



KỸ NĂNG SỐNG



THÁNG 11/2024

10

TRANG TRÍ
KỸ NĂNG SỐNG



Kỹ năng lắng nghe tích cực

LISTEN



HƯỜNG THPT TRẦN PHÚ ĐOÀN TNCS HỒ CHÍ MINH
Chi đoàn 10C...
HOẠT GIÁO DỤC KỸ NĂNG SỐNG
Chủ đề tháng 11/2024
Kỹ năng lắng nghe tích cực



LET'S
TALK

Kỹ năng lắng nghe

● Là khả năng tập trung vào người nói;

● Hiểu rõ ý nghĩa của người nói đang truyền tải;

● Chú ý đến nội dung được truyền tải và cả những cảm xúc, suy nghĩ, động cơ của người nói;

● Là phản hồi lại người nói bằng cách sử dụng các câu hỏi;

● Tóm tắt lại những gì đã nghe để đảm bảo rằng thông điệp được hiểu đúng và đầy đủ.

10

TRƯỜNG THPT TRẦN PHÚ
ĐOÀN TNCS.HCM
HOẠT ĐỘNG GIÁO DỤC KỸ NĂNG SỐNG
Chủ đề tháng 11/2024
Kỹ năng lắng nghe tích cực

Tầm quan trọng của kỹ năng lắng nghe

- Tiếp nhận thông tin
- Thể hiện người có hiểu biết
- Mở rộng kiến thức
- Xây dựng lòng tin
- Nhận biết và giải quyết vấn đề
- Mở rộng và nuôi dưỡng mối quan hệ tốt đẹp



10



Nguyên tắc rèn luyện kỹ năng lắng nghe

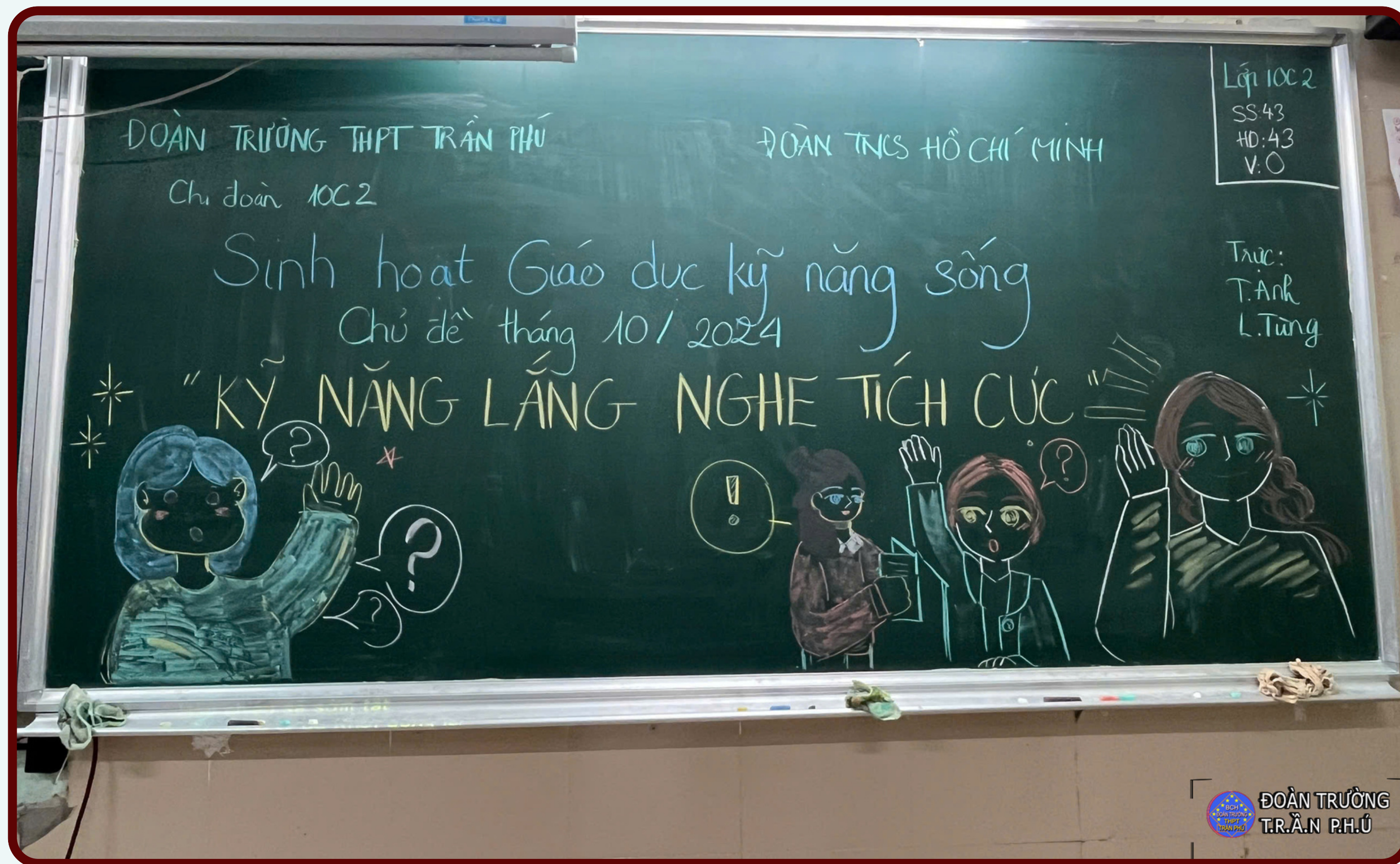
- Giữ giao tiếp bằng mắt tốt
- Đặt câu hỏi mở
- Hãy kiên nhẫn
- Tuyệt đối không được ngắt lời
- Không phán xét, áp đặt
- Thấu hiểu khi lắng nghe



