

ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN

Ngành đào tạo: Công tác xã hội

Hệ đào tạo: Đại học chính quy

1. Tên học phần: Giáo dục kỹ năng sống

2. Mã học phần: DHTL02

3. Số đvht: 3 (2,1)

4. Trình độ: Sinh viên năm thứ 2

5. Phân bổ thời gian:

- Lý thuyết: 30 tiết (2 tiết giảng / tuần lễ)
- Thực hành, kiểm tra: 30 tiết (2 tiết thảo luận/ 1tuần lễ)
- Tự học: 45 giờ

6. Điều kiện tiên quyết: Không

7. Mục tiêu của học phần:

Sau khi học xong môn học, sinh viên có thể:

7.1. Về kiến thức:

Trình bày được những vấn đề chung về kỹ năng sống như khái niệm, tầm quan trọng và lợi ích của giáo dục kỹ năng sống, các yếu tố ảnh hưởng tới việc hình thành kỹ năng sống cũng như những nguyên tắc đưa kỹ năng sống vào thực tiễn giáo dục.

Hiểu và phân tích được các kỹ năng như: Tự nhận thức, xác định mục tiêu, ra quyết định và giải quyết vấn đề, ứng phó với căng thẳng, tư duy tích cực, giải quyết mâu thuẫn, làm việc nhóm và quản lý thời gian.

7.2. Về kỹ năng: Sinh viên có kế hoạch rèn luyện để có các kỹ năng sau:

- Kỹ năng tự nhận thức,
- Kỹ năng xác định mục tiêu,
- Kỹ năng ra quyết định và giải quyết vấn đề
- Kỹ năng ứng phó với căng thẳng,
- Kỹ năng tư duy tích cực,
- Kỹ năng giải quyết mâu thuẫn,
- Kỹ năng làm việc nhóm
- Kỹ năng quản lý thời gian.

7.3. Về thái độ:

Tích cực tham gia thảo luận, trải nghiệm chia sẻ kinh nghiệm, đóng vai, giải quyết tình huống.

Tự tin trong cuộc sống, chủ động trong công việc, cởi mở trong giao tiếp và có ý thức rèn luyện bản thân.

8. Mô tả tóm tắt nội dung học phần:

Học phần gồm 2 chương, tương ứng với các nội dung sau:

Chương 1. Những vấn đề chung về kỹ năng sống

Chương 2. Các kỹ năng sống cơ bản

- Kỹ năng tự nhận thức
- Kỹ năng xác định mục tiêu
- Kỹ năng ra quyết định và giải quyết vấn đề
- Kỹ năng ứng phó với căng thẳng
- Kỹ năng tư duy tích cực
- Kỹ năng giải quyết mâu thuẫn

- Kỹ năng làm việc nhóm
- Kỹ năng quản lý thời gian hiệu quả

9. Bộ môn phụ trách giảng dạy: Bộ môn Tâm lý - Giáo dục, Khoa Khoa học cơ bản

10. Nhiệm vụ của sinh viên:

- Sinh viên phải tham gia tối thiểu 80% số tiết học trên lớp.
- Có đầy đủ các điểm thuộc các tiêu chí đánh giá.
- Có 01 bài kiểm tra định kỳ và 01 bài tập thảo luận nhóm.
- Có bài thi kết thúc học phần dưới dạng viết.
- Đọc tài liệu trước khi lên lớp; chuẩn bị trước nội dung thảo luận (nếu có).
- Thực hiện đầy đủ nội dung, nhiệm vụ trong từng thời gian cụ thể đã được đưa ra trong đề cương môn học.

11. Tài liệu học tập

11.1 Tài liệu bắt buộc

- 1) Nguyễn Thanh Bình (2011), *Giáo trình chuyên đề Giáo dục kỹ năng sống*, Nxb Đại học Sư phạm.
- 2) Lê Thị Dung – Nguyễn Thị Hiền (2011), *Giáo trình Kỹ năng sống*, Nxb Lao động – Xã hội
- 3) Bích Nga- Tấn Phước- Phạm Ngọc Sáu (biên dịch- 2006), *Quản lý thời gian*, Nxb Tổng hợp TP.Hồ Chí Minh.
- 4) Bộ môn Phát triển kỹ năng (2010), *Bài giảng tóm tắt môn Kỹ năng giao tiếp và làm việc nhóm*, Trường đại học Thủy lợi. Hà Nội.

