

Kỹ năng mềm

Bài 6: Nhận diện bản thân

Trình bày: Cao Thị Thùy Liên

Nhận diện bản thân là gì?

- Trả lời được các câu hỏi
 - Tôi như thế nào? – Điểm mạnh, yếu
 - Tôi muốn gì?
 - Tôi phù hợp với cái gì?

“Knowing yourself is the beginning of all wisdom.”

~Aristotle



EPIC Inspirational Quotes

Ý nghĩa

- Hiểu bản thân và người khác
 - Lựa chọn đúng đắn
 - Hướng nghiệp...
 - Hành xử dung hòa
 - Giải quyết mâu thuẫn...
- Người khác hiểu mình
 - Tuyên dụng

**If you do not know
yourself, you have
little chance of
knowing anything else.**

Công cụ

- Các bài kiểm tra
 - IQ
 - EQ
 - Tính cách (personality test)
 - MBTI
 - DISC

Which one are you?



DISC – 4 nhóm tính cách

Dominance
Xông xáo

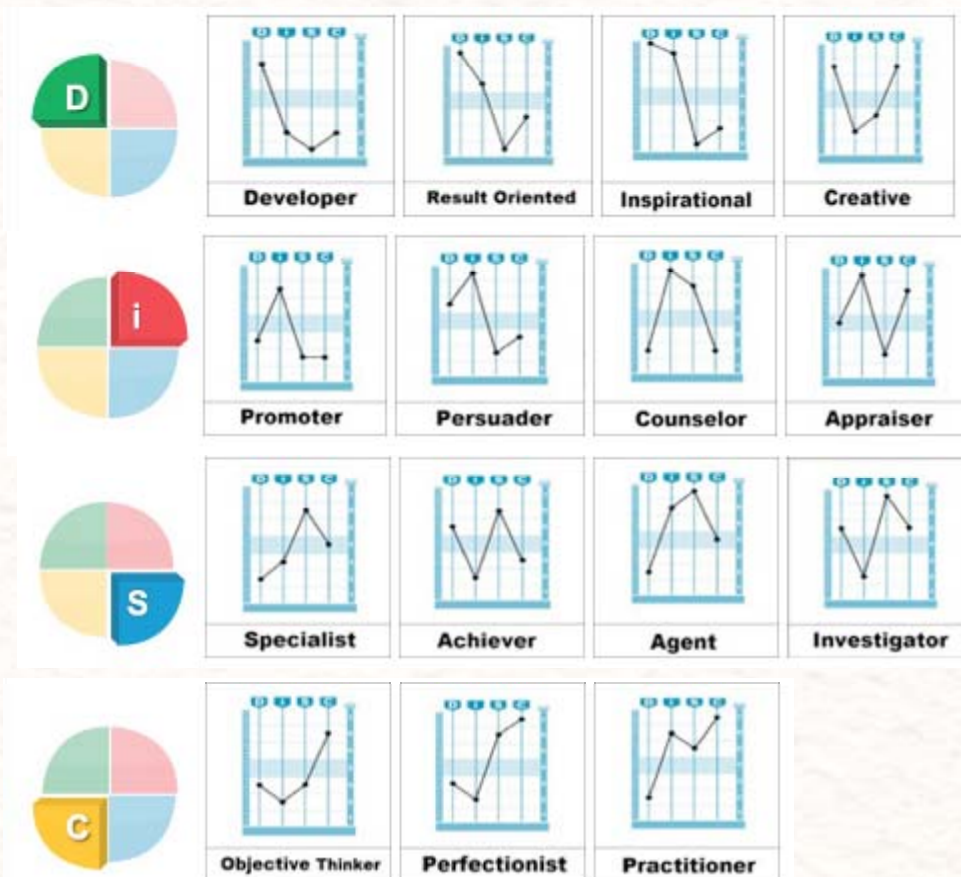
Inducement
Nhiệt tình

Compliance
Chuẩn xác

Submission
Điềm đạm

Biểu đồ DISC - 15 mẫu người

- Tham khảo



Trắc nghiệm DISC

- Thời gian: 20 phút
- Hướng dẫn:
 - Cột “Nhiều”: chọn 1 tính cách giống bạn nhất
 - Cột “Ít”: chọn 1 tính cách ít giống bạn nhất

