**KẾ HOẠCH THỰC HÀNH PHÁT TRIỂN TRÍ TUỆ CẢM XÚC**

*(Em được lập kế hoạch theo hình thức mình muốn (bảng, mind-map…)*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Họ và tên** | **Lớp/khoa** | **Mã lớp học kỹ năng** | **Thời gian thực hành**  **(từ ngày …đến ngày ….)** |
| **Dương Chính Nghĩa** | Công Nghệ Thông Tin | L00022 | Từ ngày 12/9 đến ngày 2/10 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Khả năng EQ | Điều cụ thể em cần cải thiện liên quan đến các khả năng EQ | Cách thức, hình thức, biện pháp em định áp dụng nhằm cải thiện | Kết quả em mong muốn sau khi cải thiện |
| Nhận thức bản thân | Nhận thức rõ bản thân đang làm gì, đang cần gì và muốn gì cũng như nắm rõ cảm xúc của bản thân ở mọi thời điểm | Cách thức: suy nghĩ đa chiều trước khi hành động , luôn đặt mình trong mọi trường hợp trước khi ra quyết định | Nhận thức rõ cảm xúc nào là tiêu cực hoặc tích cực , điều gì đúng điều gì sai |
| Kiểm soát bản thân | Kiểm soát cảm xúc bản thân, không để cảm xúc tiêu cực chi phối, luôn trong cảm xúc tích cực , nhìn mọi vấn đề với thái độ tích cực | Cách thức: Tự kỉ ám thị để bản thân kiểm soát tốt các cảm xúc hiện thời  Hình thức:Sau khi nhận thức bản thân, cần phải tiết chế các cảm xúc hiện tại, hạn chế để cảm xúc tiêu cực thể hiện ra ngoài  Biện pháp: luôn suy nghĩ về các sự vật sự việc làm bản thân hạnh phúc, làm những điều mà bản thân cảm thấy là hành phúc | Tinh thần được thoải mái, cuộc sống hạnh phúc |
| Tự tạo động lực | Luôn để bản thân trong tình trạng phấn đấu vì một mục tiêu cụ thể, giúp bản thân hạnh phúc khi đạt được mục tiêu đặt ra | Cách thức: đặt các mục tiêu vừa và nhỏ, ngắn hạn và dài hạn. | Bản thân luôn trong tình trạng phấn đấu vì mục tiêu đề ra giúp hạn chế cảm xúc tiêu cực , cải thiện và hoàn thiện bản thân |
| Đồng cảm xã hội | Lắng nghe thấu hiểu với mọi người xung quanh, chú ý cảm xúc mọi người trong sinh hoạt hằng ngày | Chú ý cảm nhận mọi người để không làm việc gì làm họ có cảm xúc tiêu cực, luôn đặt mình vào trường hợp của mọi người xung quanh để hiểu về cảm xúc của họ. | Cố gắng thành một người đồng cảm với cảm xúc mọi người xung quanh. |