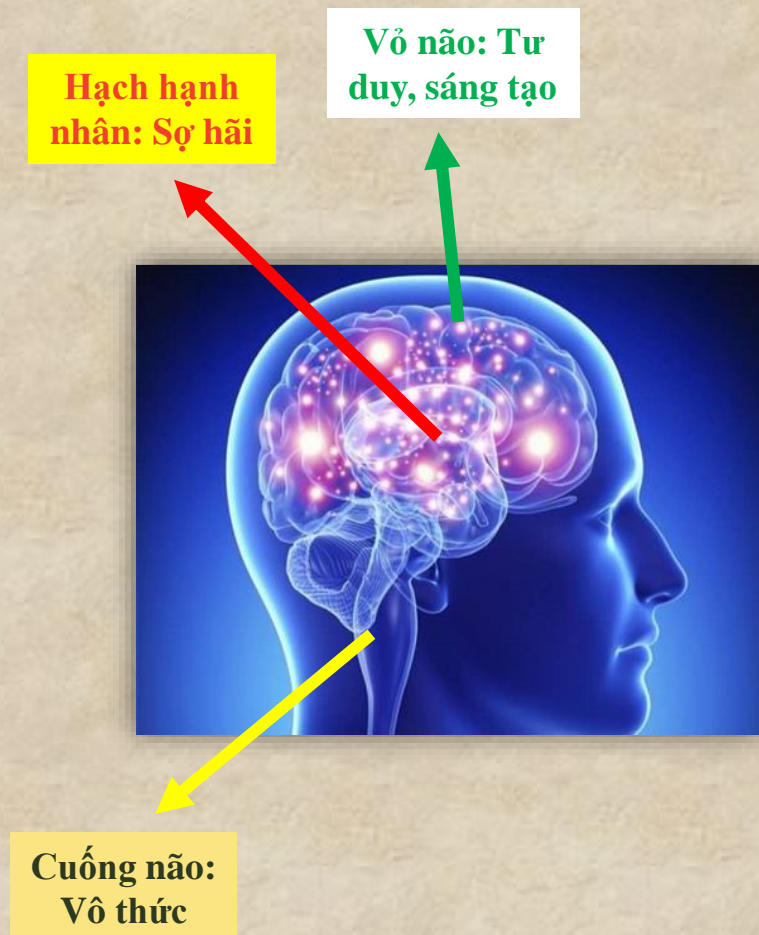


PHƯƠNG PHÁP KAIZEN: PHẦN 1 – VÌ SAO TRIẾT LÝ KAIZEN CÓ HIỆU QUẢ



1- Sự sợ hãi - stress:

- + Sự sợ hãi là một phần của cuộc sống, đặt thêm kỳ vọng trở thành áp lực
- + Cơ chế của bộ não sinh ra sợ hãi để chống lại sự thay đổi

2- Triết lý Kaizen:

- + Dùng những bước đi nhỏ để rón rén bước qua vùng sợ hãi kích thích vùng tư duy sáng tạo làm việc.

3- Bước đi nhỏ, bước nhảy lớn:

- + Bước đi nhỏ thành công và lặp lại hình thành nên thói quen, thoát khỏi vùng sợ hãi, ngăn cản thay đổi.
- + Thúc đẩy vỏ não làm việc và tiến nhanh đến mục tiêu



Ứng dụng trong mọi hoạt động đời sống:

1. **Đi thi:** Việc căng thẳng có thể dẫn đến quên kiến thức, hãy chỉ cần nhớ 1 ý trước bài kiểm tra và cảm thấy thật dễ dàng thoải mái
2. **Chuẩn bị phát biểu:** chuẩn bị kỹ sau đó chỉ cần nhớ 1 ý chính
3. **Tạo thói quen tập thể dục:** chỉ cần chăm chỉ tập mỗi ngày 5 phút đều đặn để tạo thói quen.

ĐÚC KẾT: TRIẾT LÝ KAIZEN ĐÁNH LỪA BỘ NÃO SỢ HÃI ĐỂ TIẾP CẬN PHẦN NÃO TƯ DUY

PHƯƠNG PHÁP KAIZEN: PHẦN 2 – ĐẶT RA NHỮNG CÂU HỎI NHỎ



1- Bộ não của chúng ta thích những câu hỏi nhỏ:

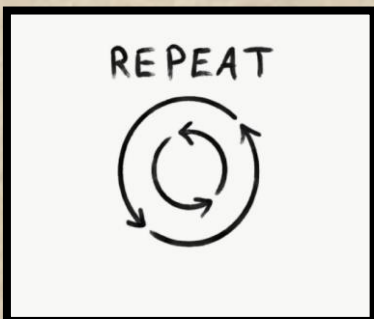
+ Những câu hỏi lớn sẽ đem đến sự sợ hãi => Những câu hỏi nhỏ giúp não bộ hạn chế những phản ứng chống trả vấn đề hoặc chạy trốn khỏi vấn đề