10



MỘT SỐ HÌNH ẢNH SINH HOẠT



10

TRANG T
KỸ NĂNG S

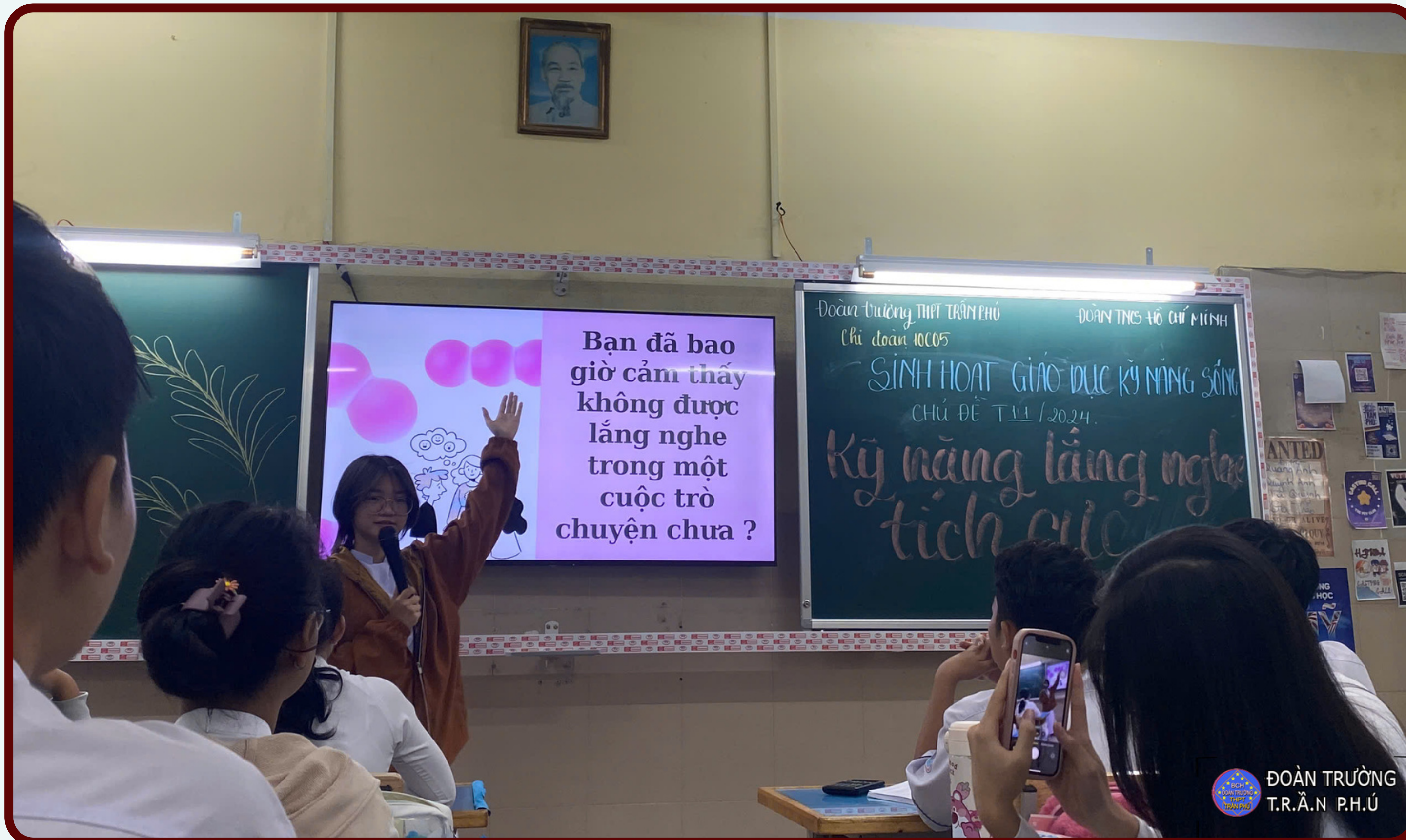
ĐOÀN TRƯỜNG THPT TRẦN PHÚ ĐOÀN TNCS HỒ CHÍ MINH
Chi đoàn 10C...

