

BÀI 1

PHI NGÔN NGỮ LÀ GÌ?

非

ひ

言

げん

語

ご

非言語とは何ですか？

Giao tiếp Phi ngôn ngữ là gì?

非言語コミュニケーションとは？



Khái niệm

Phi ngôn ngữ là hình thức truyền đạt thông tin không sử dụng lời nói mà thông qua:

Ánh mắt

Tư thế

Nụ cười

Trang phục

Cử chỉ

Khoảng cách giao tiếp

Giọng điệu



Ý Nghĩa

Người Nhật đánh giá rất cao tác phong và thái độ.

Một người có năng lực trung bình nhưng tác phong tốt thường được đánh giá cao hơn người có năng lực tốt nhưng thiếu kỷ luật.



BÀI 2

TÁC PHONG CHUẨN NHẬT BẢN

Hệ thống 6S được hình thành từ triết lý quản lý của doanh nghiệp Nhật Bản nhằm xây dựng môi trường làm việc ngăn nắp, an toàn và hiệu quả. 6S giúp nâng cao năng suất, giảm lãng phí, tăng ý thức kỷ luật và tạo nền tảng cho văn hóa cải tiến liên tục trong doanh nghiệp.



6 S Cá nhân

整理 — せいり – Sàng lọc

Loại bỏ những thứ không cần thiết

整頓 — せいとん – Sắp xếp

Ngăn nắp và khoa học.

清楚 — せいそ - Sạch sẽ

Loại bỏ những thứ không cần thiết



6 S Cá nhân

清潔 — せいけつ – Tiêu chuẩn hóa

Duy trì thói quen tốt.

躰 — しつけ – Kỷ luật

Tự giác thực hiện quy định.

作法 — さほう - Tác phong

Tác phong, lễ nghi, phép tắc ứng xử, phong cách hành động đúng mực trong công việc và cuộc sống.

6S 運動(うんどう) (Thực hành 6S)



6S 運動(うんどう) (Thực hành 6S)

2

整頓 (せいとん)

→ Sắp xếp



使いやすく
並べて、
すぐに取り出せる
ようにする

Sắp xếp gọn gàng,
dễ tìm, dễ lấy



6S 運動(うんどう) (Thực hành 6S)



6S 運動(うんどう) (Thực hành 6S)

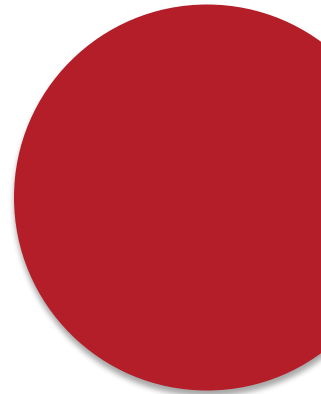
4 清潔 (せいけつ)
→ Săn sóc

整理・整頓・清掃
を維持し、
きれいな状態を
保つ
Duy trì 3S,
giữ môi trường
luôn sạch sẽ

6S 運動(うんどう) (Thực hành 6S)



6S 運動(うんどう) (Thực hành 6S)



6 作法 (さほう)
→ Tác phong



思いやりの心で、
マナーや礼儀を
大切にする
Giữ thái độ lịch sự,
ứng xử đúng mực,
tôn trọng người khác





ちから

はたら

しょくば

つく

みなのもちで、働きやすい職場を作ろう

Cùng nhau nỗ lực để xây dựng nơi làm việc lý tưởng



一人ひとりの
意識と行動が、
職場を変え、
未来をつくれます！

Ý thức và hành động
của mỗi người sẽ thay đổi
nơi làm việc và tạo nên
tương lai!

みんなで力を合わせれば、もっと良い職場になる！

Nếu tất cả cùng chung tay, nơi làm việc sẽ trở nên tốt hơn!



きょうりょく

協力する

Hợp tác



助け合い、支え合うことで、
チームの力が高まります。
Giúp đỡ và hỗ trợ lẫn nhau
sẽ nâng cao sức mạnh của
cả đội ngũ.



コミュニケーション

を大切に
する

Giao tiếp cởi mở



伝える・聴く・理解することで、
信頼関係が生まれます。
Việc truyền đạt, lắng nghe và
hiểu nhau sẽ tạo nên mối quan
hệ tin tưởng.



かんが

こうどう

考えて行動する

Suy nghĩ và hành động



自分で考え、行動することで、
成長につながります。
Tự suy nghĩ và hành động sẽ
dẫn đến sự trưởng thành.



おも

も

思いやりを持つ

Có lòng quan tâm



相手を思いやる心が、
働きやすい職場をつくれます。
Lòng quan tâm đến người khác
sẽ tạo nên một môi trường
làm việc thoải mái.



