

Sổ Tay Dẫn Lớp

Mở lớp trên Zoom → chào hỏi & giao lưu nhẹ → chuyện thật của người dẫn → bơm năng lượng 3-2-1 → mời cả lớp giao lưu. Viết cho học viên Mentor/Legacy được mời vào phụng sự điều phối lớp, không phải MC cầm kịch bản hay người ngồi dạy đời.

 **NÓI** = **đọc to nguyên văn** cho lớp nghe

 **HIỂU** = **chỉ để mình hiểu, KHÔNG** đọc ra miệng

Mở lớp trên Zoom

Người dẫn lên Zoom sớm, chủ động tương tác ngay từ khi lớp còn thưa người — như một người đi phụng sự trước, không đợi đủ người mới bắt đầu.

GỌI TÊN MỜI CHÀO

Nhìn tên hiển thị trên Zoom, chào ngay từng người khi họ vào phòng — không đợi đông đủ.

ỔN ĐỊNH LỚP

Mời ngồi thẳng lưng, mở camera, tắt mic khi không nói, dùng gậy tay hoặc chat khi muốn góp ý.

GIỮ NĂNG LƯỢNG

Phòng còn thưa thì cứ tương tác với người đã có mặt, đừng chờ im lặng.

NÓI

"Chào Chị Hương, mời chị vào lớp mình ạ! Anh chị ngồi thẳng lưng một chút, mở camera lên cho cả lớp nhìn thấy nhau nhé. Ai chưa tiện nói thì cứ gậy tay hoặc gõ vào khung chat giúp mình."

Chào hỏi & giới thiệu bản thân

Lớp mở ra bằng một người thật, không phải một chức danh. Người dẫn buổi vẫn đang học Mentor/Legacy, được thầy mời vào phụng sự đồng hành, nói bằng chính mình chứ không đọc kịch bản có sẵn.

NÓI

Chào anh chị, mình là [tên], hiện đang sống ở [nơi ở]. Mình đang học [Mentor/Legacy] tại VFC. Hôm nay mình có mặt ở đây để phụng sự, đồng hành cùng anh chị vài phút trước khi vào bài chính.

Hai câu hỏi giao lưu

Câu hỏi thật nhẹ, ai cũng trả lời được ngay bằng một từ, một cái giơ tay, hoặc gõ số vào chat – chưa ai phải kể chuyện gì cả. Mục đích chỉ là để lớp lên tiếng lần đầu, phá vỡ sự im lặng ban đầu. Bốn mẫu dưới đây để dùng khi cần, chọn một, hai câu phù hợp là đủ.

CƠ THỂ

"Ngay bây giờ, ai đang thấy hơi mỏi một thì giơ tay cho mình xem nào – không sao hết, mình sẽ giúp anh chị tỉnh táo lại một chút."

MỘT TỪ THÔI

"Chỉ một từ thôi, anh chị đang mong chờ điều gì ở buổi học hôm nay?"

ĐỐI XỨNG – NƠI Ở

"Ai đang sống ở Việt Nam gõ số 1, ai đang ở nước ngoài gõ số 2 vào khung chat – comment luôn địa phương mình đang sống nhé."

ĐỐI XỨNG – THÂM NIÊN

"Ai học ở đây lần đầu tiên gõ số 1, ai đã học nhiều lần rồi gõ số 2."

BẢY ĐIỀU NÊN TRÁNH

- × **Kính thưa quý vị**, trân trọng kính mời, thay mặt ban tổ chức
- × Công bố chương trình kiểu **"hôm nay chúng ta sẽ học ba nội dung chính"**
- × Kể chuyện rồi chốt đạo lý, kiểu **"và đó là bài học cho tất cả chúng ta"**
- × Xưng **"tôi"** trang trọng thay vì "mình"
- × Đứng ở vị trí **người biết rồi dạy lại**, thay vì người vẫn đang đi cùng
- × Đọc nguyên văn không chỉnh sửa gì, nghe rất kịch bản
- × Nhận mình **đang học chung khoá này** với anh chị – thực ra mình đang học Mentor/Legacy, được mời vào phụng sự lớp này. Bị hỏi ngược sẽ lúng túng, mất tin cậy ngay lập tức

Mentor và Legacy khác nhau một chút: học viên Legacy lớn tuổi hơn, nên chọn câu chuyện về sự trưởng thành hoặc điều muốn để lại cho con cháu. Mentor có thể chọn một thay đổi cụ thể, gần đây, tươi mới hơn một chút.

Nếu có anh chị hỏi "vậy anh/chị đang học lớp nào?": trả lời thật, ngắn gọn, không né – "Mình đang học Mentor/Legacy, được thầy mời vào phụng sự cùng"

lớp mình hôm nay." Không im lặng lảng sang chuyện khác, không giả vờ là bạn học cùng khoá – chính sự thật này mới khiến anh chị mới tin, vì nó cho thấy có một con đường dài hơn phía trước để tiếp tục đi.

