

# BÀI 1

## KỸ NĂNG QUẢN LÝ BẢN THÂN

# MỤC TIÊU BÀI HỌC

- Sau khi học xong bài này, học viên có thể:
  - Vận dụng các phương pháp để nhận biết được năng lực bản thân
  - Xác định được những giá trị mà mình coi trọng trong cuộc sống
  - Xác định mục tiêu cuộc sống của bản thân
  - Xây dựng thái độ tích cực đối với cuộc sống của bản thân
  - Biết cách tạo động lực cho bản thân để làm việc hiệu quả

# NỘI DUNG BÀI HỌC

1. Nhận biết năng lực bản thân
2. Xác định những giá trị sống
3. Niềm tin và thái độ tích cực trong cuộc sống
4. Vạch ra định hướng, thiết kế mục tiêu
5. Tự tạo động lực cho bản thân
6. Tinh thần chủ động khắc phục trở ngại trong cuộc sống

# 1. NHẬN BIẾT NĂNG LỰC BẢN THÂN

- Sức mạnh bản thân bắt nguồn từ sự tự khẳng định và hiểu biết về mình kết hợp với ý chí và sức mạnh tinh thần.
- Con người chỉ có thể tự tin khi hiểu rõ về bản thân mình, biết điểm mạnh điểm yếu, khả năng, mong muốn ...

**Yes...  
I Can!**



# 1. NHẬN BIẾT NĂNG LỰC BẢN THÂN

## **Vì sao con người cần hiểu biết năng lực của bản thân mình?**

- Việc nhận biết về bản thân sẽ quy định thái độ của mỗi người trong quan hệ giao tiếp với mọi người xung quanh. Vì vậy, chúng ta cần nhận biết về bản thân mình để tương tác với những người khác.
- Khi con người hiểu rõ bản thân, tức là hiểu rõ mong muốn của bản thân mình, tính cách, năng lực, điểm yếu, điểm mạnh của mình, con người sẽ biết phát huy những điểm mạnh và tìm cách khắc phục những điểm yếu.
- Chúng ta rất cần nhận biết chính xác năng lực của bản thân để tạo dựng hình ảnh và uy tín cá nhân - những điều rất quan trọng sẽ đem lại sự thành công cho chúng ta.

# 1. NHẬN BIẾT NĂNG LỰC BẢN THÂN

Nhận diện tính cách của bản thân:

- Xu hướng: hướng nội/ hướng ngoại?
- Cách thức ra quyết định: lý trí/ tình cảm?
- Cách thức hành động: nguyên tắc/linh hoạt?

Phong cách giao tiếp và làm việc, khả năng thích ứng trong giao tiếp.





# 1. NHẬN BIẾT NĂNG LỰC BẢN THÂN

- Mô hình cửa sổ Johari:

	Bản thân nhận biết được	Bản thân không nhận biết được
Người khác biết được	PHẦN CÔNG KHAI (OPEN)	PHẦN MÙ (BLIND)
Người khác không biết được	PHẦN CHE GIẤU (HIDDEN)	PHẦN KHÔNG BIẾT (UNKNOWN)

# 1. NHẬN BIẾT NĂNG LỰC BẢN THÂN

## Phân tích SWOT về bản thân

- Strength: Điểm mạnh
- Weakness: Điểm yếu
- Opportunity: Cơ hội
- Threat: Thách thức





# 1. NHẬN BIẾT NĂNG LỰC BẢN THÂN

## Phương pháp nhận biết năng lực tốt nhất của bản thân (Reflected Best Self - RBS)

Công trình nghiên cứu của nhóm tác giả Laura Morgan Roberts, Gretchen Spreitzer, Jane Dutton, Robert Quinn, Emily Heaphy, và Brianna Barker đăng trên Tạp chí Harvard Business Review giúp mỗi người khám phá những điểm mạnh nhất của mình:

- ✓ **Bước 1**: Xác định người có thể nhận xét về mình: yêu cầu những người thân, bạn bè đồng nghiệp... nhận xét về mình.
- ✓ **Bước 2**: Nhận ra các khuôn mẫu: tìm ra điểm chung trong các nhận xét của mọi người.
- ✓ **Bước 3**: Tự mô tả bản thân: tự viết ra 1 bản mô tả bản thân (dựa trên những nét chính từ sự phản hồi của mọi người).
- ✓ **Bước 4**: Tái thiết kế công việc của mình: tự thiết kế lại công việc dựa trên những điểm mạnh của mình.