11.2 Tài liệu tham khảo

- 5) Đoàn Thanh niên cộng sản Hồ Chí Minh – Dự án P12 (2003), *Cẩm nang giáo dục kỹ năng sống về sức khỏe sinh sản vị thành niên*, Hà Nội
- 6) Đặng Thúy Anh, Lê Minh Châu, Nguyễn Thị Thanh Mai và các tác giả khác (2010), *Giáo dục kỹ năng sống trong môn giáo dục công dân ở trường trung học phổ thông*, Nxb Giáo dục.

12. Tiêu chuẩn đánh giá sinh viên:

STT	Điểm thành phần	Quy định	Trọng số	Ghi chú
1	Điểm thường xuyên, điểm chuyên cần, thái độ học tập, tham gia thảo luận, chuẩn bị bài ở nhà.	1 điểm	10%	
2	Điểm kiểm tra định kỳ lần 1	Thi viết	15%	45 phút
3	Điểm kiểm tra định kỳ lần 2	Thực hành	15%	
4	Thi kết thúc học phần	Thi viết	60%	90 phút

13. Thang điểm: 10

- Điểm thành phần được chấm theo thang điểm 10 (từ 0 đến 10), làm tròn đến một chữ số thập phân
- Điểm kết thúc học phần được chấm theo thang điểm 10 (từ 0 đến 10), làm tròn đến một chữ số thập phân

14. Nội dung chi tiết học phần:

Tuần	Nội dung giảng dạy	Lý thuyết	TL + KT	Tài liệu đọc trước	Nhiệm vụ của SV
Tuần 1	Chương 1 NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG VỀ KỸ NĂNG SỐNG I. Khái niệm chung về kỹ năng sống 1. Khái niệm kỹ năng sống 2. Một số kỹ năng sống cơ bản và mối quan hệ giữa các kỹ năng II. Tầm quan trọng và lợi ích của giáo dục kỹ năng sống	2		+ Đọc (1) từ tr11 – tr26 + Đọc (2) từ tr7 – tr15	1. Chuẩn bị tài liệu: Phôtô tài liệu, mua sách vở, tìm địa chỉ thông tin trên mạng và thư viện về môn Kỹ năng sống 2. Chuẩn bị và đọc trước: Nội dung bài học trong giáo trình bắt

Tuần	Nội dung giảng dạy	Lý thuyết	TL + KT	Tài liệu đọc trước	Nhiệm vụ của SV
	1. Tầm quan trọng của kỹ năng sống 2. Lợi ích của giáo dục kỹ năng sống a. Lợi ích đối với cá nhân b. Lợi ích đối với gia đình c. Lợi ích đối với xã hội				buộc và tài liệu tham khảo. 3. Trả lời câu hỏi: - Kỹ năng sống là gì? - Lợi ích của giáo dục kỹ năng sống?
	* Thảo luận: <i>Tầm quan trọng của kỹ năng sống đối với con người trong xã hội hiện đại và thực trạng giáo dục kỹ năng sống ở Việt Nam hiện nay?</i>		2		Tham gia tích cực vào quá trình thảo luận
Tuần 2	III. Các yếu tố ảnh hưởng tới hình thành kỹ năng sống 1. Yếu tố cá nhân 2. Yếu tố gia đình 3. Yếu tố xã hội IV. Những nguyên tắc đưa kỹ năng sống vào thực tiễn giáo dục 1. Nguyên tắc: Quyền được học kỹ năng sống 2. Nguyên tắc: Phát triển những kỹ năng sống 3. Nguyên tắc: Đánh giá kỹ năng sống	2		+ Đọc (1) từ tr 30 – tr31 + Đọc (2) từ tr15 – tr19	1. Chuẩn bị và đọc trước: - Nội dung bài học trong giáo trình bắt buộc và tài liệu tham khảo. 2. Trả lời câu hỏi: - Vì sao ngày nay kỹ năng sống được đề cao? - Dựa trên cơ sở nào để đưa kỹ năng sống

