?

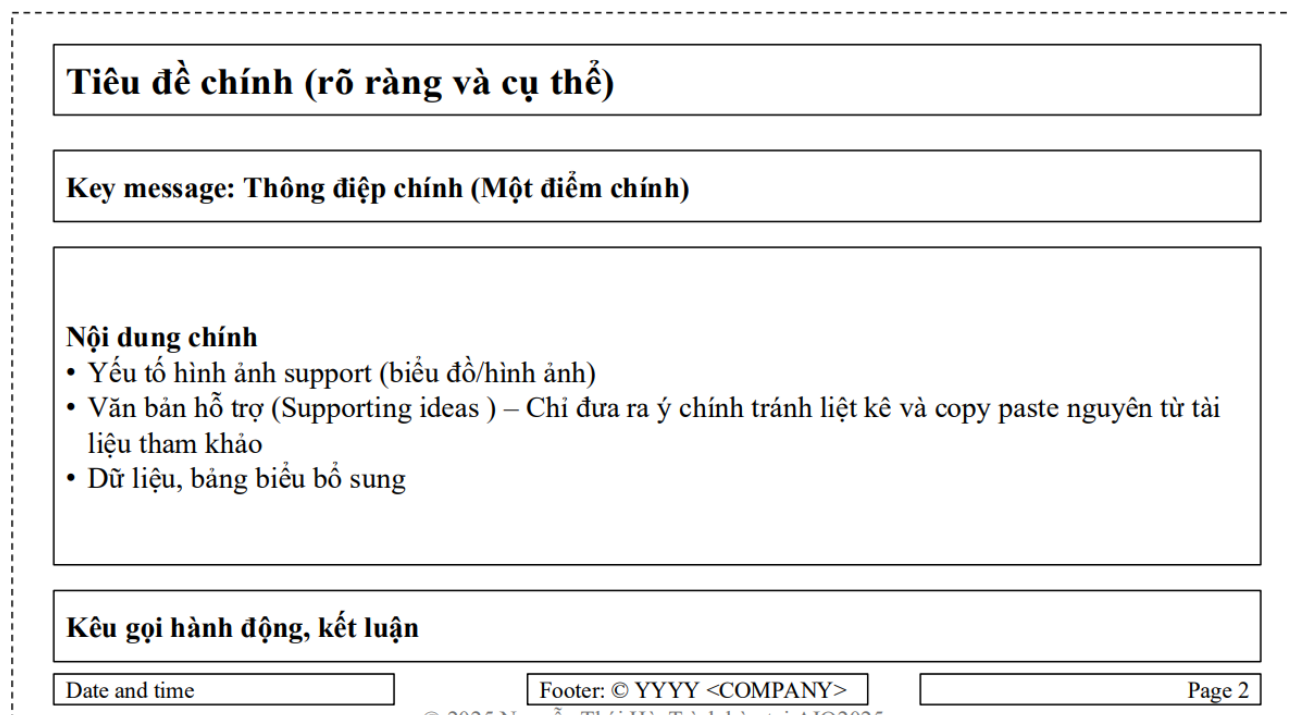


Hình 5: Ví dụ về thiết kế câu chuyện slide

### 3.2 Cấu Trúc Slide Chuyên Nghiệp

Một slide hiệu quả nên có:

- **Tiêu đề:** Cụ thể, mô tả thông điệp chính
- **Key message:** 1 thông điệp chính, rõ ràng
- **Hỗ trợ hình ảnh:** biểu đồ, minh họa, ảnh chụp màn hình
- **Văn bản ngắn gọn:** tránh liệt kê dài dòng
- **Call to action:** Đề xuất hành động tiếp theo



Hình 6: Cấu trúc slide chuyên nghiệp

### 3.3 Nguyên tắc thiết kế cơ bản

Bốn nguyên tắc vàng trong thiết kế slide chuyên nghiệp là:

- Đơn giản (Simplicity)
- Nhất quán (Consistency)
- Tương phản (Contrast)
- Cân bằng (Balance)

#### 3.3.1 Đơn giản – Simplicity

Mỗi slide chỉ nên truyền đạt *một* thông điệp chính:

- Loại bỏ mọi yếu tố không hỗ trợ trực tiếp nội dung
- Dùng biểu đồ/hình ảnh có mục tiêu rõ ràng
- Tránh đặt nhiều ý trong cùng một trang

