

CHƯƠNG 3:

KỸ NĂNG LẬP KẾ HOẠCH NGHỀ NGHIỆP

A. MỤC TIÊU

- Sau khi học xong chương này, sinh viên có thể:
- Phát biểu được Tầm nhìn, Sứ mệnh và Giá trị cốt lõi của mỗi cá nhân.
- Có khả năng phân tích được những điểm mạnh, điểm yếu của bản thân. Biết kết hợp với các yếu tố thuận lợi và bất lợi để phân tích SWOT cho bản thân.
- Thực hành phân tích SWOT cho bản thân để lựa chọn nghề nghiệp phù hợp và lập kế hoạch nghề nghiệp hợp lý.
- Có khái niệm đúng đắn về hạnh phúc và thành công trong cuộc sống để luôn cảm thấy cân bằng.

B. NỘI DUNG

3.1. Tầm nhìn, Sứ mệnh và Giá trị cốt lõi của mỗi cá nhân

Doanh nghiệp muốn tồn tại và phát triển lâu dài thì cần có một tầm nhìn, sứ mệnh và giá trị cốt lõi cho riêng mình. Tương tự, cá nhân cũng cần xây dựng cho mình một hệ thống tầm nhìn, sứ mệnh và giá trị cốt lõi để từ đó bản thân định hình và có hướng đi rõ ràng, giúp vượt qua các khó khăn và đạt đến mục tiêu trong cuộc sống. Đây là kim chỉ nam trong cuộc đời và định hình giá trị sống của mỗi cá nhân.

3.1.1. Tầm nhìn (Vision)

Tầm nhìn là hướng đi, là bức tranh hấp dẫn nhưng có thể đạt được trong tương lai. Một tầm nhìn được xem là có tính hiệu quả khi nó bao gồm các đặc tính sau đây:

- Truyền cảm hứng
- Rõ ràng và sống động
- Thể hiện một tương lai tốt đẹp hơn

4 bước xây dựng tầm nhìn cá nhân:

“Những nhà lãnh đạo kinh doanh tốt tạo ra tầm nhìn, xác định rõ tầm nhìn, mạnh mẽ nắm lấy tầm nhìn và không ngừng thúc đẩy nó tới khi hoàn thiện.”

Thomas Hardy

Bước 1: Chọn khung thời gian

- Bạn dự định tầm nhìn bao xa? Không có câu trả lời nào đúng hay sai cho vấn đề này. Nhưng nhìn chung, để tạo ra tầm nhìn, tốt nhất bạn hãy hướng về một tương lai đủ xa để thoát khỏi mọi vấn đề hiện tại và đủ thời gian phát triển.
- Nhà quản trị Charles Noble nhận xét: “Tầm nhìn xa sẽ giúp bạn tránh khỏi sự nản lòng vì thiếu khả năng nhận thức”

Bước 2: Soạn bản nháp đầu tiên

- Bạn có thể soạn thảo tầm nhìn theo cách của bạn – gạch đầu dòng, viết tay, hay trên máy tính. Có người thích vẽ ra tầm nhìn rồi giải thích những gì họ vẽ. Đây chỉ là bản nháp, do đó đừng quá chi tiết và đặt áp lực, cứ để tự do suy nghĩ và đưa ra theo quan điểm mình.

Bước 3: Xem và soạn thảo lại

- Khi bạn soạn xong, hãy đọc và xem xét lại bản nháp từ đầu đến cuối. Đừng xóa phần nào. Bạn có rất nhiều thời gian để chỉnh sửa nội dung, câu chữ. Luôn đặt các câu hỏi trong đầu như “Tầm nhìn này nghe có gây cảm hứng không?”, “Có hứng khởi gì khi đọc nó không?”
- Bạn viết thông điệp càng nhiều chi tiết càng tốt – nó giúp cho tầm nhìn của bạn thực tế hơn. Đừng bao giờ dùng những câu mơ hồ như “Chúng ta sẽ thành công ty lớn trên thị trường”, thay vào đó, bạn hãy sử dụng những con số thực sự có ý nghĩa.

Bước 4: Nhờ sự trợ giúp

- Đây là lúc bạn cần tìm người thực sự tin tưởng và tôn trọng. Nhờ người khác góp ý sẽ giúp tầm nhìn của bạn có tính thực tế và khả thi hơn. Lưu ý, người giúp đỡ

phải thực sự hiểu bạn và khách quan trong việc xem xét cũng như đưa ra quan điểm.

