Loka Kalyan Parishad

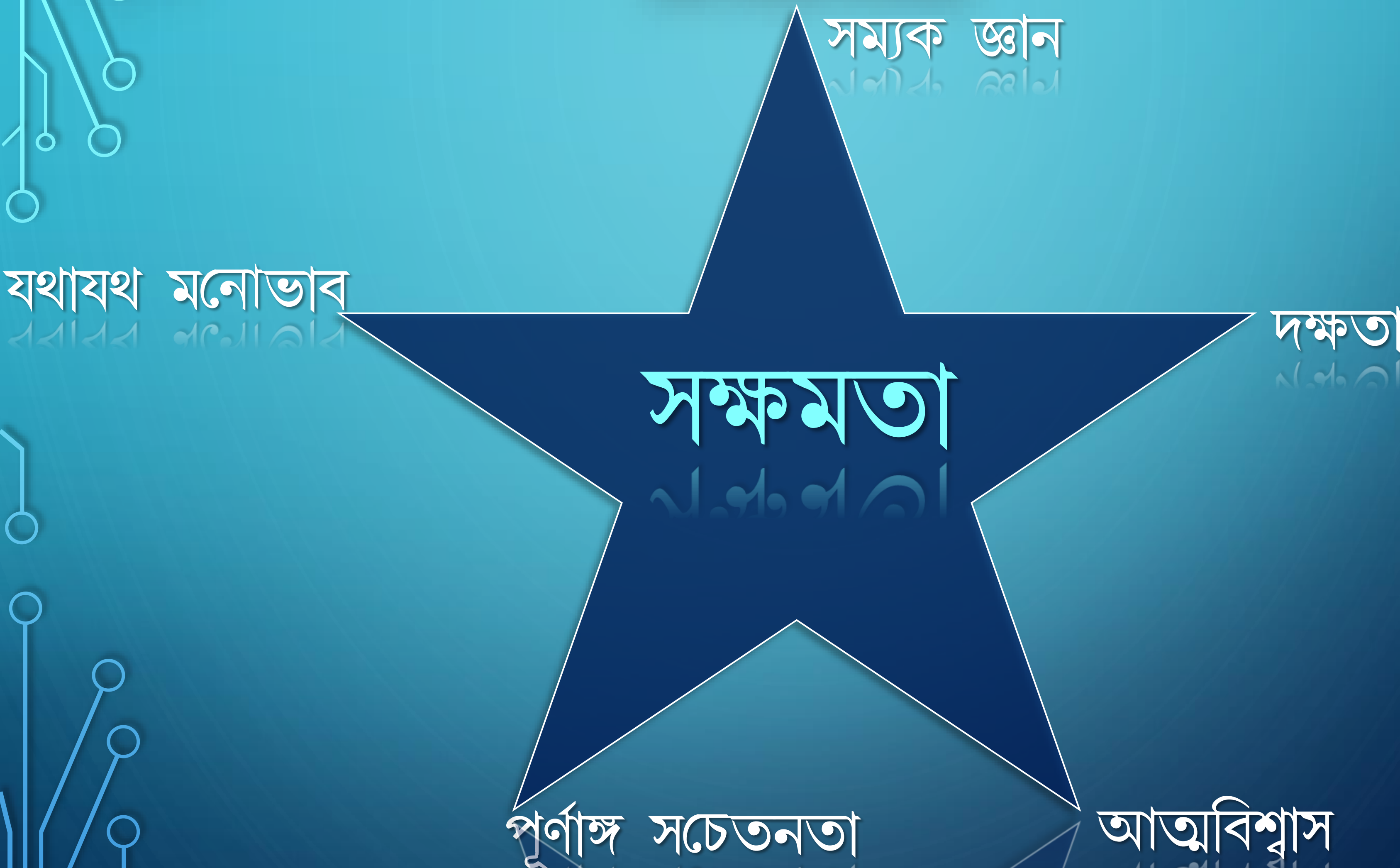
সক্ষমতা বৃদ্ধি ও তার নানান দিক

Dr. Kanchan Kumar Bhowmik (Sr. Consultant)
&
Dr. Arabinda Sengupta (DPM, Itahar unit)