つね

かいぜん

常に改善する

Luôn cải thiện



小さな改善の積み重ねが、
大きな成果を生みます。
Những cải thiện nhỏ mỗi ngày
sẽ tạo nên kết quả lớn.



もくひょう

めい

目標に向かって

成長し続ける

Hướng tới mục tiêu và
không ngừng phát triển



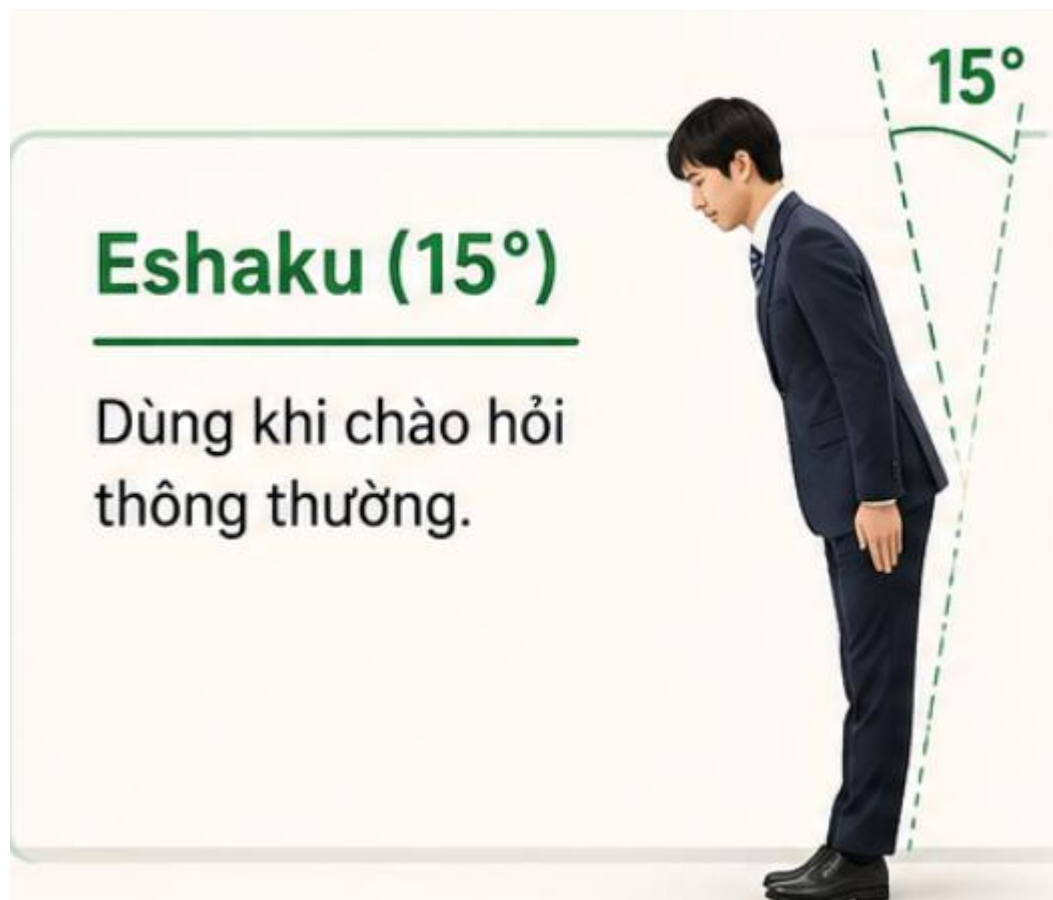
目標を持ち、挑戦し続けることで、
未来が広がります。
Có mục tiêu và không ngừng
thử thách sẽ mở ra tương lai.

みんなのもちで、働きやすい職場をつくり、理想の未来へ！

Cùng nhau nỗ lực để xây dựng nơi làm việc lý tưởng và hướng tới tương lai tốt đẹp!

BÀI 3

NGHỆ THUẬT CÚI CHÀO (OJIGI)



BÀI 3

NGHỆ THUẬT CÚI CHÀO (OJIGI)



BÀI 3

NGHỆ THUẬT CÚI CHÀO (OJIGI)





THỰC HÀNH



THỰC HÀNH



THỰC HÀNH





BÀI 4

ÁNH MẮT VÀ NỤ CƯỜI

Ánh mắt

Nên

Nhìn vào vùng mắt và mũi.

Thể hiện sự tập trung.

Không nên

Nhìn chăm chăm.

