

प्राविधिक पाना



राम्रो

2. आफ्नो राम्रो लक्ष्यहरू सिर्जना गर्न

क्रियाकलापको शीर्षक	आफ्नो राम्रो लक्ष्यहरू सिर्जना गर्न
L2L आयामहरू	<p>आत्म-जागरूकता</p> <ul style="list-style-type: none"> - म के गर्न सक्छु? - मलाई के सुधार गर्न आवश्यक छ? <p>लक्ष्य निर्धारण र योजना</p> <ul style="list-style-type: none"> - म कस्तो शिक्षा हासिल गर्न चाहन्छु? - मेरो सिक्ने लक्ष्यहरू राख्दै <p>पहल र स्वामित्व</p> <ul style="list-style-type: none"> - आफ्नो सिकाइको लागि जिम्मेवारी लिँदै
क्रियाकलापको सारांश	<p>यस अभ्यासको उद्देश्य तपाईंको लक्ष्यलाई स्मार्ट बनाउनु हो, तपाईं किन यसलाई प्राप्त गर्न चाहनुहुन्छ भन्ने बारे सचेत हुनु हो, र तपाईंले त्यसमा पुग्नुभएपछि यसले तपाईंको लागि के गर्नेछ। यो अभ्यासले तपाईंलाई त्यो लक्ष्यमा पुग्ने प्रक्रियामा उत्प्रेरित गर्न मद्दत गर्नेछ।</p>

क्रियाकलापको सामग्री

हाम्रा लक्ष्यहरू सेट गर्नु अघि, हामी स्मार्ट हुनु पर्छ!! यसको मतलब ति गुण हुन आवश्यक छ:

SMARTER

SPECIFIC! MEASURABLE! ACHIEVABLE/ATTRACTIVE! RELEVANT! TIME-RELATED! EFFECT

विशिष्ट, मापनीय, आकर्षक/ प्राप्य, उपयुक्त, समयबद्ध, परिणाम

मार्गदर्शक प्रश्नहरू पछ्याएर तलको तालिका भर्नुहोस्।

<p>विशिष्ट तपाईंले विशेष गरी के सुधार गर्न आवश्यक छ?</p> <p>के तपाईंले अरूसँग कुरा गर्दा आफ्नो आत्मविश्वास बढाउन आवश्यक छ? यो तपाईंको व्याकरण वा तपाईंको उच्चारण को लागि सुधारको आवश्यकता छ?</p> <p>आफ्नो सिकाइको लक्ष्य छनोट गर्दा, तपाईं सकेसम्म विशिष्ट हुन आवश्यक हुन्छ। "धेरै विशिष्ट" भएको बारे चिन्ता नगर्नुहोस्, तपाईंसँग एक भन्दा बढी सिकने लक्ष्य हुन सक्छ। अन्य लक्ष्यहरूको लागि उही प्रक्रिया पूरा गर्नुहोस्।</p> <p>मानौं तपाईंको समस्या अरूसँग बोल्नमा बढी विश्वस्त हुनु हो भने, त्यसपछि तपाईं थप आत्मविश्वासी बन्न र अरूसँग कुराकानी गर्ने अभ्यास सुरु गर्न नयाँ सिकाइ लक्ष्य थप्न सक्नुहुन्छ।</p>	
<p>मापनयोग्य तपाईं आफ्नो लक्ष्यमा पुग्नभएको छ भनेर कसरी थाहा पाउने?</p> <p>जब तपाईं सिकने लक्ष्य सेट गर्नुहुन्छ, तपाईंको लागि आवश्यक छ कि तपाईं त्यो लक्ष्यमा पुग्दै हुनुहुन्छ। यसका लागि यो मापनीय हुन आवश्यक छ।</p> <p>त्यसोभए यदि तपाईंको लक्ष्य अन्य व्यक्तिहरूसँग कुराकानी गर्नमा अझ राम्रो बन्ने हो भने, उदाहरणका लागि तपाईंले आफैलाई एक अपरिचित व्यक्तिसँग १० मिनेटको लागि कुराकानी सुरु गर्ने र होल्ड गर्ने लक्ष्य दिन सक्नुहुन्छ।</p>	

<p>आकर्षक/ प्राप्य के तपाईं साँच्चै यो गर्न सक्षम हुनुहुनेछ? तपाईं किन यो लक्ष्यमा पुग्न चाहनुहुन्छ? यसले तपाईंलाई कस्तो मूल्य ल्याउँछ?</p> <p>सायद १० मिनेट धेरै हो र यदि तपाईंलाई थाहा छैन कि तपाईंले त्यो समयको लागि कुराकानी जारी राख्न सक्नुहुन्छ भने, यसलाई ३ मिनेटमा समायोजन गर्नु राम्रो हुन सक्छ। त्यसपछि तपाईं यो कुराकानीलाई लामो समय सम्म निर्माण गर्न सक्नुहुन्छ र तपाईंको आत्मविश्वास बढ्दै जाँदा सहज कुराकानीमा योगदान गर्ने अवसरहरू लिन सक्नुहुन्छ।</p>	
<p>उपयुक्त के यो सान्दर्भिक लक्ष्य हो? के अवरोधहरू भेट्नुहुनेछ? तपाईं तिनीहरूलाई जित्न के गर्न सक्नु हुन्छ?</p> <p>तपाईंको लक्ष्य र आफ्नो रुचीको बीच सम्बन्ध हेर्नु राम्रो विचार हो। हुनसक्छ यो ३ मिनेटको कुराकानी जुनमा तपाईं सक्षम हुन चाहनुहुन्छ, तपाईंलाई साँच्चै रुचि राख्ने विषयवस्तुमा आधारित हुनुपर्छ, वा यो धेरै रोचक जागिरको अवसरको लागि तयारी गर्न हो। साथै, यदि तपाईं अपरिचितहरूसँग भेट्दा असुरक्षित महसुस गर्नुहुन्छ, र पहल गर्न डराउनुहुन्छ भने।</p> <p>यस चरणमा सिकाइको लक्ष्य निम्न हुन सक्छ: आफ्नो मनपर्ने शौक/कसैसँग आफ्नो रुचिको बारेमा ३ मिनेट कुराकानी गरेर आफ्नो संवादात्मक सीपमा सुधार गर्नुहोस्। प्रायः आँखाले सम्पर्क गरेर कुराकानी गर्ने र तपाईंमा चासो देखाउने व्यक्तिलाई छनोट गरेर आफ्नो लजालुपनलाई हटाउनुहोस्।</p>	
<p>समयबद्ध तपाईं कहिले भन्न सक्नुहुन्छ कि तपाईं यो कार्य गर्न सक्नुहुन्छ?</p> <p>तपाईंको राम्रो सिकाइ लक्ष्यहरूको लागि हाम्रो अन्तिम स्थिति 'समय सीमित हुनु' हो। यसको आधारभूत अर्थ हो कि तपाईंले आफ्नो लक्ष्यलाई कहिले प्राप्त गर्नुहुनेछ भनेर समयसीमा दिन आवश्यक छ।</p>	
<p>परिणाम एकचोटि तपाईंले यो लक्ष्यमा पुगिसकेपछि, तपाईंको जीवन कसरी राम्रो/भिन्न हुनेछ?</p> <p>यस विशिष्ट लक्ष्यमा पुग्नको मूल्य र प्रभाव के हुनेछ?</p>	

**Inspired by George T Doran's S.M.A.R.T goals.*