**CHUYÊN ĐỀ 9:**

**KĨ NĂNG DIỄN ĐẠT CẢM XÚC VÀ PHẢN HỒI**

**ĐẶT VẤN ĐỀ:**

***Các em thân mến!***

Kỹ năng diễn đạt, chia sẻ cảm xúc trong cuộc sống của bạn. Không đòi hỏi sự thông minh, dí dỏm hay hài hước nhưng lại đòi hỏi sự chân thành, dễ gần và dễ đi tâm trí người đối diện.Bạn cần phải hiểu rằng, cho dù là cuộc trò chuyện hàng ngày hay là cuộc trao đổi công việc, lúc nào cũng cần kỹ năng diễn đạt và chia sẻ cảm xúc. Nó gần gũi là vậy, thông dụng như vậy nhưng không phải ai cũng hiểu tầm quan trọng của kỹ năng này.

Để có thể diễn đạt và chia sẻ cảm xúc của mình với người đối diện, và nhận phản hồi tích cực chúng ta cần vận dụng tất cả những kỹ năng giao tiếp ngôn ngữ và phi ngôn ngữ. Quan trong hơn là nên tích cực rèn luyện, thực hành nó hàng ngày để rèn luyện tính tự tin.

**NỘI DUNG**

Sau đây cgungs tôi đưa ra những phương pháp cụ thể để các em có thể thực hành theo hành ngày. Nếu thực hiện

 ***1. Sử dụng ngôn ngữ cơ thể***

Bạn muốn trao đổi một cách cởi mở, chia sẻ tuy nhiên bạn lại luôn khoanh tay lại trước ngực; bạn nói rằng bạn đang lắng nghe nhưng bạn vẫn chưa rời mắt khỏi điện thoại của mình. Đó là những ám hiệu không bằng lời hay cũng không được viết ra nhưng nó lại nói lên được rất nhiều thứ.

[Ngôn ngữ cơ thể](https://kyna.vn/ngon-ngu-hinh-the-trong-thuyet-trinh) được thể hiện thông qua những cử chỉ, nét mặt, ánh mắt hay các hành động đi kèm khi bạn nói. Như trong một buổi phỏng vấn, thì đừng quên rằng bạn luôn giao tiếp ngay cả khi bạn không nói 1 từ nào vì chỉ cần thông qua ánh mắt hay cách bạn để tay, cử chỉ thì nhà tuyển dụng có thể đánh giá được phần nào về bạn.

Tận dụng tốt ngôn ngữ cơ thể sẽ giúp cho bạn dễ dàng việc diễn đạt và cải thiện kỹ năng giao tiếp hiệu quả, sinh động hơn rất nhiều, vây tại sao chúng ta lại bỏ phí chúng?

Cách nào để sử dụng tốt ngôn ngữ cơ thể khi giao tiếp?

Hãy tận dụng nhiều cử chỉ thích hợp để hỗ trợ khi bạn nói, để ý kĩ tới ánh mắt hay nét mặt, hoăc nghĩ về những ngón chân của bạn (Nghe có vẻ kì quặc nhưng đây là một thủ thuật tinh thần giúp bạn tập trung nghĩ về những ngôn ngữ cơ thể mà bạn muốn diễn đạt) hay tạo 1 tư thế ngồi thật đầy năng lượng nếu bạn cần tăng thêm tự tin trước một cuộc nói chuyện quan trọng. Bạn cũng nên học cách đọc ngôn ngữ cơ thể của người khác để bạn có thể phản hồi lại một cách phù hợp.

***2. Loại bỏ những từ đệm (từ dư thừa)***

“Ừm” “à”… chiếm một phần không nhỏ trong cách nói hay cách diễn đạt của bạn hằng ngày. Đó là những từ dư thừa khi thiếu tự tin và làm cho mạch nói của chúng ta ngắt quãng một cách khó chịu.

Hãy loại bỏ chúng để tăng tính thuyết phục hoặc tạo ra sự tự tin hơn.

Để không còn mắc phải cách nói như vây khi diễn đạt thì hãy để ý kĩ khi nào bạn định dùng những từ như “ừm”, “như là”…thì hãy tạm ngưng lại trước khi bắt đầu nói tiếp. Đôi khi từ dư thừa đó xuất hiện nhiều do bạn mất bình tĩnh hoặc thiếu tự tin. Bạn cũng có thể lấy lại tinh thần bằng cách bỏ tay ra khỏi túi quần hoặc đơn giản là thư giãn.

Sự tạm ngưng này có thể tạo ra 1 chút khó chịu cho bạn nhưng vẫn hơn là bạn tạo cảm giác khó chịu cho người nghe bởi những lời nói dư thừa.

***3. Xây dựng trước một kịch bản***

Một cuộc nói chuyện nhỏ là một đề tài mà không phải ai cũng có thể làm tốt được. Chắc chắn không thể tránh khỏi xảy ra sự im lặng do ngại ngùng với những người bạn mới quen. Như vậy thì cần có trước một kế hoạch hay một kịch bản được chuẩn bị để việc giao tiếp của bạn được thuận lợi hơn. Ở bước này, kỹ năng giao tiếp ứng xử của bạn là vô cùng cần thiết!

Kĩ thuật FORD với các chủ đề: Family: Gia đình, Occupation: Nghề nghiệp, Recreation: Trò giải trí, Dream: Mơ ước sẽ giúp các bạn có thêm nhiều đề tài để trao đổi.