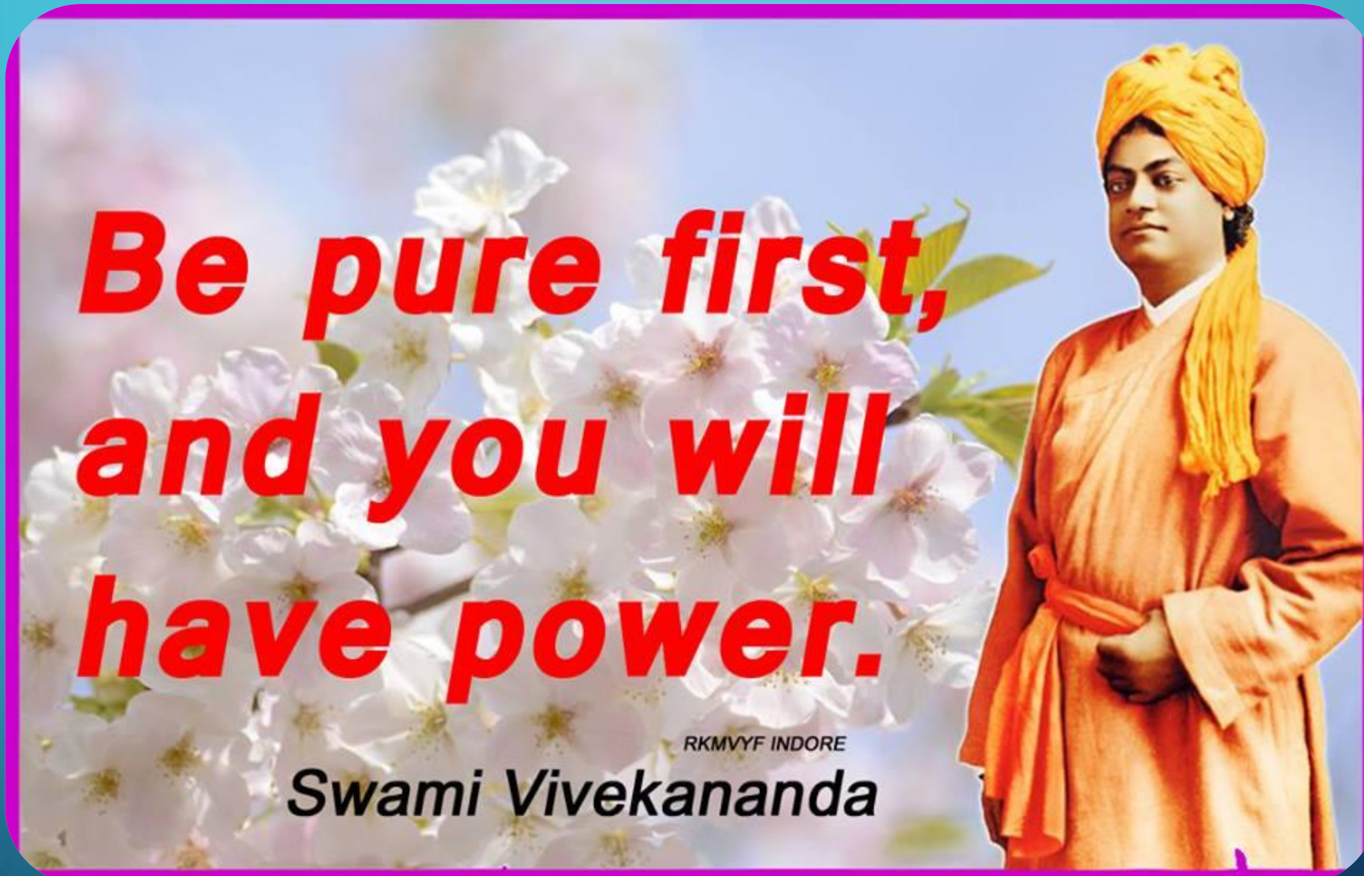
Loka Kalyan Parishad

সক্ষমতা বৃদ্ধি ও তার নানান দিক

Loka Kalyan Parishad

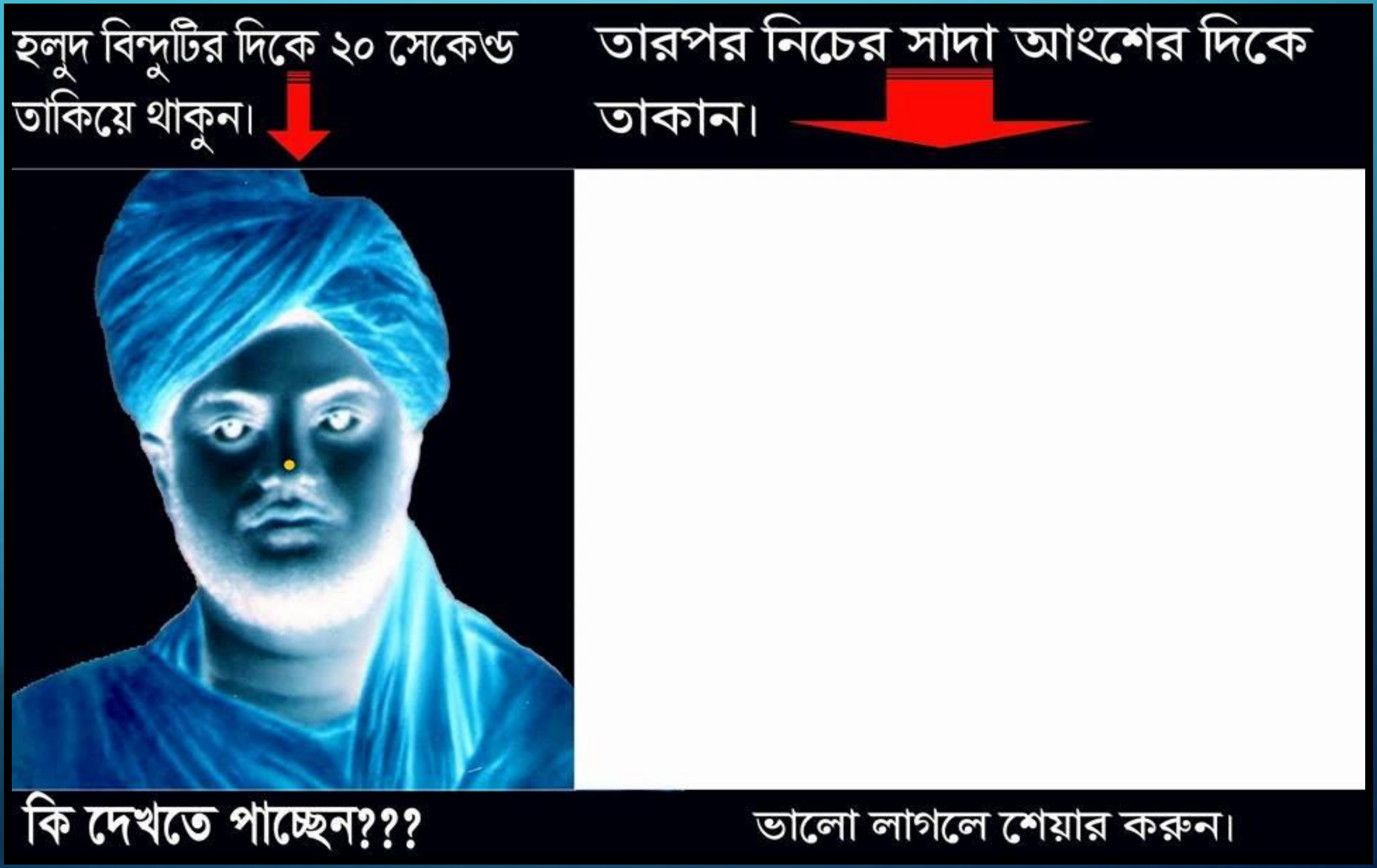


Loka Kalyan Parishad



Loka Kalyan Parishad

The Art Of Living- *Meditation*



Loka Kalyan Parishad

সাধারণত জ্ঞান কীভাবে বাড়ানো যেতে পারে

- খোঁজখবর নেওয়া
- পর্যবেক্ষণ /গভীর ভাবে দেখা / শোনা
- আলাপ-আলোচনা
- শোনা
- পড়া

সাধারণত সচেতনতা কীভাবে বাড়ানো যেতে পারে

- অভিজ্ঞতা বিনিময়
- মত বিনিময়
- বিশ্লেষণ
- পর্যবেক্ষণ
- প্রতিবার্তা / প্রতিমত

Loka Kalyan Parishad

সাধারণত দক্ষতা কীভাবে বাড়ানো যেতে পারে

- চর্চা / অভ্যাস / অনুশীলন

আত্মবিশ্বাস কীভাবে বাড়ানো যেতে পারে

- জ্ঞান
- সচেতনতা