Nhìn xuống đất liên tục

Liếc ngang khi giao tiếp

BÀI 4

ÁNH MẮT VÀ NỤ CƯỜI

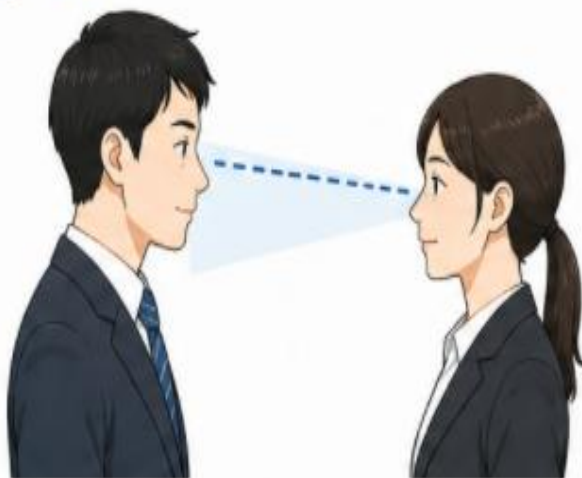
Ánh mắt

ÁNH MẮT



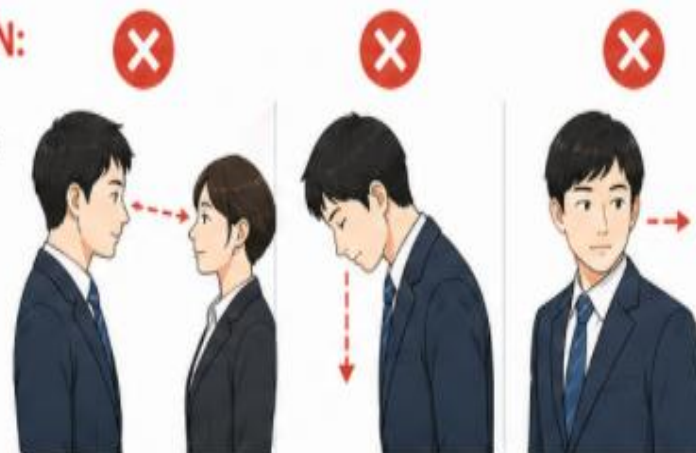
✓ NÊN:

- Nhìn vào vùng mắt và mũi.
- Thể hiện sự tập trung.



✗ KHÔNG NÊN:

- Nhìn chằm chằm.
- Nhìn xuống đất liên tục.
- Liếc ngang khi giao tiếp.



BÀI 4

ÁNH MẮT VÀ NỤ CƯỜI



BÀI 4

ÁNH MẮT VÀ NỤ CƯỜI



BÀI 4

ÁNH MẮT VÀ NỤ CƯỜI



BÀI 4

ÁNH MẮT VÀ NỤ CƯỜI



BÀI 5

TƯ THẾ ĐỨNG – NGỒI

BÀI 5: TƯ THẾ ĐỨNG – NGỒI

ĐỨNG



- ✓ Vai thẳng.
- ✓ Hai tay tự nhiên.
- ✓ Không khoanh tay.

NGỒI



- ✓ Ngồi thẳng lưng.
- ✓ Không rung chân.
- ✓ Không ngả người ra sau.

THỰC HÀNH PHÒNG VẤN



- ✓ Ngồi thẳng.
- ✓ Hai tay đặt trên đùi.
- ✓ Luôn giữ thái độ tự tin.



LƯU Ý



Giữ cơ thể thẳng, đầu ngẩng nhẹ, mắt nhìn phía trước.



Tránh các tư thế thiếu tự tin như khoanh tay, cúi gằm mặt, dựa lưng.



Tư thế đứng giúp bạn truyền tải sự tôn trọng, chuyên nghiệp và tạo ấn tượng tốt.



BÀI 6

GIAO TIẾP TRONG DOANH NGHIỆP NHẬT BẢN

ほうれんそう

là nguyên tắc giao tiếp quan trọng
trong doanh nghiệp Nhật Bản。

報告—ほうこく—Báo cáo

連絡—れんらく—Liên lạc

相談—そうだん—Trao đổi

Thực hiện tốt **ほうれんそう** giúp công việc diễn ra thuận lợi,
hạn chế sai sót, nâng cao tinh thần trách nhiệm và xây dựng
môi trường làm việc chuyên nghiệp, hiệu quả.

報・連・相(ほう・れん・そう) (Báo cáo – Liên lạc – Thảo luận)

報告 (ほうこく) → Báo cáo

〇〇の作業が完了しました。
次は△△を行います。

 仕事の進み具合や結果を、上司やチームに伝えよう！
Hãy báo cáo tiến độ và kết quả công việc cho cấp trên và đồng đội!

報・連・相(ほう・れん・そう) (Báo cáo – Liên lạc – Thảo luận)

連絡 (れんらく) → **Liên lạc**

〇〇さん、
資料の確認を
お願いします。

 必要な情報を、正確・早く、
相手に伝えよう！
Hãy liên lạc thông tin cần thiết
một cách chính xác và nhanh chóng!