+ Những câu hỏi nhỏ sẽ kích thích sự sáng tạo

2- Không nên đặt những câu hỏi tiêu cực hay bị quan:

+ Làm mất năng lượng, giảm sức chiến đấu => Giảm nghị lực

3- Lưu ý: Nên lặp đi lặp lại các câu hỏi nhỏ để tạo thói quen



ỨNG DỤNG:

1. Không vui: Nếu được đảm bảo rằng chắc chắn bản thân không thất bại thì tôi có thể làm gì khác đi đây?
2. Mục tiêu: Bước đi nhỏ nào tôi có thể thực hiện để đạt được mục tiêu?
3. Hoàn thiện bản thân: Bước đi nhỏ nào tôi có thể cải thiện sức khỏe/MQH/sự nghiệp... của mình?
4. Gặp mâu thuẫn: Ở người này hay người kia có điểm gì tốt?
5. Bị quan, tiêu cực: Bản thân tôi có những đặc điểm nhỏ nào tồi không?

PHƯƠNG PHÁP KAIZEN: PHẦN 3 – ĐI THEO NHỮNG SUY NGHĨ NHỎ

1- Kỹ thuật chạm khắc tư duy:

+ Người thực hiện coi như đang tham gia hoạt động, cảm nhận mình h.động trong tưởng tượng, trong hoàn cảnh cụ thể với tinh thần lạc quan hơn, hoặc tưởng tượng mình đang mắc kẹt trong tình huống khó chịu, thiếu kiên nhẫn để cảm nhận sự cân bằng từ bên trong, thể hiện hành động hay thái độ ứng xử với tình huống cụ thể đó, với người đó bằng sự tử tế, thái độ lịch sự...

+ CKTD cùng bước nhỏ, đặt câu hỏi nhỏ để tạo ý tưởng CKTD để chuyển động, luyện tập về tinh thần, cho ta kĩ năng mới rèn cảm xúc, cách cư xử con người với mọi vật xung quanh (như lý tác ý)

2- Kỹ thuật Kaizen để CKTD: gồm 10 bước

B1: tác biệt nhiệm vụ và cảm nhận bản thân

B2: Q.Đ sắp xếp dành thời gian CKTD

B3: Thư giãn

B4: Tưởng tượng hoàn cảnh kk, không thoải mái= đôi mắt (QS trong tưởng tượng)

B5. Mở rộng trí tưởng tượng bằng cơ quan cảm xúc

B6: Dùng chánh niệm trong trí tưởng tượng

B7. HĐ tích cực khi tưởng tượng

B8. Sự phân bố thời gian cho chạm khắc tư duy

B9: Tưởng tượng thực hiện khi khó khăn nhất, phản ứng hiệu quả nhất mình làm là gì?(chánh tư duy)

B10: so sánh thực hiện nv thực sự-> thử vài bước đi nhỏ

3- Tác dụng: Chữa bệnh, mâu thuẫn lịch làm việc, luyện tập thói quen, kĩ năng mới nâng cao tinh thần(ứng xử bản thân)

ỨNG DỤNG:

1. Hiểu bản chất của kỹ thuật chạm khắc tư duy tức là ta tưởng tượng ra những sự vật, sự việc tiếp theo ta làm sau khi đặt các câu hỏi nhỏ để CKTD và thực hiện mục tiêu từ trong suy nghĩ (tác ý) , đồng thời bản thân hình thành chánh niệm hàng ngày: Khi ăn, khi đi, khi đứng, khi làm việc, khi tiếp xúc với người khác (buồn, vui, tức giận,...
2. Thiền quán tâm hàng ngày để thấy sinh, diệt của vạn vật tự nhiên.

PHƯƠNG PHÁP KAIZEN: PHẦN 4 – THỰC HIỆN NHỮNG HÀNH ĐỘNG NHỎ

QUY TẮC 1 PHÚT: LÀM NHỮNG VIỆC NHỎ GHI NHỚ QUY TẮC 1 PHÚT



PHƯƠNG PHÁP KAIZEN: PHẦN 5 – GIẢI QUYẾT CÁC VẤN ĐỀ NHỎ (1)



HỌC CÁCH PHÁT HIỆN NHỮNG VẤN ĐỀ NHỎ (nhìn những dấu hiệu cảnh báo nhỏ bé)

