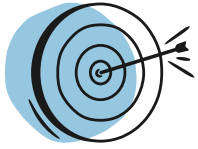


सत्र 5



45 मिनट

सत्र कोड : MP/EE/Y1/LS/SS5



उद्देश्य

- प्रतिभागी अपनी 2 खूबियों (जिन पर पहले चर्चा की गई थी) को सूचीबद्ध कर सकेंगे, जो उन्हें नौकरी चुनने में मदद करेंगी।
- प्रतिभागी कक्षा में प्रस्तुत कर सकेंगे कि किस प्रकार ये 2 खूबियाँ उन्हें उनकी नौकरी चुनने के लिए उपयुक्त बनाती हैं और अपने सहपाठियों के प्रश्नों का उत्तर दे सकेंगे।



चरण 1: परिचय

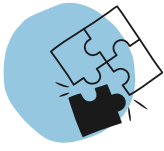
5 मिनट

तैयारी फलों, सब्जियों या किसी भी वस्तु या चीज़ जैसे डेस्क, कुर्सी आदि के कुछ नाम सोचें।

गतिविधि:

- प्रतिभागियों को दो टीमों में विभाजित करें- टीम A और B।
- प्रतिभागियों को निर्देश दें कि आप किसी वस्तु/फल/ सब्जी आदि का नाम लेंगे। एक टीम से स्वैच्छिक प्रतिभागी सुगमकर्ता द्वारा उनके कान में बताई गई वस्तु को हाथों से हवा में चित्रित करेंगे। फिर, उनकी टीम के प्रतिभागियों को 10 सेकंड के अंदर अनुमान लगाना होगा कि वह क्या वस्तु है। अगर सही अंदाजा लगाया तो उनकी टीम को पॉइंट मिलेगा।
- इसी तरह से फिर दूसरी टीम से स्वैच्छिक प्रतिभागी आगे आयेंगे और सुगमकर्ता द्वारा उनके कान में बताई गई वस्तु को हाथों से हवा में चित्रित करेंगे। उनकी टीम के प्रतिभागी वस्तु/चीज़ का अनुमान लगाएँगे।
- जिस टीम ने सही पहचान सबसे ज्यादा की, वो टीम जीतेगी।
- पूछें: (प्रतिभागियों को प्रतिक्रिया देने के लिए प्रोत्साहित करें)
 - कार्य के दौरान आपने किन कौशलों का उपयोग किया? (प्रतिभागियों को सोचने और प्रतिक्रिया देने के लिए प्रोत्साहित करें)
 - अब कल्पना करें कि भविष्य में नौकरियों के लिए आवेदन करते समय किसी व्यक्ति को किन कौशलों की आवश्यकता होगी। समूह के साथ साझा करें। (प्रतिभागियों को सोचने और प्रतिक्रिया देने के लिए प्रोत्साहित करें)

नोट: प्रतिभागियों को बतायें कि इस गतिविधि का उद्देश्य उन्हें यह सोचने के लिए प्रेरित करना है कि रोजगार के अवसरों के लिए आवेदन करने हेतु किन कौशलों की आवश्यकता है।



चरण 2: मुख्य गतिविधि - गोल करें और जीतें

20 मिनट

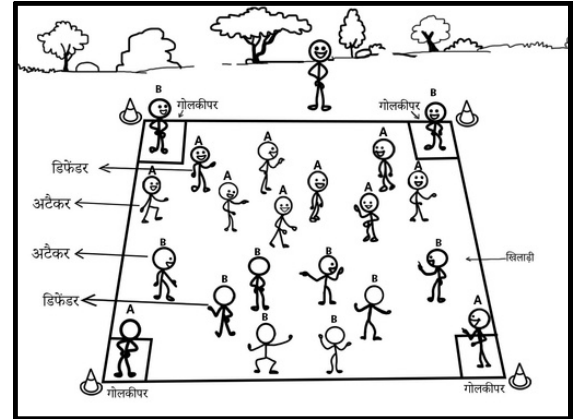
सामग्री

कोन, मार्कर, दो फुटबॉल/हैंडबॉल

तैयारी

20 मीटर x 10 मीटर का ग्रिड बनाएँ
(बाहरी गतिविधि के लिए)