- দক্ষতা
- সাহস
- দৃঢ় অঙ্গীকার

যথাযথ মনোভাব কীভাবে বাড়ানো যেতে পারে

- অন্যের মত গ্রহণ করা
- ইচ্ছাশক্তি
- প্রতিবার্তা / প্রতিমত

Loka Kalyan Parishad

আমাদের করণীয় কাজ

- ✓ কাজের পরিপ্রক্ষিতে বিষয়ভিত্তিক পড়াশানা
- ✓ যথাযথ দৃষ্টিভঙ্গির সাথে গভীরভাব পর্যবক্ষণ
- ✓ শ্রদ্ধার সঙ্গে মন দিয়ে শোনা
- ✓ শেখার আগ্রহ নিয়ে বারবার নিজেদের মধ্যে আলোচনা
- ✓ গঠনমূলক ও ইতিবাচক প্রতিবার্তা চাওয়া এবং দেওয়া - সহায়তার মনোভাব নিয়ে, কাউকে ব্যক্তিগত ভাবে আক্রমণ বা আঘাত না করা
- ✓ অভিজ্ঞতা বিনিময় ও বিশ্লেষণ করা এবং সেখান থেকে শিক্ষণীয় উপাদানগুলি খোঁজা ও গ্রহণ করা
- ✓ বারবার অনুশীলন করা ও চর্চা করা
- ✓ যে কোন কাজের জন্য নিজেকে প্রস্তুত করা

Loka Kalyan Parishad