**Vấn đề**

✗ Phức tạp, truyền đạt nhiều ý chính trong 1 slide

**Giải pháp**

✓ One slide one message

Hình 7: Ví dụ slide đơn giản

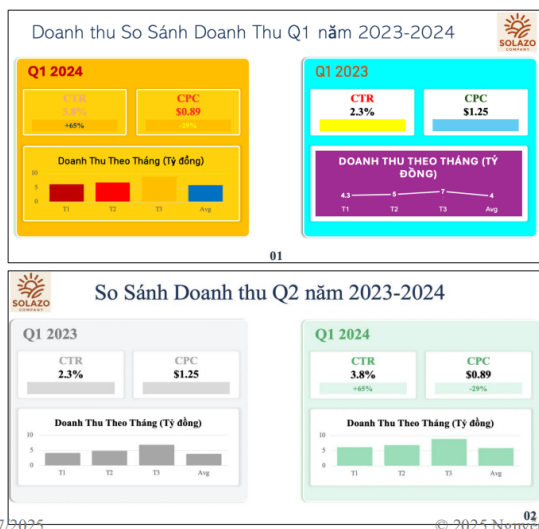
#### 3.3.2 Nhất quán – Consistency

Giúp người xem giữ tập trung và giảm "cognitive load":

- Giới hạn 2–3 font chữ, 3–5 màu
- Layout: Logo cố định, số trang cố định
- Visuals: Cùng loại cần cùng style, icon thống nhất
- Vị trí cố định: Logo ở góc trên trái (phải), số trang ở góc dưới phải. Với slide so sánh, đặt baseline ở trái và kết quả mới ở phải để tạo thói quen đọc. Đặt nội dung quan trọng ở phần bên phải góc trên

## Vấn đề

### ✗ Thiếu tính nhất quán trong thiết kế slide

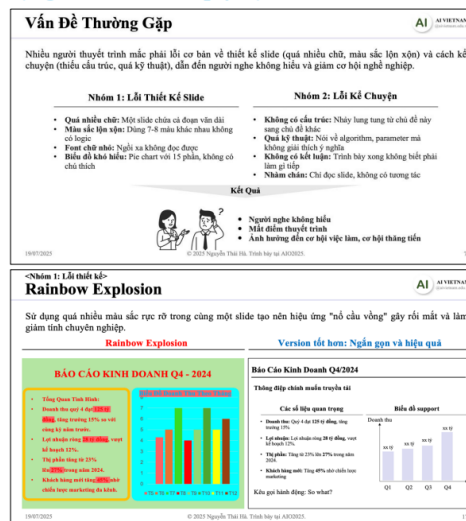


19/07/2025

© 2025 Nguyễn Thái Hà. Trình bày tại AIO2025.

## Giải pháp

### ✓ Sử dụng Slide Master quy định trước cấu trúc template



20

Hình 8: Ví dụ slide nhất quán

### 3.3.3 Tương phản – Contrast

Tương phản là yếu tố quan trọng trong thiết kế slide và trực quan hóa dữ liệu, đặc biệt trong các bài thuyết trình về AI hoặc Khoa học Dữ liệu.

### Vấn đề thường gặp

Nhiều người trình bày không sử dụng tương phản đủ mạnh, dẫn đến:

- Biểu đồ khó phân biệt đâu là baseline, đâu là kết quả.
- Văn bản có cùng kích thước và màu sắc khiến người nghe không biết thông tin nào quan trọng.
- Gây mệt mỏi và mất tập trung cho người nghe.

