

**BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO**  
**TRƯỜNG ĐẠI HỌC MỞ THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH**

**ĐỀ CƯƠNG MÔN HỌC TRỰC TUYẾN**

**I. THÔNG TIN VỀ MÔN HỌC**

- Tên môn học: **Kỹ năng nhận diện bản thân**
- Mã môn học: **BADM4101**
- Số tín chỉ: 1 TH
- Thời gian: 03 tuần trực tuyến + 08 tiết trực tiếp
- Địa điểm lớp học: Cổng đào tạo trực tuyến [www.elo.edu.vn](http://www.elo.edu.vn)

**II. THÔNG TIN GIẢNG VIÊN**

- Họ và tên: Nguyễn Ngọc Đan Thanh
- Văn phòng: Phòng 403, 35-37 Hồ Hảo Hớn, Quận 1, Thành phố Hồ Chí Minh.
- Email: thanh.nnd@ou.edu.vn
- Lịch tiếp sinh viên: vui lòng email trước để giảng viên sắp xếp lịch

**III. MÔ TẢ MÔN HỌC**

**3.1. Mô tả tổng quát**

Môn học này nằm trong chuỗi môn học kỹ năng làm việc hiệu quả (06 phần). Môn học sẽ cung cấp các công cụ hỗ trợ người học có thể khám phá tính cách của bản thân, phân tích được những điểm mạnh, điểm yếu, quan niệm, giá trị sống và cảm xúc của bản thân. Qua đó, học viên có thể hình thành được bức tranh cuộc đời của mình giúp điều chỉnh lại cuộc sống và công việc phù hợp với bản thân hơn.

**3.2. Mục tiêu môn học**

**3.2.1. Mục tiêu chung:**

Sau khi học xong môn học này sinh viên sẽ:

- Xác định được tầm quan trọng khi khám phá đặc điểm tính cách của bản thân.
- Xác định được những điểm mạnh và điểm yếu của bản thân qua hai góc nhìn chủ quan (tự bản thân nhìn nhận) và khách quan (bạn bè nhận xét).

- Nhận diện được sự ảnh hưởng của cảm xúc đối với bản thân thông qua chỉ số cảm xúc - EQ (Emotional Quotient).

### 3.2.2. Mục tiêu cụ thể:

#### a. Kiến thức:

- Phân biệt được các nhóm tính cách chính trong công cụ MBTI.
- Trình bày được vai trò của bản thân trong hoạt động nhóm qua các trò chơi và kết quả trắc nghiệm BELBIN.

#### b. Kỹ năng:

- Áp dụng được bộ kiểm tra tính cách MBTI
- Sử dụng được trắc nghiệm BELBIN trong việc xây dựng nhóm làm việc
- Lập được lộ trình phát triển sự nghiệp dựa trên tính cách cá nhân.

#### c. Thái độ:

- Ý thức được tầm quan trọng của việc nhận diện tính cách bản thân trong việc lựa chọn nghề nghiệp phù hợp.

## IV. NỘI DUNG MÔN HỌC

STT	Tên chương	Mục, tiểu mục
1	Chương 1: Nhận diện tính cách	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tại sao phải khám phá bản thân</li> <li>- Tầm quan trọng khi khám phá bản thân</li> <li>- Trắc nghiệm MBTI (Myers Briggs Type Indicator)</li> </ul>
2	Chương 2: Khám phá bản thân trong mối quan hệ với người khác	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ô cửa Johari</li> <li>- Trắc nghiệm BELBIN</li> </ul>
3	Chương 3: Nhận diện cảm xúc cá nhân	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chỉ số cảm xúc EQ</li> <li>- Bốn mức độ của EQ</li> <li>- Công thức EPM khi phê bình</li> <li>- Công thức 4A khi nhận lời phê bình</li> <li>- Kiểm soát sự căng thẳng</li> </ul>

## V. CÁC YÊU CẦU CỦA MÔN HỌC

Môn học này được triển khai với 3 chương và học theo thứ tự từ chương 1 đến chương 3. Sinh viên tham gia môn học này theo 2 hình thức trực tiếp và trực tuyến. Phương thức học trực tuyến được thực hiện bằng cách đăng nhập vào hệ thống học trực tuyến của Trường Đại học Mở Thành phố Hồ Chí Minh (elo.edu.vn) và hoàn thành các hoạt động học tập theo quy định.

