

XÓA MÙ TIKTOK CHO HLV YOGA

SĐT: 093 180 75 00 (*Mr. Đoàn Minh Giang*)

Page: UNIQ CoachHub (<https://www.facebook.com/uniqcoachHub>)

MỤC LỤC

01 - 5 điều HLV Yoga nhất định phải biết trước khi đăng video đầu tiên trên TikTok!	5
VẤN ĐỀ THƯỜNG GẶP CỦA HLV YOGA MỚI BẮT ĐẦU.....	5
5 ĐIỀU PHẢI BIẾT TRƯỚC KHI ĐĂNG VIDEO ĐẦU TIÊN.....	5
<i>1. TikTok không cần bạn “hoàn hảo” – chỉ cần bạn “thật”</i>	<i>5</i>
<i>2. Người xem chỉ cho bạn 3s đầu tiên – hãy gây ấn tượng ngay.....</i>	<i>6</i>
<i>3. Nội dung không cần mới – chỉ cần đúng người, đúng thời điểm</i>	<i>6</i>
<i>4. TikTok ưu tiên tần suất hơn chất lượng ban đầu</i>	<i>6</i>
<i>5. Kênh của bạn là lớp học online mở 24/7 – hãy chuyên nghiệp.....</i>	<i>6</i>
02 - Tại sao bạn tập Yoga 10 năm nhưng vẫn thua một TikToker mới tập 3 tháng?	8
VẤN ĐỀ CỦA NHIỀU HLV YOGA GIÀU KINH NGHIỆM	8
LÝ DO BẠN BỊ “THUA” MỘT NGƯỜI MỚI TẬP 3 THÁNG.....	8
<i>1. Người mới hiểu nền tảng hơn bạn.....</i>	<i>8</i>
<i>2. Bạn dạy – họ chia sẻ.....</i>	<i>8</i>
<i>3. Bạn chưa cá nhân hoá – họ làm rất tốt</i>	<i>9</i>
<i>4. Bạn chờ “đủ đẹp” mới đăng – họ đăng để học</i>	<i>9</i>
03 - Công thức 3s đầu video khiến người xem không thể lướt qua bạn!	10
VẤN ĐỀ NHIỀU HLV YOGA GẶP PHẢI KHI MỞ ĐẦU VIDEO.....	10
CÔNG THỨC 3S ĐẦU VIDEO GIỮ CHÂN NGƯỜI XEM	10
CÔNG THỨC 1: GỌI TÒ MÒ BẰNG CÂU HỎI	10
CÔNG THỨC 2: ĐÁNH TRÚNG “NỖI ĐAU” CỦA NGƯỜI TẬP	10
CÔNG THỨC 3: DỪNG CÂU MỆNH LỆNH – GỌN – RÕ.....	11
CÔNG THỨC 4: BẮT TREND NHƯNG “CẮM CỜ” CÁ NHÂN.....	11
04 - Bí mật tạo video triệu view từ chính chiếc điện thoại của bạn - không cần đẹp, không cần studio!	12
SAI LÀM KHI NGHĨ PHẢI CÓ STUDIO MỚI QUAY ĐƯỢC	12
BÍ MẬT QUAY VIDEO TRIỆU VIEW BẰNG ĐIỆN THOẠI.....	12
<i>1. Ánh sáng tự nhiên là ánh sáng đẹp nhất</i>	<i>12</i>
<i>2. Đặt điện thoại ngang tầm mắt – cố định bằng giá đỡ</i>	<i>12</i>
<i>3. Sử dụng camera sau để quay – chất lượng tốt hơn</i>	<i>12</i>

4. Ghi âm bằng điện thoại hoặc tai nghe có mic	12
5. Dựng đơn giản bằng CapCut (miễn phí – dễ học)	13
6. Góc quay động – nội dung tĩnh / Góc quay tĩnh – nội dung động	13
05 - Sai lầm khiến 90% HLV Yoga không lên nổi 500 view – bạn có đang mắc phải?	14
BIỂU HIỆN CỦA “KÊNH TẮC NGHẼN”	14
5 SAI LẦM PHỔ BIẾN KHIẾN VIDEO KHÔNG CÓ VIEW	14
1. Mở đầu quá chậm – không có móc câu	14
2. Nội dung mơ hồ – không rõ lợi ích	14
3. Video quá dài hoặc không đúng format TikTok	15
4. Thiếu “call to action” để người xem tương tác	15
5. Nội dung “tốt nhưng khô” – thiếu cảm xúc & cá tính	15
06 - Lịch đăng video chuẩn cho HLV Yoga – 1 tuần 3 video, vẫn thu hút đều follow.....	17
HIỂU LẦM PHỔ BIẾN KHI BẮT ĐẦU XÂY KÊNH	17
CÔNG THỨC LỊCH ĐĂNG 3 VIDEO/ TUẦN – CỰC KỲ HIỆU QUẢ	17
CÁU TRÚC NỘI DUNG THEO TUẦN	17
THỜI GIAN ĐĂNG VIDEO HIỆU QUẢ NHẤT (TIKTOK 2024 – 2025).....	18
07 - Bạn có đang lãng phí chất lượng chuyên môn vì không biết cách nói chuyện trước camera?	19
NHỮNG “DẤU HIỆU” BẠN ĐANG Lãng PHÍ CHUYÊN MÔN	19
HƯỚNG DẪN NÓI CHUYỆN TỰ NHIÊN TRƯỚC CAMERA CHO HLV YOGA	19
08 - TikTok 2025 có gì mới? Cập nhật thuật toán & xu hướng để không bị tụt lại	21
SAI LẦM CỦA NHIỀU NGƯỜI KHI DÙNG TIKTOK THỜI 2025.....	21
TIKTOK 2025 ƯU TIÊN 3 ĐIỂM CỐT LỖI SAU	21
1. TƯƠNG TÁC THỰC – TƯƠNG TÁC CHẠM – TƯƠNG TÁC THẬT	21
2. THỜI GIAN XEM > VIEW	21
3. NỘI DUNG GÓC – CHIA SẺ THẬT – CÓ GIỌNG RIÊNG	22
XU HƯỚNG NỘI DUNG ĐANG LÊN NGÔI NĂM 2025	22
09 - Checklist lên kịch bản video Yoga đơn giản – hấp dẫn – giữ chân người xem đến cuối	24
SAI LẦM PHỔ BIẾN KHI LÀM VIDEO KHÔNG KỊCH BẢN	24
CÔNG THỨC VIẾT KỊCH BẢN 5 PHẦN CHUẨN CHO MỌI VIDEO YOGA	24

