

LEAN

GIẢNG VIÊN: GVC. TH.S NGUYỄN THỊ PHƯƠNG HOA

**KỸ NĂNG
PHÁT TRIỂN BẢN THÂN**

OHAY.TV

HÃY CÓ TRÁCH NHIỆM VỚI CUỘC ĐỜI MÌNH.
HÃY BIẾT RẰNG **CHÍNH BẠN** LÀ NGƯỜI SẼ ĐƯA BẠN
TỚI NƠI BẠN MUỐN ĐẾN CHỨ KHÔNG PHẢI LÀ AI KHÁC.

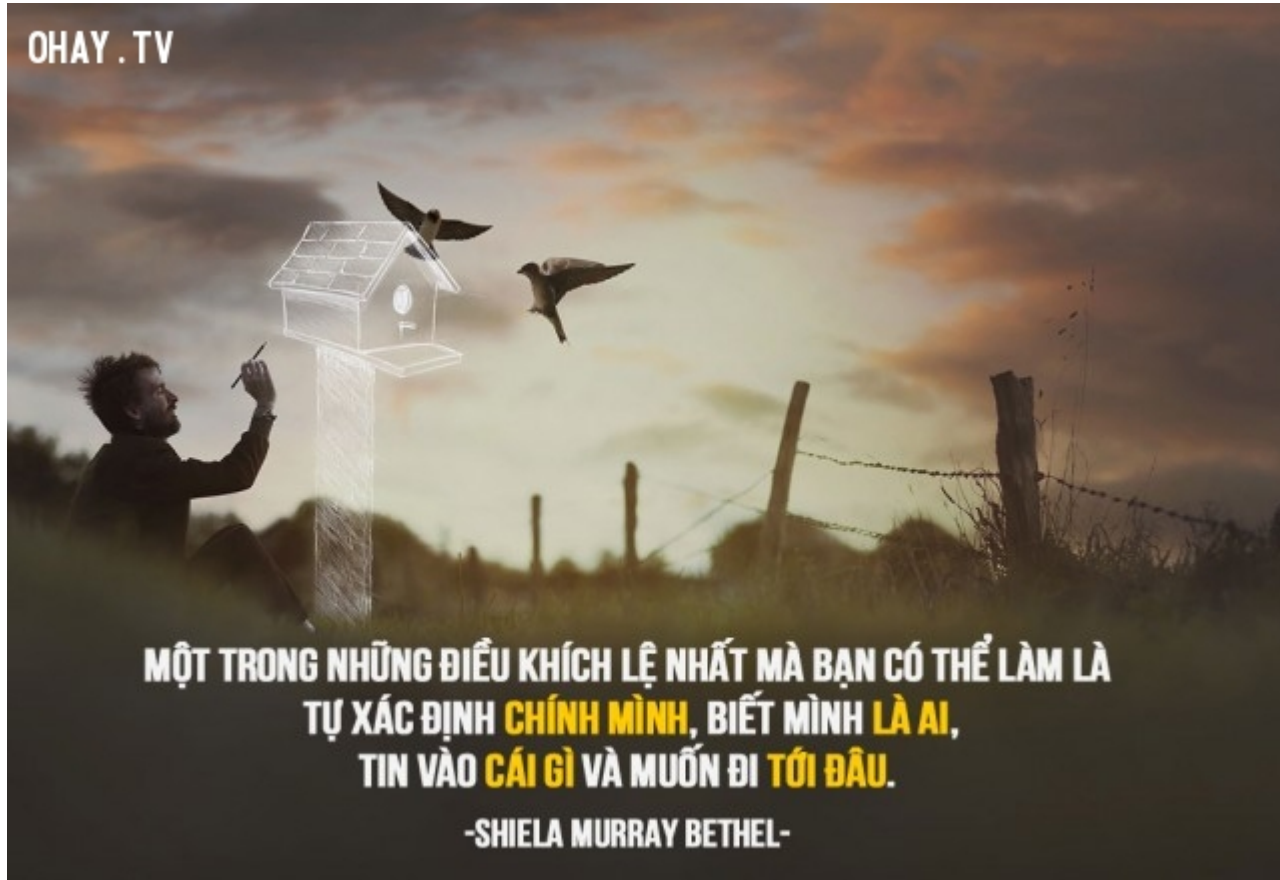
-LES BROWN-

LEAN

PHÁT TRIỂN BẢN THÂN

Nghĩ tích cực – Positive Thinking. Học sáng tạo – Creative Learning . Làm hiệu quả - Effective Doing

OHAY . TV



MỘT TRONG NHỮNG ĐIỀU KHÍCH LỆ NHẤT MÀ BẠN CÓ THỂ LÀM LÀ
TỰ XÁC ĐỊNH **CHÍNH MÌNH**, BIẾT MÌNH LÀ AI,
TIN VÀO **CÁI GÌ** VÀ MUỐN ĐI **TỚI ĐÂU**.

-SHIELA MURRAY BETHEL-

LEAN

PHÁT TRIỂN BẢN THÂN

Nghĩ tích cực – Positive Thinking. **Học sáng tạo – Creative Learning** . Làm hiệu quả - Effective Doing

OHAY . TV

BẠN CHỈ CÓ MỘT CUỘC SỐNG. VÌ VẬY, HÃY LÀM NHỮNG GÌ KHIẾN BẠN HẠNH PHÚC VÀ Ồ BÊN CẠNH BẤT CỨ AI LÀM BẠN THƯỜNG XUYÊN MỈM CƯỜI.

-TS. LÊ THẨM DƯƠNG-



LEAN

PHÁT TRIỂN BẢN THÂN

Nghĩ tích cực – Positive Thinking. Học sáng tạo – Creative Learning . Làm hiệu quả - Effective Doing

OHAY . TV

KHOẢNG THỜI GIAN TƯƠI ĐẸP NHẤT
TRONG CUỘC ĐỜI MỖI NGƯỜI
KHÔNG PHẢI LÀ LÚC BẠN CÓ
NHIỀU TIỀN HAY NHIỀU THÀNH CÔNG

MÀ LÀ KHI BẠN ĐƯỢC SỐNG NHƯ BẠN MUỐN,
ĐƯỢC SỐNG THẬT VỚI CHÍNH MÌNH.

LEAN

PHÁT TRIỂN BẢN THÂN

Nghĩ tích cực – Positive Thinking. Học sáng tạo – Creative Learning . Làm hiệu quả - Effective Doing



KHÁI NIỆM BẢN THÂN

- Khái niệm bản thân
- Cửa sổ Johari – Công cụ nhận thức bản thân

THẤU HIỂU BẢN THÂN

- Tầm quan trọng của việc khám phá và thấu hiểu bản thân
- Con người và khí chất của con người
- Trắc nghiệm tính cách thông qua MBTI

NHỮNG GIÁ TRỊ SỐNG MỖI CÁ NHÂN CẦN QUẢN LÝ

LEAN

NỘI DUNG TRÌNH BÀY



Cách mỗi cá nhân hình dung chính mình là người như thế nào.



Được hình thành dần do cách đối xử, cách phản ứng của những người chung quanh đối với mình.



Những trải nghiệm thành công hay thất bại của mình.

