

**ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT**  
**HỌC PHẦN: KỸ NĂNG NHẬN THỨC BẢN THÂN**

*(Ban hành theo quyết định số 474/ĐHKTKTCN ngày 21/9/2020 của Hiệu trưởng Trường Đại học Kinh tế- Kỹ thuật Công nghiệp)*

**1. THÔNG TIN CHUNG**

Tên học phần (tiếng Việt):	KỸ NĂNG NHẬN THỨC BẢN THÂN
Tên học phần (tiếng Anh):	SELF-AWARENESS SKILLS
Mã môn học:	002151
Khoa/Bộ môn phụ trách:	Khoa Khoa học Cơ bản/ Bộ môn Pháp luật-Tâm lý
Giảng viên phụ trách chính:	ThS. Lê Thị Thu Hằng Email: <a href="mailto:hangle@tcviet.com.vn">hangle@tcviet.com.vn</a>
GV tham gia giảng dạy:	ThS. Lê Thị Thu Hằng, DN Nguyễn Doãn Huân, DN Vũ Hải Linh, DN Nguyễn Đức Cường
Số tín chỉ:	1 (12, 6, 30)
Số tiết Lý thuyết:	12 tiết
Số tiết TH/TL:	6 tiết 12+6/2 = 5 tuần x 3 tiết/tuần
Số tiết Tự học:	30
Tính chất của học phần:	Tự chọn
Học phần tiên quyết:	Không
Học phần học trước:	Không
Điều kiện khác:	<b>Giảng dạy cho sinh viên năm thứ 2</b>

**2. MÔ TẢ HỌC PHẦN**

Kỹ năng nhận thức bản thân là học phần tự chọn thuộc khối kiến thức đại cương trong chương trình đào tạo trình độ đại học. Học phần giúp cho sinh viên có sự hiểu biết chính xác về bản thân, bao gồm ưu điểm và khuyết điểm, tư duy, cảm xúc và những động lực thúc đẩy bản thân trong cuộc sống.

Kỹ năng này giải thích những thành công cũng như những thất bại của chúng ta, cho chúng ta biết chúng ta là ai và chúng ta cần gì từ đồng đội của mình để tạo nên một tập

thể đoàn kết. Kỹ năng nhận thức bản thân sẽ giúp chúng ta nâng cao khả năng tự nhận thức của bản thân đối với công việc và cuộc sống cá nhân.

### 3. MỤC TIÊU CỦA HỌC PHẦN ĐỐI VỚI NGƯỜI HỌC

**Kiến thức:** Sau khi hoàn thành nội dung học phần, sinh viên sẽ:

- Hiểu, phân tích và nắm được các yếu tố cấu thành năng lực
- Khám phá điểm mạnh, điểm yếu của bản thân
- Xác định mục tiêu và những điều mong muốn trọng tâm trong cuộc sống
- Định vị bản thân trong tương lai và các thời điểm quan trọng
- Lựa chọn và xây dựng được hệ giá trị tốt đẹp cho bản thân để hình thành nhân hiệu
- Hình thành được một bản đồ đến tương lai của chính bản thân mình

**Kỹ năng:** Sinh viên sau khi hoàn thành học phần sẽ hình thành, phát triển được kỹ năng:

- Kỹ năng nhận thức năng lực bản thân
- Kỹ năng xác định mục tiêu
- Kỹ năng làm việc nhóm
- Kỹ năng tổng hợp, phân tích và đánh giá các vấn đề
- Kỹ năng thích ứng với môi trường mới

**Năng lực tự chủ và trách nhiệm:**

- Có trách nhiệm và chủ động rèn luyện năng lực tự chủ, phản biện, sáng tạo qua các bài tập tình huống trên lớp.
- Người học có khả năng làm việc độc lập, tự tin giao tiếp, thuyết trình và phối hợp với nhóm trong các bài tập cá nhân và bài tập nhóm.
- Người học có được năng lực lập kế hoạch, xác định mục tiêu ở các hoạt động chuyên môn và liên quan đến bản thân.