1. HOOK (3 GIẤY ĐẦU): GÂY TÒ MÒ – GÂY CHẠM	24
2. GIỚI THIỆU NHANH NỘI DUNG (1 CÂU)	24
3. NỘI DUNG CHÍNH (5–20 GIẤY).....	24
4. TÓM TẮT / NHẮC LẠI Ý CHÍNH (1 CÂU).....	25
5. CALL-TO-ACTION (1 CÂU MỀM MẠI).....	25
10 - Hướng dẫn đầy đủ từ A-Z để HLV Yoga xoá mù TikTok.....	26
VÌ SAO NHIỀU HLV GIỎI VẪN “CHÌM NGHỈM” TRÊN TIKTOK?	26
LỘ TRÌNH TỪ A-Z DÀNH CHO HLV YOGA “XOÁ MÙ TIKTOK”	26
BƯỚC 1: THIẾT LẬP TÂM THẾ – MẠNG XÃ HỘI LÀ SÂN KHẤU CỦA BẠN.....	26
BƯỚC 2: TẠO TÀI KHOẢN CHUYÊN NGHIỆP.....	26
BƯỚC 3: CHUẨN BỊ 3 VIDEO ĐẦU TIÊN	27
BƯỚC 4: DUY TRÌ LỊCH 3 VIDEO/TUẦN.....	27
BƯỚC 5: ĐỌC BÌNH LUẬN – CẢI THIỆN TỪNG TUẦN.....	27
BƯỚC 6: TĂNG GIÁ TRỊ – MỞ RỘNG THƯƠNG HIỆU	27

01 - 5 điều HLV Yoga nhất định phải biết trước khi đăng video đầu tiên trên TikTok!

Nếu bạn là một HLV Yoga mới bắt đầu xây dựng thương hiệu cá nhân trên TikTok, đừng vội bấm quay video! Có 5 điều cực kỳ quan trọng bạn cần biết để tránh sai lầm ngớ ngẩn, tăng tốc hiệu quả và thu hút đúng đối tượng học viên của mình. Đọc kỹ, thực hành, và bạn sẽ không còn sợ TikTok!

VẤN ĐỀ THƯỜNG GẶP CỦA HLV YOGA MỚI BẮT ĐẦU

- “Em không biết quay gì, sợ làm lố...”
- “Em quay rồi mà không ai xem cả, nản quá!”
- “TikTok chỉ hợp với mấy bạn xinh đẹp, nhảy nhót thôi chứ ai xem Yoga?”
- “Em không biết dùng app, cắt video xong thấy nản...”

Đừng lo, bạn không cô đơn! Những vấn đề này 90% HLV Yoga đều gặp khi bắt đầu. Nhưng chỉ cần bạn nắm được nền tảng, bạn sẽ đi nhanh hơn rất nhiều.

5 ĐIỀU PHẢI BIẾT TRƯỚC KHI ĐĂNG VIDEO ĐẦU TIÊN

1. TikTok không cần bạn “hoàn hảo” – chỉ cần bạn “thật”

TikTok không giống Facebook hay Instagram, bạn không cần phải đẹp, chuyên nghiệp.

Người dùng TikTok yêu sự chân thật – gần gũi – năng lượng tích cực.

Đừng chờ đến khi bạn có phòng quay đẹp, máy quay xịn – hãy bắt đầu với điện thoại của bạn và ánh sáng tự nhiên.

Tip: Chọn chỗ gần cửa sổ, ánh sáng ban ngày là đủ đẹp!

2. Người xem chỉ cho bạn 3s đầu tiên – hãy gây ấn tượng ngay

Nếu 3 giây đầu bạn nói lan man, hoặc không rõ bạn đang làm gì → người ta lướt ngay.

Hãy mở đầu bằng một câu gây tò mò, đánh trúng nỗi đau hoặc lợi ích rõ ràng.

Ví dụ: “Bạn có tập đúng tư thế chó úp mặt không? 80% học viên mắc sai lầm này!”

3. Nội dung không cần mới – chỉ cần đúng người, đúng thời điểm

Đừng cố sáng tạo thứ “chưa ai làm” → Hãy chọn nội dung nhiều người làm rồi nhưng làm theo cách của bạn.

Thay vì dạy 1 chuỗi động tác, hãy chia nhỏ ra từng tư thế, từng lỗi sai, từng mẹo đơn giản.

Mục tiêu là: Từng video nhỏ – giá trị rõ ràng – dễ nhớ – dễ áp dụng.

4. TikTok ưu tiên tần suất hơn chất lượng ban đầu

Ban đầu chưa cần video phải “đẹp như quảng cáo” → Quan trọng là đăng đều đặn để hiểu người xem.

1 tuần chỉ cần 3 video, quay trong 1 buổi sáng là đủ duy trì được kênh.

Gợi ý: Sáng thứ 2 quay 3 video, lên lịch đăng thứ 2 – 4 – 6.

5. Kênh của bạn là lớp học online mở 24/7 – hãy chuyên nghiệp

Đừng biến TikTok thành nơi “khoe cơ thể” – hãy cho thấy kiến thức, năng lượng, và cách bạn truyền đạt.