	Nhiều	Ít
1		
Enthusiastic: hăng hái, nhiệt tình, say mê	(A)	A
Daring: táo bạo, cả gan	O	O
Diplomatic: có tài ngoại giao	P	P
Satisfied: dễ thỏa mãn	B	(B)

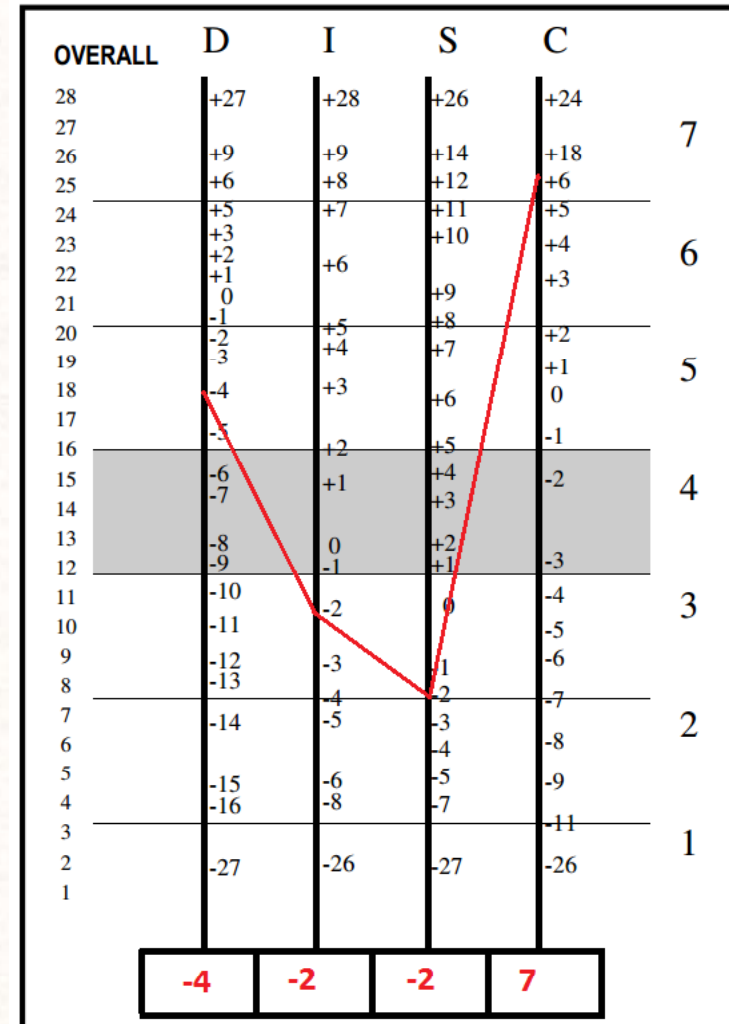
Trắc nghiệm DISC

- Cách tính điểm
 - Đếm số lượng O,A,B,P,N cột “Nhiều” và “Ít”
 - Giá trị cột “Nhiều” trừ cột “Ít” được D,I,S,C

Nhiều	O 6	A 5	B 3	P 13	N 1	$O+A+B+P+N = 28$
Ít	O 10	A 7	B 5	P 6	N 0	$O+A+B+P+N = 28$
Nhiều – Ít	D -4	I -2	S -2	C 7		

Trắc nghiệm DISC

- Vẽ đồ thị
 - Ứng với giá trị của D,I,S,C vẽ đường thẳng đi qua các điểm tương ứng trên cột D,I,S,C



4 nhóm tính cách

Nhóm D

Xông xáo, năng nổ, nhiệt tình,
tự tin, bản lĩnh,
quyết đoán, mạnh mẽ, hay áp đặt
và đề cao chủ nghĩa cá nhân.

4 nhóm tính cách

Nhóm I

Hòa nhã, cởi mở, thân thiện,

hoạt bát, năng động,

hồn nhiên,

thích cái mới và khác lạ,

thích đề ý những chuyện xung quanh nên là người có nhiều thông tin.