Tuần	Nội dung giảng dạy	Lý thuyết	TL + KT	Tài liệu đọc trước	Nhiệm vụ của SV
					vào thực tiễn giáo dục?
	* Thảo luận: <i>Cá nhân, gia đình và xã hội có ảnh hưởng như thế nào đến việc hình thành kỹ năng sống của mỗi cá nhân?</i>		2		Tham gia tích cực vào quá trình thảo luận
Tuần 3	Chương 2 CÁC KỸ NĂNG SỐNG CƠ BẢN I. Kỹ năng tự nhận thức 1. Khái niệm 2. Các yếu tố của tự nhận thức a. Yếu tố thể chất b. Yếu tố tâm lý c. Yếu tố hoàn cảnh, môi trường d. Tự nhận thức về triết lý cuộc sống 3. Quá trình tự nhận thức a. Tự tìm hiểu, đánh giá về bản thân b. Tôn trọng những đặc điểm riêng của người khác c. Lắng nghe, tiếp thu tích cực và có chọn lọc d. Tự bộc lộ bản thân	2		+ Đọc (1) từ tr 112 – tr119 + Đọc (2) từ tr19 – tr21	1. Chuẩn bị và đọc trước: - Nội dung bài học trong giáo trình bắt buộc và tài liệu tham khảo. 2. Trả lời câu hỏi: - Tự nhận thức là gì? - Khó khăn khi tự nhận thức về bản thân? - Làm gì để tự nhận thức chính xác?
	* Thực hành kỹ năng 1. Hoạt động: “Tôi là ai”:		2		- Tham gia tích cực vào các hoạt động - Tham gia các trò

Tuần	Nội dung giảng dạy	Lý thuyết	TL + KT	Tài liệu đọc trước	Nhiệm vụ của SV
	Hãy viết ít nhất 5 điều mình thấy hài lòng về mình, 5 điều mình thấy chưa hài lòng về mình, 5 điều mình cần phải cố gắng và tìm cách khắc phục? 2. Chơi trò chơi: “Bạn thấy tôi thế nào” - Mỗi sinh viên hãy viết nhận xét (cả ưu điểm và hạn chế) vào tờ giấy dán trên lưng bạn - Sau đó, đọc những nhận xét với thái độ tích cực, cầu thị				chơi - Rút ra ý nghĩa qua các hoạt động và các trò chơi
Tuần 4	II. Kỹ năng xác định mục tiêu 1. Khái niệm a. Mục tiêu b. Kỹ năng xác định mục tiêu 2. Căn cứ để xác định mục tiêu a. Mục tiêu SMART (thông minh) b. Căn cứ để xác định mục tiêu 3. Các bước thực hiện mục tiêu a. Xác định mục tiêu khái quát – mục tiêu cụ thể b. Sắp xếp, lựa chọn mục tiêu để thực hiện c. Lập kế hoạch thực hiện mục tiêu d. Tổ chức thực hiện kế hoạch	2		+ Đọc (1) từ tr129 – tr137 + Đọc (2) từ tr27 – tr29	1. Chuẩn bị và đọc trước: - Nội dung bài học trong giáo trình bắt buộc và tài liệu tham khảo. 2. Trả lời câu hỏi: - Mục tiêu là gì? - Căn cứ để xác định mục tiêu? - Mục tiêu của bạn trong năm? Trong khóa học?