LEAN

KHÁI NIỆM BẢN THÂN



HÌNH ẢNH CƠ THỂ

- Ý thức về cơ thể, vóc dáng, đẹp hay xấu của mình

CÁI “TÔI” CHỦ QUAN

- Cách một cá nhân nghĩ về chính mình
- Cái mà người khác đánh giá về mình

CÁI “TÔI” LÝ TƯỞNG

- Cái “tôi” mà một cá nhân muốn trở thành (ước vọng, giá trị, lý tưởng, đạo đức...)

NHỮNG CÁI “TÔI” KHÁC THEO TỪNG VAI TRÒ XÃ HỘI

- theo nghề nghiệp, theo môi trường sống, ...

LEAN

KHÁI NIỆM BẢN THÂN MANG NHIỀU HÌNH THỨC KHÁC NHAU

Khuyh hướng sàng lọc

- Tiếp nhận những gì mình thích
- Theo một khung giá trị sẵn có
- Loại bỏ cái gì không phù hợp
- Giữ lại cái gì được coi là phù hợp với hình ảnh của mình.

Khuyh hướng hành động theo sự mong đợi của người thân

- Nỗ lực đáp trả lại những gì người khác quan tâm và mong đợi ở mình

Khuyh hướng về sự tự thể hiện của một cá nhân (người có kế hoạch cuộc sống cho chính mình).

- Những mong đợi của bản thân là động lực thúc đẩy hành động để vươn tới đích.
- Khuyh hướng này có được khi cá nhân tích cực, có niềm tin ở chính khả năng của mình và ở tương lai

LEAN

CÁC KHUYNH HƯỚNG CỦA KHÁI NIỆM BẢN THÂN

YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG ĐẾN CHUYỂN BIẾN CỦA BẢN THÂN

- **S**ự suy nghĩ của một cá nhân về người khác mong đợi như thế nào về mình trong hành vi.
- **V**iệc đảm nhận các vai trò được giao.
- **T**rà nghiệm khắc phục những khó khăn, cản trở, các mâu thuẫn trong các mối quan hệ, nguyên tắc, giá trị... gặp phải trong cuộc sống.
- **V**iệc nhận biết được các phản ứng khác nhau của những người khác trong những hoàn cảnh khác nhau.
- **M**ức độ mong đợi chính mình trong hành vi (biết quyết định, tránh cái sai, dám làm cái đúng).