আমাদের করণীয় কাজ

- ✓ নিজের মধ্যে তীব্র ইচ্ছা এবং অঙ্গীকার করা - ইচ্ছাশক্তি জাগ্রত করা
- ✓ জেতার ইচ্ছা
- ✓ সাহস অর্জন করা, দুঃসাহস নয়
- ✓ সুস্থ চিন্তা - যা চিন্তাভাবনা করলে সকলের মঙ্গল হয়
- ✓ প্রতিনিয়ত নিজের মূল্যায়ন করা (স্বমূল্যায়ন) - দুর্বলতা ও শক্তির দিকগুলি চিহ্নিত করা ও আত্মবিশ্লেষণ করা
- ✓ যথাযথ আচরণ করা
- ✓ সমস্ত বিষয়ে ধৈর্য্য রাখা
- ✓ সকলের বিশ্বাস অর্জন করা

Loka Kalyan Parishad

Three Approaches To Learn / Development

TO CONFORM	TO REFORM	TO TRANSFORM
চেনা ছকের মধ্যে থাকা পরিবর্তন চাই না CONSERVATIVE	চেনা ছক থেকে বেরোনোর ইচ্ছা খুব বেশী পরিবর্তন চাই না, বেশী ঝুঁকি না - নেওয়ার মানসিকতা	ছক ভাঙ্গা বদলানো, আমুল পরিবর্তন চাই PROGRESSIVE