### 5.1. Quy định về việc thực hiện hoạt động học tập trực tuyến

- Sinh viên phải tham gia đầy đủ và theo thứ tự các chương của môn học. Môn học có tất cả 3 chương được học trực tuyến trong 3 tuần, theo hướng dẫn của Lịch trình học tập.
- Các hoạt động học tập của mỗi chương về cơ bản bao gồm:
  - **Xem bài giảng:** slides, tài liệu học tập của từng chủ đề trong chương, trả lời các câu hỏi hệ thống kiến thức sau mỗi video (nếu có)
  - **Tham gia thảo luận nội dung môn học:** theo những chủ đề của từng chương đã được Giảng viên hoặc Giáo vụ đưa lên diễn đàn.
  - **Làm bài tập kết thúc chương**
  - **Các hoạt động khác:**
    - Dựa vào mục tiêu chương để tự tạo ra các câu hỏi ôn tập và dùng kiến thức đã học để tự trả lời để trau dồi kiến thức.
    - Tìm hiểu thêm thông tin trên mạng để mở rộng kiến thức theo yêu cầu của từng chương.
    - Tham gia Thảo luận chung liên quan đến nội dung môn học.
- Mỗi tuần sinh viên cần dành 3-5 giờ để hoàn thành các công việc trên.

### 5.2. Quy định về thực hiện lịch trình học tập **trực tuyến**

- Mỗi chương kéo dài 1 tuần.
- Sinh viên phải hoàn thành tất cả các hoạt động học tập của chương mới được tham gia học tập chương tiếp theo.
- Có thời hạn cuối cho hoạt động diễn đàn, làm bài tập cá nhân, bài tập nhóm, bài kiểm tra mỗi Chương.

- Trong thời gian diễn ra lịch trình học tập của môn học, không thực hiện gia hạn thời hạn cho việc tham gia diễn đàn, làm bài tập cá nhân hoặc bài tập nhóm và bài kiểm tra mỗi Chương,
- Sau khi kết thúc lịch trình học tập từng môn học, sẽ có khoảng thời gian gia hạn (2 tuần) để sinh viên hoàn thành các hoạt động chưa hoàn tất như bài tập cá nhân, bài tập nhóm, bài kiểm tra cuối Chương; nhưng bị trừ khoảng 20% điểm cho những hoạt động được thực hiện trong thời gian gia hạn.
- Các hoạt động học tập của các Chương được mở từ đầu học kỳ.

### 5.3. Làm bài tập/ bài kiểm tra

- Bài tập tự đánh giá được thiết kế trong từng chương để đạt được mục tiêu học tập của chương. Các bài tập tự đánh giá đều không tính điểm tích lũy và có đáp án để sinh viên tự kiểm tra kiến thức.

### 5.4. Quy định về thực hiện hoạt động học tập trực tiếp

- Thời lượng tổ chức thực hành trực tiếp: 8 tiết = 2 buổi
- Nội dung thực hành: Theo yêu cầu trực tiếp của giảng viên.
- Sinh viên bắt buộc phải tham gia thực hành trực tiếp bài tập lớn của môn học và hoàn thành đạt yêu cầu theo sự giám sát và hướng dẫn trực tiếp của giảng viên.
- Thời khóa biểu học trực tiếp được triển khai cho sinh viên từ đầu học kỳ.