- टीम A व टीम B के प्रतिभागी हैंडबॉल खेलेंगे। वे अपनी-अपनी टीम के गोलकीपर को बॉल देने का प्रयास करेंगे।
- खेल के नियम निम्नानुसार हैं –
 - जिस खिलाड़ी के हाथ में बॉल होगी, वह दौड़ेगा नहीं।
 - बॉल को हाथों से ही एक दूसरे को देना होगा।
 - बॉल को हाथ में बस 3 सेकंड्स के लिए रखना है फिर पास करना होगा।
 - यदि बॉल सफलतापूर्वक गोलकीपर तक पहुँचा दी जाती है तो वह गोल माना जाएगा। गोल करने वाला समूह पुनः शुरुआत करेगा।
 - हाथ में से बॉल कोई छीनेगा नहीं।
 - यदि बॉल ग्रिड के बाहर चली जाती है तो विरोधी टीम फिर शुरुआत कर सकती है।



राउन्ड 1:

- दोनों टीम के खिलाड़ियों को अपनी-अपनी जगह लेने के लिए कहें।
- हर सफल गोल करने पर उस टीम को 5 अंक मिलेंगे।
- यह राउन्ड 5-10 मिनट तक खेलें।

राउन्ड 2:

- दोनों टीम के खिलाड़ियों को चर्चा करने के लिए कहें। उनसे योजना बनाने और अपनी-अपनी भूमिकाएँ (अटैकर, डिफेंडर व गोल कीपर – चित्रानुसार) तय करने के लिए कहें। यह वे अपने कौशल, रुचि और खेल के प्रदर्शन को ध्यान में रखते हुए कर सकते हैं।
- खेल पुनः शुरू करने से पहले बातएँ कि इस बार टीम को सफल गोल करने पर 20 अंक मिलेंगे।



चरण 3: बैठें - साँस लें - सोचें

10 मिनट

- आपने अपने समूहों में इस बात पर चर्चा की कि आप कौन सी भूमिका निभाना पसंद करेंगे और क्यों। अब, नौकरियों के लिए आवेदन करने के बारे में सोचें। खेल में अपनी पसंदीदा भूमिकाओं और नौकरियों के लिए आवेदन करने के बारे में समूह के साथ अपनी चर्चा में आपको क्या समानताएँ मिल सकती हैं?
 - अपेक्षित उत्तर: खेल में पसंदीदा भूमिका चुनना हमारी खूबियों/ताकत, योग्यता, रुचि आदि पर आधारित था। इसी तरह, नौकरियों के लिए आवेदन करना हमारी रुचि, योग्यता, कौशल, ताकत/खूबियों, आकांक्षाओं पर आधारित होंगे।
- साक्षात्कार या CV (Curriculum Vitae) देना क्यों महत्वपूर्ण है? आपके अनुसार साक्षात्कार का उद्देश्य क्या है?
 - अपेक्षित उत्तर: जब किसी संगठन में नौकरी खुलती है, तो कई व्यक्ति रिक्त स्थान के लिए आवेदन करते हैं। कुछ उम्मीदवारों को शॉर्टलिस्ट करने के लिए, अक्सर CV/रिज्यूमे का उपयोग किया जाता है। CV/रिज्यूमे व्यक्ति की शैक्षिक योग्यता, कौशल और पिछले अनुभव के बारे में बात करता है। CV/रिज्यूमे में आपके पूरे पेशेवर और शैक्षणिक इतिहास को दर्शाया जाना चाहिए। इसमें आपकी सभी नौकरियाँ, शिक्षा, प्रकाशन, परियोजनाएँ और उपलब्धियाँ शामिल होनी चाहिए। इसे समय के साथ प्राप्त की गई किसी भी नई नौकरी, प्रकाशन, प्रमाणपत्र या शैक्षणिक उपाधि के साथ निरंतर अपडेट किया जाना चाहिए। नियुक्त CV/रिज्यूमे के आधार पर उम्मीदवारों को स्वीकार/अस्वीकार करते हैं। यदि स्वीकार किया जाता है, तो संभावित कर्मचारियों को साक्षात्कार में भाग लेने/देने के लिए कहा जाता है। रिज्यूमे में जो उल्लेख