### 4. CHUẨN ĐẦU RA HỌC PHẦN

Mã CDR	Mô tả CDR học phần (mục tiêu cụ thể) <i>Sau khi học xong môn học này, người học có thể:</i>	CDR của CTĐT
<b>G1</b>	<b>Về kiến thức</b>	
<i>G1.1.1</i>	Hiểu, phân tích và nắm được các yếu tố cấu thành năng lực. Khám phá điểm mạnh, điểm yếu của bản thân	
<i>G1.1.2</i>	Xác định mục tiêu và những điều mong muốn trọng tâm trong cuộc sống Định vị bản thân trong tương lai và các thời điểm quan trọng	
<i>G1.1.3</i>	Lựa chọn và xây dựng được hệ giá trị tốt đẹp cho bản thân để hình thành nhân hiệu	
<i>G1.2.1</i>	Hình thành được một bản đồ đến tương lai của chính bản thân mình	
<b>G2</b>	<b>Về kỹ năng</b>	
<i>G2.2.1</i>	Kỹ năng nhận thức năng lực bản thân	

<b>Mã CDR</b>	<b>Mô tả CDR học phần (mục tiêu cụ thể)</b> <i>Sau khi học xong môn học này, người học có thể:</i>	<b>CDR của CTĐT</b>
G2.2.2	Kỹ năng xác định mục tiêu	
G2.2.3	Kỹ năng làm việc nhóm	
G2.2.4	Kỹ năng tổng hợp, phân tích và đánh giá các vấn đề	
G2.2.5	Kỹ năng thích ứng với môi trường mới	
<b>G3</b>	<b><i>Năng lực tự chủ và trách nhiệm</i></b>	
G3.1.1	Người học được rèn luyện năng lực tự chủ, phản biện, sáng tạo qua các bài tập tình huống	
G3.1.2.	Người học có khả năng làm việc độc lập, tự tin giao tiếp, thuyết trình và phối hợp với nhóm trong các bài tập cá nhân và bài tập nhóm.	
G3.2.1	Người học có được năng lực lập kế hoạch, xác định mục tiêu ở các hoạt động chuyên môn và liên quan đến bản thân.	

## 5. NỘI DUNG MÔN HỌC, KẾ HOẠCH GIẢNG DẠY

<b>Tuần thứ</b>	<b>Nội dung</b>	<b>Số tiết LT</b>	<b>Số tiết TH</b>	<b>Tài liệu học tập, tham khảo</b>
1	<p><b>Chủ đề: Định vị bản thân và Phát triển năng lực lõi</b> <b><i>1.1 Các nội dung lý thuyết</i></b></p> <p>1.1.1 Phân tích được các yếu tố cấu thành nên năng lực 1.1.2 Khám phá được điểm mạnh, điểm yếu của bản thân 1.1.3 Định hướng rèn luyện và tự rèn luyện bản thân 1.1.4 Định vị được bản thân trong tương lai tại các thời điểm quan trọng 1.1.5 Lựa chọn và xây dựng những giá trị tốt đẹp cho bản thân để phát triển năng lực lõi và nhân hiệu của bản thân</p>	3		1,2,3,4,5,6
2	<p><b><i>1.2 Các nội dung thực hành (Giảng viên linh hoạt thực hành trên lớp hoặc giao bài tập cho sinh viên test trên hệ thống như bài tập về nhà)</i></b></p> <p>1.2.1 Phân tích mô hình năng lực ASK 1.2.2 Phân tích SWOT của bản thân 1.2.3 Test tính cách MBTI, DISC và các bài test khác như IQ, EQ, AQ... 1.2.4 Phân tích thuyết con nhím trong việc xác định nghề nghiệp lý tưởng 1.2.5 Tổng kết chuyên đề</p>	3		1,2,3,4,5,6
3	<p><b>Chủ đề: Kỹ năng xác định mục tiêu và xây dựng bản đồ cuộc đời</b> <b><i>2.1 Các nội dung giảng lý thuyết</i></b></p> <p>2.1.1 Tầm quan trọng của việc đặt mục tiêu và mối quan hệ giữa việc đặt mục tiêu và hệ quả của sự thành công.</p>	3		1,2,3,4,5,6

Tuần thứ	Nội dung	Số tiết LT	Số tiết TH	Tài liệu học tập, tham khảo
	2.1.2 Tổng quan các kiến thức về tài chính cá nhân, quy luật tương quan giữa tài chính và giá trị của bản thân 2.1.3 Bài toán về sự đầu tư tài chính thông qua con đường học vấn 2.1.4 Hiệu quả tài chính/mong muốn của bản thân thông qua con đường Đại học 2.1.5 Xác lập mục tiêu và hoàn thiện bản đồ cuộc đời			
4	<b>2.2 Các nội dung thực hành</b> 2.2.1 Phân tích chân dung các Doanh nhân thành đạt để thấu hiểu mối quan hệ giữa sự thấu hiểu mình – thấu hiểu mục tiêu của họ với sự thành công của bản thân/hoặc doanh nghiệp họ. 2.2.2 Thực hành tính toán Bài toán về sự đầu tư tài chính thông qua con đường học vấn 2.2.3 Tổng kết chuyên đề	3		1,2,3,4,5,6
5	<b>Thảo luận các bài tập tình huống chủ đề 1, 2 + Kiểm tra (trực tuyến)</b>		3	1,2,3,4,5,6
6	<b>Tổng kết kiến thức các chủ đề + Chữa bài Kiểm tra (trực tuyến)</b>		3	1,2,3,4,5,6