HOẠT GIÁO DỤC KỸ NĂNG S
Chủ đề tháng 11/2024

Kỹ năng lắng nghe tích cực



MỘT SỐ HÌNH ẢNH SINH HOẠT



10

TRANG T
KỸ NĂNG S

ĐOÀN TRƯỜNG THPT TRẦN PHÚ ĐOÀN TNCS HỒ CHÍ MINH
Chi đoàn 10C...

HOẠT GIÁO DỤC KỸ NĂNG SỐNG
Chủ đề tháng 11/2024

Kỹ năng lắng nghe tích cực



ĐOÀN TRƯỜNG
T.R.Ã.N P.H.Ú

MỘT SỐ HÌNH ẢNH SINH HOẠT



10

TRANG T
KỸ NĂNG S

ĐOÀN TRƯỞNG: TRẦN PHÚ ĐOÀN TNCs HỒ
đoàn 10C...

HOẠT GIÁO DỤC KỸ NĂNG S
Chủ đề tháng 11/2024

Kỹ năng lắng nghe tích cực



ĐOÀN TRƯỞNG
T.R. ẦN P.H. Ứ

MỘT SỐ HÌNH ẢNH SINH HOẠT



ĐOÀN TRƯỞNG
T.R. Ầ.N P.H. Ứ

10

TRANG T
KỸ NĂNG S

ĐOÀN TNC S HỒ
đoàn 10C...

HOẠT GIÁO DỤC KỸ NĂNG S
Chủ đề tháng 11/2024

Kỹ năng lắng nghe tích cực



MỘT SỐ HÌNH ẢNH SINH HOẠT



10

TRANG T
KỸ NĂNG S

ÔNG THPT TRẦN PHÚ ĐOÀN TNCs HỒ
đoàn 10C...

HOẠT GIÁO DỤC KỸ NĂNG S
Chủ đề tháng 11/2024

Kỹ năng lắng nghe tích cực



ĐOÀN TRƯỞNG
T.R. Ần Ph. ử

MỘT SỐ HÌNH ẢNH SINH HOẠT



10

TRANG T
KỸ NĂNG S

ĐOÀN THPT TRẦN PHÚ ĐOÀN TNCS HỒ
đoàn 10C...