Tuần	Nội dung giảng dạy	Lý thuyết	TL + KT	Tài liệu đọc trước	Nhiệm vụ của SV
	e. Đánh giá, rút kinh nghiệm				
	* Thực hành kỹ năng - Bài tập tưởng tượng về bản thân 10 năm sau: Xác định 3 mục tiêu cụ thể và biện pháp để thực hiện các mục tiêu đó? - Viết các mục tiêu SMART		2		- Làm bài tập tưởng tượng - Viết các mục tiêu cá nhân
Tuần 5	III. Kỹ năng ra quyết định và giải quyết vấn đề 1. Khái niệm a. Vấn đề là gì? b. Kỹ năng ra quyết định c. Kỹ năng giải quyết vấn đề 2. Ý nghĩa của việc ra quyết định 3. Các bước giải quyết vấn đề a. Xác định vấn đề b. Thu thập thông tin c. Tìm kiếm giải pháp	2		+ Đọc (1) từ tr137 – tr144 + Đọc (2) từ tr29 – tr31	1. Chuẩn bị và đọc trước: - Nội dung bài học trong giáo trình bắt buộc và tài liệu tham khảo. 2. Chia sẻ về những quyết định (đúng đắn hoặc sai lầm) của bản thân? Rút ra bài học gì?
	* Thực hành kỹ năng - Trò chơi: Người dẫn đường - Trò chơi: Chiếc hộp vấn đề - Xem và phân tích các clip.....		2		- Tham gia tích cực vào các trò chơi - Phân tích clip và rút ra ý nghĩa cần thiết

Tuần	Nội dung giảng dạy	Lý thuyết	TL + KT	Tài liệu đọc trước	Nhiệm vụ của SV
Tuần 6	III. Kỹ năng ra quyết định và giải quyết vấn đề (tiếp) d. Ra quyết định e. Thực hiện f. Kiểm định, đánh giá IV. Kỹ năng ứng phó với căng thẳng 1. Căng thẳng và biểu hiện của căng thẳng a. Căng thẳng (stress) b. Biểu hiện của căng thẳng 2. Những nguyên nhân gây ra căng thẳng a. Nguyên nhân chủ quan b. Nguyên nhân khách quan	2		+ Đọc (1) từ tr137 – tr144; từ tr159- tr168 + Đọc (2) từ tr29 – tr31; từ 31-tr37	1. Chuẩn bị và đọc trước: - Nội dung bài học trong giáo trình bắt buộc và tài liệu tham khảo. 2. Trả lời câu hỏi: - Những nguyên nhân gây căng thẳng? - Biểu hiện của căng thẳng? - Đã từng làm gì khi căng thẳng? 3 Ôn tập làm bài kiểm tra định kỳ lần 1. Nội dung ôn tập: Chương 2 (các kỹ năng đã học)
	* Thực hành kỹ năng <i>- Xây dựng kịch bản về một tình huống và đóng vai thể hiện kỹ năng ra quyết định về một tình huống cụ thể</i>		2		- Tham gia tích cực vào hoạt động đóng vai - Chia sẻ trải

Tuần	Nội dung giảng dạy	Lý thuyết	TL + KT	Tài liệu đọc trước	Nhiệm vụ của SV
	- Chia sẻ trải nghiệm: Mỗi sinh viên kể lại ít nhất một tình huống căng thẳng mà bản thân đã trải qua?				trải nghiệm của bản thân
Tuần 7	3. Ảnh hưởng của căng thẳng a. Ảnh hưởng tích cực b. Ảnh hưởng tiêu cực 4. Phương pháp đối phó với căng thẳng a. Thư giãn cơ thể b. Tìm sự trợ giúp từ bên ngoài c. Suy nghĩ theo hướng tích cực	2		+ Đọc (1) từ tr159 – tr168 + Đọc (2) từ tr31- tr37	1. Chuẩn bị và đọc trước: Nội dung bài học trong giáo trình bắt buộc và tài liệu tham khảo. 2. Trả lời câu hỏi: - Căng thẳng có ảnh hưởng gì đến cuộc sống? - Có những giải pháp nào để giảm và vượt qua căng thẳng?
	* Thực hành kỹ năng - Thảo luận nhóm: + Điều gì đã diễn ra khi chúng ta căng thẳng? + Làm thế nào để vượt qua được sự căng thẳng? - Đóng vai các tình huống căng thẳng, thể hiện kỹ năng ứng phó với căng thẳng? * Làm bài kiểm tra định kỳ lần 1		2		- Chia sẻ trải nghiệm - Tham gia thảo luận nhóm - Đóng vai theo tình huống - Làm bài kiểm tra định kỳ