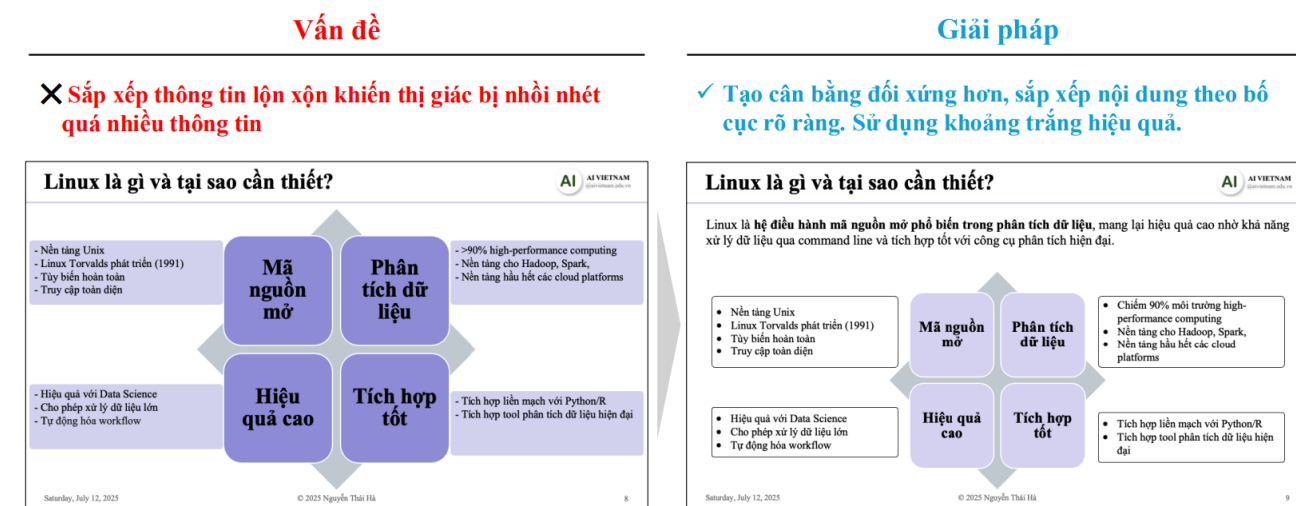
### Mục tiêu của việc dùng tương phản

- Làm nổi bật insight quan trọng từ dữ liệu.
- Tăng khả năng ghi nhớ thông điệp chính (tăng 30–40%).
- Cải thiện khả năng đọc hiểu biểu đồ phức tạp.
- Tạo hệ thống phân cấp thông tin trực quan (visual hierarchy).

### Áp dụng trong biểu đồ

- **Bar chart:** Màu xanh đậm cho mô hình tốt nhất, các thanh còn lại màu trung tính.
- **Line chart:** Đường kết quả chính dày hơn, màu nổi; đường benchmark mảnh và mờ.
- **Confusion Matrix:** Ô chính (TP, TN) dùng nền đậm, các ô khác nền sáng hơn.

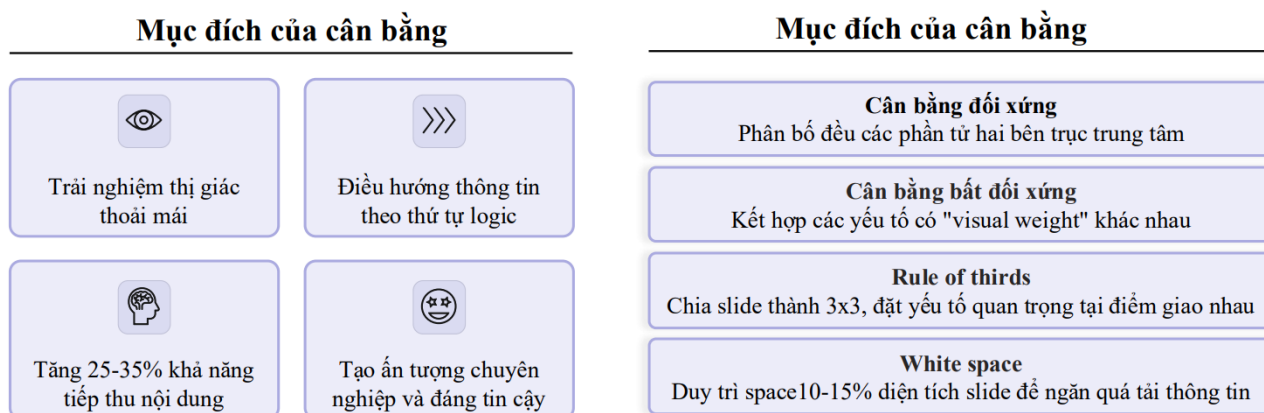
### 3.3.4 Cân bằng – Balance



Hình 9: Ví dụ về slide cân bằng

Tạo trải nghiệm ổn định và trực quan:

- Duy trì khoảng trắng (white space) 10% diện tích
- Dùng quy tắc 3×3 (rule of thirds)
- Cân bằng trực tiếp hoặc bất đối xứng có chủ đích







Hình 10: Mục đích cân bằng

### Typography và Màu sắc

- Font chữ:
  - Tiêu đề: 36–40pt, Bold
  - Sub-title: 24–28pt, Semibold
  - Body text: 18–20pt

- Chú thích: 14–16pt
- Màu sắc theo quy tắc 60–30–10:
  - 60% chủ đạo (nền, text chính)
  - 30% phụ trợ (boxes, visuals)
  - 10% nhấn mạnh (CTA, số liệu quan trọng)
- Kiểm tra tương phản và tránh dùng quá 4 màu

Phân Cấp Typography	Lời khuyên khi chọn font chữ
 <b>Tiêu Đề Chính (36-40pt, Bold)</b> Thông điệp quan trọng nhất	<b>Font Nên Dùng:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sans-serif:</b> Arial, Helvetica, Calibri (cho slide)</li> <li>• <b>Serif:</b> Times New Roman (Cho document in)</li> </ul>
 <b>Tiêu Đề Phụ (24-28pt, Semibold)</b> Phân chia nội dung thành sections	
 <b>Nội Dung Chính (18-20pt, Regular)</b> Thông tin chi tiết, bullet points	<b>Font Không Nên Dùng:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comic Sans, Papyrus (không chuyên nghiệp)</li> <li>• Font có nét quá mảnh (khó đọc từ xa)</li> </ul>
 <b>Ghi Chú (14-16pt, Light)</b> Nguồn dữ liệu, footnote	

Hình 11: Ví dụ về typography và màu sắc

### Quy tắc 5–5–5

- Nhỏ hơn 5 dòng/slide, mỗi dòng ít hơn 5 từ
- Không quá 5 slide liên tiếp nhiều chữ
- Dành 30–40% diện tích cho biểu đồ/hình minh họa

### Sử Dụng Màu Sắc Thông Minh – Quy Tắc 60–30–10

- **60% – Màu chủ đạo:** Nền slide, văn bản chính  
*Ví dụ: trắng, xám nhạt. Tạo cảm giác dễ đọc, chuyên nghiệp*
- **30% – Màu phụ:** Đường viền, box, sơ đồ luồng  
*Ví dụ: xanh navy, tím nhạt – thường là màu thương hiệu công ty*
- **10% – Màu nhấn (highlight):** Insight, số liệu quan trọng, Call-to-action  
*Ví dụ: cam, đỏ, vàng*

### Ý nghĩa các màu sắc phổ biến

- **Xanh dương:** Công nghệ, tin cậy, logic
- **Xanh lá:** Thành công, tăng trưởng

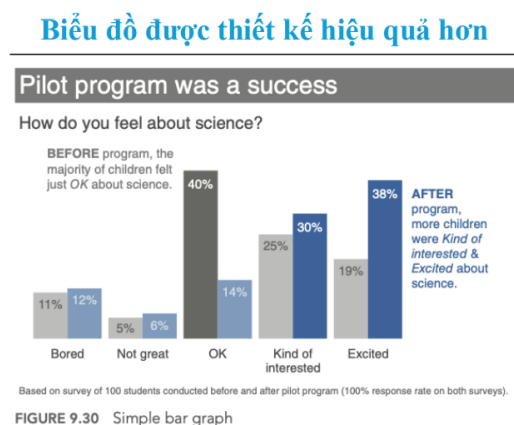
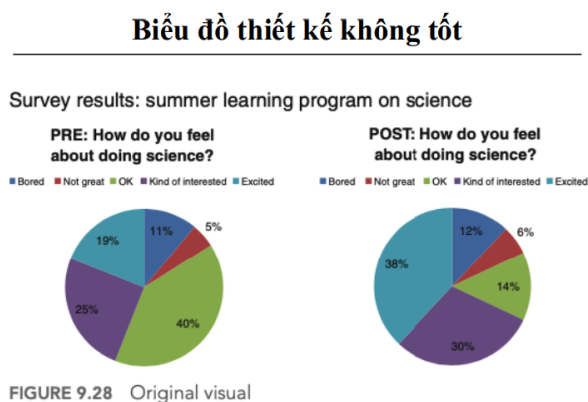


