



# TỰ TIN BÙNG SỨC TRẺ

## CHƯƠNG TRÌNH TỰ TIN BÙNG SỨC TRẺ

**BƯỚC 1:  
KHOÁ HỌC ĐIỆN TỬ**

v2.0



Unilever

**CHỦ ĐỀ 1:**

**VỀ NGOÀI TỰ TIN  
5 BƯỚC ĐƠN GIẢN  
CỦNG CỐ TỰ TIN**



### **Kiến thức:**

- Cung cấp kiến thức cho học sinh về các yếu tố hình thành nên sự tự tin trong giao tiếp ở lứa tuổi các em.
- Tự tin dựa trên 2 phương diện: “Tự Tin Hình Thể” và “Tự Tin Giao Tiếp”.

### **Kỹ năng:**

Cách thể hiện sự tự tin trong cả 2 phương diện

- Biết cách thể hiện sự tự tin trong quá trình giao tiếp từ các hành động đơn giản.
- Bên cạnh đó, chăm sóc cơ thể sạch sẽ gọn gàng cũng là một kỹ năng cần thiết trong việc thể hiện bản thân trong giao tiếp.



 **BƯỚC 1**  
**KỸ NĂNG TỰ NHẬN**  
**THỨC BẢN THÂN**



# BƯỚC 1

## KỸ NĂNG TỰ NHẬN THỨC BẢN THÂN



### A. Mục tiêu

- Giáo dục các em hiểu rằng mỗi cá nhân học sinh đều là một người đặc biệt, mỗi người đều có bản sắc riêng, không ai giống ai hoàn toàn.
- Hướng dẫn các em hiểu rõ bản thân với những đặc điểm về tính cách, sở thích, mơ ước, ưu, nhược điểm,... giúp chúng ta tôn trọng bản thân và tôn trọng người khác.



### B. Ý nghĩa

- Giúp các em học sinh nhận thức rõ về bản thân, xác định các yếu tố ảnh hưởng đến việc hình thành bản sắc và cá tính của mình.
- Giúp các em nhìn nhận được thế mạnh và điểm yếu của bản thân để từ đó biết phát huy các điểm tích cực để tự tin giao tiếp với môi trường và mọi người xung quanh; đồng thời học cách cải thiện những điểm còn hạn chế.
- Từ việc hiểu rõ bản thân và tầm quan trọng của việc xây dựng hình ảnh cá nhân, hướng dẫn các em đến các bước chăm sóc cơ thể để có một vẻ ngoài tự tin.



# BƯỚC 1

## KỸ NĂNG TỰ NHẬN THỨC BẢN THÂN



### C. Kiến thức

#### Ci. Khái niệm

- Tự nhận thức và đánh giá bản thân là kỹ năng giúp cá nhân hiểu rõ về bản thân mình với những đặc điểm về tính cách, thói quen, thái độ, ý kiến, cách suy nghĩ, cảm xúc, nhu cầu của chính mình, điểm mạnh, điểm yếu của bản thân, v.v...
- Tất cả những yếu tố đó tạo dựng lên một cái nhìn chung về mình – hay còn gọi đó là hình ảnh bản thân của mỗi người.

#### Cii. Vì sao phải nhận thức đúng bản thân?

Từ những nhận thức đúng đắn về bản thân, chúng ta có thể:

- Xây dựng cho mình kế hoạch hành động nhằm đạt được những mục tiêu và ước mơ trong cuộc sống.
- Biết được nhu cầu, sở thích của bản thân, từ đó hướng chúng ta đến những công việc yêu thích và phù hợp.
- Tự nhận thức giúp ta nhận biết được cả mặt ưu và nhược điểm của mình nhằm phát huy những điểm mạnh và khắc phục những điểm yếu bản thân.
- Biết trân trọng bản thân với những bản sắc riêng, từ đó biết cách chăm sóc cơ thể để có vẻ ngoài tự tin hơn cũng như để ý đến cách giao tiếp để thể hiện bản thân mình.

# BƯỚC 1

## KỸ NĂNG TỰ NHẬN THỨC BẢN THÂN

### Ciii. Bí quyết

- Để xây dựng hình ảnh bản thân, ta nên chú ý về 2 yếu tố quan trọng cấu thành nên một cá nhân tự tin: **VỀ NGOÀI TỰ TIN** và **GIAO TIẾP TỰ TIN**.
- Ở chủ đề này, chúng ta khai thác sâu hơn về xây dựng hình ảnh bản thân dựa trên một vẻ ngoài tự tin.
- Vẻ ngoài của bản thân luôn gửi đi một thông điệp cho người đối diện và từ đó giúp họ đưa ra đánh giá về người đang giao tiếp. Vì thế, giữ hình ảnh cho vẻ ngoài là ngầm gửi đi một thông điệp tự tin đến người đối diện.



- Vẻ ngoài tự tin dựa vào nhiều yếu tố, nhưng đặc biệt là những yếu tố sau:
  1. Cách mặc trang phục sao cho phù hợp với lứa tuổi và môi trường giao tiếp.
  2. Nụ cười rạng rỡ với hàm răng khoẻ mạnh, trắng bóng và không ố vàng.
  3. Vẻ mặt tươi tắn với làn da khoẻ mạnh, rạng rỡ và không mụn
  4. Cơ thể sạch sẽ, thơm tho và không có mùi mồ hôi.

### Civ. Hoạt động

- Học sinh điền vào phiếu điện tử những thông tin cá nhân theo phiếu học tập có sẵn
- Hoạt động giúp cho học sinh khám phá thêm về bản thân và những thói quen ảnh hưởng đến việc xây dựng hình ảnh bản thân.

# BƯỚC 1

## KỸ NĂNG TỰ NHẬN THỨC BẢN THÂN

### PHIẾU HỌC TẬP

#### TÔI LÀ AI ?

- Tôi là...
- Tôi mơ ước...
- Năng khiếu đặc biệt của tôi là...
- Tôi không thích...
- Điều tôi tự hào về mình là...
- Tôi tức giận nếu...
- Tôi sợ khi...
- Điều tôi thấy mình cần phải cố gắng là...
- Tôi thường hay đánh răng 1 ngày...lần
- Loại da mặt của tôi là...
- Quy trình chăm sóc da mặt hằng ngày của tôi gồm...bước. Là...
- Cơ thể tôi hay tiết nhiều mồ hôi khi tôi...
- Tôi thường...để giúp ngăn tiết mồ hôi và giữ cơ thể thơm tho.
- Đối với tôi, lăn ngăn mùi có tác dụng...