Loka Kalyan Parishad

Jo Hari Window

	I Know	I do not Know
They Know	OPEN	BLIND
They do not Know	HIDDEN	UNKNOWN

Loka Kalyan Parishad

বয়স্কদের জন্য শিক্ষার নীতি

অভিজ্ঞতা অর্জন

অভিজ্ঞতা বিনিময় ও বিশ্লেষণ

সিদ্ধান্ত আসা বা নীতি নির্ধারণ

সিদ্ধান্ত বা নীতির প্রয়োগ

নতুন অভিজ্ঞতা

Loka Kalyan Parishad

অভিজ্ঞতা থেকে শেখার নীতির ভিত্তিতে সহভাগী প্রশিক্ষণ

বাতাবরণ তৈরি →

অধিবশনের উদ্দেশ্যে বোঝানা →

প্রশিক্ষণার্থীদের জ্ঞান, দক্ষতা ও সচেতনতা বুঝে নেওয়া →

নতুন জ্ঞান, চেতনতা ও দক্ষতা দেওয়া →

অভিমত ও অভিজ্ঞতা বিনিময় ও বিশ্লেষণ →

নীতি নির্ধারণ →

উদ্দেশ্যর দিক ফিরে তাকানো →

চক্রের পুনরাবর্তন →

Loka Kalyan Parishad

মনে রাখা এবং অনুসরণ করার মতো কয়েকটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়

১) প্রশিক্ষণার্থীর জ্ঞান ও অভিজ্ঞতাকে সম্মান দেওয়া ও কাজে লাগানো ট্ অর্থাৎ অভিজ্ঞতা ও জ্ঞানকে পারস্পরিক শিক্ষার উপাদান হিসাবে কাজে লাগানো

২) মনে রাখা দরকার যে প্রশিক্ষণার্থীর জ্ঞান ও অভিজ্ঞতা পাঁচ ধরনের হতে পারে - (ক) সম্পূর্ণ ও ঠিক, (খ) আংশিক ঠিক, (গ) ভুল, (ঘ) বিকৃত, (ঙ) নেই বা বোঝা যাচ্ছে না

৩) প্রত্যেক প্রশিক্ষণার্থী যাতে সম্পূর্ণ সঠিক উত্তরটি জানতে ও বুঝতে এবং প্রকাশ করতে পারেন তার জন্য সহায়তা করা এবং যাচিয়ে নেওয়া

Loka Kalyan Parishad

মনে রাখা এবং অনুসরণ করার মতো কয়েকটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়

৪) বিষয় সম্বন্ধে সাধারণ ও গভীর ধারণা তৈরি এবং ভালো মনের প্রকাশ ক্ষমতা অর্জন (Achievement of common and deeper understanding of issues & quality expression)

৫) কাউকে জোর করে বা ভয় দেখিয়ে বা অপমান করে শেখানো যায় না, প্রশিক্ষক শুধুমাত্র শেখার উপযোগী পরিবেশ তৈরি করতে পারেন এবং শিখতে সহায়তা করতে পারেন

- উদ্দীপনা সৃষ্টি করা
- শেখার আগ্রহ জাগানো
- শেখার প্রয়োজনীয়তা সম্বন্ধে সচেতন করা
- তার অভিজ্ঞতা ও জ্ঞানের স্বীকৃতি ও মূল্য দেওয়া
- প্রশিক্ষণার্থীর ভিতরের সুপ্ত ক্ষমতা সম্বন্ধে তাকে সচেতন করা

Loka Kalyan Parishad

মনে রাখা এবং অনুসরণ করার মতো কয়েকটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়

৬) আধিকারিক থেকে প্রশিক্ষক ও সহায়ক হয় ওঠা

৭) নিজের আচরণ থেকে প্রশিক্ষণার্থীদর আচরণবিধিত পরিবর্তন করার জন্য চেষ্টা করা এবং প্রশিক্ষণার্থীদর থেকে যে আচরণ আশা করা হচ্ছে নিজেও সেই আচরণ করা