TÍCH
CỰC

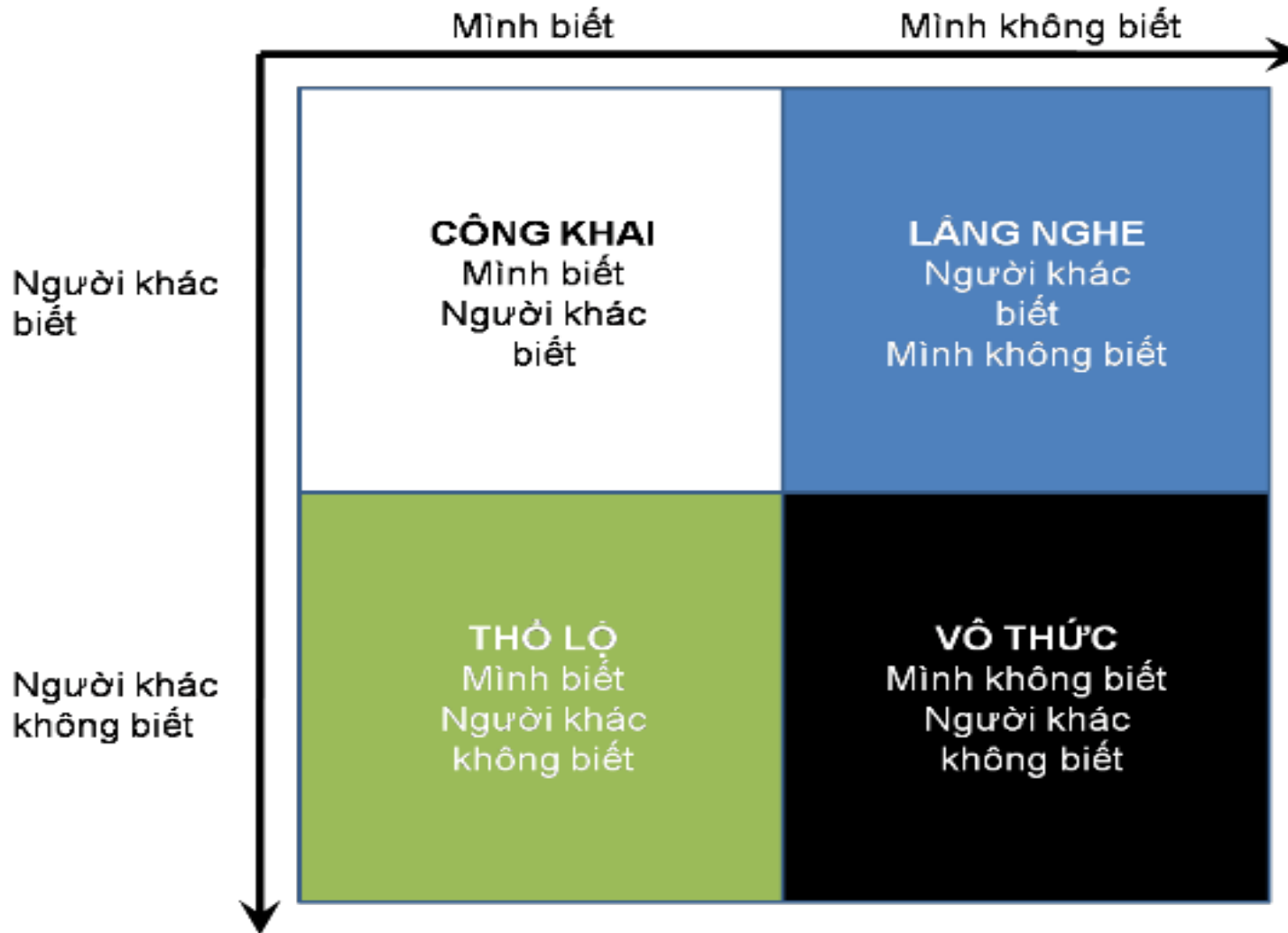
TIÊU
CỰC

LEAN

SỰ CHUYỂN BIẾN CỦA BẢN THÂN

4 ô tâm lý khi mỗi cá nhân khi tương tác với người khác

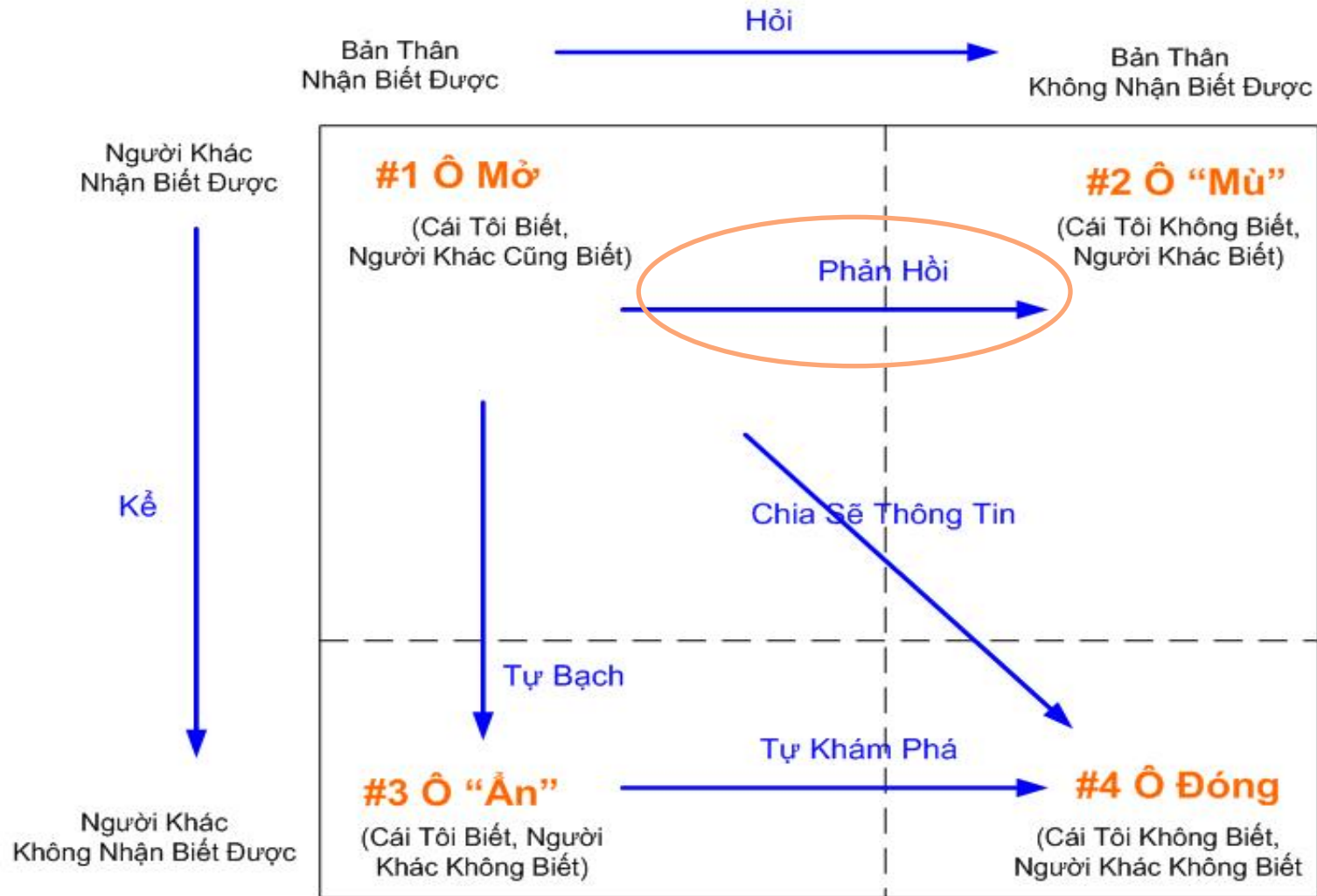
*(Xây dựng bởi
Joseph Luft và
Harry Ingham)*



LEAN

CỬA SỔ JOHARI

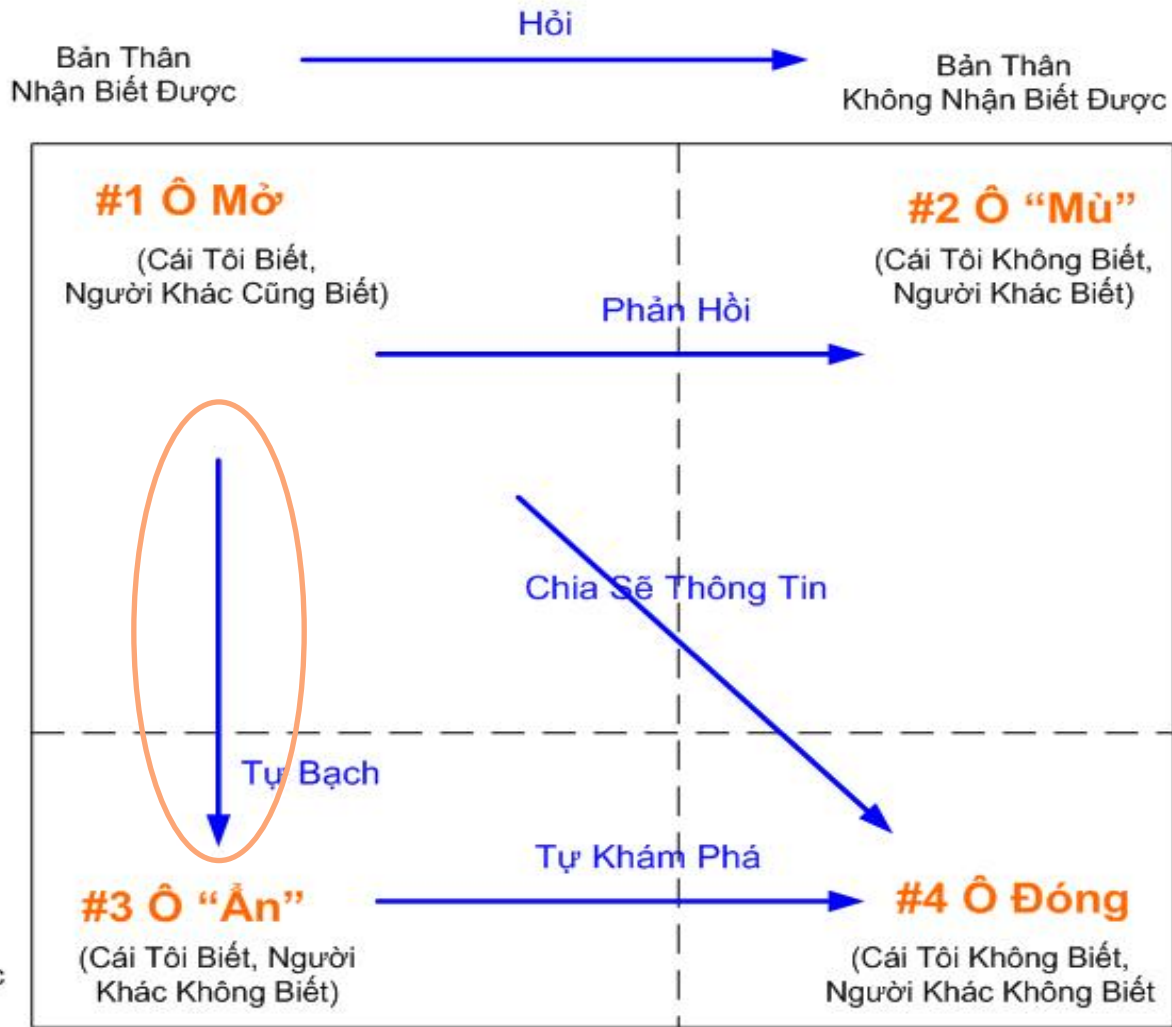
PHẢN HỒI



- Thông tin phản hồi là xu hướng mà người khác sẵn sàng chia sẻ thông tin với ta.
- Đó là thiện ý cởi mở của họ đối với ta.
- Trong giao tiếp, nếu ta thường cắt ngang và lấn áp ý kiến phản hồi của người khác bằng cách tranh luận về tình cảm và khả năng lãnh hội của họ thì ta không nhận được thông tin phản hồi.
- Mọi người phải được phép có bất cứ tình cảm gì họ muốn, tình cảm phải được thể hiện và thừa nhận, chỉ có hành vi mới được giới hạn.