## VI. TIÊU CHÍ ĐÁNH GIÁ VÀ CHẤM ĐIỂM

Hoạt động học tập	Tỉ lệ
Tham gia diễn đàn (trực tuyến)	30%
Tham gia thực hành 3 buổi trên lớp và hoàn thành các hoạt động trực tiếp của giảng viên	70%
<b>Tổng cộng:</b>	<b>100%</b>

## **VII. YÊU CẦU ĐỐI VỚI SINH VIÊN**

### **7.1. Tham gia thảo luận trên diễn đàn**

7.1.1. Trong môn học có 2 loại diễn đàn:

1. Diễn đàn thảo luận nội dung môn học: là nơi dành cho Giảng viên và Giáo vụ tạo các chủ đề thảo luận cho môn học (bắt buộc và có tính điểm). Sinh viên tham gia thảo luận các chủ đề theo thời gian mà giảng viên quy định. Sinh viên phải có thái độ trao đổi, tranh luận tích cực và xây dựng.
2. Diễn đàn thảo luận chung: là nơi để sinh viên tạo các chủ đề thảo luận và đưa ra những thắc mắc liên quan đến môn học. Sinh viên lưu ý sử dụng từ ngữ và văn phong lịch sự và tôn trọng.

7.1.2. Quy định về cách tính điểm diễn đàn:

Là công việc bắt buộc để sinh viên có điều kiện trao đổi, làm rõ những vấn đề chưa hiểu hay mở rộng kiến thức. Sinh viên đạt điểm tối đa của diễn đàn (10 điểm) khi:

- ✓ Sinh viên tham gia thảo luận đầy đủ các Chương: Tối đa 4 điểm
- ✓ Sinh viên có những hoạt động thảo luận, phản hồi hoặc các chủ đề mới liên quan đến nội dung môn học được giảng viên cho điểm đánh giá theo từng hoạt động: Tối đa là 6 điểm.

### **7.2. Làm các bài tập tự đánh giá**

- Các bài tập tự đánh giá là bài tập kết thúc mỗi video, bài tập của chương.
- Sinh viên được khuyến khích làm các bài tập này để tự ôn tập và làm tốt bài kiểm tra của mỗi chương cũng như bài kiểm tra hết môn.
- Sinh viên có thể làm lại nhiều lần các bài tập tự đánh giá.
- Các thắc mắc sinh viên trao đổi trên diễn đàn.

### **7.3. Bài tập kết thúc chương.**

Các bài tập cá nhân là bài tập tự luận, sinh viên đọc đề bài và làm theo yêu cầu.

Sinh viên được khuyến khích làm các bài tập này để tự ôn tập và làm tốt bài kiểm tra của mỗi chương cũng như bài kiểm tra hết môn. Sinh viên phải hoàn tất các bài tập này thì mới có thể học sang chương tiếp theo.

#### **7.4. Các hoạt động trực tiếp của môn học**

- Các hoạt động trực tiếp của môn học được thực hiện theo hình thức thực hành trực tiếp theo yêu cầu và với sự giám sát của giảng viên.
- Địa điểm thi được tổ chức tại các cơ sở của Trường Đại học Mở Thành phố Hồ Chí Minh (Sinh viên xem lịch thi đã được công bố vào đầu học kỳ).
- Sinh viên phải hoàn thành toàn bộ quá trình học tập online với kết quả trung bình đạt mức tối thiểu là 40% mới được tham gia kiểm tra kết thúc môn học. Sinh viên không đủ điều kiện sẽ phải đăng ký học lại môn học vào học kỳ kế tiếp, điểm sẽ không được chuyển sang.