किया गया है, उसके आधार पर विस्तृत प्रश्न पूछे जाते हैं। यदि कोई व्यक्ति अच्छी तरह से संवाद करता है, तो उसे नौकरी मिलने की संभावना बढ़ जाती है। CV और साक्षात्कार का उद्देश्य संभावित नियोक्ता को यह विश्वास दिलाना है कि वह उस नौकरी के लिए सबसे उपयुक्त है।

- अपनी ताकत/ खूबियों के बारे में जानना क्यों महत्वपूर्ण है?
 - अपेक्षित उत्तर: अपनी ताकत/ खूबियों के बारे में जानने से खुद को बेहतर ढंग से समझने में मदद मिलती है और यह जानने में मदद मिलती है कि काम को कैसे अच्छे तरीके से करना है। अपनी खूबियों/ताकतों को जानने से उन खूबियों के आधार पर किसी विशिष्ट नौकरी तक अपनी खोज को सीमित करने में मदद मिलती है। यदि समय अनुमति देता है तो

निम्नलिखित समीक्षा गतिविधि करें-

- अपने सहपाठी के साथ सोचें और साझा करें-
 - यदि विकल्प दिया जाए, तो आप खेल में कौन सी भूमिका निभाना पसंद करेंगे? (गोलकीपर, डिफेंडर, अटैकर)।
 - आपको क्यों लगता है कि आप इस भूमिका में अच्छे होंगे?

तिकड़ी: ऐसे समूह बनाएँ जिसमें प्रत्येक समूह में 3 लोग हों।

साझा करें: समूहों से एक-दूसरे के साथ अपनी प्रतिक्रियाएँ साझा करने के लिए कहें।



चरण 4: निष्कर्ष

5 मिनट

गतिविधि से हमें यह सीखने को मिला है कि, अपने बारे में सही जानकारी होने से हमें यह तय करने में मदद मिलती है कि हमें किस क्षेत्र में सुधार करने की ज़रूरत है। स्वजागरूकता से हमें अपनी ताकत और कमज़ोरी का पता चलता है और हम उन पर काम कर सकते हैं ताकि हम हर क्षेत्र में आगे बढ़ सकें। अपनी ताकत और कमज़ोरियों को जानने से अपनी ताकत / खूबियों का उपयोग करने और कमज़ोरियों से निपटने में हमें मदद मिलती है। स्वजागरूकता का अभ्यास करने का अर्थ है स्वयं को बेहतर ढंग से समझना ताकि हम कार्य-क्षेत्र में भी आगे बढ़ सकें।



चरण 5: गृह-कार्य

5 मिनट

- गृहकार्य:
- प्रतिभागियों से गृह कार्य के रूप में अपना CV (Curriculum Vitae) बनाने के लिए कहें। CV बनाने के लिए आवश्यक मुख्य विषय शीर्षकों पर चर्चा करें। कागज़ की एक नई शीट लें। अपने लिए एक CV बनाएँ। अगर आपके पास इंटरनेट है, तो आप CV बनाने के तरीके के बारे में भी शोध कर सकते हैं। सुनिश्चित करें कि आपका CV आगे और पीछे से एक A-4 साइज़ के कागज़ से ज़्यादा लंबा न हो।

नोट: आप अपने CV को अपने समुदाय में किसी ऐसे दीदी/भैया के साथ साझा कर सकते हैं जो वर्तमान में कार्यरत हैं। अपने CV को बेहतर बनाने के बारे में उनके विचार लें।