# 1. NHẬN BIẾT NĂNG LỰC BẢN THÂN

Căn cứ vào kiến thức và kỹ năng:

- Liệt kê chi tiết từng kỹ năng trong từng lĩnh vực cụ thể.
- Sắp xếp thứ tự từ mạnh đến yếu.
- Xác định những kỹ năng còn thiếu để bổ sung.

Thứ tự	Kỹ năng	Lĩnh vực
1		
2		
...		
10		

## 2. XÁC ĐỊNH NHỮNG GIÁ TRỊ QUAN TRỌNG TRONG CUỘC SỐNG

- Những giá trị quan trọng trong cuộc sống của bản thân?

Những điều thực sự được coi trọng trong cuộc đời	Tầm quan trọng		
	Cao	Trung bình	Thấp

## 2. XÁC ĐỊNH NHỮNG GIÁ TRỊ QUAN TRỌNG TRONG CUỘC SỐNG

**Bạn mong muốn điều gì trong tương lai?**

- Được phát huy hết khả năng của mình
- Tạo ra những sản phẩm hoặc cung ứng những dịch vụ có giá trị
- Trở thành người cha/mẹ thành công
- Được tôn trọng và công nhận ở cả gia đình và xã hội
- Có cuộc sống ổn định và bình lặng;
- Được du lịch vòng quanh thế giới
- Có được tình yêu và tình bạn như mong muốn
- Kiếm được nhiều tiền nhất có thể
- Làm việc ở nước ngoài
- Trở thành một chuyên gia nổi tiếng
- Có quyền lực đối với những người khác
- Không bị sai khiến bởi người khác



### 3. NIỀM TIN VÀ THÁI ĐỘ TÍCH CỰC TRONG CUỘC SỐNG

- Niềm tin của bạn chính là công tắc đóng mở khả năng tư duy và tiềm năng nội tại trong bạn.
- Hệ thống niềm tin của bạn quyết định những gì bạn mong muốn hoặc khao khát, cũng như việc bạn có bắt đầu hành động để đạt được những điều đó hay không.





### 3. NIỀM TIN VÀ THÁI ĐỘ TÍCH CỰC TRONG CUỘC SỐNG

- Sự tự tin sẽ làm tăng nhiệt huyết và sự nghi ngờ lại làm giảm đi năng lực và lòng nhiệt tình của bạn.
- Các nghiên cứu khoa học đã chỉ ra rằng, sự tự tin trong công việc của một người có thể dự báo sự thăng tiến và thành công của họ sau này.
- Những người tin tưởng vào khả năng của mình có thể làm tốt công việc vì niềm tin sẽ thúc đẩy họ làm việc chăm chỉ hơn và theo đuổi các mục tiêu bất chấp những khó khăn.



### 3. NIỀM TIN VÀ THÁI ĐỘ TÍCH CỰC TRONG CUỘC SỐNG

**PMA (Positive Mental Attitude – Thái độ tích cực) và NMA (Negative Mental Attitude – Thái độ tiêu cực).**

- Thái độ tích cực (PMA - Positive Mental Attitude) được hiểu là một thái độ đúng đắn: niềm tin, sự chính trực, hy vọng, lạc quan, lòng can đảm, óc sáng tạo, hào phóng, độ lượng, tế nhị, tốt bụng.
- Người có thái độ tích cực thường nhắm đến những mục tiêu cao cả và nỗ lực không ngừng để đạt được chúng.
- Còn thái độ tiêu cực (NMA - Negative Mental Attitude) có những đặc điểm hoàn toàn trái ngược với PMA.

### 3. NIỀM TIN VÀ THÁI ĐỘ TÍCH CỰC TRONG CUỘC SỐNG

- Với những người có thái độ sống tích cực, mỗi nghịch cảnh đều ẩn chứa những cơ hội thành công. Đôi khi họ sẽ thấy những điều tưởng như cản trở mình thực chất lại là cơ hội.
- Tuy nhiên, bạn đừng bao giờ đánh giá thấp những tác hại do thái độ tiêu cực gây ra bởi chúng có thể ngăn cản lợi ích mà các bước ngoặt may mắn trong cuộc sống mang đến cho bạn.