Bạn không chỉ là người đẹp tập Yoga, bạn là một người truyền cảm hứng & dẫn dắt.

Một video tốt = Giá trị chuyên môn + Thái độ tích cực + Hành động rõ ràng

CHECKLIST SAU KHI ĐỌC

- ✓ Tạo tài khoản TikTok riêng cho công việc
- ✓ Chọn 1 chủ đề video đơn giản bạn có thể dạy (VD: 1 tư thế)
- ✓ Viết câu mở đầu gây tò mò trong 3s đầu
- ✓ Quay thử 1 video ngắn, không cần chỉnh sửa nhiều
- ✓ Đăng lên và xem phản ứng – không sợ sai!

Hãy dành 30 phút hôm nay để quay video đầu tiên. Đừng chờ đợi! Người học đang tìm bạn, và bạn đã sẵn sàng truyền cảm hứng rồi.

02 - Tại sao bạn tập Yoga 10 năm nhưng vẫn thua một TikToker mới tập 3 tháng?

Không ít HLV Yoga kỳ cựu bị sốc khi thấy những TikToker “non tay” lại có hàng ngàn lượt xem, follow tăng vùn vụt – trong khi mình tập luyện nghiêm túc cả 10 năm vẫn không ai biết đến. Lý do không nằm ở chuyên môn. Vấn đề là bạn chưa biết cách truyền đạt chuyên môn trên nền tảng số.

VẤN ĐỀ CỦA NHIỀU HLV YOGA GIÀU KINH NGHIỆM

- Quá chú trọng kỹ thuật – bỏ qua trải nghiệm người xem.
- Truyền đạt kiến thức như dạy trên lớp – không phù hợp với TikTok.
- Ngại quay video, sợ nói trước máy quay – mất kết nối với học viên tiềm năng.
- Không hiểu hành vi người dùng TikTok – làm sai cách từ đầu

LÝ DO BẠN BỊ “THUA” MỘT NGƯỜI MỚI TẬP 3 THÁNG

1. Người mới hiểu nền tảng hơn bạn

Họ không giỏi chuyên môn, nhưng họ biết cách “kê chuyện”, biết tạo cảm xúc, biết bắt trend.

TikTok ưu tiên nội dung khiến người xem cảm thấy kết nối – giải trí – được truyền cảm hứng.

Bạn có kiến thức, nhưng họ có sự lan tỏa. Muốn thắng, bạn phải kết hợp cả hai!

2. Bạn dạy – họ chia sẻ

HLV kỳ cựu thường đăng video mang tính hướng dẫn chuyên môn cao, khó tiếp cận.

TikToker mới thường đăng video đơn giản, dễ hiểu, gần gũi, khiến người xem cảm thấy muôn thũ.

☞ ***Hãy chia sẻ như đang nói chuyện với học viên, không phải giảng bài trong lớp.***

3. Bạn chưa cá nhân hoá – họ làm rất tốt

Người mới thường xuyên chia sẻ câu chuyện cá nhân, hành trình tập luyện, những lỗi sai ban đầu.

Người xem cảm thấy đồng cảm → tin tưởng → follow.

Kinh nghiệm 10 năm của bạn là “vàng” – chỉ cần chia sẻ nó theo cách thân thiện hơn.

4. Bạn chờ “đủ đẹp” mới đăng – họ đăng để học

TikToker mới không sợ sai, cứ đăng rồi chỉnh dần. Nhờ vậy, họ học nhanh và hiểu khán giả.

Còn bạn cứ lo chỉnh sửa, chờ có studio, có máy quay, có kịch bản hoàn hảo → không bao giờ bắt đầu.

Trên TikTok: tốc độ và tính thật quan trọng hơn sự hoàn hảo

✦ CHECKLIST CHUYỂN MÌNH TỪ CHUYÊN MÔN SANG ẢNH HƯỞNG

- ✓ Bắt đầu chia sẻ câu chuyện cá nhân gắn với Yoga
- ✓ Quay video đơn giản: 1 lỗi sai – 1 mẹo khắc phục
- ✓ Nói như đang chia sẻ với một người bạn
- ✓ Học cách dùng nhạc, chữ, hiệu ứng nhẹ nhàng để tăng tương tác
- ✓ Dẹp bỏ kỳ vọng “phải hoàn hảo” – thay bằng hành động mỗi tuần

03 - Công thức 3s đầu video khiến người xem không thể lướt qua bạn!

Trên TikTok, 3 giây đầu tiên quyết định 90% khả năng video của bạn được xem tiếp hay bị lướt qua. Dù bạn là HLV giỏi cỡ nào, nếu mở đầu không đủ ấn tượng – tò mò – rõ ràng, người xem sẽ... next! Trong tài liệu này, bạn sẽ học cách tạo “móc câu” trong 3 giây đầu giúp giữ chân người xem, tăng view và khơi gợi sự tò mò ngay lập tức.

VẤN ĐỀ NHIỀU HLV YOGA GẶP PHẢI KHI MỞ ĐẦU VIDEO

- Mở đầu bằng câu chào: “Xin chào mọi người, hôm nay mình sẽ hướng dẫn...”
→ Người xem đã lướt mất rồi!
- Mở đầu quay cảnh tập luyện không rõ mục đích → Người ta không biết bạn đang làm gì.
- Bắt đầu nói chậm, thiếu năng lượng → Không đủ hấp dẫn trong môi trường nhiều nội dung nhanh.

CÔNG THỨC 3S ĐẦU VIDEO GIỮ CHÂN NGƯỜI XEM

CÔNG THỨC 1: GỢI TÒ MÒ BẰNG CÂU HỎI

Đặt một câu hỏi khiến người xem thấy có thể họ đang làm sai hoặc họ sắp học được điều gì thú vị.

- “Bạn có chắc mình tập đúng tư thế chiến binh không?”
- “80% người tập yoga đều mắc lỗi này – còn bạn thì sao?”