Và bạn cũng có thể biến một cuộc nói chuyện ngắn thành một mối quan hệ lâu dài bằng cách chia sẻ thông tin và biết đâu có thể tìm thấy điểm chung giữa 2 bên.

***4. Học cách kể chuyện***

Những câu chuyện rất có hiệu quả, chúng kích thích não bộ hoạt động, sự diễn đạt tạo được sự thu hút trong giao tiếp, thuyết phục hơn hoặc nó có thể giúp ta ghi điểm trong một buổi phỏng vấn.

Khám phá những “bí kíp” để trở thành một người kể chuyện ấn tượng với những nguyên tắc được xưởng phim hoạt hình Pixar áp dụng tạo ra những câu chuyện hoặc đơn giản sử dụng thêm nhiều tình huống bất ngờ hơn để tạo kịch tính cho câu chuyện của bạn. À, ngoài ra kể chuyện là một cách bạn đang tập luyện cải thiện kỹ năng giao tiếp đấy!

***5. Đặt ra câu hỏi và nhắc lại ý người nói***

Phải nhìn nhận rằng chúng ta không thể tránh khở những lúc bị lơ đãng hoặc nghe nhầm khi một ai đó đang nói.

Vậy hãy đặt lại những câu hỏi hoặc nhắc lại ý của người nói để thể hiện rằng bạn đang quan tâm, tập trung tới những gì họ nói và cũng giúp bạn xác minh lại chắc chắn và tránh gây hiểu lầm.

Điều này cũng hữu ích đối với một cuộc nói chuyện ngắn và tránh được những khoảnh khắc im lặng do ngại ngùng. Thay vì cố gắng nói chuyện về những chủ đề khô khan như thời tiết thì hãy hỏi bạn của bạn nhưng câu hỏi “Có định đi du lịch ở đâu trong hè này không?”, “Bạn thích xem phim không? thể loại gì?,… và xâu chuỗi chúng lại để hiểu thêm về đối phương, vì ngoài những điều thú vị trong khi giao tiếp thì người đối diện có thể sẽ vui hơn khi có được sự quan tâm của người khác.

***6. Tránh xao nhãng***

Có vẻ như hơi bất lịch sự khi chỉ chú tâm vào điện thoại trong khi ai đó đang nói hay đi chơi cùng với họ.

Để khắc phục điều này bạn nên tạm dừng những trò tiêu khiển hay tránh xa thiết bị công nghệ để dành thời gian nhiều hơn để trò chuyện và đó cũng là 1 cách hay để cải thiện khả năng giao tiếp của bạn.

***7. “Tắc kè đổi màu”***

Nguyên tắc giao tiếp: Mỗi thông điệp khi muốn truyền tới một đối tượng nào đó thì sẽ có những cách diễn đạt khác nhau (cũng giống như loại tắc kè đổi màu theo từng môi trường).

Bạn sẽ không thể trò chuyện với một đứa trẻ giống như bạn đang bàn bạc với đối tác được và có thể cách nói chuyện với đồng nghiệp sẽ cũng khác khi nói chuyện với sếp. Vậy nên khi nói bạn cần biết mình đang nói với ai để có 1 cách trò chuyện phù hợp, hiệu quả nhất và cũng để đảm bảo được họ hiểu bạn đang nói gì.

***8. Ngắn gọn, rõ ràng***

Diễn đạt ngắn gọn và rõ ràng là một kỹ năng giao tiếp không thể thiếu. Nó sẽ giúp người nghe dễ hiểu, tuy nhiên điều này thì đặc biệt không thể thiếu khi bạn viết email. Đầu tiên khi trao đổi qua email bạn nên giới thiệu sơ qua về bản thân (để họ biết bạn là ai), lí do gửi, thông tin cần truyền đạt, phần kết. Làm theo những phần trên bạn sẽ có 1 email khá đầy đủ và rõ ràng.

Điều này tốt cho cả giao tiếp bằng lời hay bằng văn bản.

***9. Thể hiện sự đồng cảm***

Giao tiếp cũng như một con đường 2 chiều, chính vì vậy bạn nên suy nghĩ không chỉ 1 hướng mà bạn cũng nên thử luyện tập cải thiện kỹ năng giao tiếp ứng xử theo suy nghĩ theo hướng ngược lại để có cái nhìn thấu đáo hơn. Điều đó cũng phần nào hiểu hơn về quan điểm của người đối diện.

Đồng cảm sẽ giúp bạn tiến rất xa trong giao tiếp, nó sẽ giúp bạn hiểu được đối phương mà thậm chí không cần phải nói ra. Sự đồng cảm cũng tạo nên sự tin tưởng và dễ nhận được sự chia sẻ chân thành.

***10. Lắng nghe***

Cuối cùng, đi chung với những điều trên, điều quan trọng nhất bạn có thể làm để cải thiện kỹ năng giao tiếplà [lắng nghe](https://kyna.vn/bai-viet/ky-nang-lang-nghe-tot.html) để thấu hiểu. Lắng nghe là cả một nghệ thuật, nếu bạn chỉ nghe một cách hời hợt và lơ đãng thì đó cũng thể hiện sự thiếu tôn trọng người nói.

Sự nhiệt tình lắng nghe của bạn có thể sẽ biến thành chất xúc tác giúp người nói có tinh thần để nói tốt hơn. Bạn cũng có thể học hỏi được rất nhiều thứ từ việc lắng nghe và cũng như hiểu hơn về bạn của mình. Cuối cùng thì hi vọng rằng những người khác cũng có thể lắng nghe bạn.