[Bài tập]Thực hiện cải tiến cá nhân

Thực hiện buổi cải tiến cá nhân hằng tuần

Cuối ngày làm việc cuối cùng trong tuần (thứ 6 hoặc thứ 7), hãy dành 30 phút để thực hiện buổi cải tiến nhằm tìm ra những hành động cải thiện hiệu quả làm việc trong tuần sau. Các bước để thực hiện buổi cải tiến này là:

Bước 1. Hãy viết 03 điều bạn đã làm tốt & 03 điều bạn làm chưa tốt trong tuần vừa rồi

3 Điều Tốt: -Dậy sớm

-Học Nhiều hơn

-Trưởng thành hơn

3 Điều chưa tốt : - Thức quá khuya

-Hay lơ là

-Mất tập trung

Bước 2. Sử dụng 5WHYs để điều tra nguyên nhân của 03 điều tốt và 03 điều chưa tốt bạn vừa liệt kê ra

* Suy nghỉ quá nhiều về tương lai

Bước 3. Tìm và đưa ra 01- 03 hành động để cải tiến

* Bỏ qua suy nghĩ không đươc
* Cố gắng hơn nữa
* Tự tin có thể làm đc

Bước 4. Đưa ra kế hoạch hành động và cho vào bảng Kanban của bạn

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Công việc | Đang làm (   ) | Hoàn thành |
| Tập trung việc học tại nhà | -làm bài tập  -học bài mới | -đã định hướng được hướng đi cho tương lai |

Bước 5. Cuối tuần sau hãy rà soát lại xem kết quả của cải tiến thế nào.

Bước 6: Chụp lại ảnh bảng kanban có 01-03 hành động cải tiến và đưa lên đây để hoàn thành bài tập