CÔNG THỨC 2: ĐÁNH TRÚNG “NỖI ĐAU” CỦA NGƯỜI TẬP

Mở đầu bằng một nỗi sợ thường gặp hoặc khó khăn ai cũng từng trải qua.

- “Căng gân sau đùi mãi không tiến bộ? Có thể bạn đang làm sai cách này.”
- “Tập yoga 1 năm vẫn đau lưng dưới – bạn không đơn độc đâu.”

CÔNG THỨC 3: DÙNG CÂU MỆNH LỆNH – GỌN – RÕ

Bắt đầu bằng một hướng dẫn hành động ngắn, rõ ràng → tạo cảm giác video có giá trị ngay.

- “Đặt gót chân như vậy để tư thế tam giác đúng hơn!”
- “Làm 3 động tác này trước buổi tập – cơ thể bạn sẽ linh hoạt hơn gấp đôi!”

CÔNG THỨC 4: BẮT TREND NHƯNG “CẮM CỜ” CÁ NHÂN

Mượn nhạc trend hoặc visual trend → gắn với nội dung yoga của bạn.

Nhưng hãy thêm điểm nhấn mang tính cá nhân: giọng nói, thông điệp, mẹo riêng.

- Dùng nhạc đang hot + dòng chữ nổi: “Lỗi sai phổ biến khi giữ thăng bằng – ai cũng gặp!”

CHECKLIST 3S ĐẦU VIDEO PHẢI CÓ

- ✓ Câu đầu rõ ràng, không chào hỏi lan man
- ✓ Gọi sự tò mò / nỗi đau / giá trị ngay lập tức
- ✓ Có thể kèm chữ nổi để nhấn mạnh nội dung chính
- ✓ Dùng giọng nói có năng lượng – nói ngắn, gọn
- ✓ Ghi hình ở góc rõ mặt – hoặc zoom kỹ tư thế để thu hút

04 - Bí mật tạo video triệu view từ chính chiếc điện thoại của bạn - không cần đẹp, không cần studio!

Đừng đợi có phòng quay, máy ảnh xịn, hay đội edit mới bắt đầu! Rất nhiều video triệu view trên TikTok được quay bằng điện thoại đời cũ, ánh sáng tự nhiên và một kịch bản thông minh. Tài liệu này sẽ chỉ cho bạn cách tối ưu điện thoại + setup đơn giản để làm video TikTok chuyên nghiệp và thu hút.

SAI LẦM KHI NGHĨ PHẢI CÓ STUDIO MỚI QUAY ĐƯỢC

- Nghĩ rằng video phải “đẹp lung linh” mới được xem → sai!
- Cố gắng đầu tư ánh sáng – máy quay – micro đắt tiền trước → dễ nản, bỏ cuộc.
- Không hiểu rằng điều quan trọng nhất là thông điệp và cảm xúc truyền tải.

BÍ MẬT QUAY VIDEO TRIỆU VIEW BẰNG ĐIỆN THOẠI

1. Ánh sáng tự nhiên là ánh sáng đẹp nhất

Quay vào buổi sáng hoặc chiều – gần cửa sổ.

Tránh ánh sáng mạnh từ phía sau lưng (sẽ bị ngược sáng).

TIP: Nếu tập ngoài trời – chọn thời điểm 7-9h sáng hoặc 4-5h chiều.

2. Đặt điện thoại ngang tầm mắt – cố định bằng giá đỡ

Góc quay gần máy thấp quá → mặt bị méo.

Góc cao quá → không rõ tư thế.

Dùng tripod giá rẻ hoặc chồng sách + hộp để cố định điện thoại.

3. Sử dụng camera sau để quay – chất lượng tốt hơn

Nếu có thể, nhờ bạn quay giúp hoặc dùng gương phản chiếu để căn góc.

Camera sau luôn nét hơn camera trước.

4. Ghi âm bằng điện thoại hoặc tai nghe có mic

Nếu nói trong video: dùng tai nghe có mic hoặc đứng gần điện thoại để tiếng rõ.

Nếu chỉ quay hình: có thể lồng nhạc, thêm chữ, hoặc voice sau.

5. Dựng đơn giản bằng CapCut (miễn phí – dễ học)

Cắt những đoạn dư – thêm chữ nổi – thêm nhạc nhẹ.

Không cần hiệu ứng cầu kỳ – chỉ cần chữ rõ – hình sáng – nội dung cuốn.

CapCut có nhiều mẫu dựng video sẵn cho TikTok, bạn chỉ cần thay hình.

6. Góc quay động – nội dung tĩnh / Góc quay tĩnh – nội dung động

Đừng để cả bạn và máy đều “đứng yên” → dễ gây chán.

Thay đổi góc quay sau mỗi 5-10s: quay từ trên cao, từ bên hông, từ gần mặt...

✦ CHECKLIST DỤNG CỤ QUAY VIDEO CHUYÊN NGHIỆP VỚI 0 ĐỒNG

✓ Điện thoại (dòng Android/iPhone đều được)

✓ Chỗ quay gần cửa sổ / ngoài trời có ánh sáng

✓ Giá đỡ (hoặc chồng sách, hộp)

✓ App CapCut (miễn phí)

✓ 1 bộ đồ tập đẹp, năng lượng tích cực, nụ cười thân thiện

Hãy thử quay 1 video hướng dẫn 1 lỗi sai đơn giản – chỉ cần dùng ánh sáng tự nhiên và setup gọn gàng. Đăng lên TikTok và cảm nhận sự thay đổi!

05 - Sai lầm khiến 90% HLV Yoga không lên nổi 500 view – bạn có đang mắc phải?