HOẠT GIÁO DỤC KỸ NĂNG S
Chủ đề tháng 11/2024

Kỹ năng lắng nghe tích cực



ĐOÀN TRƯỞNG
T.R.Ã.N P.H.Ú



KỸ NĂNG SỐNG



THÁNG 11/2024

11



*Kỹ năng thể hiện sự cảm thông,
quản lý thời gian hiệu quả*



TRƯỜNG THPT TRẦN PHÚ ĐOÀN TNCS HỒ CHÍ MINH
Chi đoàn 11B...
HOẠT ĐỘNG GIÁO DỤC KỸ NĂNG SỐNG
Chủ đề tháng 11/2024
*Kỹ năng thể hiện sự cảm thông
Quản lý thời gian hiệu quả*



Quản lý thời gian

Là quá trình tổ chức, sắp xếp và ưu tiên công việc, hoạt động trong cuộc sống để sử dụng thời gian hiệu quả nhất.

Quản lý thời gian giúp tăng cường năng suất làm việc, giảm stress, đảm bảo hoàn thành công việc đúng hạn và có thời gian dành cho các hoạt động giải trí, nghỉ ngơi, sở thích cá nhân.

Các bước Quản lý thời gian

- Lập kế hoạch
- Ưu tiên công việc
- Phân chia thời gian
- Tránh lãng phí thời gian
- Ứng dụng công nghệ
- Tự kiểm soát

Quản lý thời gian đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì cân bằng giữa công việc và cuộc sống cá nhân, giúp ta tận hưởng cuộc sống hạnh phúc và thành công trong sự nghiệp

Những lợi ích của quản lý thời gian

● Tăng năng suất làm việc

● Đạt được mục tiêu

● Tăng khả năng tự tin

● Tăng khả năng lãnh đạo

● Nâng cao chất lượng cuộc sống

● Xây dựng thói quen tích cực

● Giảm stress

● Tạo sự cân bằng



11

TRƯỜNG THPT TRẦN PHÚ
ĐOÀN TNCS HỒ CHÍ MINH
HOẠT ĐỘNG GIÁO DỤC KỸ NĂNG SỐNG
Chủ đề tháng II 2024
Kỹ năng thể hiện sự cảm thông
Quản lý thời gian hiệu quả

MỘT SỐ HÌNH ẢNH SINH HOẠT



11

TRƯỜNG THPT TRẦN PHÚ
ĐOÀN TRƯỞNG
ĐOÀN TNCs HỒ CHÍ MINH
ĐOÀN 11B...
HOẠT GIÁO DỤC KỸ NĂNG S
Chủ đề tháng 11/2024
Kỹ năng thể hiện sự cảm thông
Quản lý thời gian hiệu quả



ĐOÀN TRƯỞNG
T.R.Ã.N PH.Ú

MỘT SỐ HÌNH ẢNH SINH HOẠT



11

TRANG 1
KỸ NĂNG SỐNG

ĐOÀN THPT TRẦN PHÚ ĐOÀN TNCS HỒ
Đoàn 11B...

HOẠT GIÁO DỤC KỸ NĂNG SỐNG
Chủ đề tháng 11/2024
Kỹ năng thể hiện sự cảm thông
Quản lý thời gian hiệu quả

MỘT SỐ HÌNH ẢNH SINH HOẠT



ĐOÀN TRƯỞNG
T.R. ẦN P.H. Ứ

11

TRANG 11
KỸ NĂNG SỐNG

ĐOÀN TRƯỞNG
ĐOÀN TNCS HỒ

HOẠT GIÁO DỤC KỸ NĂNG SỐNG
Chủ đề tháng 11/2024

Kỹ năng thể hiện sự cảm thông
Quản lý thời gian hiệu quả



MỘT SỐ HÌNH ẢNH SINH HOẠT



11

TRANG 11
KỸ NĂNG SỐNG

ĐOÀN TRƯỞNG THIẾT TRẦN PHÚ CHI ĐOÀN 11B...