৮) প্রশিক্ষণার্থীদর মধ্যে ভবিষ্যৎ ও উন্নয়নের দিশা জাগানা (Vision Development)

৯) তুচ্ছতাক তুচ্ছ করা উচ্চ পথে চলা

১০) নিরন্তর চর্চা করা, পড়াশুনা করা এবং নিজেক হালনাগাদ করা

১১) নিরন্তর আত্মবিশ্লষণ ও আত্মমূল্যায়ন করা

১২) দল হিসাবে কাজ করার মানসিকতা অর্জন করা

Loka Kalyan Parishad

মনে রাখা এবং অনুসরণ করার মতো কয়েকটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়

১৩) পরিণত আচরণ করা (matured behaviour)

১৪) মনক বড় করা (elevated mind)

১৫) প্রশিক্ষণ প্রক্রিয়ার গুণগত মান সম্বন্ধ সচতনতা (Quality consciousness)

১৬) অধিবশনর আগ যথাযথ প্রস্তুতি নিয় তবই অধিবশন সঞ্চালনা করা

১৭) সংক্ষিপ্ত আকার মূল কথাটি প্রকাশ (precision in expression – maximum of meaning through minimum of words)

১৮) ঘটনার মাধ্যম মূল কথাটি প্রকাশ (Anecdotal approach)

১৯) প্রতিবার্তা বা প্রতিমত দওয়া-নওয়া

Loka Kalyan Parishad

মনে রাখা এবং অনুসরণ করার মতো কয়েকটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়

২০) শিখন একটি ধীর প্রক্রিয়া, শিখন একটি পৌনঃপুনিক প্রক্রিয়া এবং শিখন একটি ধারাবাহিক প্রক্রিয়া (Learning is a slow process. Learning is an iterative process. And Learining is a continuous process)

২১) প্রশিক্ষকক ধৈর্য রাখত হব এবং সকলক সম্মান করত হব

২২) জতার তীব্র ইচ্ছা (winning instinct)

২৩) উপরর পরামর্শগুলি কাগজ, মগজ ও কলজত লিখ রাখা এবং বাস্তব চর্চা করা

Loka Kalyan Parishad

A Small *Truth* To Make Life 100%

Loka Kalyan Parishad

If

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

is equal to

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26

Loka Kalyan Parishad

Hard Work

H+A+R+D+W+O+R+K

8+1+18+4+23+15+18+11 = 98%

Knowledge

K+N+O+W+L+E+D+G+E

11+14+15+23+12+5+4+7+5 = 96%

Loka Kalyan Parishad

Love

L+O+V+E

12+15+22+5 = 54%

Luck

L+U+C+K

12+21+3+11 = 47%

Don't Most Of Us Think This Is The Most Important?

Loka Kalyan Parishad

Then what makes 100% ?

Is it Money ? ... NO ! ! !

M+O+N+E+Y

13+15+14+5+25 = 72%

Leadership ? ... NO ! ! !

L+E+A+D+E+R+S+H+I+P

12+5+1+4+5+18+19+9+16 = 89%

Loka Kalyan Parishad

Every problem has a solution, only if we perhaps change our attitude.

To go to the top, to that 100%,

What we really need to go further... a bit more...

Loka Kalyan Parishad

ATTITUDE

A+T+T+I+T+U+D+E

1+20+20+9+20+21+4+5 = 100%

It is OUR ATTITUDE towards Life and Work that makes OUR Life 100% !

Loka Kalyan Parishad

ATTITUDE IS EVERYTHING

Change Your Attitude ...

And You Change Your Life!

Loka Kalyan Parishad

Now that you know the answer…

WHAT WILL YOU DO ABOUT IT ?

THE LEAST YOU CAN DO IS TO SHARE THIS MESSAGE WITH THOSE YOU CARE ABOUT