報・連・相 (ほう・れん・そう) (Báo cáo – Liên lạc – Thảo luận)

相談 (そうだん) → Trao đổi / Thảo luận



**問題や悩みを一人で抱えず、
相談して解決策を見つけよう！**
Đừng ôm một mình vấn đề hay khó khăn,
hãy trao đổi để tìm ra giải pháp!

報・連・相(ほう・れん・そう) (Báo cáo – Liên lạc – Thảo luận)

感謝

(かんしゃ)

→ Cảm tạ / Biết ơn

「ありがとう」の一言が、
信頼関係を深め、チームを強くする！

Một lời “Cảm ơn” sẽ làm sâu sắc thêm
mối quan hệ tin cậy và làm cho tập thể vững mạnh hơn!

ありがとう！

Cảm ơn bạn!





BÀI 7

PHI NGÔN NGỮ TRONG NGÀNH KAIGO

Trong ngành Kaigo, giao tiếp phi ngôn ngữ đóng vai trò quan trọng trong việc tạo sự tin tưởng và an tâm cho người cao tuổi. Nụ cười thân thiện, ánh mắt quan tâm, giọng nói nhẹ nhàng cùng thái độ tôn trọng, lắng nghe và đồng cảm sẽ giúp nâng cao chất lượng chăm sóc và xây dựng mối quan hệ tốt đẹp với người được hỗ trợ.

KHI TIẾP XÚC NGƯỜI CAO TUỔI

✓ Luôn mỉm cười.



✓ Giữ ánh mắt thân thiện.



✓ Nói chậm và rõ ràng.



✓ Không tỏ thái độ khó chịu.



Tôi luôn ở đây để hỗ trợ bà.

**NGUYÊN TẮC****TÔN TRỌNG**

Tôn trọng nhân phẩm và giá trị của người cao tuổi.

**LẮNG NGHE**

Lắng nghe một cách chân thành và kiên nhẫn.

**ĐỒNG CẢM**

Hiểu và chia sẻ cảm xúc với người cao tuổi.

**HỖ TRỢ**

Hỗ trợ kịp thời để mang lại sự an tâm và thoải mái.



BÀI 8

PHỎNG VẤN NHẬT BẢN

Phỏng vấn tại Nhật Bản không chỉ đánh giá năng lực mà còn chú trọng tác phong, thái độ và phép lịch sự.

Chuẩn bị trang phục gọn gàng, đúng giờ, cúi chào đúng cách và giao tiếp rõ ràng sẽ giúp ứng viên tạo ấn tượng tốt, thể hiện sự chuyên nghiệp và tôn trọng nhà tuyển dụng.



1 TRƯỚC PHÒNG VẤN



Trang phục
chỉnh tề.



Đến sớm
15 phút.

ĐẾN SỚM
15 PHÚT



2 TRONG PHÒNG VẤN



Cúi chào.



Giữ tư thế
chuẩn.



Trả lời
rõ ràng.



3 SAU PHÒNG VẤN



Cảm ơn
nhà tuyển dụng.



Cúi chào trước khi
rời phòng.



LƯU Ý

- Luôn giữ thái độ lịch sự, tôn trọng.
- Thể hiện sự tự tin và tinh thần cầu tiến.
- Phỏng vấn không chỉ là trả lời câu hỏi, mà còn là cách bạn thể hiện bản thân.



“Ấn tượng tốt bắt đầu
từ sự chuẩn bị chu đáo
và thái độ chân thành.”





BÀI 8

13 ĐIỀU TƯ DUY PHI NGÔN NGỮ THÀNH CÔNG

13 tư duy phi ngôn ngữ thành công là nền tảng giúp xây dựng tác phong chuyên nghiệp, tinh thần trách nhiệm, sự biết ơn và khả năng hợp tác, từ đó tạo nên thành công bền vững trong học tập và công việc.

★ 13 ĐIỀU TƯ DUY PHI NGÔN NGỮ THÀNH CÔNG ★

1 Luôn đúng giờ.



2 Tôn trọng người khác.



3 Luôn mỉm cười.



4 Giữ lời hứa.



5 Tự giác kỷ luật.



6 Tác phong chuyên nghiệp.



7 Biết lắng nghe.



8 Tôn trọng quy trình.



9 Chủ động học hỏi.



10 Hợp tác với tập thể.



11 Không ngừng cải tiến.



12 Chịu trách nhiệm.



13 Luôn biết ơn.



“ Những tư duy phi ngôn ngữ được thể hiện qua hành động mỗi ngày, giúp bạn trở thành người chuyên nghiệp và tạo ra giá trị bền vững.



Thành công không đến từ lời nói, mà đến từ **tư duy** và **hành động** mỗi ngày!