Dù bạn đăng video đều đặn, chăm chút nội dung, nhưng vẫn không thể vượt qua 500 view? Đừng đổ lỗi cho thuật toán! Có thể bạn đang mắc 1 (hoặc nhiều) sai lầm rất cơ bản mà hầu hết HLV Yoga mới lên TikTok đều vấp phải. Trong tài liệu này, bạn sẽ biết các lỗi phổ biến và cách khắc phục từng lỗi để bứt phá lượng view.

BIỂU HIỆN CỦA “KÊNH TẮC NGHỀN”

Video có vài chục – vài trăm view dù follow đang tăng nhẹ

View tăng chậm, không có video nổi bật

Không ai bình luận, không share, không lưu

TikTok không đẩy tiếp video cho người dùng mới

5 SAI LẦM PHỔ BIẾN KHIẾN VIDEO KHÔNG CÓ VIEW

1. Mở đầu quá chậm – không có móc câu

Người dùng TikTok quyết định trong 1-3 giây đầu xem tiếp hay không.

- Nếu bạn chào hỏi, giới thiệu dài dòng → họ lướt ngay.
- Không có dòng chữ, không hiệu ứng → không tạo điểm nhấn.

❖ **Cách khắc phục:** *Viết “câu hook” hấp dẫn + thêm chữ nổi bật ngay đầu video.*

2. Nội dung mơ hồ – không rõ lợi ích

Người xem cần hiểu họ sẽ nhận được gì nếu xem video tới cuối.

- Nếu chỉ quay tập động tác mà không giải thích → mất giá trị.
- Không có tiêu đề cụ thể → người xem không hiểu mục tiêu video.

❖ **Cách khắc phục:** *Luôn có tiêu đề, caption hoặc voice nói rõ “bạn sẽ học gì”.*

3. Video quá dài hoặc không đúng format TikTok

- Clip dài 1-2 phút nhưng không có cao trào → dễ bị out sớm.
- Tỷ lệ khung hình không đúng (dạng ngang, quay dọc thiếu khung) → TikTok không ưu tiên.

❖ **Cách khắc phục:** *Dưới 30s, quay dọc 9:16, có điểm nhấn mỗi 5s.*

4. Thiếu “call to action” để người xem tương tác

Người xem không biết phải làm gì sau khi xem → không like, không follow, không comment.

- HLV ngại nói: “Hãy thả tim nếu bạn thấy hay!” → mất cơ hội giữ người xem.

❖ **Cách khắc phục:** *Cuối mỗi video nên có lời kêu gọi đơn giản:*

“Lưu lại nếu bạn hay quên!” hoặc “Thử tập và cho mình biết cảm nhận nhé!”

5. Nội dung “tốt nhưng khô” – thiếu cảm xúc & cá tính

- Rất nhiều HLV có chuyên môn tốt, dạy đúng – nhưng video thiếu năng lượng → không có kết nối.
- Người xem TikTok không chỉ cần học, họ cần cảm nhận bạn như 1 người truyền cảm hứng.

❖ **Cách khắc phục:** *Thêm nụ cười, nói chuyện tự nhiên hơn, chia sẻ quan điểm cá nhân trong video.*

✦ CHECKLIST KHẮC PHỤC TÌNH TRẠNG “TẮC VIEW”

- ✓ Viết câu mở đầu gây tò mò hoặc đánh trúng “nỗi đau”
- ✓ Rút ngắn video xuống dưới 30s nếu có thể
- ✓ Gắn tiêu đề hoặc chữ mô tả nội dung rõ ràng
- ✓ Tăng năng lượng khi nói – thêm biểu cảm gương mặt
- ✓ Kết thúc bằng 1 lời kêu gọi hành động (comment, lưu, share...)

➡️ Chọn 1 video cũ từng ít view – quay lại cùng nội dung nhưng áp dụng đầy đủ checklist trên. So sánh kết quả sau 3 ngày!

06 - Lịch đăng video chuẩn cho HLV Yoga – 1 tuần 3 video, vẫn thu hút đều follow

Bạn không cần phải đăng video mỗi ngày để xây kênh TikTok thành công. Chỉ với 3 video mỗi tuần, đúng thời điểm và đúng chủ đề, bạn vẫn có thể thu hút đều follow, tăng tương tác và xây dựng thương hiệu cá nhân bền vững. File này sẽ hướng dẫn bạn lịch đăng – cách chọn nội dung – phân bổ thời gian quay dựng phù hợp với HLV Yoga bạn rộn.

HIỂU LÀM PHỔ BIẾN KHI BẮT ĐẦU XÂY KÊNH

- Nghĩ rằng phải đăng mỗi ngày mới có view → Dễ burnout, đuối sức.
- Đăng theo cảm hứng → Có tuần đăng 5 cái, có tuần mất hút.
- Không có kế hoạch → Chủ đề bị trùng lặp, view giảm dần.

CÔNG THỨC LỊCH ĐĂNG 3 VIDEO/ TUẦN – CỰC KỲ HIỆU QUẢ

LỊCH GỢI Ý: THỨ 2 – THỨ 4 – THỨ 6

- ✓ Tần suất vừa đủ để giữ sự hiện diện, không bị TikTok “bỏ quên”.
- ✓ Người xem cũng có thời gian chờ đợi và tương tác.
- ✓ Bạn dễ sắp xếp quay 1 buổi/tuần, dựng & lên lịch cho cả tuần.

Ví dụ: Quay 3 video sáng chủ nhật → lên lịch đăng Thứ 2 / Thứ 4 / Thứ 6.

CÁU TRÚC NỘI DUNG THEO TUẦN

Thứ 2 – GIÁ TRỊ CHUYÊN MÔN

☞ 1 lỗi sai khi tập, 1 tư thế phổ biến, 1 mẹo giúp linh hoạt hơn

Mục tiêu: Tạo niềm tin về chuyên môn

Thứ 4 – CÁ NHÂN & KẾT NỐI

☞ Chia sẻ câu chuyện cá nhân, hành trình, khó khăn, cảm xúc khi làm HLV

Mục tiêu: Xây dựng cảm tình, đồng cảm

Thứ 6 – THÚ VỊ / GIẢI TRÍ NHẸ

☞ Biến thể động tác, thử thách, bắt trend, voice hài hước liên quan yoga

Mục tiêu: Lan toả, tăng khả năng viral

🌀 Sau 1 tháng: Xem video nào hiệu quả nhất → làm thêm biến thể hoặc mở rộng chủ đề đó.

