

"भरैर लाने झान,
बाहिर जाने अभियान"

सामुदायिक माध्यमिक विद्यालय र क्याम्पसना
अध्ययनरत विद्यार्थीहरूका लागि

विद्यार्थी उत्प्रेरणा कार्यक्रम

२०८१ वैशाख १२ गते, वार

आदर्श माध्यमिक विद्यालय, नेपालगन्ज, बाँके



समन्वय



नेपालगन्ज उपमहानगरपालिका
नगर कार्य पालिकाको कार्यालय
नेपालगन्ज, बाँके

सहजीकरण:



हरि सुवेदी
प्रशिक्षक, योजनाविद्, अनुसन्धानकर्ता
एवम् मोटोभेयनल स्पीकर
मो. ९७८०२३०४४



उत्प्रेरणाका विषयवस्तुहरू



कार्यक्रमको उद्देश्यहरू



- व्यक्तिको परिचय र सङ्गतको महत्व बुझाउने ।
- व्यक्तिमा अन्तरनिहित शक्ति प्रस्फुटन गराउन सहयोग गर्ने ।
- जन्मस्थान र मातृभूमिको महत्व बारे बुझाएर युवा पलायन रोक्न योगदान गर्ने ।
- सफल व्यक्ति बन्न आवश्यक व्यवहार ग्रहण गर्न उत्प्रेरित गर्ने ।
- भविष्यको लक्ष्य निर्धारणका लागि सहजीकरण गर्ने ।



परिचय दिने तरिका



- नाम
- ठेगाना
- आफूलाई चिनाउने थप कुरा

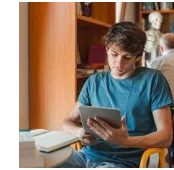


परिचय दिने तरिका

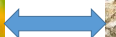
- उभिएर १० औला जोडेर शिर निहुयाएर नमस्कार गर्ने,
- सबै साथीहरुलाई हेर्दै हँसिलो मुद्रामा आफ्नो नाम, विद्यालय र अध्ययनरत कक्षा बताउने,
- आवश्यक भएको ठाउँमा घरको ठेगाना र बुवा आमाको नाम पनि बताउने,
- आफ्नो लक्ष्य र रुची बताउने,
- अन्तमा धन्यवाद दिने र आफ्नो ठाउँमा बस्ने ।



कस्को सङ्गत गर्ने ?



कस्को सङ्गत गर्ने ?



कस्को सङ्गत गर्ने ?





असल साथी/व्यक्तिको सङ्गत मर्दा के फाइदा हुन्छ ?

- नयाँ कुरा र काम सिक्न सकिन्छ ।
- व्यक्तिको अन्तरनिहित क्षमता जगाउन मद्दत गर्छ ।
- व्यक्तिको लक्ष्य निर्धारण गर्न र हासिल गर्न उत्प्रेरित/सहजीकरण गर्छ र आवश्यक सहयोग पनि गर्छ ।
- कुनै समयवाधिको लक्ष्य हासिल गरी सो को जगमा नयाँ लक्ष्य निर्धारण गर्न सहयोग गर्छ ।
- समय र परिस्थितिले उत्पन्न हुने तनाव घटाउन मद्दत गर्छ ।
- कुनै काममा असफल भए पनि नयाँ बाटो, नयाँ तरिका र नयाँ रणनीतिको साथ आँघ बढ्ने प्रेरणा दिन्छ ।
- व्यक्तिको निरन्तर रुपमा सकारात्मक सौँचको विकास गराउन र सत्मार्गमा हिंड्न खबरदारी गर्छ ।
- व्यक्तिको आत्मविश्वासको स्तर बृद्धि गर्छ ।
- समूहमा मिलेर काम गर्ने 'हामी' भावनाको विकास गराउँछ र तपाईंको मूल्य बढाउँछ ।



असल साथी/व्यक्तिको सङ्गत कहिले चाहिन्छ ?

- काममा वा लक्ष्यमा अन्यौल भएको बेलामा ।
- कामबाट अपेक्षित प्रतिफल प्राप्त नभएको अवस्थामा ।
- विभिन्न कारणले तनावमा वा स्ट्रेसमा रहेको समयमा ।
- व्यक्तिको स्वविवेकले काम नगरेको अवस्थामा ।
- नकारात्मक सौँचेर व्यक्तिले दुर्घटना निम्त्याउन सक्ने समयमा ।



म भन्छु असल साथी/व्यक्तिको सङ्गत हरेक क्षण, हरेक दिन, हरेक व्यक्तिको मूल्य बढाउन चाहिन्छ ।



तपाईंको मूल्य बढाउने भनेको के हो ?

What is additional Value?



Milk (दूध)
१० के.जी.

रु. १,०००/-



Yogurt (दही)
८ के.जी.

रु. १,१२०/-



Ghee (घिउ)
२ के.जी.

रु. २,८००/-



तपाईंको बढेको मूल्य कायम राख्न के चाहिन्छ ?



- ईख
- प्रतिबद्धता
- राम्रो सङ्गत
- जिम्मेवारी, उत्प्रेरणा, अवसर,
- साथीभाई, शिक्षक र अभिभावकको साथ र सहयोग
- आवश्यक स्रोतसाधन (रुपैयाँ पैसा समेत)
- असफलता वा दण्ड



तपाईंको बढेको मूल्य कायम राख्न के चाहिन्छ ?

- व्यक्तिलाई सचेत गराउने/जगाउने विभिन्न टिप्स, कथा, कविता, घटना, तश्वीर, संवाद, भिडियो, काम, आदि
- शुरु, निरन्तरता र अन्त गर्ने ज्ञान, सीप र कला

काम गरेर
सिकने र आँघ
वढ्ने सौँच
तया अभ्यास



उत्प्रेरणात्मक कथा: दुई मूर्तिकारको कथा



दोस्रो मूर्तिकार



पहिलो मूर्तिकार



उत्प्रेरणात्मक कथा: गर बहादुर र मामबहादुर



उत्प्रेरणात्मक कथा: गर बहादुर र मामबहादुर

अब भन्नुहोस् तपाईं के बन्ने ?



विद्यालयको सहयोग र
यहाँहरुको सक्रिय
सहभागिताका लागि
हार्दिक धन्यवाद !



Hari Subedi



@harisubedi915 ll