Chia sẻ câu chuyện của người dẫn

Ba đến năm phút, kể thật theo đúng bốn nhịp dưới đây. Không cần hay, chỉ cần thật — anh chị mới sẽ tin vào 321 và vào lớp học vì thấy người đang dẫn cũng từng như họ.

01 Trước đây mình từng mắc phải

💡 HIỂU

Một điều thật, cụ thể, không tô hồng — càng đời thường càng dễ chạm.

🗣️ NÓI

"Ngày trước, mình từng [điều thật mình mắc phải — ví dụ: hay nổi nóng với con, im lặng chịu đựng, sống khép kín với người thân]."

02 Cơ duyên gặp chương trình

💡 HIỂU

Kể ngắn gọn vì sao mình biết đến VFC — không cần kể hết, chỉ cần đúng khoảnh khắc bắt đầu.

🗣️ NÓI

"Rồi mình biết đến VFC qua [cơ duyên thật — người giới thiệu, một buổi chia sẻ, một giai đoạn khó khăn], và đó cũng là lần đầu mình gặp Thầy Cô VFC."

03 Khoảnh khắc nhận ra bài học tâm đắc

💡 HIỂU

Chọn đúng một khoảnh khắc, không kể lan man cả quá trình – một cảnh cụ thể, có thời gian và địa điểm càng tốt.

🗣️ NÓI

"Có một khoảnh khắc mình còn nhớ rất rõ, lúc [tình huống cụ thể], mình nhận ra [bài học tâm đắc]."

04 Bây giờ mình tốt hơn chỗ nào

💡 HIỂU

Một thay đổi đo được, không nói chung chung kiểu "mình bình an hơn nhiều".

🗣️ NÓI

"Bây giờ, điều rõ nhất khác trước là [thay đổi cụ thể]. Nên hôm nay ngồi đây cùng anh chị, mình cũng đang tiếp tục con đường của chính mình, không phải đứng ngoài kể cho anh chị nghe đâu."

Bơm năng lượng 3-2-1

"Đây là một quy trình mình học được trong lớp, hôm nay mình muốn cùng thực hành với anh chị." Bản gốc Master Coach, khoảng 3-4 phút, giữ nguyên lời dẫn.

HIỂU (GIỌNG)

Hào hứng, dứt khoát.

NÓI

"Chào các anh chị! Trước khi bắt đầu, chúng ta cần 'reset' lại tâm trí để đón nhận những giá trị tuyệt vời nhất. Năng lượng chính là sự hiện diện. Khi anh chị có năng lượng bình an, con cái sẽ tự khắc kết nối được với anh chị."

NÓI

"Mời các anh chị ngồi thẳng lưng, hai tay giơ ngang mắt, ngón tay xoè rộng. Chúng ta hít vào và thở ra hoàn toàn bằng mũi. Đẩy tay lên thì hít vào, kéo tay xuống thì thở ra dứt khoát. Làm 3 hiệp, mỗi hiệp 20 cái."

3

Hiệp 1 — Ba điều biết ơn

💡 HIỂU (GIỌNG)

Mạnh mẽ khi đếm nhịp.

🗣️ NÓI

"Hiệp 1: Sẵn sàng... Bắt đầu! 1 – 2 – 3... (đếm đủ 20 nhịp) ...20! Thôi!"

💡 HIỂU (GIỌNG)

Trầm lắng, nhắm mắt.

🗣️ NÓI

"Đặt hai tay lên đùi, nhắm mắt lại, thả lỏng toàn bộ cơ thể. Cảm nhận lòng biết ơn đang rạo rực trong tim. Nhớ về một khoảnh khắc anh chị thấy mình là người cha, người mẹ hạnh phúc nhất..."

🗣️ NÓI

"Biết ơn tổ tiên, cha mẹ đã cho mình hình hài này. Biết ơn trái tim vẫn đang đập miệt mài vì anh chị. Hít một hơi thật sâu... thở ra nhẹ nhàng. Mở mắt ra."

2 Hiệp 2 — Hai điều cầu nguyện

💡 HIỂU (GIỌNG)

Ấm áp, lan tỏa yêu thương.

🗣️ NÓI

"Hiệp 2: Sẵn sàng... Bắt đầu! 1 – 2 – 3... (đếm đủ 20 nhịp) ...20! Thôi! Nhắm mắt, thả lỏng. Gửi lời nguyện ước tốt lành nhất đến người thân hoặc một ai đó đang cần sự chữa lành. Hình dung họ đang mỉm cười, bình an và hạnh phúc."