🔗 THỰC HÀNH

Hãy xây dựng tầm nhìn của bạn theo bốn bước trên

3.1.2. Sứ mệnh (Mission)

Sứ mệnh là lý do để mỗi con người tồn tại. Sứ mệnh cần xúc tích, ngắn gọn và giải thích lý do cá nhân tồn tại để làm gì và sẽ làm gì.

Xây dựng sứ mệnh giúp cho mỗi cá nhân xác định những yếu tố quan trọng và định hướng rõ ràng trước khi xác định việc làm phù hợp. Nó cũng giúp người tìm việc có được niềm tin và các giá trị của riêng mình, cũng như giúp họ tìm được các doanh nghiệp có cùng giá trị để đồng hành và phát triển.

Sứ mệnh thường phải đáp ứng các tiêu chí sau:

- Rõ ràng và dễ hiểu;
- Ngắn gọn và cô đọng;
- Chỉ ra được tại sao ta làm việc đó và lý do tồn tại của ta là gì;
- Phải đưa ra được định hướng cho các hoạt động thích hợp và không quá hẹp;
- Phải thể hiện được các cơ hội và chỉ ra được cái mà xã hội nhớ đến ta;
- Phù hợp với các khả năng riêng có của ta;
- Phải thấy được cam kết của mình.

“Sứ mệnh chân chính của con người là sống, chứ không phải là tồn tại.”

Jack London

Sự khác biệt giữa tầm nhìn và sứ mệnh

	Tầm nhìn	Sứ mệnh
--	----------	---------

Là gì	Tầm nhìn hoạch định bạn muốn đi ĐẾN ĐÂU. Đó là mối giao thoa giữa giá trị và mục đích.	Sứ mệnh là LÀM THẾ NÀO bạn đi được đến đâu bạn muốn. Xác định mục đích và những mục tiêu chính liên quan đến giá trị của mỗi cá nhân
Trả lời	Nó trả lời câu hỏi “Ta nhắm mục tiêu đến đâu?”	Nó trả lời câu hỏi “Ta làm gì? Điều gì làm cho ta khác biệt?”
Thời gian	Tầm nhìn nói về tương lai.	Sứ mệnh nói về hiện tại hướng đến tương lai.
Chức năng	Tầm nhìn: Lập bảng danh sách mà bạn có thể thấy bạn ở đâu trong những năm tới. Nó thúc đẩy bạn làm việc nỗ lực nhất.	Sứ mệnh: Lập bảng danh sách những mục tiêu rộng từ đó hình thành lên mỗi cá nhân. Chức năng chính của nó là hướng nội, để xác định những biện pháp thành công.
Thay đổi	Hiếm khi thay đổi	Sứ mệnh có thể thay đổi, nhưng phải luôn đi sát vào giá trị cốt lõi và tầm nhìn.
Mục đích	Ta đang hướng đến đâu? Khi nào bạn muốn đạt được đích đến đó? Ta muốn làm nó như thế nào?	Ta đang làm gì bây giờ? Làm cho ai? Lợi ích là gì? Nói cách khác, Tại sao ta làm, Cái gì, Cho ai và Tại sao?

5 bước xây dựng sứ mệnh:

Bước 1: Liệt kê các thành tích trong quá khứ

- Hãy nghĩ về những gì bạn đã và đang làm, sau đó, viết một bảng danh sách khoảng bốn đến năm thành tựu tích cực đã đạt được. Nó có thể là những thành tích trong công việc, trong xã hội hoặc gia đình.
- Sau đó, hãy xác định giá trị cốt lõi chung của các thành tích này

Bước 2: Xác định các giá trị cốt lõi

- Liệt kê danh sách các giá trị cốt lõi mà bạn hướng đến hoặc phấn đấu đạt được. Danh sách này không giới hạn số lượng. Sau đó, hãy chọn lọc khoảng năm giá trị cốt lõi mà bạn tâm đắc và cho rằng rất quan trọng. Cuối cùng, hãy chọn một giá trị cốt lõi mà bạn cho rằng quan trọng nhất.