LEAN

CỬA SỔ JOHARI



TỰ BỘC LỘ

- Tự bộc lộ là xu hướng mong muốn chia sẻ với người khác.
- Tự bộc lộ thể hiện trong hành vi của mỗi cá nhân.
- Bộc lộ chỉ thích hợp khi nó có liên quan đến hoạt động, Bộc lộ có thể thích hợp trong một môi trường này, nhưng lại không thích hợp trong một môi trường khác.

LEAN

CỬA SỔ JOHARI

TÓM LẠI

Hành vi con người bắt nguồn từ việc mong muốn thỏa mãn các nhu cầu cơ bản của mình.

Từ việc tự đánh giá mình như thế nào.

Từ những cơ chế phòng vệ khi gặp những cản trở, khó khăn trong đời sống hằng ngày.

Từ các loại vai trò mà chúng ta muốn diễn khi tương tác với người khác.

Con người cư xử ra sao là kết quả của

Quan niệm của cá nhân về vai trò xã hội.

Cái nhìn tích cực hay tiêu cực của riêng cá nhân, về chính mình và về người khác.

Cái mạnh hay yếu của hình ảnh bản thân.

Kết quả của cách thích nghi của cá nhân.

LEAN

KHÁI NIỆM BẢN THÂN



“Khi ba mươi tuổi, người ta nên biết rõ mình như trong lòng bàn tay, biết rõ con số cụ thể của những khiếm khuyết và phẩm chất của mình, biết mình có thể đi xa bao nhiêu, đoán trước những thất bại”.

- *Albert Camus* -

LEAN

THẤU HIỂU BẢN THÂN

Ngĩ tích cực – Positive Thinking. Học sáng tạo – Creative Learning . Làm hiệu quả - Effective Doing



“Tam thập nhi lập”
(Ba mươi tuổi mới tự lập)
- Khổng Tử-

“Biết người, **BIẾT TA**,
trăm trận trăm thắng”



LEAN

THẤU HIỂU BẢN THÂN

Để được thành công, hạnh phúc trong cuộc đời thì việc đầu tiên và vô cùng quan trọng đó là phải *thấu hiểu bản thân*.

Thấu hiểu chính bản thân mình là cả một quá trình nỗ lực liên tục chứ không hề đơn giản.

Khả năng nhận thức và khả năng lắng nghe hỗ trợ rất nhiều trong việc *thấu hiểu bản thân*.

LEAN

THẤU HIỂU BẢN THÂN

Quá trình để *khám phá và thấu hiểu bản thân* là quá trình
TỰ VẤN, TỰ ĐẶT CÂU HỎI CHO CHÍNH MÌNH.

- ❖ Tôi là ai?
- ❖ Tính cách, thái độ ra sao?
- ❖ Niềm đam mê của tôi là gì?
- ❖ Tôi sinh ra trên đời này để làm gì?
- ❖ Cuộc đời của tôi sẽ đi đâu và về đâu?
- ❖ Kỹ năng, kiến thức, điểm mạnh ở đâu, đã làm được gì và muốn cống hiến gì cho cuộc sống?
- ❖ Ý chí, lòng quyết tâm, dám đương đầu để vượt qua khó khăn, thử thách, có dám mạo hiểm và có sẵn sàng trả giá khi thất bại?

LEAN

THẤU HIỂU BẢN THÂN

❖ **Nhìn nhận, cải thiện những điểm yếu của chính mình.**

❖ **Hiểu rõ bản thân để có dự tính cho tương lai và về việc sau này sẽ trở thành người như thế nào.**

❖ **Luôn hiểu được cảm xúc của mình và tại sao lại có cảm xúc đó.**

❖ **Lập các mục tiêu cho tương lai và rút ra bài học từ quá khứ.**

❖ **Học từ những sai lầm và thành công của chính bản thân.**

❖ **Hiểu được cảm nhận của bản thân và diễn đạt chúng rõ ràng.**

LEAN

Ý NGHĨA CỦA KHÁM PHÁ VÀ THẤU HIỂU BẢN THÂN

Trong cuộc sống bạn thấy mỗi người sẽ có những tính cách khác nhau.

Trong tâm lý học thuật ngữ này được gọi là khí chất.

Được xem là các đặc tính của sự biểu hiện nhân cách.

Phụ thuộc vào nhiều yếu tố:

- Đặc điểm bẩm sinh
- Đặc điểm cơ thể
- Môi trường sống
- ...

Để hiểu được bản thân mình mỗi cá nhân cần hiểu rõ tính chất hay là khí chất của chính bản thân mình.

LEAN

KHÍ CHẤT CỦA CON NGƯỜI

Nếu không có thông tin phản hồi từ người khác, phần **MÙ** trở nên lớn hơn và cuối cùng sẽ hủy hoại tính hiệu quả của ta.

Do đó cần tôn trọng, khuyến khích người khác chia sẻ cảm tưởng và nhận thức với mình.

Sự phản hồi từ người khác và sự tự đánh giá sẽ giúp phát triển tính cách thông qua nhận thức.

LEAN

Ý NGHĨA CỦA CỬA SỔ JOHARI

KHÍ:

hơi thở, sức mạnh
thể chất hay tinh thần

CHẤT:

phẩm chất

KHÍ CHẤT:

là đặc điểm của cá nhân về
mặt cường độ, nhịp độ hoạt
động tâm lí, tạo nên tính
cách của từng người.



Khí chất nóng nảy



Khí chất linh hoạt



Khí chất điềm tĩnh



Khí chất ưu tú

LEAN

KHÍ CHẤT CỦA CON NGƯỜI

▪ **Biểu hiện:** Hay nói to, nói nhiều, nói mạnh, hành động mạnh mẽ, hay cáu gắt, hay biểu lộ cảm xúc ra ngoài, cởi mở, vô vấp, bạo dạn, chủ động



▪ **Đặc điểm:** Nhịp độ thần kinh nhanh, nhưng không cân bằng giữa ức chế và hưng phấn, tâm trạng thay đổi nhanh, hành động thất thường.

▪ **Nhược điểm:** Hay vội vàng hấp tấp, nóng nảy, khả năng kiểm soát cảm xúc không tốt, lại bảo thủ, hiếu thắng, không kiên trì. Thường khi rơi vào hoàn cảnh khó khăn sẽ thường không tự chủ được bản thân. Nhưng lại là người không dễ bực, không thù dai.

▪ **Ưu điểm:** Nhiệt tình, thẳng thắn, bộc trực, quyết đoán, dám nghĩ dám làm, dám chịu trách nhiệm. Thường là người đi đầu, nhiệt tình có tố chất làm lãnh đạo. Có khả năng lôi cuốn.