4 nhóm tính cách

Nhóm S

Từ tốn, điềm đạm, sâu sắc,
trung thành,
nhân nại, biết lắng nghe,
yêu hòa bình,
thích ổn định,
suy nghĩ chậm nhưng chắc chắn.

4 nhóm tính cách

Nhóm C

Ngăn nắp, chuẩn mực, logic, cầu toàn,
nghiêm túc, kỷ luật,
bình tĩnh, thận trọng,
và ít để ý cảm xúc người khác nên khó gần trong lần đầu tiên.

4 nhóm tính cách

Thích hành động

Dominance
Xông xáo

Inducement
Nhiệt tình

Compliance
Chuẩn xác

Submission
Điềm đạm

Thích quan sát

4 nhóm tính cách

Thờ ơ

Dominance
Xông xáo

Inducement
Nhiệt tình

Compliance
Chuẩn xác

Submission
Điềm đạm

Nồng nhiệt

Làm việc nhóm

Hướng công việc

Dominance
Xông xáo

Inducement
Nhiệt tình

Compliance
Chuẩn xác

Submission
Điềm đạm

Hướng con người

Làm việc nhóm

- Hướng mục tiêu
- Tổ chức tốt, hiệu quả
- Thúc đẩy

Dominance
Xông xáo

- Hướng ý tưởng
- Tạo hứng khởi, nhiệt tình
- Thú vị

Inducement
Nhiệt tình

Compliance
Chuẩn xác

- Hướng phương pháp, tổ chức
- Chuẩn bị tốt, cẩn thận
- Phản biện ưu khuyến điểm

Submission
Điềm đạm

- Hướng cảm xúc, khích lệ
- Đảm bảo hành động ít rủi ro
- Ấm áp, chân thành

Động lực

- Thách thức, vấn đề cần giải quyết
- Giải phóng khỏi các lề lối hàng ngày
- Quyền ra quyết định, chấp nhận rủi ro
- Thay đổi môi trường

- Được khen ngợi, yêu thích
- Giải phóng khỏi qui tắc, qui định
- Có người khác lo phần tiểu tiết
- Môi trường thân thiện

Dominance
Xông xáo

Inducement
Nhiệt tình

Compliance
Chuẩn xác

Submission
Điềm đạm

- Tiêu chuẩn, chất lượng cao
- Tổ chức thông tin theo logic
- Chi tiết hóa công việc
- Môi trường ít tương tác xã hội

- Được tin cậy, công nhận trung thành
- Sự an toàn
- Môi trường không thay đổi đột ngột
- Các hoạt động có thời hạn