Bước 3: Xác định những giá trị ích lợi của bạn

- Liệt kê danh sách các cách thức bạn có thể mang đến sự khác biệt. Lý tưởng nhất, bạn có thể đóng góp gì cho:
 - + Thế giới (nói chung)
 - + Gia đình
 - + Cấp trên và đồng nghiệp
 - + Bạn bè
 - + Cộng đồng xung quanh

Bước 4: Xây dựng mục tiêu

- Dành một chút thời gian để xây dựng các ưu tiên và mục tiêu trong cuộc sống. Các mục tiêu này bao gồm cả ngắn hạn và dài hạn.

Bước 5: Xây dựng sứ mệnh

- Thông qua bốn bước trên và sự thấu hiểu về bản thân mình, hãy xây dựng sứ mệnh cho riêng mình và luôn sống với điều đó.

Một số ví dụ về sứ mệnh:



“Sứ mệnh của tôi là giúp đỡ người khác thông qua câu chuyện của mình”

Nick Vujicic

- Nữ hoàng truyền hình Mỹ - Oprah Winfrey: “Trở thành một nhà giáo dục, một người truyền cảm hứng cho mọi người để họ hiểu rằng họ có thể làm được nhiều hơn họ nghĩ”
- Tỷ phú Anh - Sir Richard Branson – Sáng lập tập đoàn Virgin: “Tận hưởng mỗi hành trình trong cuộc sống và học hỏi từ những điều thất bại. Trong kinh doanh, trở thành một nhà lãnh đạo mang lại những điều tốt nhất cho nhân viên, đó chính là lắng nghe, đặt niềm tin, tin tưởng, tôn trọng và để họ phát triển.”

THỰC HÀNH

Hãy xây dựng sứ mệnh của bạn theo năm bước trên

3.1.3. Giá trị cốt lõi (Core Value)

Đó là những phẩm chất, nguyên tắc, cam kết cần phải giữ bằng mọi giá để bảo đảm đạt được tầm nhìn và sứ mệnh của bạn. Cuộc sống sẽ trở nên ý nghĩa và có mục đích khi bản thân xác định được giá trị rõ ràng. Chính các giá trị này sẽ xác định được “Bạn là ai?”.

Mặc dù giá trị cốt lõi của mỗi cá nhân khác nhau nhưng chính chúng giúp bạn xác định được giá trị sống quanh mình. Hầu hết những người khôn ngoan đều dựa vào giá trị cốt lõi để chọn bạn, các mối quan hệ và cả đối tác trong công việc. Giá trị cốt lõi cũng giúp bạn sử dụng phù hợp, hiệu quả về thời gian, tâm trí và nguồn lực giới hạn của bản thân.

5 bước xác định giá trị cốt lõi bản thân:

Bước 1: Nhớ lại và mô tả các điều sau:

1. Liệt kê 3 thành tích đáng tự hào nhất từ trước đến nay
2. Liệt kê 3 khoảnh khắc đáng nhớ nhất của bạn

CORE
VALUES



3. Những giá trị cốt lõi mà bạn nhận ra từ các điều trên là gì

Bước 2: Nhớ lại và mô tả các điều sau:

1. Liệt kê 3 thất bại tồi tệ nhất từ trước đến nay
2. Liệt kê 3 khoảnh khắc đáng quên nhất của bạn
3. Những giá trị cốt lõi mà bạn nhận ra từ các điều
trên là gì

Bước 3: Hãy đưa ra ba đến bốn lời khuyên cho bản thân thông qua các giá trị ở hai bước trên

Bước 4: Cô đọng từng lời khuyên thành các từ ngắn gọn và xúc tích

Bước 5: Đánh giá lại từng giá trị cốt lõi ở bước bốn.

- Hãy nghĩ về một tình huống mà giá trị cốt lõi nào đó làm bạn thiệt hại hơn so với hỗ trợ. Ví dụ “Đổi mới” là một giá trị tốt, song, đến một thời điểm nào đó bạn sẽ nhận ra rằng cuộc sống của bạn sẽ tốt hơn nhờ sự ổn định, thay vì cứ đổi mới liên tục. Bạn cần suy nghĩ về từng giá trị một cách thận trọng.
- Quá trình này cần sự tập trung và suy nghĩ. Bạn cũng có thể thực hiện các bước này cùng với người bạn tin tưởng và hiểu rõ về bạn. Bạn sẽ nhận được các phản hồi trung thực và có giá trị.
- Việc này có thể thực hiện trong thời gian dài để kiểm chứng. Giá trị của bạn có thể sẽ phát triển và điều chỉnh theo thời gian.