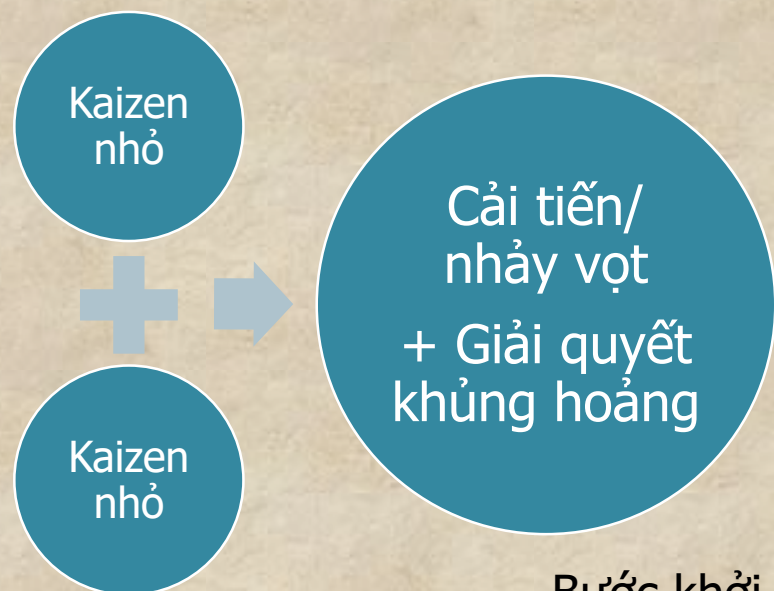
1. Review: Nhớ lại 1 lỗi lầm lớn của mình -> Ngầm lại liệu có dấu hiệu cảnh báo nhỏ nào? Kết quả + phản ứng của mình?
2. Nhận diện: Hôm nay mắc phải LỖI NHỎ nào? (Khách quan, không đặt cảm xúc vào đánh giá) (thực hiện hàng ngày)
3. LỖI NHỎ đó có dẫn đến LỖI LỚN HƠN?/ Có thể lây lan nhanh? Làm sao để giảm tần suất? LỖI NHỎ gây ảnh hưởng/phiền tới người khác? Những lỗi này có gây qua hậu quả lớn hơn?

Nhận thức được NHÂN NHỎ → ý thức về QUẢ LỚN -> Khắc phục HẬU QUẢ LỚN

Ứng dụng:

1. Cải thiện và phát triển Tình cảm/ Mối quan hệ: Nhận ra THÓI QUEN NHỎ gây sút mẻ mối quan hệ
2. Nhận biết các triệu chứng nhỏ → Ý thức sớm về sức khỏe (Hiểu cơ thể, bảo vệ, dưỡng thân)
3. Công việc: Nhận ra VẤN ĐỀ NHỎ gây giảm năng suất công việc

PHƯƠNG PHÁP KAIZEN: PHẦN 5 – GIẢI QUYẾT CÁC VẤN ĐỀ NHỎ (2)



MẸO NHỎ KAIZEN

1. Không bỏ qua những Dấu hiệu nhỏ ngay từ bước đầu (1 người trong 1 mqh). Đặt câu hỏi: Họ có nhận ra vấn đề của mình? Họ có thái độ và nhận thức về điều đó? Họ có nhận ra trách nhiệm và muốn sửa đổi?
2. Phỏng vấn nhân sự: Tìm hiểu trọn vẹn hơn các khả năng của họ, chậm lại + đánh giá toàn diện (để ý những đặc điểm nhỏ nhất)
3. Những cảm xúc giận dữ + sự chỉ trích bản thân → kích thích sự chống trả, trốn chạy → Cản trở quy trình xử lý chúng → Kaizen để làm dịu đi, giảm căng thẳng

Bước khởi
đầu

1 cơn khủng
hoảng lớn

Case study:

- Dịch tiêu chảy ở trẻ em
- Tội phạm tàu ngầm ở NewYork (1980)
- Bệnh nhân ung thư và khủng hoảng tâm lý

NHẬN RA CÁC ĐIỂM MÙ



PHƯƠNG PHÁP KAIZEN: PHẦN 6 – BAN TẶNG NHỮNG PHẦN THƯỞNG NHỎ

1- Tác dụng của phần thưởng nhỏ:

- + sự động viên, kích thích động lực
- + Không tốn kém, tiện lợi, hiệu quả cao

2- CÁC LOẠI PHẦN THƯỞNG

- + Sáng kiến, đóng góp ý kiến cho tập thể
- + Phần thưởng lớn là mục tiêu có sự hồi thúc làm cho sự khích lệ sáng tạo có sự choáng ngợp, mất động cơ phấn đấu về sau
- + Phần thưởng nhỏ thể hiện sự khích lệ và công nhận, đánh giá cao

3- Phần thưởng cần

+ Phù hợp mục tiêu

+ Phù hợp với mỗi người

+ Miễn phí hoặc ít tốn kém

ỨNG DỤNG:

- Cười nhiều hơn, Ăn mừng trước những thành công thu được bằng khen ngợi bản thân
- Khen mỗi ngày 20 người
- Tự lập danh sách cần làm, muốn làm để đạt mục đích nào đó sẽ tạo được động lực cho mình, cười nhiều hơn
- Tối trước khi ngủ ngẫm lại những việc tốt đã làm để cảm ơn mình: tự thưởng cho mình những món ăn yêu thích, chuyển đi chơi
- Thực hành lòng biết ơn, cho đi những năng lượng tích cực đến đối tượng mình hướng tới
- Khen ngợi con khi làm được việc nhà, vâng lời ông bà bố mẹ. Tổ chức tiệc sinh nhật cho các thành viên trong gia đình

PHƯƠNG PHÁP KAIZEN: PHẦN 7 – XÁC ĐỊNH NHỮNG KHOẢNH KHẮC NHỎ



1- CÁCH TIẾP CẬN CỦA KAIZEN VỚI CUỘC SỐNG:

- + Đòi hỏi một nhịp điệu chậm rãi hơn và một sự trân trọng đối với các khoảnh khắc nhỏ.
- + Tập trung vào những khoảnh khắc mang đến cho bạn niềm vui.

2- KỸ THUẬT KAIZEN:

- + Nuôi dưỡng sự nhận biết về những khoảnh khắc nhỏ
- + Hãy thực hiện những việc nhỏ bé mà bạn có thể làm tốt

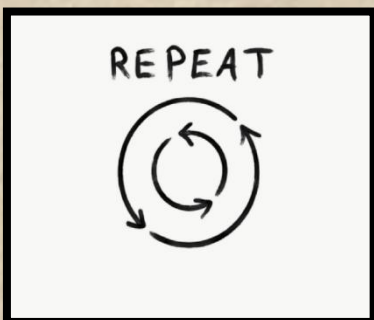
3-MẸO NHỎ KAIZEN:

- + Tự hỏi: Tôi có cần học cách thay đổi bất cứ điều gì dựa trên những lo lắng và day dứt của mình không?



ỨNG DỤNG:

1. Chậm rãi hơn khi có một tình huống xảy ra với mình, thay vì phản ứng luôn thì quan sát lại tâm mình trước khi nói hoặc có hành động tiếp theo; kaizen từng chút trong mỗi sự kiện; tình huống
2. Thiền: Thay vì kế hoạch thứ 7, chủ nhật thiền 1- 2 tiếng; thì hàng ngày thiền 15-20p; tạo thói quen thiền.
3. Thay vì đợi thứ 7, chủ nhật đi bộ 3-5km; hàng ngày tập dịch cân kinh 100-200 cái; đi bộ 1-2km

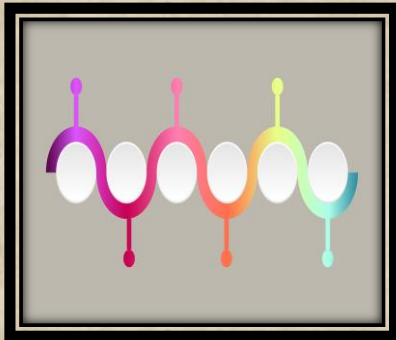


PHƯƠNG PHÁP KAIZEN: PHẦN 8 – TRIẾT LÝ KAIZEN VỀ CUỘC ĐỜI



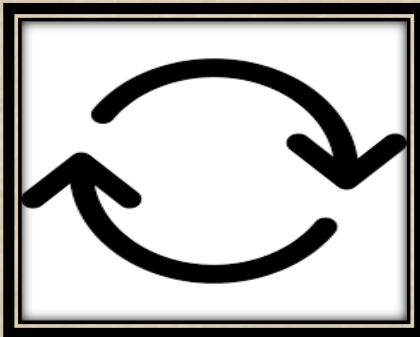
1-NIỀM TIN NHỎ – THÀNH CÔNG LỚN

Khi bạn có niềm tin vào điều mình sẽ làm, là tiềm năng cho những tiến bộ lâu dài.



2 -KAIZEN là một quá trình không bao giờ kết thúc

- Khi bạn đạt được mục tiêu, hãy tiếp tục nâng chuẩn lên để có thể cải thiện hơn nữa.



3- ĐÚNG – ĐỦ - ĐỀU

Hãy làm những việc nhỏ nhất đều đặn sẽ có kết quả tốt. nhất

ỨNG DỤNG:

1. Phải hành động liên tục hàng ngày, không được trì hoãn
2. Chỉ có hành động mới tạo ra kết quả
3. Ngàn dặm hành trình phải bước đi từ những bước đầu tiên
4. Chia nhỏ ,mục tiêu để hành động, mục tiêu càng nhỏ, càng chi tiết thì càng dễ thành công.
5. Để có những thói quen tốt, bắt đầu từ những hành động nhỏ nhất.
6. Trao niềm tin cho người khác, thừa nhận họ, khích lệ những thay đổi nhỏ nhất của họ.