Tuần	Nội dung giảng dạy	Lý thuyết	TL + KT	Tài liệu đọc trước	Nhiệm vụ của SV
	Nội dung kiểm tra: Chương 2: Kỹ năng tự nhận thức, kỹ năng xác định mục tiêu, kỹ năng ra quyết định và giải quyết vấn đề				
Tuần 8	V. Kỹ năng tư duy tích cực 1. Khái niệm và lợi ích của tư duy tích cực a. Khái niệm tư duy tích cực b. Lợi ích của tư duy tích cực 2. Các loại tư duy (suy nghĩ) a. Suy nghĩ tiêu cực b. Suy nghĩ lãng phí c. Suy nghĩ cần thiết d. Suy nghĩ tích cực 3. Một số kỹ thuật tư duy tích cực a. Thủ thuật SOS b. Mô hình tư duy tích cực 3C	2		Đọc (2) từ tr39- tr42	1. Chuẩn bị và đọc trước: - Nội dung bài học trong giáo trình bắt buộc và tài liệu tham khảo. 2. Trả lời câu hỏi: - Tư duy tích cực là gì? - Lợi ích của tư duy tích cực? - Cần làm gì để có những suy nghĩ tích cực?
	* Thực hành kỹ năng - <i>Trải nghiệm: Nhìn “Chấm đen”</i> - <i>Thực nghiệm: “Nửa cốc nước”</i> - <i>Giải quyết tình huống (trang 94,95 tài liệu 2)</i>		2		- Tham gia tích cực các hoạt động trải nghiệm, thực nghiệm và giải quyết tình huống

Tuần	Nội dung giảng dạy	Lý thuyết	TL + KT	Tài liệu đọc trước	Nhiệm vụ của SV
Tuần 9	VI. Kỹ năng giải quyết mâu thuẫn 1. Khái niệm, các cấp độ mâu thuẫn a. Khái niệm mâu thuẫn b. Các cấp độ mâu thuẫn 2. Các nguyên nhân chủ yếu gây ra mâu thuẫn a. Nguyên nhân chủ quan b. Nguyên nhân khách quan 3. Vai trò và đặc điểm của mâu thuẫn a. Vai trò của mâu thuẫn b. Đặc điểm của mâu thuẫn 4. Các bước giải quyết mâu thuẫn a. Lắng nghe b. Ra quyết định đình chiến c. Tìm gặp các bên liên quan d. Tìm nguyên nhân gốc rễ của vấn đề e. Giải quyết mâu thuẫn	2		+ Đọc (1) từ tr168 – tr177 + Đọc (2) từ tr55 – tr59	1. Chuẩn bị và đọc trước: - Nội dung bài học trong giáo trình bắt buộc và tài liệu tham khảo. 2. Kể lại một tình huống mâu thuẫn mà bản thân đã trải qua? Cách giải quyết lúc đó? Nếu thời gian quay trở lại, thì có giải quyết như vậy không? Vì sao? - Làm gì để giải quyết mâu thuẫn?
	* Thảo luận, thực hành - <i>Mâu thuẫn có cần thiết trong cuộc sống không? Tại sao?</i> - <i>Các nguyên nhân chủ yếu gây ra mâu thuẫn?</i>		2		- Tích cực tham gia thảo luận trên lớp - Trải nghiệm các bài tập, rút ra ý