## 6. MA TRẬN MỨC ĐỘ ĐÓNG GÓP CỦA NỘI DUNG GIẢNG DẠY ĐỂ ĐẠT ĐƯỢC CHUẨN ĐẦU RA CỦA HỌC PHẦN

Mức độ	Tiêu chí đánh giá mức độ đóng góp của nội dung để đạt được CDR học phần		
	Kiến thức (G1..)	Kỹ năng (G2..)	Năng lực tự chủ và trách nhiệm (G3..)
Mức 1: Thấp	Nhớ, Hiểu	Bắt chước	Tiếp nhận
Mức 2: Trung bình	Vận dụng, Phân tích	Vận dụng, Chính xác	Đáp ứng, Đánh giá
Mức 3: Cao	Đánh giá, sáng tạo	Thành thạo, Bản cứng	Tổ chức, đặc trưng hóa

Chủ đề	Nội dung giảng dạy	Chuẩn đầu ra học phần												
		G1.1.1	G1.1.2	G1.1.3	G1.2.1	G2.2.1	G2.2.2	G2.2.3	G2.2.4	G2.2.5	G3.1.1	G3.1.2	G3.2.1	
1	<b>Chủ đề: Định vị bản thân và Phát triển năng lực lõi</b> 1.1.1 Phân tích được các yếu tố cấu thành nên năng lực	1				2					2	2	2	2

Chủ đề	Nội dung giảng dạy	Chuẩn đầu ra học phần											
		G1.1.1	G1.1.2	G1.1.3	G1.2.1	G2.2.1	G2.2.2	G2.2.3	G2.2.4	G2.2.5	G3.1.1	G3.1.2	G3.2.1
	1.1.2. Khám phá được điểm mạnh, điểm yếu của bản thân	2				2		2		2	2	2	2
	1.1.3. Định hướng rèn luyện và tự rèn luyện bản thân		2			2	2			2	2	2	2
	1.1.4. Định vị được bản thân trong tương lai tại các thời điểm quan trọng		2	2		2	2		2	2	2	2	2
	1.1.5. Lựa chọn và xây dựng những giá trị tốt đẹp cho bản thân để phát triển năng lực lõi và nhân hiệu của bản thân			2		2	2		2	2	2	2	2
2	<b>Chủ đề: Kỹ năng xác định mục tiêu và xây dựng bản đồ cuộc đời</b>												
	2.1.1. Tầm quan trọng của việc đặt mục tiêu và mối quan hệ giữa việc đặt mục tiêu và hệ quả của sự thành công			2	3	2	2	2	2	2	2	2	2
	2.1.2. Tổng quan các kiến thức về tài chính cá nhân, quy luật tương quan giữa tài chính và giá trị của bản thân		2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3
	2.1.3. Bài toán về sự đầu tư tài chính thông qua con đường học vấn		2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3
	2.1.4. Hiệu quả tài chính/mong muốn của bản thân thông qua con đường Đại học		2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3
	2.1.5. Xác lập mục tiêu và hoàn thiện bản đồ cuộc đời		2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3

## 7. PHƯƠNG THỨC ĐÁNH GIÁ HỌC PHẦN

TT	Điểm thành phần	Quy định (Theo QĐ Số: 686/QĐ- ĐHKTKTCN)	Chuẩn đầu ra học phần											
			G1.1.1	G1.1.2	G1.1.3	G1.2.1	G2.2.1	G2.2.2	G2.2.3	G2.2.4	G2.2.5	G3.1.1	G3.1.2	G3.2.1
1	Điểm quá trình (40%)	1. Kiểm tra thường xuyên + Hình thức: <i>Tham gia thảo luận, kiểm tra 15 phút, hỏi đáp</i> + Số lần: <i>Tối thiểu 1 lần/sinh viên</i> + Hệ số: <i>1</i>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
		2. Kiểm tra định kỳ lần + Hình thức: <i>Tự luận</i> + Thời điểm: <i>Tuần 5</i> + Hệ số: <i>2</i>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
		3. Kiểm tra chuyên cần + Hình thức: <i>Điểm danh theo thời gian tham gia học trên lớp</i> + Hệ số: <i>1</i>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
2	Điểm thi kết thúc học phần (60%)	+ Hình thức: <i>Tự luận</i> + Thời điểm: <i>Theo lịch thi học kỳ</i> + Tính chất: <i>Bắt buộc</i>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	