- **Đỏ:** Cảnh báo, lỗi hệ thống
- **Xám:** Trung tính, hiện đại
- **Cam:** Nhấn mạnh CTA hoặc insight chính

### Sử Dụng White Space (Khoảng Trống) Hiệu Quả

- Giúp người xem không bị quá tải thông tin
- Tăng tính thẩm mỹ và chuyên nghiệp
- Tạo thứ tự đọc logic và dễ điều hướng
- **Quy tắc 20–40–60:**
  - **20%:** Diện tích dành cho khoảng trống
  - **40px:** Khoảng cách lề ngoài cùng
  - **60px:** Khoảng cách giữa các cụm nội dung
- **Phân cấp khoảng cách:**
  - 24px sau tiêu đề
  - 16px giữa các đoạn
  - 12px giữa các bullet points
- **Tránh Wall of Text:** Không quá 7 dòng text/slide
- **Khoảng trắng quanh biểu đồ:** tối thiểu 32px

### Thiết kế biểu đồ hiệu quả



Hình 12: Thiết kế biểu đồ hiệu quả

Biểu đồ là công cụ thị giác hóa dữ liệu quan trọng trong mọi bài thuyết trình khoa học dữ liệu và AI. Việc chọn đúng loại biểu đồ và thiết kế phù hợp giúp người xem nhanh chóng nắm bắt insight, so sánh xu hướng, và ra quyết định.

- **Chọn loại biểu đồ phù hợp với mục đích**

- **Bar Chart (Biểu đồ cột):** Dùng để *so sánh số liệu* giữa các nhóm (VD: doanh thu các tháng, accuracy giữa các mô hình).
- **Line Chart (Biểu đồ đường):** Dùng để *thể hiện xu hướng theo thời gian* (VD: số lượng user tăng theo tuần).
- **Pie Chart (Biểu đồ tròn):** Dùng để thể hiện *tỷ lệ phần trăm trong tổng thể* (khuyến nghị dùng khi  $\leq 5$  phần).
- **Scatter Plot (Biểu đồ phân tán):** Thể hiện *mối quan hệ giữa hai biến số liên tục* (VD: chiều cao vs cân nặng, độ chính xác vs chi phí).
- **Boxplot:** Hiệu quả để hiển thị phân bố dữ liệu và phát hiện outlier (VD: thời gian xử lý yêu cầu theo nhóm).

- **Đơn giản hóa biểu đồ (Declutter)**

- Loại bỏ gridlines, background rối mắt nếu không cần thiết
- Giảm số dòng/chuỗi hiển thị nếu quá nhiều nhóm
- Sắp xếp dữ liệu theo thứ tự logic (giảm dần/tăng dần)

- **Gắn nhãn rõ ràng**

- Dùng tiêu đề rõ nghĩa (VD: “Tăng trưởng doanh thu theo quý 2022–2024”)
- Trục có đơn vị (triệu USD, phần trăm, lượt tải...)
- Số liệu quan trọng nên đi kèm label cụ thể hoặc tooltip

- **Sử dụng màu sắc hiệu quả**

- Giữ màu nhất quán cho cùng 1 loại biến
- Tạo tương phản để highlight insight quan trọng (màu đỏ cho lỗi, màu xanh cho tăng trưởng)
- Tránh dùng quá 5 màu trong một biểu đồ

- **Kết nối biểu đồ với thông điệp chính**

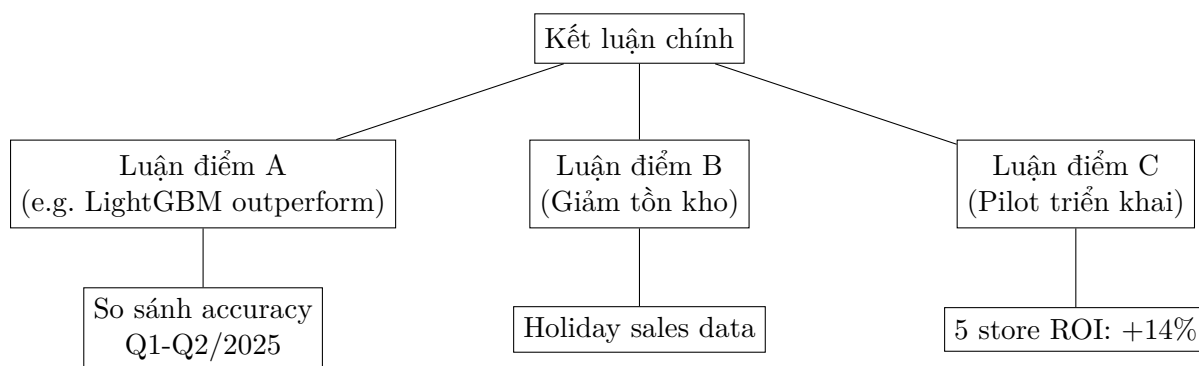
Không để biểu đồ tự “nói chuyện” – bạn cần làm rõ:

- Insight chính bạn muốn người xem nhớ là gì?
- Dữ liệu đó hỗ trợ quyết định nào trong business?

## 4 Kể chuyện bằng dữ liệu

### 4.1 Pyramid Principle – Tư duy từ kết luận xuống

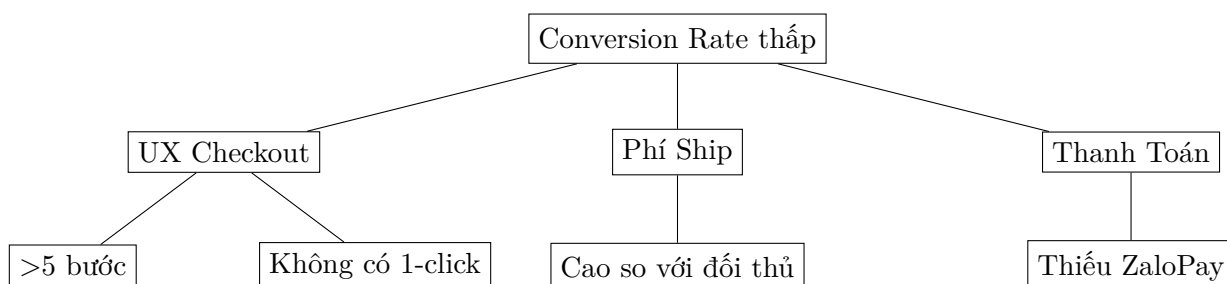
**Định nghĩa:** Pyramid Principle là phương pháp trình bày logic từ kết luận chính, sau đó hỗ trợ bằng các luận điểm phụ và bằng chứng cụ thể.



**Ứng dụng:** Khi viết báo cáo cho stakeholder không chuyên, hãy đưa ngay kết luận (e.g., “Mô hình ML tăng accuracy 87%”) rồi trình bày luận cứ kỹ thuật sau.

## 4.2 Logical Tree – Sắp xếp nguyên nhân logic (MECE)

**Định nghĩa:** Logical Tree là cấu trúc phân tích nguyên nhân theo hướng MECE (không trùng lặp, bao quát toàn bộ).



**Ứng dụng:** Hữu ích khi brainstorming các nguyên nhân thất bại trong mô hình hoặc hành vi người dùng.

## 4.3 SCQA – Framework kể chuyện dữ liệu

**Định nghĩa:** SCQA (Situation – Complication – Question – Answer) là framework giúp trình bày thông tin phức tạp thành một câu chuyện rõ ràng.

- **S (Situation):** Shopee có 50 triệu user, Black Friday chiếm 30% doanh thu
- **C (Complication):** Conversion giảm 15%, 40% user bỏ giỏ hàng
- **Q (Question):** Nguyên nhân nào khiến user không thanh toán?
- **A (Answer):**
  - 60% bỏ vì phí ship cao
  - 25% do checkout phức tạp
  - 15% thiếu phương thức thanh toán
  - ⇒ **Giải pháp:** Free ship >200K, 1-click, thêm ZaloPay

**Ưu điểm:** SCQA phù hợp với cách não bộ tiếp nhận thông tin: bối cảnh – mâu thuẫn – câu hỏi – giải pháp. Giúp bài thuyết trình mạch lạc, có điểm nhấn.