Nỗi sợ

- Bị lợi dụng
- Bị lôi kéo
- Mất kiểm soát

- Bị từ chối
- Không được yêu thích
- Buồn chán

Dominance
Xông xáo

Inducement
Nhiệt tình

Compliance
Chuẩn xác

Submission
Điềm đạm

- Bị chỉ trích
- Bị sai, bị hiểu lầm
- Không theo chuẩn

- Không an toàn
- Thay đổi đột ngột
- Đối đầu

Giao tiếp

- Giỏi giao tiếp, tranh luận
- Hay châm biếm
- Ít lắng nghe

Dominance
Xông xáo

- Truyền cảm hứng
- Dễ bị cường điệu
- Ít lắng nghe

Inducement
Nhiệt tình

Compliance
Chuẩn xác

Submission
Điềm đạm

- Nói chuyện hay ngập ngừng
- Lời nói chính xác
- Biết lắng nghe

- Ít chủ động bắt chuyện
- Nói chuyện thông minh, hài hước
- Biết lắng nghe

Quản lý thời gian

- Hướng hiện tại (now)
- Quản lý thời gian hiệu quả
- Thích làm ngay

Dominance
Xông xáo

- Hướng tương lai
- Chạy theo cái mới, thú vị

Inducement
Nhiệt tình

Compliance
Chuẩn xác

Submission
Điềm đạm

- Hướng quá khứ
- Thích làm chậm
- Đảm bảo tính chính xác

- Hướng hiện tại (the present)
- Dành nhiều thời gian cho tương tác cá nhân

Xung đột tính cách

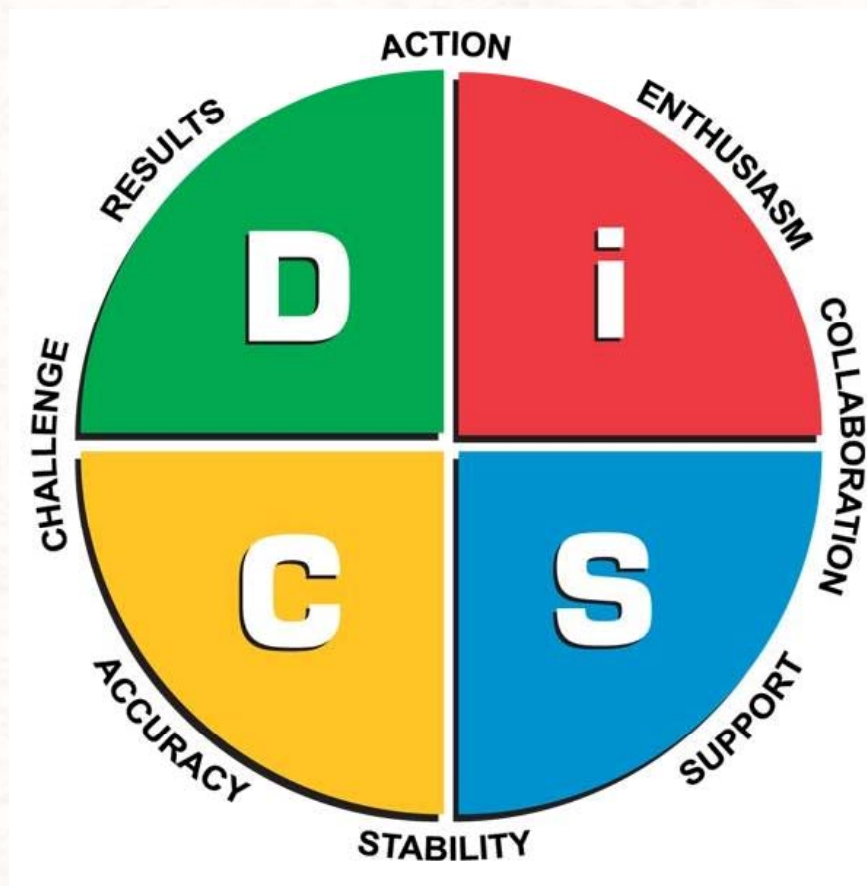
Dominance
Xông xáo

Inducement
Nhiệt tình

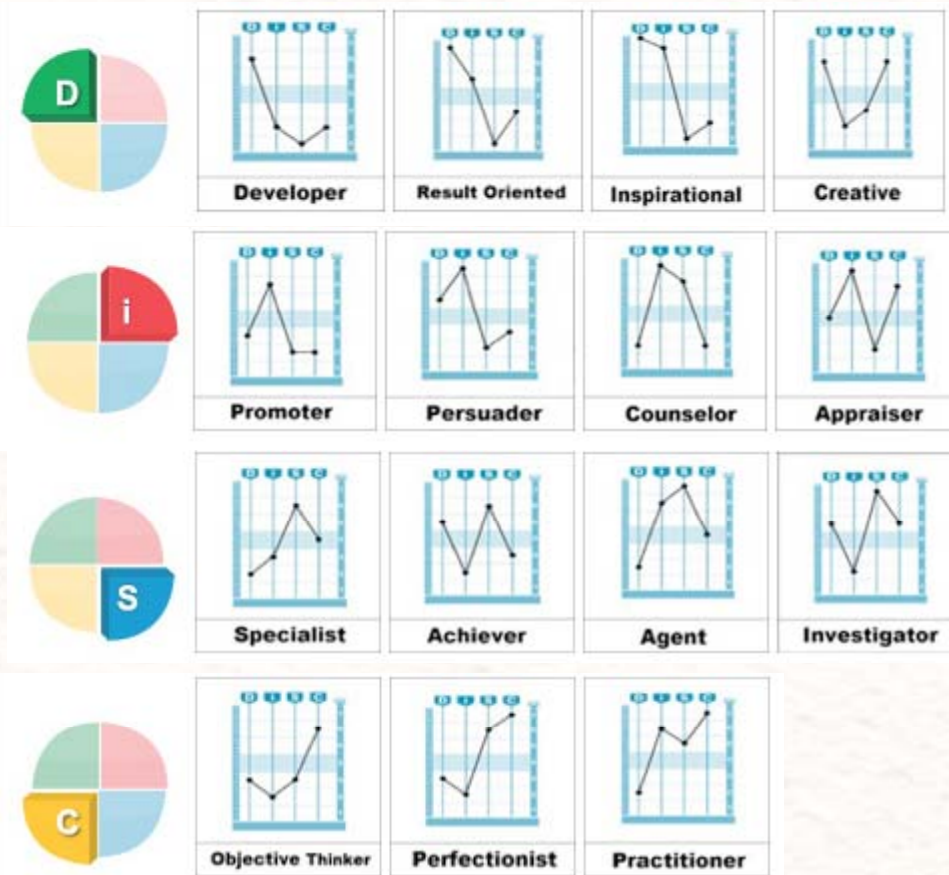
Compliance
Chuẩn xác

Submission
Điềm đạm

Tóm lại



Vì sao Creative lại thuộc D?



Vì sao Creative lại thuộc D?

D

- Hướng ngoại
- Xu hướng phá luật
- Hướng mục tiêu

C

- Hướng nội
- Làm việc theo tiêu chuẩn, luật lệ

I

- Hướng ngoại
- Xu hướng phá luật
- Có ý tưởng nhưng không đi tới cùng

S

- Hướng nội
- Thích ổn định, không thích thay đổi


Cách học



DiSC® Learning Styles

D Style: The Racer	i Style: The Talker
Fast-paced	Fast-paced
Big picture	Interactive & Fun
Independent learning	Group Projects
"What's in it for me?"	"Who else is doing it?"