THỜI GIAN ĐĂNG VIDEO HIỆU QUẢ NHẤT (TIKTOK 2024 – 2025)

❖ Khung giờ vàng gợi ý:

Sáng: 6h30 – 8h00 (người tập sớm, check mạng xã hội trước giờ làm)

Trưa: 11h30 – 13h00 (giờ nghỉ, ăn trưa)

Tối: 19h30 – 21h30 (giờ thư giãn, học online, xem TikTok)

✦ Mỗi người có khán giả khác nhau – hãy theo dõi TikTok Analytics để điều chỉnh dần.

CHECKLIST QUẢN LÝ NỘI DUNG THEO TUẦN

✓ Chọn trước 3 chủ đề / tuần

✓ Viết nội dung ngắn gọn cho từng video (1 dòng hook + 3 ý chính)

✓ Quay 1 lần – dựng 3 video

✓ Lên lịch đăng bằng TikTok hoặc nhắc lịch điện thoại

✓ Theo dõi view – comment – lượt lưu → điều chỉnh nội dung tháng sau

07 - Bạn có đang lãng phí chất lượng chuyên môn vì không biết cách nói chuyện trước camera?

Bạn có thể là một HLV Yoga giỏi, giàu kinh nghiệm, có bằng cấp quốc tế... nhưng nếu bạn không biết cách nói chuyện trước camera, bạn đang lãng phí chính thương hiệu cá nhân của mình. Trong môi trường số, nội dung tốt chưa đủ – bạn phải truyền được cảm xúc và kết nối. File này sẽ hướng dẫn bạn cách làm chủ giọng nói – biểu cảm – cách truyền tải tự nhiên để video có hồn và chạm được tới người xem.

NHỮNG “DẤU HIỆU” BẠN ĐANG LẮNG PHÍ CHUYÊN MÔN

- Video chỉ quay tập – không có giọng nói, không truyền cảm hứng
- Cố gắng đọc theo kịch bản → nghe cứng, thiếu cảm xúc
- Sợ nói sai → nói nhỏ, thiếu năng lượng
- Không nhìn vào camera → người xem không thấy kết nối

HƯỚNG DẪN NÓI CHUYỆN TỰ NHIÊN TRƯỚC CAMERA CHO HLV YOGA

1. Tưởng tượng bạn đang nói với 1 học viên thân thiết

Không cần nói kiểu “giảng bài” – chỉ cần chia sẻ như đang nói chuyện bình thường.

Nghĩ đến một người học viên cũ – và nói với người đó.

Mục tiêu: Làm người xem cảm thấy bạn đang nói với họ – không phải nói với cả thế giới.

2. Nói chậm – rõ – có nhịp ngắt nghỉ

Đừng cố nói thật nhanh để “cho xong”, người xem sẽ không hiểu gì.

Giữa các ý, nên ngắt 0.5 – 1 giây để khán giả kịp tiếp thu.

Dùng nhịp điệu như khi bạn đang hướng dẫn trong lớp: gần gũi, hướng dẫn, nhẹ nhàng.

3. Biểu cảm gương mặt = 50% sức mạnh kết nối

Nụ cười nhẹ, ánh mắt nhìn thẳng vào camera → tạo cảm giác chân thành.

Không nhìn màn hình → nhìn đúng vào ống kính (nơi camera nằm).

TIP: Gắn sticker nhỏ kể camera điện thoại để “ghi nhớ vị trí ánh mắt”.

4. Tập luyện với 1 đoạn thoại ngắn mỗi ngày

Chọn 1 câu bạn hay dùng trong lớp (VD: “Giữ hơi thở – thả lỏng vai...”)

Đứng trước gương hoặc quay clip 10s lặp lại – chỉnh tone giọng, biểu cảm, ánh mắt.

Luyện 5 lần/ngày trong 7 ngày → nói chuyện sẽ mượt mà tự nhiên hơn hẳn!

5. Đừng sợ “sai” – hãy sợ không dám bắt đầu

Người thật thì luôn có lỗi nhỏ: nói vấp, quên từ, cười... đó là điều khiến bạn gần gũi.

TikTok ưu tiên sự “người thật” hơn là “người diễn”.

Gỡ bỏ áp lực phải hoàn hảo – bạn càng tự nhiên, video càng có sức lan tỏa.

CHECKLIST TẬP NÓI TRƯỚC CAMERA

- ✓ Nhìn vào ống kính – không nhìn màn hình
- ✓ Biểu cảm gương mặt – nụ cười nhẹ – ánh mắt ấm áp
- ✓ Nói chậm – rõ ràng – có nhịp ngắt
- ✓ Chuẩn bị 1 đoạn nội dung ngắn trước khi quay
- ✓ Tập nói 1 câu hay dùng – quay và xem lại để điều chỉnh

08 - TikTok 2025 có gì mới? Cập nhật thuật toán & xu hướng để không bị tụt lại

TikTok không ngừng thay đổi. Nếu bạn không cập nhật kịp thời, rất dễ bị “đào thải” khỏi dòng chảy nội dung. Trong tài liệu này, bạn sẽ hiểu TikTok 2025 đang ưu tiên điều gì, xu hướng nội dung nào lên ngôi, và cách HLV Yoga cá nhân hoá kênh của mình để không bị lạc hậu giữa biển Creator mới.