HOẠT GIÁO DỤC KỸ NĂNG SỐNG
Chủ đề tháng 11/2024

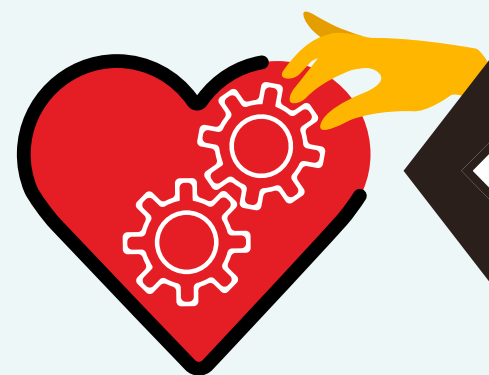
Kỹ năng thể hiện sự cảm thông
Quản lý thời gian hiệu quả



ĐOÀN TRƯỞNG
T.R.Ã.N P.H.Ú



KỸ NĂNG SỐNG



THÁNG 11/2024



Kỹ năng kiên định

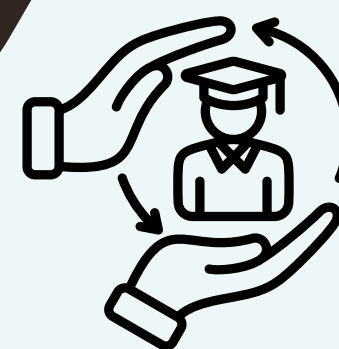
12

TRANG TRÌ
KỸ NĂNG SỐNG

ƯỜNG THPT TRẦN PHÚ ĐOÀN TNCS HỒ CHÍ MINH
Chi đoàn 12A...

HOẠT GIÁO DỤC KỸ NĂNG SỐNG
Chủ đề tháng 11/2024

Kỹ năng kiên định



Kiên định

Kiên định là sự vững vàng về mặt ý chí, không dao động trong mọi tình huống, đặc biệt khi gặp khó khăn trong một thời gian đủ dài

Kiên định chính là ý chí bền bỉ, nỗ lực chinh phục một mục tiêu đã đặt ra, ngày qua ngày, tháng qua tháng, năm qua năm, bất chấp gian khó.

12

TRANG 1
KỸ NĂNG S
NG THIPT TRẦN PHÚ DOÀN TNCS HỒ
Đoàn 12A...
HOẠT GIÁO DỤC KỸ NĂNG S
Chủ đề tháng 11/2024
Kỹ năng kiên định
x ✓ x