🗣️ NÓI

"Cùng nhắm theo 5 lần để kết nối yêu thương: Tôi yêu bạn – Tôi xin lỗi bạn – Hãy tha lỗi cho tôi – Tôi cảm ơn bạn. Hít một hơi thật sâu... thở ra nhẹ nhàng. Mở mắt ra."

1 Hiệp 3 — Một ước nguyện

💡 HIỂU (GIỌNG)

Nội lực bùng nổ, khẳng định.

🗣️ NÓI

"Hiệp 3: Sẵn sàng... Bắt đầu! (đếm nhanh hơn) 1 – 2 – 3... 20! Thôi! Thả lỏng... Nhắm mắt lại. Đây là ước nguyện lớn nhất cho gia đình anh chị. Hãy nhìn thấy ngôi nhà hạnh phúc, con cái trưởng thành, anh chị đang ăn mừng trong chiến thắng."

🗣️ NÓI

"Đưa hai tay lên cao, đón nhận nguồn năng lượng may mắn và thịnh vượng từ vũ trụ. Cảm nhận năng lượng đang len lỏi vào tận từng tế bào."

💡 HIỂU

Cú neo YES.

🗣️ NÓI

"Khi tôi đếm đến 3, hãy kéo mạnh tay xuống, nói YES để xác nhận sự đủ đầy này với chính mình. 1... 2... 3... YES! Hít một hơi thật sâu, cảm nhận sự sung túc từ bên trong."

💡 HIỂU (GIỌNG)

Kết thúc, thư giãn vui vẻ.

🗣️ NÓI

"Xoa hai tay vào nhau thật nóng, áp lên mắt và kéo ngược ra sau gáy 3 lần. Anh chị làm tốt lắm! Nếu đã sẵn sàng cho buổi học với 100% năng lượng, hãy cho tràng vỗ tay sẵn sàng."

Mời học viên giao lưu

Năm đến mười phút, để một vài anh chị lên tiếng. Người dẫn lớp không phỏng vấn, chỉ giữ nhịp và giữ an toàn cho người chia sẻ.

01 Năm câu hỏi gợi mở

Chọn một, hai câu phù hợp không khí lớp lúc đó – không cần hỏi hết cả năm câu trong một buổi.

BÀI HỌC

"Bài học nào hôm nay anh chị thấy tâm đắc nhất?"

ÁP DỤNG

"Anh chị đã áp dụng hay thay đổi được điều gì rồi?"

MONG MUỐN

"Anh chị mong muốn điều gì khi đến đây?"

BIẾT ƠN

"Ba điều anh chị đang biết ơn ngay lúc này là gì?"

CÔNG THỨC 3C

"Công thức 3C là gì, và hiện nay anh chị đang rèn chữ C nào – Calm, Connect, hay Coach?"

02 Mời và gọi tên

HIỂU

Mở lời mời chung trước, đợi ba đến năm giây yên lặng, đừng vội gọi tên ngay. Không ai lên tiếng thì gọi đích danh người đang mở camera, có vẻ sẵn sàng nhất. Nói rõ giới hạn ngay từ đầu để cả lớp biết.

NÓI

"Mình muốn mời một anh chị nào sẵn lòng chia sẻ một chút trước khi vào bài hôm nay. Hôm nay mình xin nghe một, tối đa hai chia sẻ thôi nhé."

NÓI

"Chị An hôm trước có kể mình nghe một chuyện hay lắm, giờ chị tiện kể lại cho cả lớp nghe không ạ?"

03 Giữ nhịp thời gian

HIỂU

Tự đặt đồng hồ năm phút trong đầu khi người đầu tiên bắt đầu kể. Khi họ kể dài, đừng ngắt lời, dùng câu hỏi hướng để họ tự gọn lại. Gần hết giờ, chuyển nhẹ sang lời cảm ơn.

NÓI

"Vậy điều rõ nhất bây giờ khác trước là gì ạ?"

NÓI

"Mình xin phép dừng ở đây để dành thời gian cho bài học chính, cảm ơn Chị rất nhiều."

04 Sau khi nghe xong, chỉ công nhận

HIỂU

Nhắc lại đúng một câu hoặc một cụm từ họ vừa dùng, để họ thấy được lắng nghe thật. Không thêm câu đạo lý, không khen sáo. Nếu câu chuyện chạm điều gì đó sâu, chỉ cần ngồi yên vài giây cùng họ, không vội chuyển ý.

05 Câu chuyện tiếp

NÓI

"Cảm ơn Chị đã kể. Mình nghĩ trong lớp cũng có nhiều anh chị đang ở đúng chỗ Chị vừa kể. Mình giữ nguyên cảm xúc đó, cùng bước vào bài hôm nay nhé."