LEAN

**KHÍ CHẤT NÓNG NÀY
(KHÍ CHẤT MẠNH)**



▪ **Biểu hiện:** Nói nhiều, nhanh, hoạt động nhanh nhẹn, hoạt bát, tính tình vui vẻ dễ gần

- **Đặc điểm:** Phản ứng, nhịp độ thần kinh mạnh, mềm dẻo, tính cân bằng giữa ức chế và hưng phấn cao, linh hoạt.
- **Nhược điểm:** Thiếu sâu sắc, thiếu kiên định, hấp tấp, làm việc tùy hứng, dễ nản, nhận thức nhanh nhưng hay quên, không làm được các việc thầm lặng, tỉ mỉ, thích ba hoa, dễ hình thành tình cảm nhưng cũng mau tan. Nhóm người này cũng hay vội vàng hấp tấp, lập trường không vững vàng, rất hay chủ quan. Làm việc nhanh nhưng chất lượng không cao vì thiếu sự cẩn thận.

▪ **Ưu điểm:** tư duy, nhận thức nhanh, nhiều mưu mẹo, hay vội vàng hấp tấp. khả năng thích nghi với mọi môi trường, tư tưởng rất dễ thay đổi. Về tình cảm thì là người dễ phát sinh tình cảm nhưng đa phần không bền lâu, dễ thay đổi. lạc quan yêu đời, nhanh nhẹn, có tài ngoại giao, nhiều sáng kiến, có khả năng tổ chức.

LEAN

KHÍ CHẤT LINH HOẠT (NHIỆT TÌNH)

- **Ưu điểm:** ngăn nắp, chu đáo, có trách nhiệm, sâu sắc, chính chắn, lịch sự, tế nhị, luôn bình tĩnh. làm việc có nguyên tắc, kế hoạch, cân nhắc trước khi hành động, làm chủ được tình huống và vô cùng kiên định, có chút ngoan cố, bảo thủ. Nhớ rất lâu. Là con người điềm đạm, chậm rãi, chắc chắn, không vội vàng. Là người không hứa ngay bao giờ mà đã hứa là làm đến cùng. Nhìn bề ngoài người này thì dễ hiểu nhầm là không nhiệt tình. Tình cảm tương đối ổn định.

- **Đặc điểm:** có cường độ thần kinh hưng phấn và ức chế cân bằng nhưng ở mức độ tương đối.



- **Biểu hiện:** kiểu người ít nói, nói chắc. Hành vi chậm chạp, không bộc lộ cảm xúc ra bên ngoài, hơi khô khan. khó gần, khó biết tâm trạng. Mỗi quan hệ rất hẹp

- **Nhược điểm:** ít giao tiếp, sức ý tư duy cao, thích nghi với môi trường mới chậm. hay do dự, không quyết đoán, khó hình thành tình cảm. Khả năng tiếp thu cái mới lại rất chậm, khá nguyên tắc, cứng nhắc, đôi khi máy móc làm mất thời gian và dễ mất thời cơ không cần thiết.

LEAN

KHÍ CHẤT ĐIỀM TĨNH (BÌNH THẢN)

▪ **Biểu hiện:** phản ứng chậm, kín đáo, không chịu được áp lực, ít nói, tiếng nói thì nhẹ nhàng, yếu ớt. Hành động thiếu tính bạo dạn. Nhận thức chậm, chắc, có năng khiếu riêng. Không thích đám đông. Thiên về sống nội tâm, không thích quan hệ rộng.



▪ **Đặc điểm:** có cường độ thần kinh yếu, cả hưng phấn và ức chế đều yếu và không linh hoạt. Nhưng ức chế vẫn trội hơn, tâm trạng buồn nhiều hơn vui, thường hay suy tư.

▪ **Ưu điểm:** dịu dàng, tế nhị, nhạy cảm, cẩn trọng, suy nghĩ sâu sắc, trí tưởng tượng phong phú, tình cảm bền vững và rất chung thủy. Họ cũng có tính tự giác, ý thức cao, là người kiên trì, hoàn thành tốt nhiệm vụ trong điều kiện quen thuộc, rất cẩn thận, chu đáo, ít làm mất lòng người khác, có óc tưởng tượng phong phú, hay mơ màng, mơ mộng.

▪ **Nhược điểm:** rụt rè, nhút nhát, đa sầu, đa cảm, dễ tự ái dễ giận, thầm lặng, ít cởi mở, phản ứng chậm, khó thích nghi với môi trường mới, dễ bi quan, đa sầu, đa cảm. Hay lo nghĩ, dễ bị tổn thương, hay chịu tác động của môi trường, không chịu được sức ép công việc.

LEAN

KHÍ CHẤT ƯU TƯ (KHÍ CHẤT YẾU)



**Sống trên đời sống cần có một tấm
lòng, để làm gì em biết không?**

Để gió cuốn đi!

LEAN

KHÍ CHẤT ƯU TƯ (KHÍ CHẤT YẾU)



Trong mỗi con người luôn tồn tại 4 loại khí chất và luôn không ổn định.

Có khi ta thấy mình là khí chất này lại có khi là khí chất khác, nên đôi khi ta thấy mình thật khó hiểu.

Tuy nhiên sẽ có một khí chất "nổi bật" nhất, và nó cũng quyết định khí chất chính thức của một người.

LEAN

KHÍ CHẤT CỦA CON NGƯỜI



LEAN

MBTI

- ❖ Được phát triển gần 60 năm trước đây bởi Katharine Cook Briggs cùng con gái của bà – Isabel Briggs.
- ❖ Được xem là công cụ phân loại tính cách chính xác nhất và được sử dụng phổ biến nhất hiện nay.
- ❖ Một trong những công cụ giúp bạn định hướng công việc phù hợp với bản thân, xác định những tố chất hoặc cách ứng xử cá nhân với người khác trong làm việc nhóm.

MBTI sẽ giúp:

- ❖ Hiểu rõ bản thân mình hơn, lý giải được câu hỏi tại sao mình có xu hướng hành động khác những người khác.
- ❖ Thành công hơn trong những mối quan hệ nhờ thấu hiểu và thông cảm được với suy nghĩ và hành động của những người xung quanh.

LEAN

**TRẮC NGHIỆM TÍNH CÁCH
THÔNG QUA MBTI**

NGUYÊN LÝ

Dựa trên những khuynh hướng của con người trong cách suy nghĩ và phản ứng đối với sự việc.

MBTI đưa ra bốn chỉ số đánh giá cách suy nghĩ và phản ứng của mỗi người.