#### 4.4 So sánh và kết hợp 3 framework

Giai đoạn	Framework	Ứng dụng
Brainstorm nội dung	Logical Tree	Liệt kê nguyên nhân, giải pháp theo MECE
Tổ chức logic	Pyramid Principle	Tư duy từ kết luận, hỗ trợ bằng luận điểm
Trình bày thuyết phục	SCQA	Kể chuyện dữ liệu, truyền đạt dễ hiểu và cảm xúc

Bảng 1: So sánh và kết hợp 3 framework truyền đạt dữ liệu hiệu quả

## 5 Ngôn ngữ cơ thể

### 5.1 Giọng Nói – Công Cụ Truyền Tải Dữ Liệu Mạnh Mẽ

Giọng nói là cầu nối giúp chuyển dữ liệu khô khan thành thông điệp sống động. Đặc biệt trong lĩnh vực Data Science, truyền đạt số liệu, mô hình và insight một cách rõ ràng là yếu tố quyết định sự thuyết phục.

- **Tốc độ nói (Speed):**
  - Lý tưởng: 140–160 từ/phút.
  - Chậm lại khi nhấn mạnh insight: “Kết quả dự báo tăng từ 65% lên **87%**”.
  - Nhanh hơn khi lướt qua background.
  - Dừng nghỉ 2–3 giây sau mỗi điểm chính.
- **Âm lượng (Volume):**
  - Đủ lớn cho người ngồi cuối phòng nghe rõ.
  - Thay đổi để tạo nhấn mạnh hoặc giữ sự tập trung.
- **Ngữ điệu (Tone):**
  - Ổn định, thể hiện tự tin.
  - Tăng nhiệt tình khi trình bày insight hoặc ứng dụng thực tế.
  - Tránh giọng đều đều như robot.
- **Phát âm (Pronunciation):**
  - Rõ ràng, đặc biệt với thuật ngữ như “LightGBM”, “cross-validation”.
  - Tự nhiên, không gượng ép.

### 5.2 Ngôn Ngữ Cơ Thể – Tăng Sức Mạnh Thuyết Phục

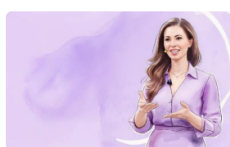
- **Tư thế đứng (Posture):** Đứng thẳng, tay thả tự nhiên, không nghiêng người, di chuyển hợp lý.
- **Cử chỉ tay (Gesture):**
  - Mở tay khi trình bày để tạo cảm giác cởi mở.

- Chỉ tay vào biểu đồ khi giải thích.
- Tránh chỉ trực tiếp vào audience.
- **Giao tiếp bằng mắt (Eye Contact):**
  - Giao tiếp 3-5 giây mỗi người.
  - 70% thời gian dành cho audience.
- **Biểu cảm khuôn mặt:**
  - Mỉm cười nhẹ khi trình bày insight tích cực.
  - Thay đổi biểu cảm phù hợp nội dung.



#### TƯ THẾ ĐỨNG (Posture)

- **Thẳng lưng:** Thể hiện sự tự tin
- **Chân đều nhau:** Không nghiêng người
- **Tay thả tự nhiên:** Đứng dễ trong túi
- **Di chuyển có mục đích:** Tiến gần audience



#### GESTURE (Cử Chỉ Tay)

- **Mở lòng bàn tay:** Thể hiện sự chân thành
- **Chỉ tay về slide:** Khi giải thích biểu đồ
- **Đếm bằng ngón tay:** Khi liệt kê các điểm
- **Tránh:** Chỉ tay về audience



#### Eye Contact

- **Nhìn toàn bộ phòng:** Không chỉ một góc
- **3-5 giây mỗi người:** Tạo kết nối cá nhân
- **Nhìn vào mắt:** Không nhìn trán hoặc miệng
- **70% thời gian:** Còn lại nhìn slide khi cần



#### BIỂU CẢM KHUÔN MẶT

- **Mỉm cười tự nhiên:** Tạo cảm giác thân thiện
- **Thay đổi biểu cảm:** Phù hợp với nội dung
- **Nghiêm túc:** Khi nói về vấn đề
- **Vui vẻ:** Khi có tin tích cực