### **VIII. TÀI LIỆU HỌC TẬP**

**Tài liệu học tập đa phương tiện:** Tài liệu học tập, bài tập ...

**Tài liệu tham khảo:**

- Adam Khoo và Stuart Tan, “Làm chủ tư duy thay đổi vận mệnh”, NXB Phụ nữ, 2016
- Adam Khoo, “Chiến thắng trò chơi cuộc sống”, NXB Phụ nữ, 2016
- Alphabooks, “Chọn nghề theo tính cách”, NXB Thanh niên, 2015
- Dale Carnegie, “Đắc Nhân Tâm”, NXB Tổng hợp TP.HCM, 2015
- Nguyễn Hiến Lê, “Tương lai nằm trong tay ta”, NXB Văn hóa thông tin, 2015
- Thông tin thu thập được trên báo chí, websites hoặc bất cứ tài liệu chính thống có nguồn gốc đáng tin cậy liên quan đến chủ đề.

### **IX. CÁC NGUỒN TÀI NGUYÊN KHÁC**

- Sinh viên được sử dụng thư viện của Trường, bao gồm việc đọc sách, mượn sách và download các ebook theo quy định của thư viện.
- Sinh viên được hướng dẫn sử dụng Công đào tạo trực tuyến của Trường Đại học Mở Thành phố Hồ Chí Minh.

### **X. CÁCH THÔNG TIN LIÊN LẠC TRONG SUỐT KHÓA HỌC**

#### **10.1. Thông báo**

Thông báo mới sẽ được đăng trên trang mạng của khóa học với mục đích nhắc nhở sinh viên các hạn chót nộp bài, hoặc các vấn đề quan trọng khác của lớp.

## 10.2. Thư điện tử

Sinh viên và giảng viên sẽ dùng email được trường cấp để liên lạc. Giảng viên sẽ trả lời cho sinh viên trong vòng 24 tiếng sau khi nhận được email. Trong trường hợp giảng viên đi công tác ở nơi hạn chế về internet hoặc không thể trả lời email như thường lệ sẽ thông báo cho sinh viên biết trước. Để tiết kiệm thời gian, khuyến khích sinh viên đặt câu hỏi trên diễn đàn những vấn đề liên quan đến môn học.

## XI. LỊCH TRÌNH HỌC TẬP TRỰC TUYẾN + TRỰC TIẾP

Thời lượng: 3 tuần trực tuyến + 8 tiết trực tiếp (2 buổi)

Tuần	Phương thức	Nội dung học tập	Các hoạt động học tập	Tiến độ	
				Bắt đầu	Kết thúc
Tuần 1	Trực tuyến	Chương 1: Phân tích năng lực của bản thân	Xem tài liệu học tập Làm bài tập tự đánh giá Thảo luận (diễn đàn) Làm bài tập kết thúc chương	Thứ hai của tuần 1	Bài kiểm tra chương 1 sẽ đóng vào <b>23h59 ngày chủ nhật tuần 1</b>
Tuần 2	Trực tuyến	Chương 2: Lập kế hoạch cho phát triển nghề nghiệp	Xem tài liệu học tập Làm bài tập tự đánh giá Thảo luận (diễn đàn) Làm bài tập kết thúc chương	Thứ hai của tuần 2	Bài tập cá nhân, bài kiểm tra chương 2 sẽ đóng vào <b>23h59 ngày chủ nhật tuần 2</b>
Tuần 3	Trực tuyến	Chương 3: Kế hoạch phát triển năng lực bản thân	Xem tài liệu học tập Làm bài tập tự đánh giá Thảo luận (diễn đàn) Làm bài tập kết thúc chương	Thứ hai của tuần 3	Bài tập cá nhân, bài kiểm tra chương 3 sẽ đóng vào <b>23h59 ngày chủ nhật tuần 3</b>
Tuần 4	Trực tuyến	Gia hạn các hoạt động học tập trực tuyến			
Tuần 5	Trực tuyến	Gia hạn các hoạt động học tập trực tuyến			
Tuần 6	Trực tiếp	Hoàn thành các hoạt động trực tiếp theo yêu cầu của giảng viên		Thời lượng học trực tiếp: 08 tiết = 2 buổi	