### 3. NIỀM TIN VÀ THÁI ĐỘ TÍCH CỰC TRONG CUỘC SỐNG

#### TÁC DỤNG CỦA PMA (Positive Mental Attitude – Thái độ tích cực)

- Thành công sẽ đến với những ai biết nuôi dưỡng những ước mơ cháy bỏng về những mục tiêu lớn lao
- Thành công sẽ đến và ở lại với những ai biết cố gắng và nỗ lực không ngừng với PMA (thái độ tích cực)
- Để trở thành người thành công trong bất cứ lĩnh vực nào bạn đều cần phải rèn luyện, rèn luyện và rèn luyện
- Nỗ lực và công việc sẽ trở thành niềm vui nếu bạn biết đặt cho mình những mục tiêu cụ thể
- Trong mỗi nghịch cảnh đều ẩn chứa cơ hội thành công. Cơ hội đó chỉ dành cho những ai biết vận dụng PMA (thái độ tích cực).

### 3. NIỀM TIN VÀ THÁI ĐỘ TÍCH CỰC TRONG CUỘC SỐNG

#### **Gỡ bỏ tấm mạng nhện tinh thần:**

Những suy nghĩ rối rắm, xuất phát từ cách nhìn nhận sai lệch và tiêu cực về cuộc sống được ví như tấm mạng nhện tinh thần tồn tại trong đầu óc mỗi con người.



### 3. NIỀM TIN VÀ THÁI ĐỘ TÍCH CỰC TRONG CUỘC SỐNG

#### **Gỡ bỏ tấm mạng nhện tinh thần:**

- Tránh những cảm xúc cảm giác, đam mê tiêu cực, thói quen, định kiến
- Tránh chỉ nhìn vào những khiếm khuyết dù rất nhỏ của người khác
- Tránh tranh cãi hiểu lầm do những trở ngại về ngữ nghĩa lời nói
- Tránh kết luận sai lầm bắt nguồn từ những giả thuyết sai lầm
- Tránh những lời nói hay cách biểu đạt làm hạn chế sự cố gắng của người khác
- Tránh quan niệm cho rằng sự nghèo túng dẫn đến tính thiếu trung thực
- Tránh những suy nghĩ và thói quen không tốt cho bạn



### 3. NIỀM TIN VÀ THÁI ĐỘ TÍCH CỰC TRONG CUỘC SỐNG

#### **Tìm ý nghĩa tích cực của sự việc:**

- Bạn hoàn toàn có thể chọn lựa những thứ mà bạn cần suy nghĩ. Hãy tập trung 80% suy nghĩ của mình vào những điểm mạnh, những gì tốt đẹp trong cuộc sống và những gì còn tiềm ẩn trong các lĩnh vực khác.
- Mỗi sáng khi thức giấc hãy dành 1 – 2 phút để nghĩ về những điều bạn thấy vui trong cuộc sống và nghĩ về những điều bạn muốn thực hiện trong ngày.
- Ghi lại những diễn biến tích cực
- Điềm qua mọi diễn biến trong ngày vào buổi tối, trước khi ngủ



## 4. VẠCH RA ĐỊNH HƯỚNG, THIẾT KẾ MỤC TIÊU - SMART

### **Vạch ra định hướng, thiết kế mục tiêu - SMART**

- S – Specific (cụ thể): mục tiêu của bạn cần phải cụ thể, rõ ràng.
- M – Measurable (Có thể đo lường): mục tiêu cần được thiết kế để có thể đánh giá, đo lường được kết quả thực hiện.
- A – Achievable (Có thể thực hiện được): nên đề ra những mục tiêu dựa trên năng lực (điểm mạnh) mà bạn có nhưng đừng đặt ra những mục tiêu quá dễ dàng, hãy cố gắng vươn lên đối mặt với thử thách. Thành công, vinh quang sẽ bù đắp cho những nỗ lực của bạn.
- R – Relevant (tính liên quan): mục tiêu cần liên quan tới những điều bạn mong muốn, những giá trị mà bạn thực sự coi trọng
- T – Timed (tính thời điểm): đặt ra ngày hoàn thành mục tiêu.