C Style: The Thinker	S Style: The Listener
Slow-paced	Slow-paced
Need details	Support from teachers
Structure & schedule	One-on-one learning
"Is that accurate?"	"May I take notes?"

Corexcel For more DiSC® fun, follow @DiSC_Profile on Twitter 

www.corexcel.com learn@corexcel.com

Đi vô thang máy đông người

- D đi vào, bấm nút đóng cửa ngay lập tức
- C vào trong thang máy, nếu nó quá đông, đếm số người. Nếu quá giới hạn thì sẽ kêu la đến khi có người đi ra.
- I luôn gọi mọi người vào thêm
- S đợi trong hàng, chuyển qua lại mà không quyết định được

Hỏi cái gì đó trên bàn của họ

- S sắp xếp mọi thứ trong trật tự chữ cái và theo màu
- C có bàn lộn xộn, nhưng biết rõ nó ở đâu, vị trí nào
- D có bàn rất bừa bộn, sẽ nói "Nó đâu đó trên bàn, tự lực tìm lấy đi"
- I không biết nó ở đâu, nhưng cũng ko thừa nhận là ko biết

Đi chợ / siêu thị

- S có chuẩn bị, có danh sách và mua đồ rất nhanh gọn
- D không cần theo danh sách món cần mua, mua ngẫu hứng
- C sẽ không đi siêu thị nếu không có coupon và máy tính cầm tay
- I sẽ nói cho bạn biết nơi chính xác phải mua món gì ở chợ / siêu thị, cho dù bạn có cần hay không và thậm chí có hỏi hay không

Đọc báo

- D chỉ đọc tiêu đề và lướt qua các phần trong khi đọc
- S đọc toàn bộ tờ báo, cắt riêng để dành những bài báo mình thích
- C gọi điện cho tổng biên tập hoặc email góp ý nếu có từ nào viết sai
- I sẽ đọc cáo phó trước để coi có quen ai không (wth!)

Xem phim trong rạp chiếu bóng

- D lúc nào cũng đến muộn và để mọi người đứng đó trong khi mình lấy ghế giữa
- S luôn đến sớm 15 phút. Ngồi lại coi phần credit sau khi hết phim.
- C đọc review trước khi coi.
- I luôn đi với nhóm. Thường nói chuyện và vỗ tay ồn ào trong rạp.