SAI LẦM CỦA NHIỀU NGƯỜI KHI DÙNG TIKTOK THỜI 2025

- Vẫn áp dụng tư duy làm TikTok năm 2021–2023 (đu trend, quay nhanh, làm đại khái).
- Không cập nhật thuật toán → đăng sai thời điểm, chọn sai nội dung.
- Không hiểu người xem đang muốn gì → video ít tương tác, bị tụt reach.

TIKTOK 2025 ƯU TIÊN 3 ĐIỂM CỐT LÕI SAU

1. TƯƠNG TÁC THỰC – TƯƠNG TÁC CHẬM – TƯƠNG TÁC THẬT

Thuật toán TikTok giờ ưu tiên chất lượng tương tác, không phải chỉ số view ảo.

Video có bình luận sâu, người xem ở lại lâu, chia sẻ thực sự → được đẩy mạnh.

Gợi ý: Cuối video hãy đặt câu hỏi kích thích người xem phản hồi,

VD: “Bạn thấy tư thế này dễ hay khó? Comment để mình hỗ trợ thêm nhé!”

2. THỜI GIAN XEM > VIEW

TikTok ngày càng giống YouTube: đo thời lượng người xem ở lại bao lâu quan trọng hơn số view tổng.

Video 15s nhưng người xem xem hết 14s → Tốt hơn video 30s nhưng xem 3s rồi out.

Mục tiêu: Làm video ngắn – giữ người xem – có mạch hấp dẫn từ đầu đến cuối.

3. NỘI DUNG GỐC – CHIA SẺ THẬT – CÓ GIỌNG RIÊNG

TikTok đang hạn chế việc copy trend, voice người khác, nhạc phổ biến... nếu không có cá tính riêng.

Ưu tiên người tạo nội dung độc lập, có tiếng nói cá nhân rõ ràng.

HLV Yoga có lợi thế cực lớn nếu chia sẻ từ trải nghiệm – kiến thức – góc nhìn cá nhân.

XU HƯỚNG NỘI DUNG ĐANG LÊN NGÔI NĂM 2025

- Chia sẻ kinh nghiệm thật (storytime, hành trình học Yoga, sai lầm bản thân từng mắc)
- Giáo dục đơn giản (1 mẹo – 1 lỗi – 1 giải pháp) → giữ chân người xem
- Wellness & Slow Life: Video nhẹ nhàng, không gấp gáp → tạo cảm giác thư giãn
- Series cá nhân hoá: Mỗi tuần 1 chủ đề rõ ràng (VD: “Yoga cho dân văn phòng”, “Yoga trị đau vai gáy”)

CHECKLIST GIỮ KÊNH LUÔN “HỢP THỜI”

- ✓ Theo dõi tab “Xu hướng” trên TikTok Creator Center
- ✓ Cập nhật video nào trong ngành đang viral → không sao chép, chỉ lấy cảm hứng
- ✓ Tập trung nội dung chuyên sâu – chạm đúng đối tượng học viên
- ✓ Đọc bình luận để hiểu người xem đang quan tâm điều gì
- ✓ Thử nghiệm 2 tuần/ 1 kiểu nội dung → đo kết quả → tối ưu dần

Viết ra:

Tuần 1: Chủ đề gì? Giọng nói cá nhân thể hiện ra sao?

Tuần 2: Series mini nào cho 3 video?

Tuần 3: Thử 1 video voice thật – 1 video giáo dục – 1 video story

Tuần 4: Đo lại hiệu quả – điều chỉnh theo hành vi người xem

09 - Checklist lên kịch bản video Yoga đơn giản – hấp dẫn – giữ chân người xem đến cuối

TikTok không phải là nơi để dạy Yoga như một buổi học đầy đủ. Thay vào đó, bạn cần chia nội dung ra ngắn – dễ hiểu – đúng trọng tâm – có cảm xúc. Kịch bản video tốt sẽ giúp bạn không bị lạc đề, không nói lan man, và giữ người xem đến giây cuối cùng. Tài liệu này là bộ checklist thực chiến, giúp bạn soạn kịch bản video Yoga nhanh – cuốn – hiệu quả.

SAI LẦM PHỔ BIẾN KHI LÀM VIDEO KHÔNG KỊCH BẢN

- Mở video mà không biết nói gì → ấp úng, thiếu tự tin
- Nói quá dài → người xem out giữa chừng
- Không có bố cục rõ ràng → video bị “đầu voi đuôi chuột”
- Không có phần kết → thiếu call-to-action

CÔNG THỨC VIẾT KỊCH BẢN 5 PHẦN CHUẨN CHO MỌI VIDEO YOGA

1. HOOK (3 GIÂY ĐẦU): GÂY TÒ MÒ – GÂY CHẠM

Câu hỏi / sự thật bất ngờ / lỗi sai người xem dễ mắc

- “Bạn có đang làm sai tư thế cây cầu mà không biết?”
- “90% người mới tập Yoga làm sai điều này...”

2. GIỚI THIỆU NHANH NỘI DUNG (1 CÂU)

Cho người xem biết họ sắp học được gì

- “Minh sẽ chỉ bạn 1 cách chỉnh tư thế cực kỳ đơn giản.”

3. NỘI DUNG CHÍNH (5–20 GIÂY)

Trình bày ngắn gọn: 1 mẹo – 1 lỗi sai – 1 động tác → Có thể demo trực tiếp

Không dạy nguyên buổi – chỉ 1 phần nhỏ cực chất là đủ

Gợi ý: *Quay tư thế trước – rồi chèn giọng voice giải thích sau để tăng tự nhiên*

4. TÓM TẮT / NHẮC LẠI Ý CHÍNH (1 CÂU)

Lặp lại lợi ích / bài học rút ra: “Chỉ cần xoay nhẹ bàn chân, tư thế của bạn sẽ chắc chắn hơn rất nhiều!”

5. CALL-TO-ACTION (1 CÂU MỀM MẠI)

Nhẹ nhàng gọi follow, tương tác

- “Lưu video này nếu bạn hay quên mỗi lần tập nhé!”
- “Bạn muốn mình làm video chỉnh sửa tư thế nào tiếp theo? Comment nha!”