## 8. PHƯƠNG PHÁP DẠY VÀ HỌC

✓ Giảng viên giới thiệu học phần, tài liệu học tập, tài liệu tham khảo, các địa chỉ website để tìm tư liệu liên quan đến môn học. Nêu nội dung cốt lõi của chương và tổng kết chương, sử dụng bài giảng điện tử trong giảng dạy. Tập trung hướng dẫn học, tư vấn học, phản hồi kết quả thảo luận, bài tập lớn, kết quả kiểm tra và các nội dung lý thuyết chính mỗi chương.

✓ Các phương pháp giảng dạy có thể áp dụng:

- Phương pháp thuyết trình;

- Phương pháp thảo luận
- Phương pháp đóng vai;
- Phương pháp nghiên cứu tình huống
- Phương pháp minh họa.

✓ Sinh viên chuẩn bị bài từng chương, làm bài tập đầy đủ, trau dồi kỹ năng làm việc nhóm để chuẩn bị bài thảo luận.

✓ Trong quá trình học tập, sinh viên được khuyến khích đặt câu hỏi phản biện, trình bày quan điểm, các ý tưởng sáng tạo mới dưới nhiều hình thức khác nhau.

## **9. QUY ĐỊNH CỦA HỌC PHẦN**

### **9.1 Quy định về tham dự lớp học**

✓ Sinh viên/học viên có trách nhiệm tham dự đầy đủ các buổi học. Trong trường hợp nghỉ học do lý do bất khả kháng thì phải có giấy tờ chứng minh đầy đủ và hợp lý

✓ Sinh viên vắng quá 50% buổi học dù có lý do hay không có lý do đều bị coi như không hoàn thành khóa học và phải đăng ký học lại vào học kỳ sau

✓ Tham dự các tiết học lý thuyết

✓ Thực hiện đầy đủ các bài tập được giao

✓ Tham dự kiểm tra định kỳ

✓ Tham dự thi kết thúc học phần

✓ Chủ động tổ chức thực hiện giờ tự học

### **9.2 Quy định về hành vi lớp học**

✓ Học phần được thực hiện trên nguyên tắc tôn trọng người học và người dạy. Mọi hành vi làm ảnh hưởng đến quá trình dạy và học đều bị nghiêm cấm.

✓ Sinh viên phải đi học đúng giờ quy định. Sinh viên đi trễ quá 15 phút sau khi giờ học bắt đầu sẽ không được tham dự buổi học.

✓ Tuyệt đối không làm ồn, gây ảnh hưởng đến người khác trong quá trình học.

✓ Tuyệt đối không được ăn uống, nhai kẹo cao su, sử dụng các thiết bị như điện thoại, máy nghe nhạc trong giờ học.

✓ Máy tính xách tay, máy tính bảng chỉ được thực hiện vào mục đích ghi chép bài giảng, tính toán phục vụ bài giảng, bài tập, tuyệt đối không dùng vào việc khác.

### **9.3 Quy định về học vụ**

✓ Các vấn đề liên quan đến xin bảo lưu điểm, khiếu nại điểm, chấm phúc tra, kỷ luật trường thì được thực hiện theo quy chế đào tạo hiện hành.

## **10. TÀI LIỆU HỌC TẬP, THAM KHẢO**

### **10.1. Tài liệu học tập:**

[6]. Kiên Trần – Lập trình quỹ đạo cuộc đời– NXB Hồng Đức, 2020

### **10.2. Tài liệu tham khảo:**

[5]. Arlene Johnson; Bích Thủy, Bảo Trâm - biên dịch - *Bản đồ thành công* - NXB Tổng hợp Tp. Hồ Chí Minh, 2017

