



TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỦY LỢI
Khoa Kinh tế và Quản lý
Bộ môn Phát triển kỹ năng

MÔN HỌC

KỸ NĂNG GIAO TIẾP VÀ THUYẾT TRÌNH

Bộ môn: Phát triển kỹ năng

Email: bmphattrienkynang@tlu.edu.vn

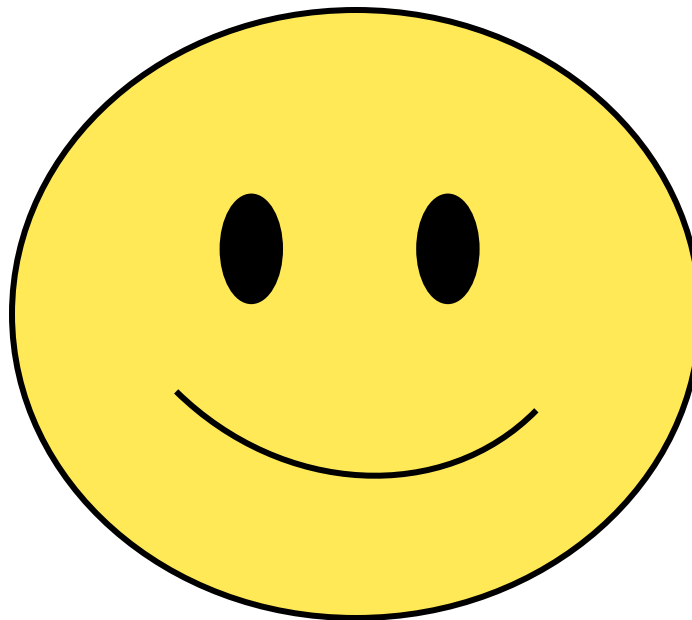
Điện thoại: 0243 564 3104



Chương 5

CÁC KỸ NĂNG TRONG THUYẾT TRÌNH

KỸ NĂNG KIỂM SOÁT TÂM LÝ TRONG THUYẾT TRÌNH





Mục tiêu

Về kiến thức:

- Trình bày được những biểu hiện và nguyên nhân gây thiếu tự tin trong thuyết trình
- Phân tích được những cách thức kiểm soát tâm lý trước và trong khi thuyết trình

Về kỹ năng:

- Có kỹ năng nhận biết được những biểu hiện và nguyên nhân của thiếu tự tin
- Có kỹ năng xây dựng những hình ảnh tưởng tượng tích cực về bản thân khi thuyết trình

Về thái độ:

- Có ý thức chủ động ứng dụng những phương pháp tạo sự tự tin khi thuyết trình



Nội dung

1. Giới thiệu về kiểm soát tâm lý trong thuyết trình

2. Biểu hiện và nguyên nhân của sự thiếu tự tin

3. Kiểm soát tâm lý trong thuyết trình



1. Giới thiệu về kiểm soát tâm lý

Kiểm soát tâm lý trong
thuyết trình chính là cách
giúp bạn có thể tự tin khi
thuyết trình trước đám đông





2. Biểu hiện và nguyên nhân của sự thiếu tự tin

Hãy chỉ ra những biểu hiện và nguyên nhân của thiếu tự tin trong thuyết trình.





2.1. Biểu hiện

- Khuôn mặt không được tươi vui, trầm ngâm
- Giọng nói run run và tim đập mạnh
- Đi đi, lại lại không rõ mục đích
- Tay liên tục vôn vê một thứ gì đó như vạt áo, bút, đồ trang sức, tóc, mũi...



2.2. Nguyên nhân

Nguyên nhân chủ quan

- Chuẩn bị chưa tốt
- Thể chất và tinh thần không tốt
- Tâm lý lo sợ
- Cảm xúc tiêu cực

Nguyên nhân khách quan

- Từ phía khán giả
- Môi trường
- Phương tiện hỗ trợ





3. Kiểm soát tâm lý trong thuyết trình

3.1. Kiểm soát tâm lý trước buổi thuyết trình

Thảo luận nhóm (10 phút)

Nêu và phân tích cụ thể ít nhất 5 cách thức kiểm soát tâm lý của mình





3. Kiểm soát tâm lý trong thuyết trình

Đúc rút

- **Hiểu được** việc khán giả chăm chú nhìn và lắng nghe mình là điều đương nhiên
- Chủ động chọn một **chủ đề mình biết rõ**
- Chuẩn bị một bài thuyết trình **cẩn thận chu đáo**
- **Luyện tập** trước gương tạo một vẻ ngoài đầy tự tin và hãy tự tin về điều đó
- Đừng bao giờ học thuộc bài thuyết trình
- Lên kế hoạch sử dụng công cụ hỗ trợ
- **Rèn luyện** thể chất, giữ giọng, tập hơi thường xuyên
- Neo cảm xúc



3. Kiểm soát tâm lý trong thuyết trình

3.2. Kiểm soát tâm lý trong buổi thuyết trình

Thảo luận nhóm (10 phút)

Trong khi thuyết trình, chúng ta cần làm gì để tăng sự tự tin?



3. Kiểm soát tâm lý trong thuyết trình

Tổng kết

- Cần thuyết trình **tự tin** dù trong bất kỳ tình huống nào
- Cần **liên tục khuyến khích**, thu hút sự chú ý của khán giả
- Tìm kiếm những dấu hiệu tích cực và tiêu cực từ người nghe
- Cần **bình tĩnh, nhẹ nhàng** ứng phó với những sự đối nghịch hoặc bất đồng
- Rèn luyện một tư thế chuyên nghiệp



3. Kiểm soát tâm lý trong thuyết trình

Một số điều KHÔNG NÊN

- Thức khuya vào đêm trước khi thuyết trình
- Suy nghĩ tiêu cực
- Đến muộn
- Nói xin lỗi
- Lẩn tránh ánh mắt của khán giả



Bài tập về nhà

Sinh viên tập luyện phương pháp “Hình dung tưởng tượng” về buổi thuyết trình trên lớp vào tuần tới và viết xuống giấy 20 dòng về những hình dung tích cực, tự tin về bản thân khi thuyết trình



Tài liệu tham khảo

1. Bộ môn Phát triển kỹ năng (2019). Giáo trình Kỹ năng Giao tiếp và Thuyết trình. Khoa Kinh tế và Quản lý. Trường Đại học Thủy lợi. NXB Bách Khoa Hà Nội. Hà Nội.
2. Allan, Barbara Pease (2008): Cuốn sách hoàn hảo về Ngôn ngữ cơ thể. Nhà xuất bản Tổng hợp TP. Hồ Chí Minh. TP. Hồ Chí Minh.
3. Adam Khoo (2009): Làm chủ tư duy thay đổi vận mệnh. Nhà xuất bản Phụ nữ. Hà Nội.



CHÂN THÀNH CẢM ƠN!



*Thank
You*