Hình 13: Ngôn ngữ cơ thể

### 5.3 Kết Nối Với Audience

	Thông Thường	Cách Tốt Hơn
<b>MỞ ĐẦU</b>	"Xin chào, tên tôi là Nam. Hôm nay tôi sẽ trình bày về..."	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Câu hỏi:</b> Các bạn có biết Facebook kiếm được bao nhiêu tiền từ data của chúng ta không?</li> <li>• <b>Thống kê gây shock:</b> Mỗi ngày có 2.5 tỷ GB data được tạo ra trên thế giới</li> <li>• <b>Câu chuyện ngắn:</b> Tuần trước tôi mua hàng online và gặp trải nghiệm kinh khủng này...</li> </ul>
<b>TRONG QUÁ TRÌNH THUYẾT TRÌNH</b>	Thiếu tương tác với Audience	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Đặt câu hỏi rhetorical:</b> "Vậy nguyên nhân chính là gì?"</li> <li>• <b>Poll nhanh:</b> "Ai đã từng gặp tình huống này? Giơ tay nhé"</li> <li>• <b>Checkin:</b> "Đến đây có ai có câu hỏi không?"</li> <li>• <b>Pause để audience suy nghĩ:</b> "Hãy dành 10 giây nghĩ về con số này"</li> </ul>
<b>XỬ LÝ CÂU HỎI</b>	Không thực sự hiểu câu hỏi của Audience	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Lắng nghe hết câu hỏi</b> trước khi trả lời</li> <li>• <b>Repeat lại câu hỏi</b> cho mọi người cùng nghe</li> <li>• <b>Trả lời ngắn gọn:</b> 30-60 giây</li> <li>• Nếu không biết: "Câu hỏi hay, tôi sẽ tìm hiểu và trả lời sau"</li> </ul>
<b>KẾT THÚC ẤN TƯỢNG</b>	Thiếu phần tóm tắt lại nội dung, và kêu gọi Next Action	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Key takeaway:</b> "Điều quan trọng nhất cần nhớ là..."</li> <li>• <b>Mở rộng:</b> "Điều này có thể áp dụng cho..."</li> <li>• <b>Call to action:</b> "Bước tiếp theo chúng ta cần làm là..."</li> </ul>

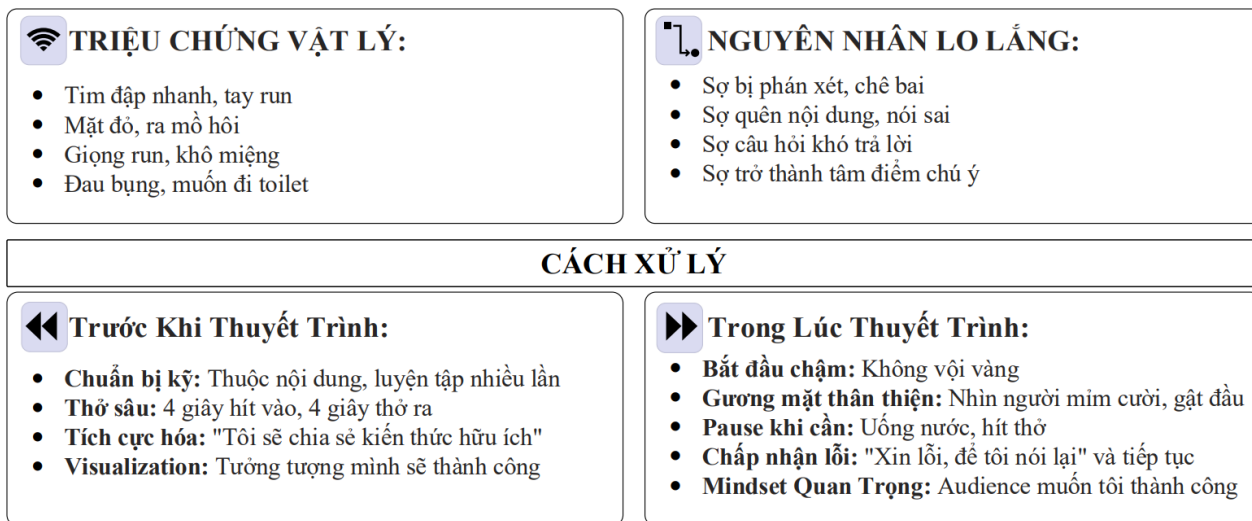
19/07/2025

© 2025 Nguyễn Thái Hà. Trình bày tại AIO2025.

42

Hình 14: Kết nối Audience

## 5.4 Xử Lý Stress Khi Thuyết Trình



Hình 15: Xử lý Stress khi thuyết trình