

VIỆN ĐÀO TẠO VÀ PHÁT TRIỂN NHÂN LỰC

**KỸ NĂNG XÂY DỰNG,
RÈN LUYỆN SỰ TỰ TIN**

GV: NGUYỄN THU TRANG



Tài liệu tham khảo

- What to Say When You Talk to Your Self – Shad Helmstetter
- Tài liệu kỹ năng mềm của các Viện – Trường ĐH – CĐ



Nội dung

Thế nào là tự tin

Bản chất sự tự
tin

Làm thế nào để
trở nên tự tin



Thế nào là tự tin

- Tự tin thể hiện ở mỗi người qua cách được nuôi dưỡng, dạy dỗ
- Sự tự tin có thể tăng hay giảm tùy thuộc vào mỗi các nhân



Những biểu hiện của tự tin

- **Sự tự tin thấp** có thể là kết quả của nhiều yếu tố bao gồm: sợ hãi trước những điều không biết, bị chỉ trích, không hài lòng với ngoại hình cá nhân, cảm thấy không được chuẩn bị, quản lý thời gian kém, thiếu kiến thức và thất bại trước đó



Những biểu hiện của tự tin

- **Sự tự tin thái quá** có thể là một vấn đề nếu nó khiến bạn tin rằng bạn có thể làm bất cứ điều gì - ngay cả khi bạn không có kỹ năng, khả năng và kiến thức cần thiết để làm tốt điều đó

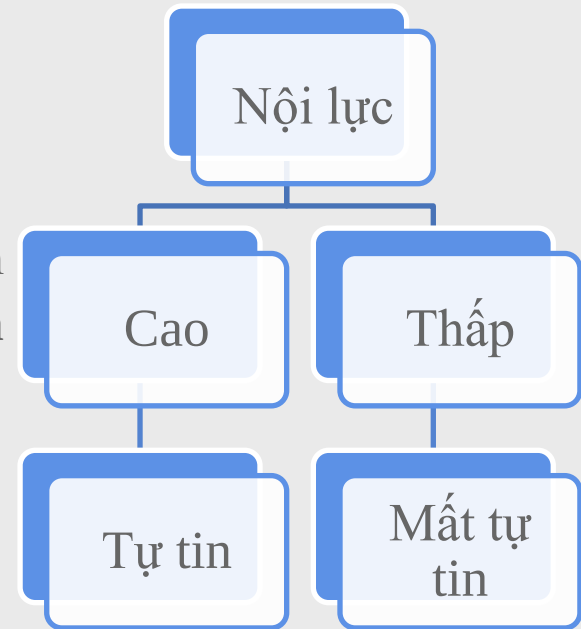


Bản chất của tự tin

Mỗi cá nhân định nghĩa sự tự tin khác nhau
Sự tự tin là niềm tin vào bản thân

Tự tin và mất tự tin

Nội lực bản thân: Kiến thức, khả năng, trình độ, sự hiểu biết...





Biểu hiện mất
tự tin là cảm
giác run?

- Có phải **cảm giác run** khi đối mặt với sự việc hay vấn đề là **mất tự tin**?



Làm thế nào để trở nên tự tin

Có rất nhiều
cách

Trong bài hôm
nay sẽ gợi ý 4
cách

Hướng dẫn thực
hành hằng ngày

Sự tự tin vào bản thân

Nâng nội lực

Tăng tự tin

A large, expressive green brushstroke that sweeps across the left side of the slide, serving as a background for the title.

Cách 1: Nâng cao nội lực bằng học tập

- Chọn 1 lĩnh vực mà các bạn thấy THÍCH
- Học để nâng nội dung
- Kiên trì
- Học qua nhiều kênh: trường lớp, bạn bè, internet....



Thực hiện,
truyền đạt

- Mỗi ngày dành ra 1 tiếng đồng hồ tự nguyện làm việc gì đó một cách **nỗ lực và chủ động**

Làm sao để
biết mình thích
gì?



Cách 2: Nâng
cao nội lực
bằng loại bỏ sợ
hãi



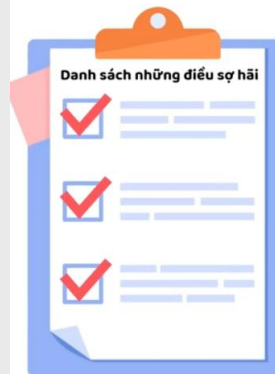
Thực hiện và kết quả

Danh sách nỗi sợ và vấn đề gây mất tự tin

- 1 - Tôi xấu
- 2 - Thu nhập tôi không đủ tốt
- 3 - Tôi không có nhiều bạn bè
- 4 - Tôi sợ người khác đánh giá trình độ của mình
- 5 - Tôi sợ nói chuyện trước đám đông



Rất quan trọng



Ngồi nghĩ ra những nỗi sợ
của bản thân ghi vào

Sưu tầm thêm
những nỗi sợ xảy đến
trong cuộc sống

Đưa ra giải pháp

Danh sách nỗi sợ và vấn đề gây mất tự tin

- 1 - Tôi xấu
- 2 - Thu nhập tôi không đủ tốt
- 3 - Tôi không có nhiều bạn bè
- 4 - Tôi sợ người khác đánh giá trình độ của mình
- 5 - Tôi sợ nói chuyện trước đám đông

1

1. Tôi xấu

Chấp nhận

- Tôi không xấu.
Tôi không đẹp, nhưng cũng không xấu.

Giải quyết

- Học makeup
- Học cách làm đẹp từ người có chuyên môn
- Nghiên cứu về thời trang
- Học giao tiếp lời cuốn



Mình xấu thiệt, có gì đâu để bàn cãi?

2

5

Thực hiện

Các bạn không gì phải vội cả



Lấy ra xem hàng ngày

Ôn tập

ÔN LẠI

Bước 1:

Liệt kê những nỗi
sợ hãi của bản thân



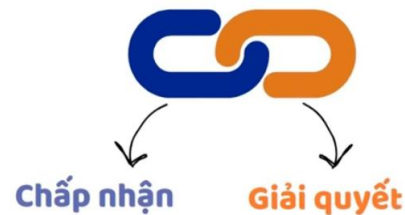
Bước 2:

Nhìn danh sách đó
mỗi ngày



Bước 3:

Tạo mối quan hệ
lành mạnh với những
vấn đề đó



Cách 3: Nâng
cao nội lực
bằng đổi xử
công bằng với
bản thân

- Chúng ta thường so sánh kết quả của người khác làm mục tiêu và áp lực cho bản thân
- Bạn đã thực sự hiểu rõ bản thân mình?

Hãy đối xử
công bằng với
bản thân

Tự mình cưỡng hiếp
cảm xúc của mình
Tự mình hiếp đáp
tự trọng của mình

BÍ QUYẾT 1



Cách 4: Nâng
cao nội lực
bằng tìm điểm
mạnh của bản
thân

- Chúng ta sẽ tự tin trong lĩnh vực mình giỏi
- Điểm mạnh của bạn là đặc điểm mà người khác không có

A decorative graphic on the left side of the image featuring two broad, overlapping brush strokes. The top stroke is a vibrant red, and the bottom stroke is a warm orange. A white rectangular frame is superimposed over the strokes, containing the text.

CHÚC CÁC
BẠN
THÀNH CÔNG

HÃY NỖ LỰC
VÀ THỰC HIỆN NÓ HÀNG NGÀY



THANKS!

Any questions?