Tuần	Nội dung giảng dạy	Lý thuyết	TL + KT	Tài liệu đọc trước	Nhiệm vụ của SV
	<i>Phân tích clip: Những vết đinh</i> Bài tập: <i>Kéo chun</i> Bài tập: <i>Gỡ rối</i>				nghĩa cần thiết
Tuần 10	5. Các phương pháp giải quyết mâu thuẫn a. Phương pháp cạnh tranh b. Phương pháp hợp tác c. Phương pháp lảng tránh d. Phương pháp nhượng bộ e. Phương pháp thỏa hiệp	2		+ Đọc (1) từ tr168 – tr177 Từ tr152-159 + Đọc (2) từ tr55 – tr59 Từ tr24-27	1. Đọc và nghiên cứu trước toàn bộ nội dung bài học. 2. Chuẩn bị câu hỏi thảo luận
	* Thảo luận, thực hành - Thảo luận: <i>Các phương pháp giải quyết mâu thuẫn như: Cạnh tranh – Hợp tác – Lảng tránh – Nhượng bộ - Thỏa hiệp có những ưu điểm và hạn chế gì? Các phương pháp đó được sử dụng trong tình huống nào?</i> - Đóng vai thể hiện kỹ năng giải quyết mâu thuẫn trong các tình huống cụ thể		2		Tích cực tham gia thảo luận Tham gia trò chơi, đóng vai
Tuần 11	VII. Kỹ năng làm việc nhóm 1. Khái quát chung về làm việc nhóm a. Khái niệm làm việc nhóm	2		+ Đọc (4) từ tr81 – tr95	1. Chuẩn bị và đọc trước: - Nội dung bài học

Tuần	Nội dung giảng dạy	Lý thuyết	TL + KT	Tài liệu đọc trước	Nhiệm vụ của SV
	b. Những thuận lợi và khó khăn khi làm việc nhóm c. Phân loại nhóm d. Các giai đoạn phát triển nhóm 2. Xây dựng nhóm làm việc hiệu quả a. Các bước thành lập nhóm b. Nguyên tắc làm việc nhóm c. Đặc điểm của nhóm làm việc hiệu quả				trong giáo trình bắt buộc và tài liệu tham khảo. 2. Trả lời câu hỏi: - Làm việc nhóm là gì? - Vì sao phải làm việc nhóm? - Những khó khăn khi làm việc nhóm?
	* Thảo luận, thực hành: <i>Thảo luận: Hãy phân tích những thuận lợi và khó khăn khi làm việc nhóm? Cần có những nguyên tắc gì để nhóm làm việc hiệu quả?</i> <i>Trò chơi: “Con Hổ - Chàng trai – Cô gái”</i> <i>Trò chơi: “Con sâu...chân”</i> <i>Hoạt động: “Xem chữ”</i>		2		Tham gia tích cực vào quá trình thảo luận Tham gia trò chơi, hoạt động rèn kỹ năng
Tuần 12	3. Vai trò và kỹ năng trong làm việc nhóm a. Vai trò của người điều hành và các thành viên trong nhóm * Vai trò của người điều hành nhóm	2		+ Đọc (4) từ tr 95 – tr116	1. Chuẩn bị và đọc trước: - Nội dung bài học trong giáo trình bắt buộc và tài liệu

Tuần	Nội dung giảng dạy	Lý thuyết	TL + KT	Tài liệu đọc trước	Nhiệm vụ của SV
	* Vai trò của các thành viên trong nhóm b. Kỹ năng tổ chức và điều hành nhóm * Các bước tổ chức và điều hành một cuộc họp nhóm hiệu quả * Ứng xử với những hành vi của các thành viên tham gia cuộc họp c. Kỹ năng quản lý mâu thuẫn trong nhóm * Những nguyên nhân dẫn đến mâu thuẫn trong nhóm * Ảnh hưởng của mâu thuẫn đối với làm việc nhóm * Chiến lược quản lý mâu thuẫn				tham khảo. 2. Trả lời câu hỏi: - Vai trò của người điều hành nhóm? - Vai trò của các thành viên trong nhóm? - Người điều hành nhóm phải làm gì để nhóm làm việc hiệu quả? - Ôn tập làm bài kiểm tra định kỳ lần 2. 2. Nội dung ôn tập: Chương 2 (các kỹ năng đã học)
	* Thảo luận, thực hành: Thảo luận: - Người điều hành có vai trò gì trong nhóm và cần có những tố chất gì để giúp cho nhóm làm việc hiệu quả? - Những vấn đề nảy sinh trong làm việc nhóm? Giải pháp khắc phục? - SV thực hành các hoạt động làm việc nhóm (thông		2		Tham gia tích cực vào quá trình thảo luận Tham gia trò chơi, hoạt động rèn kỹ năng