Khuynh hướng tự nhiên:

- *hướng nội/hướng ngoại*

Cách thức nhận diện thế giới:

- *tổng hợp/cụ thể*

Cách thức quyết định:

- *dựa trên lý trí/tình cảm*

Cách thức nhìn về tương lai:

- *có kế hoạch/thích nghi với hoàn cảnh*

LEAN

TRẮC NGHIỆM TÍNH CÁCH THÔNG QUA MBTI

The Giver

(Người trao đi)



The Inspirer

(Người truyền cảm hứng)



The Executive

(Nhà điều hành)



The Visionary

(Người nhìn xa)



The Caregiver

(Người quan tâm)

The Performer

(Người trình diễn)



The Guardian

(Người giám hộ)



The Doer

(Người thực thi)



The Protector

(Người che chở)

The Idealist

(Người lý tưởng hóa)



The Scientist

(Nhà khoa học)



The Thinker

(Nhà tư duy)



The Nurturer

(Người nuôi dưỡng)

The Artist

(Người nghệ sĩ)



The Duty Fulfiller

(Người trách nhiệm)



The Mechanics

(Nhà cơ học)



OHAY . TV

**NHÌN LẠI ĐẰNG SAU ĐỂ CÓ KINH NGHIỆM.
NHÌN VỀ PHÍA TRƯỚC ĐỂ THẤY HY VỌNG.
NHÌN XUNG QUANH ĐỂ TÌM RA THỰC TẠI.
NHÌN VÀO BÊN TRONG ĐỂ TÌM THẤY **CHÍNH MÌNH.****



LEAN

**NHỮNG GIÁ TRỊ SỐNG MỖI CÁ
NHÂN CẦN QUẢN LÝ**

Nghĩ tích cực – Positive Thinking. Học sáng tạo – Creative Learning . Làm hiệu quả - Effective Doing



LEAN

NHỮNG GIÁ TRỊ SỐNG MỖI CÁ NHÂN CẦN QUẢN LÝ

Nghĩ tích cực – Positive Thinking. Học sáng tạo – Creative Learning . Làm hiệu quả - Effective Doing

ASK được viết tắt của:

Attitude - Thái độ

Skills – Kỹ năng


Knowledge - Kiến thức

Mỗi cá nhân sẽ có sở hữu ASK tại các mức độ khác nhau tùy vào:

- **Trình độ học vấn**
- **Nguồn lực cá nhân**
- **Hoàn cảnh môi trường**
- **Một yếu tố quan trọng nhất đó là các năng lực cá nhân.**

LEAN

**BA YẾU TỐ VỀ NĂNG LỰC
NGHỀ NGHIỆP CÁ NHÂN**



Attitude - Thái độ

Skills - kỹ năng

Knowledge - Kiến thức

- **Thái độ:** Cách nghĩ, cách nhìn và cách hành động theo một hướng nào đó trước một vấn đề hay một tình huống cụ thể. Nhóm năng lực thái độ này bị ảnh hưởng nhiều từ cuộc sống, gia đình, nhà trường và các biến cố trong gia đình.
- **Kỹ năng:** Khả năng xử lý công việc một cách thành thạo. Nhóm năng lực này được hình thành qua sự rèn luyện và thực hành.
- **Kiến thức:** Nói đến trình độ chuyên môn, kiến thức chuyên môn về một lĩnh vực.

LEAN

BA YẾU TỐ VỀ NĂNG LỰC NGHỀ NGHIỆP CÁ NHÂN

Sứ mạng – Mission

- Phát biểu được hiểu là câu hỏi “Tại sao tôi sống ở cuộc đời”.

Tầm nhìn – Vision:

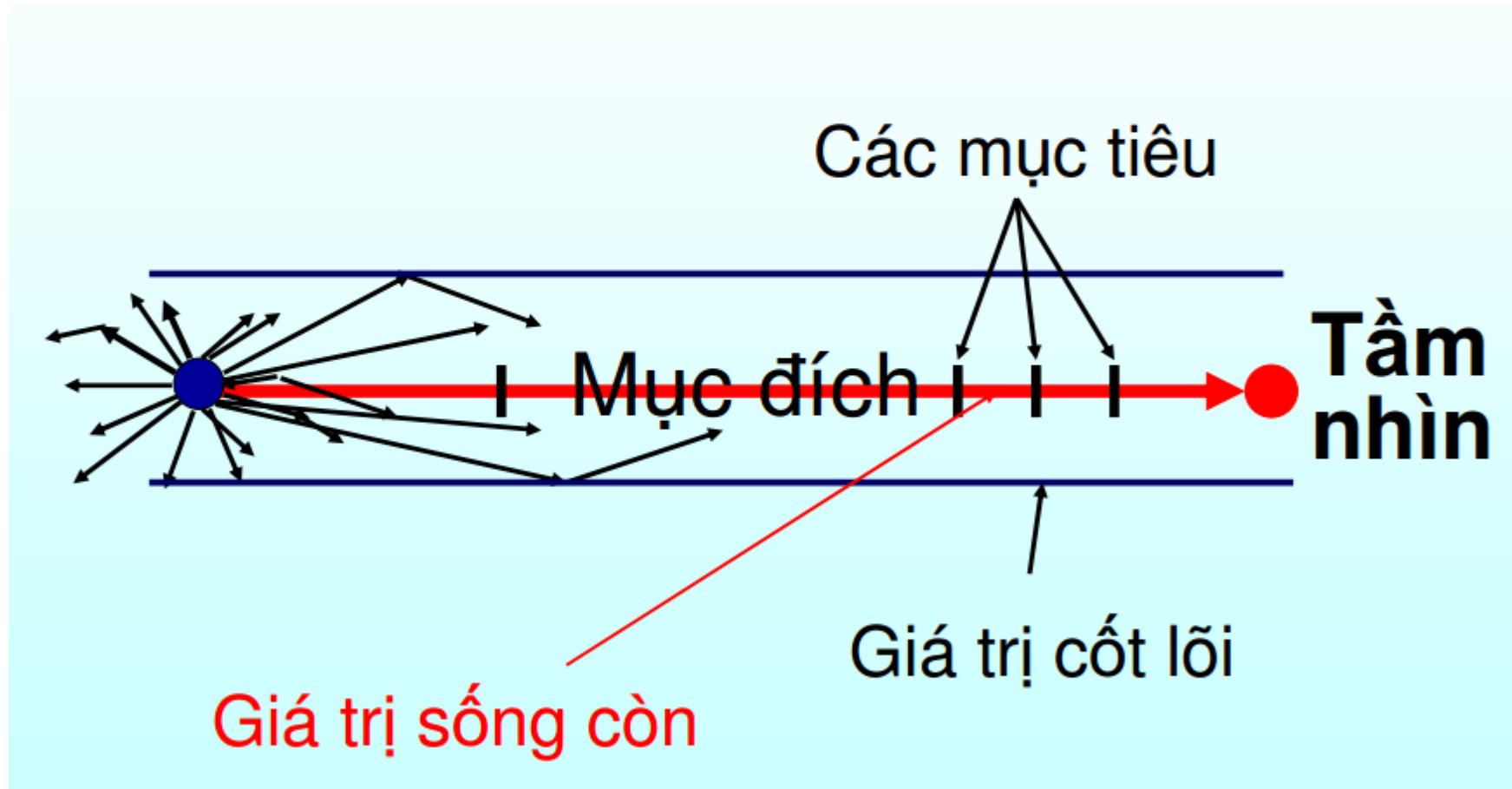
- Phát biểu tầm nhìn giúp bạn trả lời câu hỏi “chúng ta sẽ đi về đâu trong tương lai”.

Giá trị cốt lõi – Core value

- Phát biểu giá trị cốt lõi giúp bạn hiểu những điểm mạnh của bạn là lợi thế cạnh tranh để bạn có thể làm công việc của mình một cách tốt nhất.