Kỹ năng kiên định cần

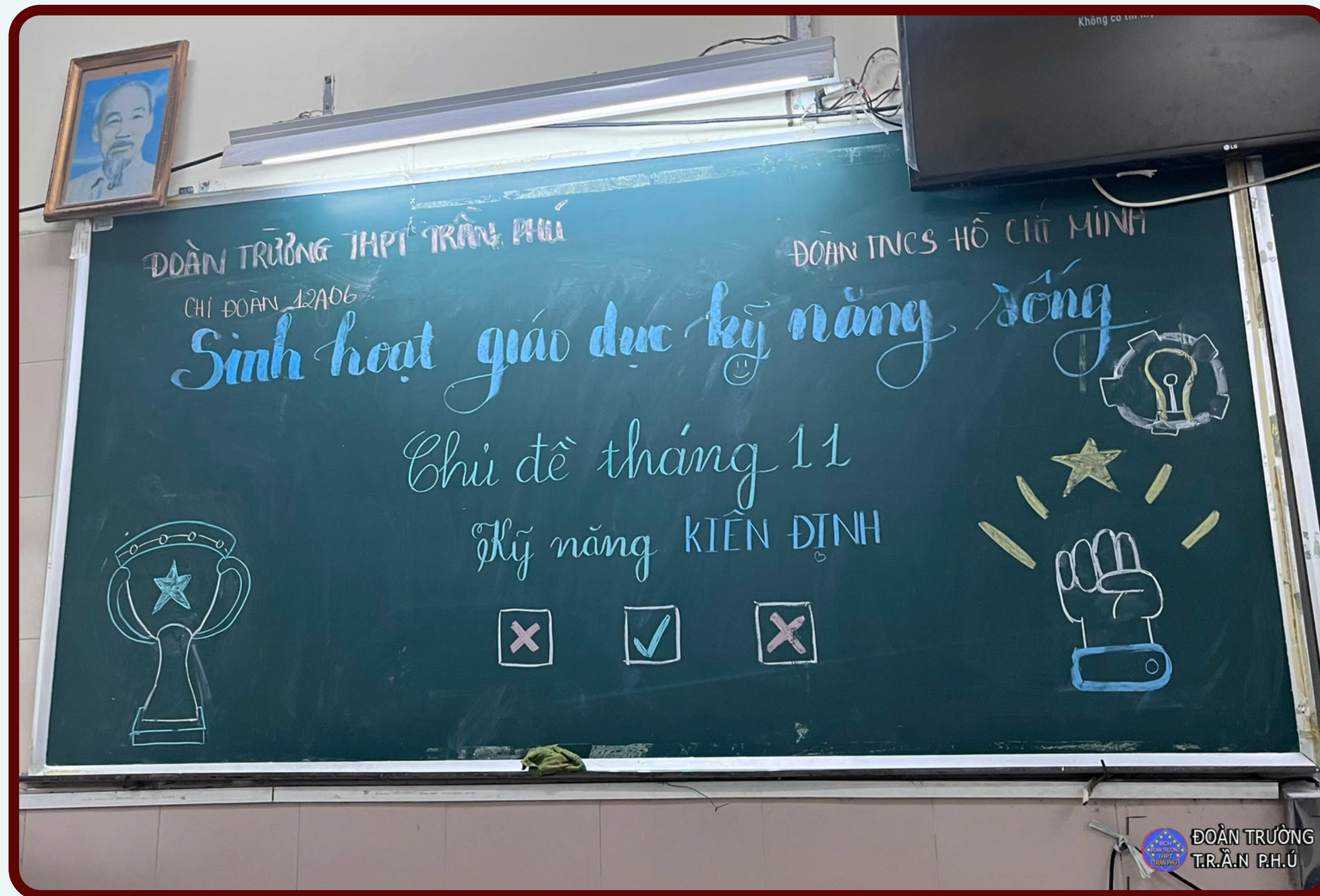
- Đặt mục tiêu thực tế
- Chăm sóc sức khỏe
- Tuân thủ lịch trình
- Kiên nhẫn với bản thân
- Dùng công cụ hỗ trợ
- Tìm người đồng hành
- Học từ những sai lầm
- Lạc quan, tin vào ngày mai tươi sáng



12



MỘT SỐ HÌNH ẢNH SINH HOẠT



12

TRANG 12
KỸ NĂNG SỐNG

ĐOÀN TRƯỞNG THPT TRẦN PHÚ
ĐOÀN TNCS HỒ CHÍ MINH
đoàn 12A...