## 4. VẠCH RA ĐỊNH HƯỚNG, THIẾT KẾ MỤC TIÊU - SMART

### 10 yếu tố cần chú ý khi thiết kế mục tiêu:

- Những mục tiêu quan trọng nhất phải là của chính bạn
- Mục tiêu của bạn phải thật sự ý nghĩa
- Mục tiêu phải cụ thể và có thể đo lường
- Mục tiêu của bạn phải linh hoạt
- Mục tiêu của bạn phải thách thức và thú vị
- Mục tiêu của bạn phải phù hợp với giá trị bản thân
- Mục tiêu phải có sự cân bằng hợp lý
- Mục tiêu của bạn phải thực tế
- Mục tiêu của bạn phải có sự cống hiến
- Mục tiêu của bạn cần có sự ủng hộ

## 4. VẠCH RA ĐỊNH HƯỚNG, THIẾT KẾ MỤC TIÊU - SMART

Mục tiêu	Gia đình	Công việc/ Nghề nghiệp	Học tập	Xã hội & cộng đồng	Giải trí
<b>6 tháng</b>					
Mục tiêu 1					
Mục tiêu 2					
Mục tiêu 3					
<b>1 năm</b>					
Mục tiêu 1					
Mục tiêu 2					
Mục tiêu 3					
<b>2 năm</b>					
Mục tiêu 1					
Mục tiêu 2					
Mục tiêu 3					
<b>5 năm</b>					
Mục tiêu 1					
Mục tiêu 2					
Mục tiêu 3					

## 4. VẠCH RA ĐỊNH HƯỚNG, THIẾT KẾ MỤC TIÊU - SMART

### Cách thức thực hiện mục tiêu:

- Chia nhỏ mục tiêu, lập kế hoạch cụ thể để từng bước thực hiện mục tiêu.
- Mục tiêu có thể ngắn hạn hoặc dài hạn và liên quan đến tất cả các mặt của đời sống. Hãy đặt ra các mục tiêu ngắn hạn trước, rồi đến trung hạn và dài hạn sau.
- Sau khi thiết kế được mục tiêu, bạn phải có chiến lược hành động cụ thể để tiến đến mục tiêu, biến những mong muốn của bạn thành hiện thực.
- Bạn nên viết các mục tiêu ra giấy rồi dán lên bảng, lên bàn làm việc hoặc nơi bạn thường xuyên có mặt.
- Bạn cũng có thể chia sẻ với bạn bè, người thân về những mục tiêu mà bạn dự định thực hiện.

## 5. TỰ TẠO ĐỘNG LỰC CHO BẢN THÂN

- “Khi đạt được thành công trong những hoàn cảnh khó khăn khắc nghiệt và khi đã cố gắng hết mình - người ta mới trân trọng thành quả và cảm nhận được hạnh phúc thực sự”-T.S.Eliot
- Động lực cá nhân dựa trên sự nhận thức về cái mà bạn muốn cộng với việc bạn có năng lượng để làm những gì mình muốn.





## 6. TINH THẦN CHỦ ĐỘNG, KHẮC PHỤC TRỞ NGẠI TRONG CUỘC SỐNG

- Sự trì hoãn là kẻ thù tự nhiên của sự tập trung. Khi chúng ta trì hoãn, chúng ta làm những thứ linh tinh thay vì những thứ chúng ta biết mình phải làm. Đây là vấn đề lớn mà nhiều gặp phải trên con đường chinh phục mục tiêu.
- Để vượt qua sức ỳ và sự trì hoãn của bản thân, hãy tạo cho mục tiêu của bạn vẻ sống động, đầy cảm xúc.





## 6. TINH THẦN CHỦ ĐỘNG, KHẮC PHỤC TRỞ NGẠI TRONG CUỘC SỐNG

### Phương pháp để tránh sự trì hoãn:

- Sử dụng phương pháp “mỏ neo” để tránh trì hoãn.
- Đứng dậy, nhắm mắt lại và vận dụng trí nhớ để tạo ra một hình ảnh rõ ràng về tâm trạng tích cực,
- Giữ những cảm xúc này cho đến khi chúng trở nên mạnh mẽ.
- Khi đạt đến đỉnh cao, hãy làm một cử chỉ nào đó.
- Lặp lại quá trình này trong 1 đến 2 ngày.
- Để kiểm tra hãy làm động tác “thả mỏ neo”- nghĩa là làm động tác đó và kiểm tra cảm giác của mình.



# KẾT THÚC BÀI 1