CHECKLIST NHANH TRƯỚC KHI QUAY VIDEO

- ✓ Hook mở đầu mạnh – rõ lý do nên xem
- ✓ Có demo / thị phạm rõ ràng
- ✓ Nội dung chính < 20s
- ✓ Thêm chữ mô tả chính để người xem nắm bắt nhanh
- ✓ Kết video bằng CTA nhẹ nhàng – không “ép”
- ✓ Giọng nói: rõ – có năng lượng – gần gũi

TEMPLATE VIẾT KỊCH BẢN VIDEO YOGA (DỪNG LẠI MỖI TUẦN)

Gợi ý: Dành 1 buổi sáng viết 3 kịch bản như trên → quay 3 video trong 1 lần → tiết kiệm thời gian – giữ mạch sáng tạo.

Chủ đề: (1 tư thế / lỗi sai / mẹo)

- Móc câu (HOOK) - Nội dung chính - Ý tổng kết: - Call-to-action.

10 - Hướng dẫn đầy đủ từ A-Z để HLV Yoga xoá mù TikTok – kể cả bạn ghét mạng xã hội!

TikTok có thể khiến bạn cảm thấy xa lạ, ồn ào, “không phải chỗ dành cho HLV Yoga nghiêm túc”... Nhưng thực tế, TikTok là sân chơi vàng để lan tỏa năng lượng tích cực, chuyên môn giá trị và thương hiệu cá nhân. Tài liệu này sẽ giúp bạn có lộ trình từ A-Z để bắt đầu – không áp lực, không cần yêu mạng xã hội, chỉ cần cam kết với chính mình.

VÌ SAO NHIỀU HLV GIỎI VẪN “CHÌM NGHỈM” TRÊN TIKTOK?

- Không dám bắt đầu vì sợ “mình không hợp mạng xã hội”
- Tập trung chuyên môn quá nhiều, quên rằng người xem cần cảm xúc
- Không có kế hoạch rõ ràng – quay lung tung, đăng thiếu nhất quán
- So sánh bản thân với người khác → tự ti → bỏ cuộc

LỘ TRÌNH TỪ A-Z DÀNH CHO HLV YOGA “XOÁ MÙ TIKTOK”

BƯỚC 1: THIẾT LẬP TÂM THẾ – MẠNG XÃ HỘI LÀ SÂN KHẤU CỦA BẠN

Đừng sợ TikTok là “ảo” – bạn xây thương hiệu thật từ giá trị thật

Mạng xã hội giúp bạn mở rộng lớp học 24/7, tiếp cận hàng ngàn người mà không tốn quảng cáo

Tự nhủ mỗi ngày: “Tôi quay video không phải để nổi tiếng, mà để giúp đỡ đúng người.”

BƯỚC 2: TẠO TÀI KHOẢN CHUYÊN NGHIỆP

Tên tài khoản: có thể dùng tên cá nhân + “Yoga” (VD: @thuyyoga, @coachlan.yoga)

Ảnh đại diện rõ mặt, nụ cười nhẹ – tạo thiện cảm

Bio ngắn gọn: bạn là ai – giúp gì cho ai – link nếu có

BUƯỚC 3: CHUẨN BỊ 3 VIDEO ĐẦU TIÊN

Video 1: Giới thiệu bản thân + lý do bạn chọn làm HLV Yoga

Video 2: Một lỗi sai phổ biến trong tập Yoga + mẹo chỉnh sửa

Video 3: Chia sẻ 1 câu chuyện truyền cảm hứng từ hành trình cá nhân

Chỉ cần quay bằng điện thoại – ánh sáng tự nhiên – 30s mỗi video.

BUƯỚC 4: DUY TRÌ LỊCH 3 VIDEO/TUẦN

Thứ 2: Nội dung chuyên môn

Thứ 4: Nội dung chia sẻ cá nhân

Thứ 6: Nội dung giải trí nhẹ / trend / Q&A

Tạo thói quen: 1 buổi quay – 1 tuần nội dung. Đơn giản – đều đặn – không áp lực.

BUƯỚC 5: ĐỌC BÌNH LUẬN – CẢI THIỆN TỪNG TUẦN

Người xem hỏi gì? Họ hay lưu video kiểu nào?

Làm thêm nội dung họ yêu cầu → tăng tương tác → tăng follow thật

Không cần chỉnh sửa phức tạp – chỉ cần đúng insight người xem

BUƯỚC 6: TĂNG GIÁ TRỊ – MỞ RỘNG THƯƠNG HIỆU

Khi đã có người xem tin tưởng → bắt đầu tạo chuỗi chủ đề (VD: “Yoga trị đau vai gáy trong 7 ngày”)

Mở group, fanpage, lớp học online, khóa học mini...

TikTok trở thành đòn bẩy lớn nhất để bạn xây cộng đồng và bán hàng tự nhiên

TOÀN BỘ BỘ CÔNG CỤ BẠN CẦN (KHÔNG CẦN GÌ THÊM)

- ✓ Điện thoại có camera ổn
- ✓ Ánh sáng tự nhiên / tripod đơn giản
- ✓ App CapCut (dùng cơ bản)
- ✓ Bộ nội dung 10 PDF này
- ✓ Thời gian mỗi tuần 2–3 giờ để quay và lên lịch video

Bạn không cần phải hoàn hảo. Bạn chỉ cần bắt đầu, vì người cần bạn – đang lướt TikTok mỗi ngày.

Hãy dành 30 phút hôm nay để quay video đầu tiên. Đừng chờ đợi! Người học đang tìm bạn, và bạn đã sẵn sàng truyền cảm hứng rồi. Đừng chờ đợi! Người học đang tìm bạn, và bạn đã sẵn sàng truyền cảm hứng rồi.