HOẠT GIÁO DỤC KỸ NĂNG SỐNG
Chủ đề tháng 11/2024

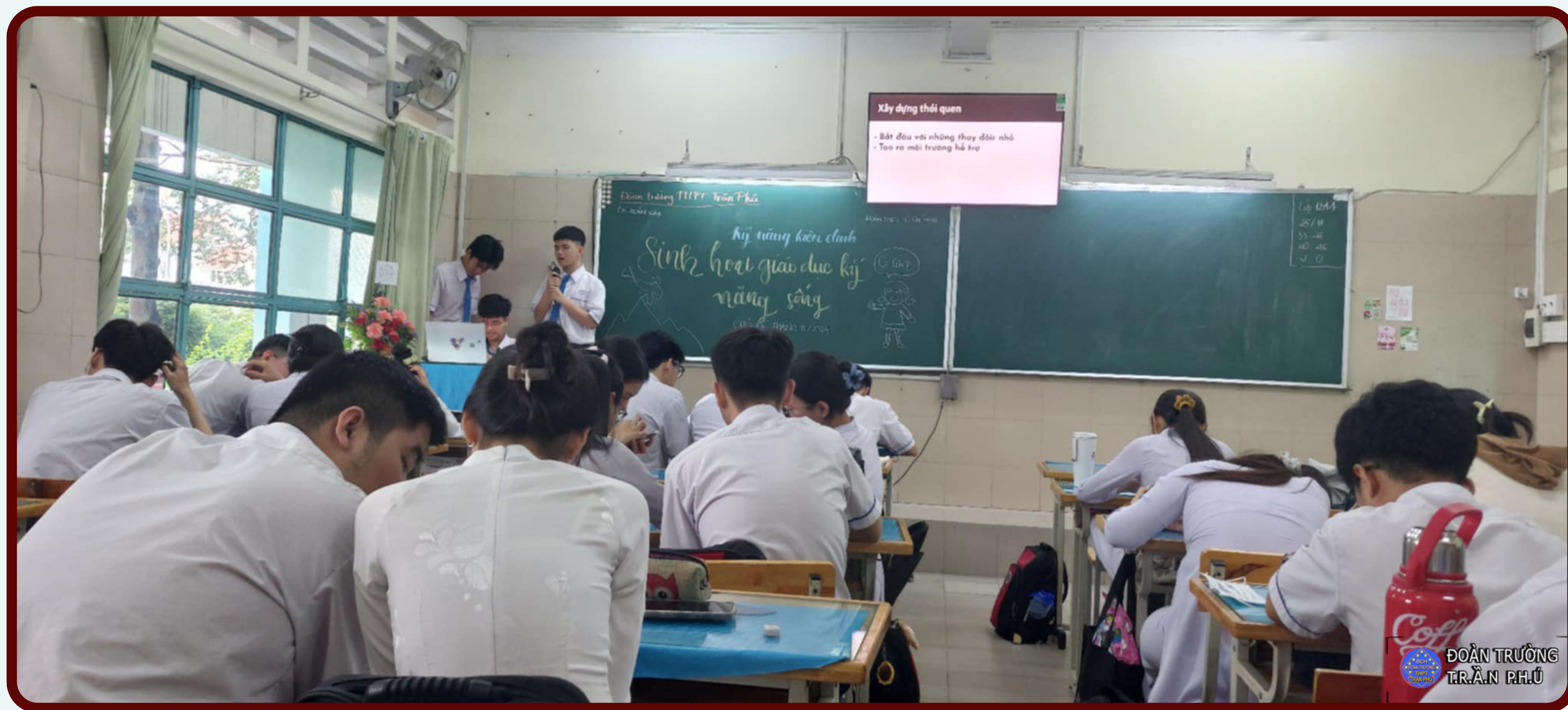
Kỹ năng kiên định

☒ ☐ ☐

☒ ☐ ☐

ĐOÀN TRƯỞNG
T.R. Ầ.N P.H.Ú

MỘT SỐ HÌNH ẢNH SINH HOẠT



12

TRANG 12
KỸ NĂNG SỐNG

ĐOÀN TRƯỜNG
TRẦN PHÚ

ĐOÀN TNCs HỒ

HOẠT GIÁO DỤC KỸ NĂNG SỐNG

Chủ đề tháng 11/2024

Kỹ năng kiên định



MỘT SỐ HÌNH ẢNH SINH HOẠT



12

TRANG T
KỸ NĂNG S

ĐOÀN THPT TRẦN PHÚ ĐOÀN TNCS HỒ

HOẠT GIÁO DỤC KỸ NĂNG S
Chủ đề tháng 11/2024

Kỹ năng kiên định



MỘT SỐ HÌNH ẢNH SINH HOẠT



12

TRANG 12
KỸ NĂNG SỐ

TRƯỜNG THPT TRẦN PHÚ ĐOÀN TNCS HỒ CHÍ MINH
đoàn 12A...

HOẠT GIÁO DỤC KỸ NĂNG SỐ

Chủ đề tháng 11/2024

Kỹ năng kiên định



ĐOÀN TRƯỞNG
TRẦN PHÚ

MỘT SỐ HÌNH ẢNH SINH HOẠT



12

TRANG 12
KỸ NĂNG SỐNG

ĐOÀN TRƯỞNG THPT TRẦN PHÚ ĐOÀN TNCS HỒ CHÍ MINH

Đoàn 12A...

HOẠT GIÁO DỤC KỸ NĂNG SỐNG

Chủ đề tháng 11/2024

Kỹ năng kiên định

X ✓ X