THỰC HÀNH

Hãy xây dựng giá trị cốt lõi của bạn theo năm bước trên

Cách đơn giản để xác định giá trị cốt lõi bản thân:

- Nếu có 3 điều mà bạn sẽ quyết không nhân nhượng dù bạn có bị mất việc, đói khổ hoặc bị đau đớn, đó là những điều gì? (ghi ra)

.....

- Nếu có 3 tính từ mà bạn mong muốn người khác nghĩ về mình, đó là những tính từ gì?
(ghi ra)

.....
Xin chúc mừng, chính là nó đấy! Đó chính là giá trị cốt lõi của bạn và cũng là những thứ tạo nên phong cách và con người của bạn.

Hãy cẩn thận! Khi hành động của bạn mâu thuẫn với các giá trị thì hệ quả sẽ là nỗi bất hạnh, sự thất vọng và thậm chí nỗi tuyệt vọng sâu thẳm nhất. Các nhà tâm lý học chỉ ra rằng không có nguyên nhân nào gây căng thẳng thần kinh và tổn thương tinh thần bằng những việc làm bên ngoài trái ngược với những giá trị bên trong.

Nắm vững những giá trị cốt lõi của mình sẽ giúp cho cuộc sống trở nên đơn giản và hiệu quả hơn. Đứng trước một sự lựa chọn, bạn hãy đơn giản tự hỏi mình, “*Việc này có phù hợp với những giá trị cốt lõi của mình không?*”. Nếu có thì bạn hãy làm. Nếu không, đừng làm mà cũng đừng nhìn lại. Như vậy, tất cả những điều không vui, khó chịu, tai hại sẽ giảm đi rất nhiều.

Việc xác định tầm nhìn, sứ mệnh và giá trị cốt lõi là sự tuyên bố chiến lược của mỗi cá nhân, là một sự trăn trở để thiết kế, xây dựng chứ không phải chỉ là câu chữ đơn thuần.

3.2. Phân tích SWOT bản thân

Les Brown, một nhà diễn thuyết - chính trị gia người Mỹ đã có một nhận định rất sâu sắc: “Tôi tin rằng cuộc sống là một chuyến hành trình, thường khó khăn và đôi khi tàn nhẫn không ngờ, nhưng chúng ta đều được chuẩn bị tốt cho nó nếu biết nắm lấy tài năng của bản thân và cho phép chúng nảy nở”.

Để “nắm lấy tài năng của bản thân và cho phép chúng nảy nở”, trước hết, bạn cần hiểu rõ bản thân mình. Trên thực tế, có nhiều cách để hiểu về mình: tìm hiểu qua những người thân, thầy cô, bạn bè...; sử dụng các trắc nghiệm tâm lý; thông qua những trải nghiệm thực tế; so sánh với những người xung quanh... Trong nội dung này, chúng tôi đề cập ứng dụng mô hình SWOT nhằm giúp bạn tự nhìn nhận bản thân một cách hệ thống.

Nói cách khác, bạn có thể phân tích chính mình thông qua mô hình này. Mục đích chính của việc phân tích bản thân thông qua mô hình SWOT là giúp bạn có thể phát huy những điểm mạnh, hạn chế những điểm yếu, khai thác, tận dụng các cơ hội và có kế hoạch để giảm thiểu những trở ngại. Bạn cần áp dụng kết quả của việc phân tích SWOT một cách hợp lý để xác định mục tiêu phù hợp và đề ra những hành động nhằm đáp ứng tốt nhất yêu cầu công việc tương lai. Bởi thế, đây là một bước không thể thiếu trong việc định hướng và lập kế hoạch nghề nghiệp.