Tuần	Nội dung giảng dạy	Lý thuyết	TL + KT	Tài liệu đọc trước	Nhiệm vụ của SV
	qua các nội dung thảo luận trên) - Trò chơi: “Ấn kẹo hợp tác”				
Tuần 13	VIII. Kỹ năng quản lý thời gian 1. Lợi ích của việc quản lý thời gian a. Lợi ích về kinh tế b. Cải thiện sức khỏe c. Tăng năng suất bản thân d. Tăng niềm vui trong công việc e. Có thời gian đầu tư cho tương lai 2. Thực trạng sử dụng thời gian của sinh viên a. Thời gian có ý nghĩa b. Thời gian bị lãng phí c. Cách sử dụng thời gian của người thành công và người không thành công	2		+ Đọc (3) từ tr58 – tr167	1. Chuẩn bị và đọc trước: - Nội dung bài học trong giáo trình bắt buộc và tài liệu tham khảo. 2. Trả lời câu hỏi: - Thời gian là gì? - Giá trị của thời gian? - Bạn đã sử dụng thời gian như thế nào?
	* Thực hành kỹ năng: Bài tập cá nhân: - <i>Hãy ghi chép một cách chi tiết mọi hoạt động của bản thân trong 3 ngày liên tiếp?</i> - <i>Hãy xếp các hoạt động trên theo thứ tự ưu tiên?</i> - <i>“Bài toán gây sửng sốt”</i>		2		- Tham gia tích cực vào quá trình thảo luận - Làm bài tập cá nhân - Làm bài kiểm tra

Tuần	Nội dung giảng dạy	Lý thuyết	TL + KT	Tài liệu đọc trước	Nhiệm vụ của SV
	Thảo luận nhóm: <i>Sự khác biệt giữa người thành công và người không thành công trong việc sử dụng thời gian?</i> * Làm bài kiểm tra định kỳ lần 2 Nội dung kiểm tra: Chương 2: Kỹ năng tư duy tích cực, kỹ năng giải quyết mâu thuẫn, kỹ năng làm việc nhóm				định kỳ lần 2
Tuần 14	3. Kỹ năng quản lý thời gian a. Lập kế hoạch thực hiện công việc Xác định mục tiêu cá nhân Lựa chọn thứ tự ưu tiên b. Loại bỏ kẻ cắp thời gian c. Lập thời gian biểu Thời gian biểu một ngày Thời gian biểu tuần, tháng, năm d. Kế hoạch hành động	2		+ Đọc (3) từ tr58 – tr167	1. Chuẩn bị và đọc trước: - Nội dung bài học trong giáo trình bắt buộc và tài liệu tham khảo. 2. Trả lời câu hỏi: - Làm gì để loại bỏ kẻ cắp thời gian?
	* Thực hành kỹ năng: <i>Lập thời gian biểu 1 tuần? 1 tháng? Một năm?</i> <i>Xây dựng kế hoạch hành động để đạt được mục tiêu?</i>		2		Hoàn thành bài tập cá nhân Thực hiện theo thời gian biểu đã lập

Tuần	Nội dung giảng dạy	Lý thuyết	TL + KT	Tài liệu đọc trước	Nhiệm vụ của SV
Tuần 15	- Công bố điểm thành phần; - Công bố danh sách sinh viên đủ điều kiện thi hết học phần; * Hệ thống nội dung môn học * Hướng dẫn ôn tập	2	2	Tài liệu: 1,2,3,4,5,6	- Chuẩn bị các nội dung cần trao đổi, thảo luận trên lớp - Hệ thống lại nội dung môn học bằng Bản đồ tư duy - Chuẩn bị ôn tập, thi kết thúc học phần (theo hệ thống câu hỏi)

Hà Nội, ngày 26 tháng 06 năm 2014

LÃNH ĐẠO DUYỆT



TS. Trần Quang Tiến

TRƯỞNG KHOA

TS. Vũ Thị Thúy Hiền

TRƯỞNG BỘ MÔN

TS. Lưu Song Hà