## 11. NỘI DUNG MÔN HỌC, KẾ HOẠCH GIẢNG DẠY

Tuần thứ	Nội dung	LÝ THUYẾT (TIẾT)	THỰC HÀNH (TIẾT)	NHIỆM VỤ CỦA SINH VIÊN
1	<p><b>Chủ đề: Định vị bản thân và Phát triển năng lực lõi</b>  <b>1.3 Các nội dung lý thuyết</b></p> <p>1.3.1 Phân tích được các yếu tố cấu thành nên năng lực            1.3.2 Khám phá được điểm mạnh, điểm yếu của bản thân            1.3.3 Định hướng rèn luyện và tự rèn luyện bản thân            1.3.4 Định vị được bản thân trong tương lai tại các thời điểm quan trọng            1.3.5 Lựa chọn và xây dựng những giá trị tốt đẹp cho bản thân để phát triển năng lực lõi và nhân hiệu của bản thân</p>	3		<p>- Đọc trước TLHT [1,2,3,4]; chủ đề 1            - Đọc trước TLTK [6]</p>
2	<p><b>1.4 Các nội dung thực hành (Giảng viên linh hoạt thực hành trên lớp hoặc giao bài tập cho sinh viên test trên hệ thống như bài tập về nhà)</b></p> <p>1.4.1 Phân tích mô hình năng lực ASK            1.4.2 Phân tích SWOT của bản thân            1.4.3 Test tính cách MBTI, DISC và các bài test khác như IQ, EQ, AQ...            1.4.4 Phân tích thuyết con nhím trong việc xác định nghề nghiệp lý tưởng            1.4.5 Tổng kết chuyên đề</p>	3		<p>- Nghiên cứu kỹ lại TLHT và slides [1,2,3,4]; chủ đề 1            - Phân tích trước SWOT của bản thân            - Làm trước các bài test tính cách bản thân</p>
3	<p><b>Chủ đề: Kỹ năng xác định mục tiêu và xây dựng bản đồ cuộc đời</b>  <b>2.3 Các nội dung giảng lý thuyết</b></p> <p>2.1.1 Tầm quan trọng của việc đặt mục tiêu và mối quan hệ giữa việc đặt mục tiêu và hệ quả của sự thành công.            2.1.2 Tổng quan các kiến thức về tài chính cá nhân, quy luật tương quan giữa tài chính và giá trị của bản thân            2.1.3 Bài toán về sự đầu tư tài chính thông qua con đường học vấn            2.1.4 Hiệu quả tài chính/mong muốn của bản thân thông qua con đường Đại học            2.1.5 Xác lập mục tiêu và hoàn thiện bản đồ cuộc đời</p>	3		<p>- Đọc trước TLHT [1,2,3,4]; chủ đề 2            - Đọc trước TLTK [5]</p>
4	<p><b>2.4 Các nội dung thực hành</b></p> <p>2.4.1 Phân tích chân dung các Doanh nhân thành đạt để thấu hiểu mối quan hệ giữa sự thấu hiểu mình – thấu hiểu mục tiêu của họ với sự thành công của bản thân/hoặc doanh nghiệp họ.            2.4.2 Thực hành tính toán Bài toán về sự đầu tư tài chính thông qua con đường học vấn            2.4.3 Tổng kết chuyên đề</p>	3		<p>- Nghiên cứu kỹ lại TLHT [1,2,3,4] và các slides của chủ đề 2            - Thiết kế và hoàn thiện</p>




Tuần thứ	Nội dung	LÝ THUYẾT (TIẾT)	THỰC HÀNH (TIẾT)	NHIỆM VỤ CỦA SINH VIÊN
				bản đồ của bản thân
5	<b>Thảo luận các bài tập tình huống + Kiểm tra (trực tuyến)</b>		3	- Thảo luận các nhóm theo tình huống được giao - Ôn tập toàn bộ kiến thức học phần chuẩn bị kiểm tra]
6	<b>Tổng kết kiến thức các chủ đề + Chữa bài Kiểm tra (trực tuyến)</b>		3	Hệ thống lại kiến thức toàn học phần theo từng chủ đề

## 12. HƯỚNG DẪN THỰC HIỆN

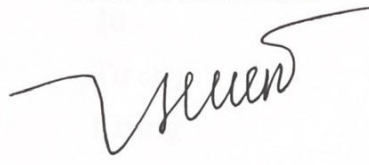
- ✓ Khoa Khoa học Cơ bản và Bộ môn Pháp luật - Tâm lý có trách nhiệm phổ biến đề cương chi tiết học phần cho toàn thể giảng viên tham gia giảng dạy thực hiện.
- ✓ Giảng viên có nhiệm vụ phổ biến đề cương chi tiết cho sinh viên vào tiết học đầu tiên của học phần.
- ✓ Giảng viên thực hiện theo đúng nội dung và kế hoạch giảng dạy trong đề cương chi tiết đã được duyệt.

Hà Nội, ngày 21 tháng 9 năm 2020

TRƯỞNG BỘ MÔN

  
Vũ Thị Nguyệt

TRƯỞNG KHOA

  
Trần Thị Hoàng Yến

HIỆU TRƯỞNG