3.2.1. Nhận thức điểm mạnh của bản thân (Strengths)

Trong cuộc sống, bạn có thể nhìn thấy ai đó không đạt thành tích tốt trong học tập, nhưng khi làm việc, họ lại gặt hái nhiều thành công. Bạn sẽ giải thích như thế nào về hiện tượng này? Có thể mỗi người sẽ có câu trả lời khác nhau, dựa trên nhận thức, quan điểm, kinh nghiệm... của mỗi cá nhân. Dưới góc độ tâm lý học nghề nghiệp, một trong những nguyên nhân thường được đề cập là cá nhân ấy đã chọn được một nghề phù hợp, phát huy được điểm mạnh của bản thân. Chẳng hạn, nhân viên chiến lược marketing đòi hỏi phải có khả năng phân tích, suy luận logic, khả năng phán đoán, sự sáng tạo... Nhân viên tổ chức sự kiện đòi hỏi phải năng động, nhanh nhạy, khả năng xử lý và giải quyết vấn đề tức thời, khả năng làm việc tập thể... Nếu cá nhân ấy có những tố chất, những điểm mạnh phù hợp với tính chất công việc thì khả năng thành công trong nghề là điều dễ lý giải.

Điểm mạnh có thể được hiểu là những yếu tố bên trong cá nhân mang tính tích cực hoặc có lợi giúp bạn đạt được mục tiêu. Đó là những điều mà bạn có thể kiểm soát, như: các nét tính cách tích cực, những kỹ năng liên quan, khả năng cạnh tranh, kiến thức, kinh nghiệm việc làm, khả năng tạo mối quan hệ, trách nhiệm, sự cảm thông, niềm đam mê trong công việc... Những điểm mạnh đó có thể giúp bạn đáp ứng được các yêu cầu của công việc, khiến bạn tạo ra sự khác biệt so với những người khác. Vì vậy, việc xác định chính xác những điểm mạnh của bản thân là chìa khóa quan trọng giúp bạn mở cánh cửa để đến với thành công. Trong quá trình phỏng vấn, nhà tuyển dụng cũng thường đặt câu hỏi này với các ứng viên. Do đó, ngay từ bây giờ, bạn hãy suy nghĩ để trả lời những câu hỏi về điểm mạnh của mình.

- Về tư duy: Thế mạnh tư duy của bạn là gì? Chẳng hạn, khả năng tư duy của bạn thiên về phân tích hay tổng hợp? Hay cả hai? Bạn giỏi trong việc đưa ra các ý tưởng mới hay phân tích các ý tưởng (đặc biệt phân tích, bình luận các ý tưởng của người khác) ...
- Về khả năng thao tác: Bạn có giỏi trong các thao tác thực hành không? (như khéo tay).
- Về đặc điểm tính cách: Những nét tính cách tốt đẹp nào có thể giúp bạn thành công trong tương lai?
- Về năng lực cá nhân: Bạn có những năng lực cá nhân nào nổi trội không?
- Về kinh nghiệm, kỹ năng: Bạn đã có những kinh nghiệm nào có thể giúp bạn đáp ứng các yêu cầu công việc? Bạn có những kỹ năng nào nổi trội?
- Về kiến thức: Bạn đã tích lũy được nhiều kiến thức để tự tin trả lời câu hỏi của các nhà tuyển dụng cũng như đáp ứng yêu cầu công việc? (kiến thức chuyên ngành và kiến thức liên quan, kiến thức xã hội)
- Về bằng cấp: Bằng cấp của bạn có thể đáp ứng yêu cầu tuyển dụng?
- Về mối quan hệ: Bạn có những mối quan hệ tích cực có thể hỗ trợ bạn trong công việc?

Điểm mạnh ở đây không chỉ được hiểu là điểm mạnh của bản thân (so với điểm yếu) mà còn được hiểu là những đặc điểm nổi trội, độc đáo mà bạn đang nắm giữ khi so sánh với đối thủ cạnh tranh. Vì vậy, bạn cần nhìn nhận bản thân trong mối tương quan với người khác. Chẳng hạn, trong lớp học, bạn cần nhận biết mình có khả năng, đặc điểm nào nổi trội hơn bạn bè, mà đó có thể được xem là lợi thế để bạn chiến thắng. Vì vậy, bạn cũng cần so sánh với những người xung quanh, với đối thủ để trả lời những câu hỏi quan trọng sau:

- -Bạn có đặc điểm/năng lực/thế mạnh nào nổi bật so với người khác? (chẳng hạn: về ngoại hình, giọng nói, khả năng ngoại ngữ, các mối quan hệ, kỹ năng, bằng cấp...).