LEAN

**MỖI CÁ NHÂN CẦN PHẢI XÁC ĐỊNH
VÀ PHÁT BIỂU 3 GIÁ TRỊ CỦA MÌNH**



LEAN

BA YẾU TỐ VỀ NĂNG LỰC NGHỀ NGHIỆP CÁ NHÂN

Nghĩ tích cực - Positive Thinking. Học sáng tạo - Creative Learning. Làm hiệu quả - Effective Doing

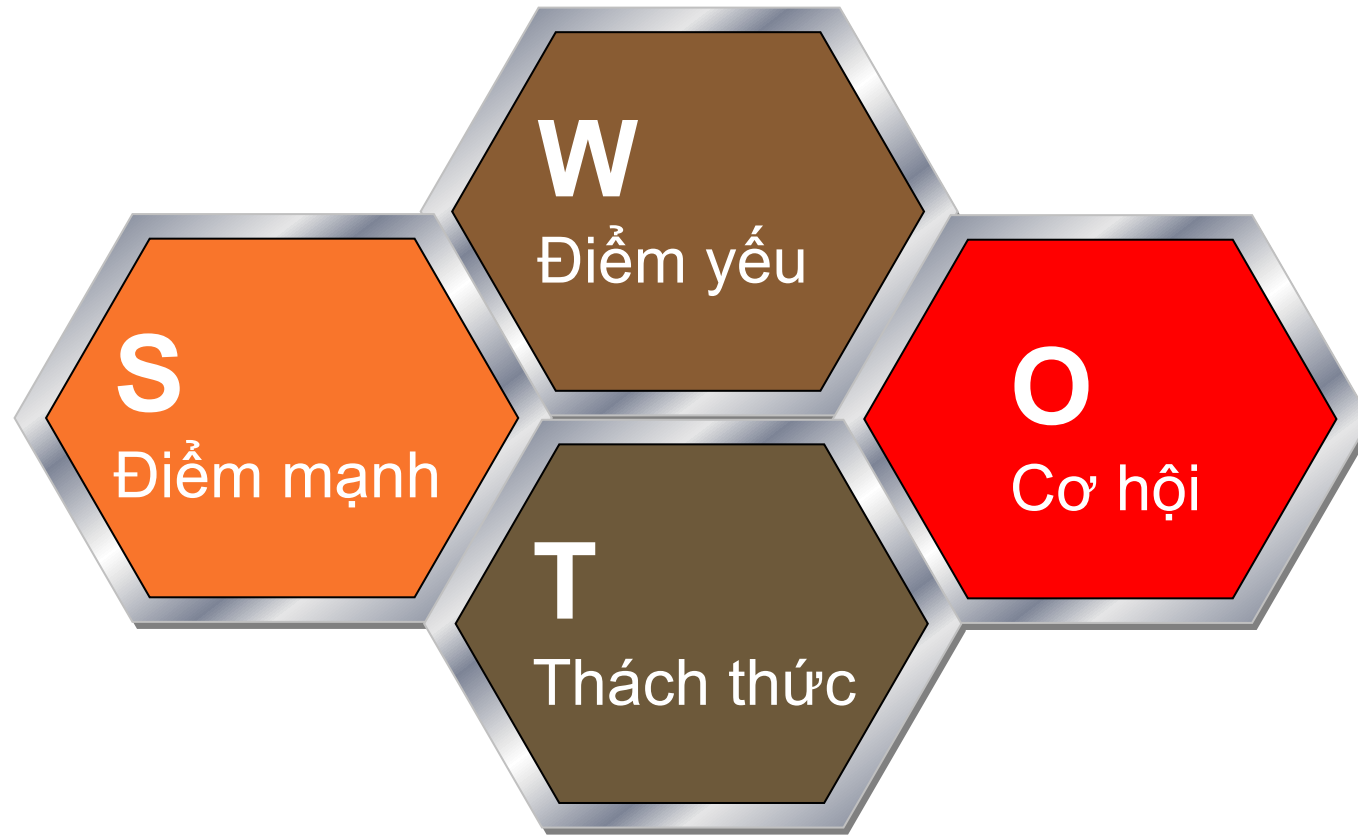
Đó là lúc bạn cần dùng tới
kỹ thuật phân tích SWOT

Làm sao để biết đâu là
điểm mạnh, đâu là điểm
yếu?

Làm sao phân tích cơ
hội và nguy cơ?

LEAN

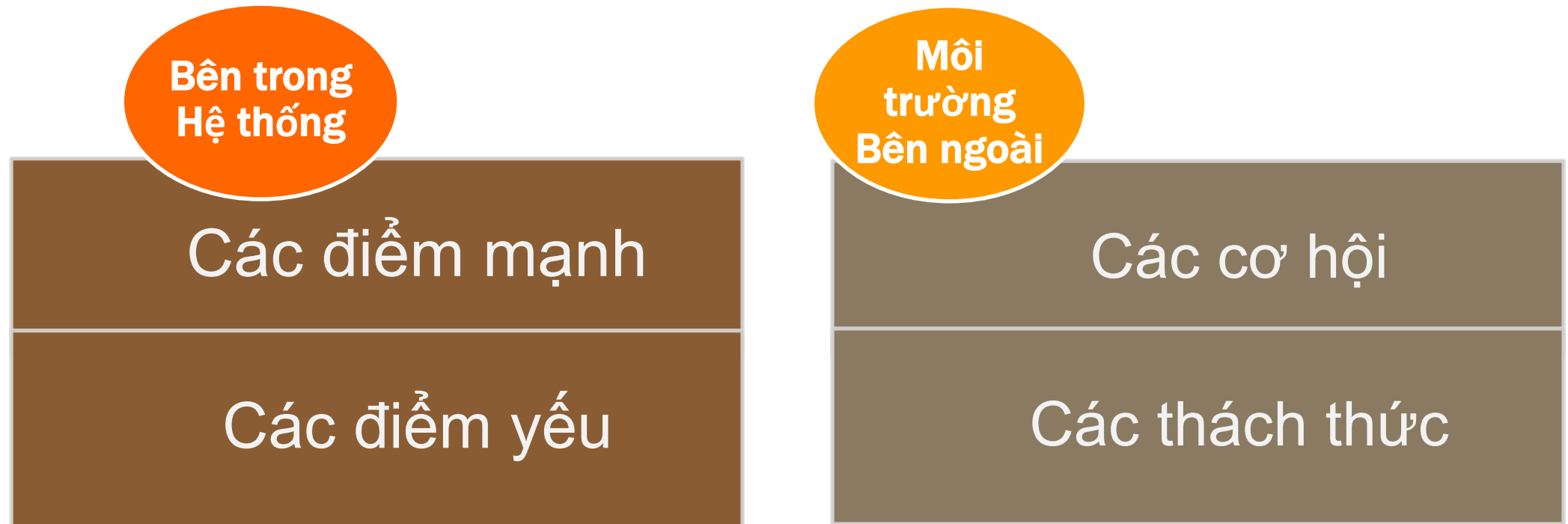
PHÂN TÍCH SWOT BẢN THÂN



LEAN

PHÂN TÍCH SWOT BẢN THÂN

SWOT là một công cụ nhằm phân tích và đánh giá về một đối tượng dựa trên nguyên lý hệ thống, trong đó:



LEAN

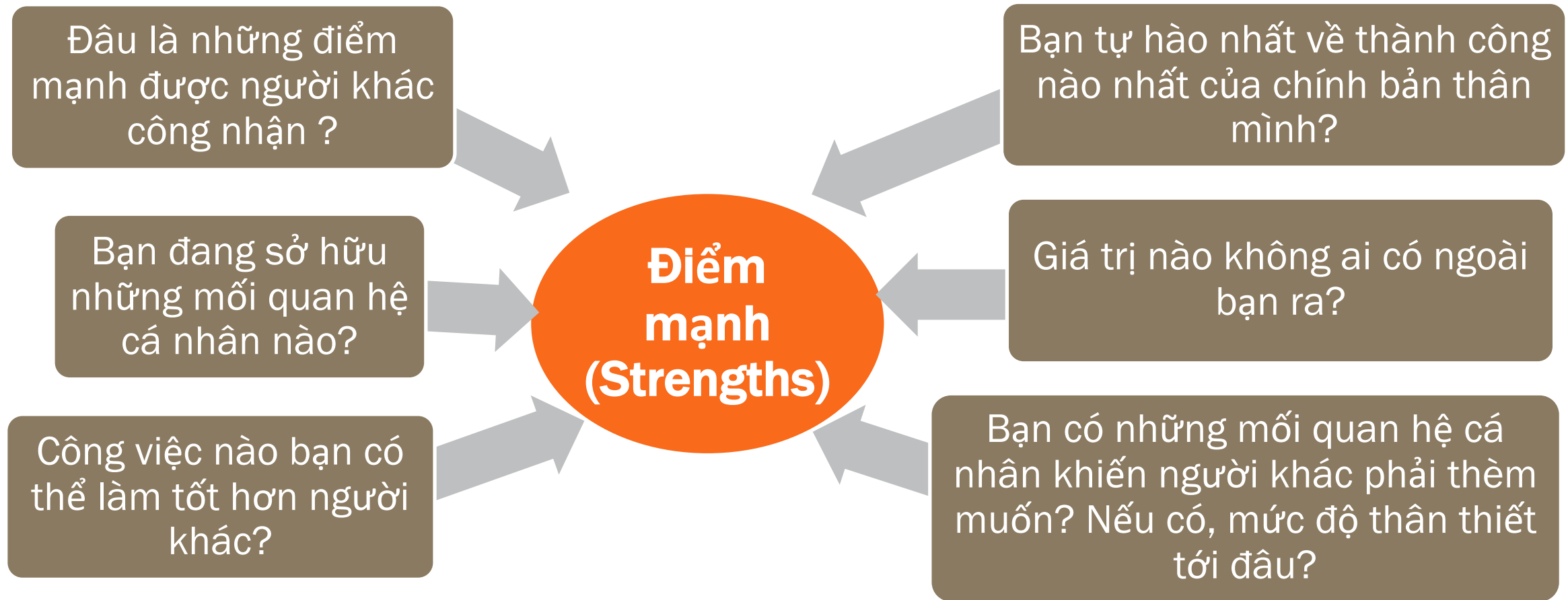
PHÂN TÍCH SWOT BẢN THÂN

- ❖ Phân tích SWOT là một cách rất hiệu quả để thể hiện các ưu thế, nhược điểm và khảo sát các cơ hội cũng như thách thức của cá nhân hay tổ chức trong việc thực hiện mục tiêu hay kế hoạch công việc.
- ❖ Phân tích SWOT thường được áp dụng trong quá trình ra quyết định, xây dựng chiến lược phát triển, xây dựng kế hoạch hành động cho một mục tiêu...

LEAN

Ý NGHĨA CÔNG CỤ SWOT

Liệt kê các câu hỏi nhằm xác định các dữ liệu cần thiết.



LEAN

I. GIAI ĐOẠN PHÂN TÍCH

Điểm yếu

Đâu là công việc bạn hay trốn tránh vì không tự tin mình có thể làm tốt?

Mọi người nhận xét đâu là điểm yếu của bạn?

Bạn có hoàn toàn tự tin về trình độ và kỹ năng làm việc của bạn không? Nếu không, đâu là điểm yếu nhất của bạn?

Đâu là thói quen xấu của bạn trong công việc?

Tính cách nào khiến bạn đi lùi trong công việc?

LEAN

I. GIAI ĐOẠN PHÂN TÍCH (TT)

Bạn có mối quan hệ đối tác chiến lược nào để giúp đỡ khi cần thiết không?

Bạn nhận thấy công ty đang có xu hướng ra sao? Làm sao để tận dụng cơ hội đó?

Đối thủ của bạn có thất bại khi giải quyết một vấn đề quan trọng nào không? Nếu có, liệu bạn có thể tận dụng sai lầm đó để làm tốt hơn không?

Ngành của bạn có đang tăng trưởng không? Nếu có, bạn có thể tận dụng được điều gì từ thị trường hiện tại?

Công ty hoặc thị trường đang cần gì mà chưa ai đáp ứng được?

Kỹ thuật công nghệ mới giúp gì được cho bạn? Bạn có nhận được sự giúp đỡ từ người khác qua Internet không?

Khách hàng và đối tác có phàn nàn gì về công ty không? Nếu có, liệu bạn có giải pháp không?

Cơ hội

LEAN

I. GIAI ĐOẠN PHÂN TÍCH (TT)

Thách thức

Bạn đang phải đối mặt với khó khăn gì trong công việc?

Bạn có đang bị đồng nghiệp cạnh tranh về chức vụ hoặc dự án nào không?

Liệu công việc (hoặc yêu cầu công việc) của bạn có bị thay đổi không?

Công nghệ thay đổi có đe dọa tới vị trí của bạn?

Yếu điểm nào có thể dẫn bạn tới nguy cơ?

LEAN

I. GIAI ĐOẠN PHÂN TÍCH (TT)

S/O

- Phát huy điểm mạnh để tận dụng thời cơ.

W/O

- Không để điểm yếu làm mất đi cơ hội.

S/T

- Phát huy điểm mạnh để vượt qua Thách Thức

W/T

- Không để thử thách làm phát triển thêm điểm yếu.

LEAN

II. GIAI ĐOẠN VẠCH CHIẾN LƯỢC

MA TRẬN SWOT là một lược đồ hiệu quả để phân tích **điểm mạnh** và **điểm yếu** của bản thân cũng như chỉ ra cơ hội và nguy cơ mà bạn đang đối mặt. Từ đó giúp bạn tập trung **phát huy điểm mạnh** và **hạn chế điểm yếu** để tận dụng cơ hội một cách tốt nhất.

LEAN


PHÂN TÍCH SWOT BẢN THÂN

**Đừng tự tin vì mình nghèo mà vẫn giỏi
HÃY TỰ HỎI TẠI SAO MÌNH GIỎI MÀ MÌNH VẪN
NGHÈO**

**Phận làm trai gõ phím bình thiên hạ.
Thân anh hùng nhấp chuột định giang sơn**

LEAN

**QUAN ĐIỂM VỀ SỰ THÀNH CÔNG VÀ
HẠNH PHÚC TRONG CUỘC SỐNG**

A close-up of a hand reaching out from the left side of the frame towards a blurred crowd of people in the background. The hand is positioned as if about to touch or gesture towards the crowd. The background is out of focus, showing various colors and shapes of people's clothing and heads.

**Bạn muốn là người THÀNH CÔNG
hay là người HẠNH PHÚC?**