

## प्राविधिक पाना



### 6. नेटवर्किङ - मलाई कसले मद्दत गर्न सक्छ?

क्रियाकलापको शीर्षक	नेटवर्किङ - मलाई कसले मद्दत गर्न सक्छ?
L2L आयामहरू	<p><b>पहल र स्वामित्व</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- आफ्नो सिकाइको सीमितता र सम्भावनाहरू बुझ्दै ।</li> <li>- आफ्नो सिकाइको जिम्मेवारी आफैँ लिदै ।</li> <li>- अरूबाट सल्लाह लिदै</li> </ul> <p><b>संलग्नता र व्यवस्थापन</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- आफुलाई उपलब्ध स्रोतहरू चयन गर्न र खोज्न ।</li> </ul>
क्रियाकलापको सारांश	मलाई कसले मेरो सिक्ने लक्ष्यहरू प्राप्त गर्न मद्दत गर्न सक्छ? यस उपकरणले तपाईंलाई तपाईंको नजिकको परिवेश स्वयान गर्न र त्यहाँ को छ भनेर हाइलाइट गर्न मद्दत गर्दछ, तपाईं समर्थनको लागि कसलाई पुग्न सक्नुहुन्छ, र उत्प्रेरित रहन को लागि केहि दूरी बनाउन को लागी।

## क्रियाकलापको सामग्री

तपाईंका लक्ष्यहरू प्राप्त गर्न र तपाईंका पाठहरूमा तपाईंलाई सहयोग गर्न कोही न कोही आवश्यक पर्दछ। कोही तपाईंको प्रेरणालाई समर्थन गर्न को लागी हुन सक्छ, र कोही संग अभ्यास गर्न को लागी हुन सक्छ, वा तपाईं कसैबाट सिक्न पनि सक्नुहुन्छ।

तपाईंको सम्पर्कको सूचीमा जानुहोस् (तपाईंको सामाजिक मिडिया, वा तपाईंको स्कूलको नेटवर्कमा, काम वा खाली समय गतिविधिहरूबाट तपाईंको वरपरका मानिसहरू) । ती मानिसहरूको बारेमा सोच्नुहोस् जसबाट तपाईंले प्रेरणा पाउनुभयो। तपाईंका लक्ष्यहरू प्राप्त गर्नको लागि सबैभन्दा उपयोगी हुन सक्ने व्यक्तिहरूलाई पहिचान गर्नुहोस् र यी व्यक्तिहरूको सूची बनाउनुहोस्। उनीहरूलाई कुन समूहमा पर्दछ भन्ने विश्वासमा वर्गीकरण गर्नुहोस्: साथीहरू, परिवार, सहकर्मीहरू, वा परिचितहरू (आवश्यक भएमा तपाईंले कोटीहरू परिवर्तन गर्न सक्नुहुन्छ)।

अब रेखाचित्र हेर्नुहोस् जसमा क्रस छ। तलका निर्देशनहरू पालना गर्दै उदाहरणको रेखाचित्रमा जस्तै मानिसहरूको नाम लेख्नुहोस्:

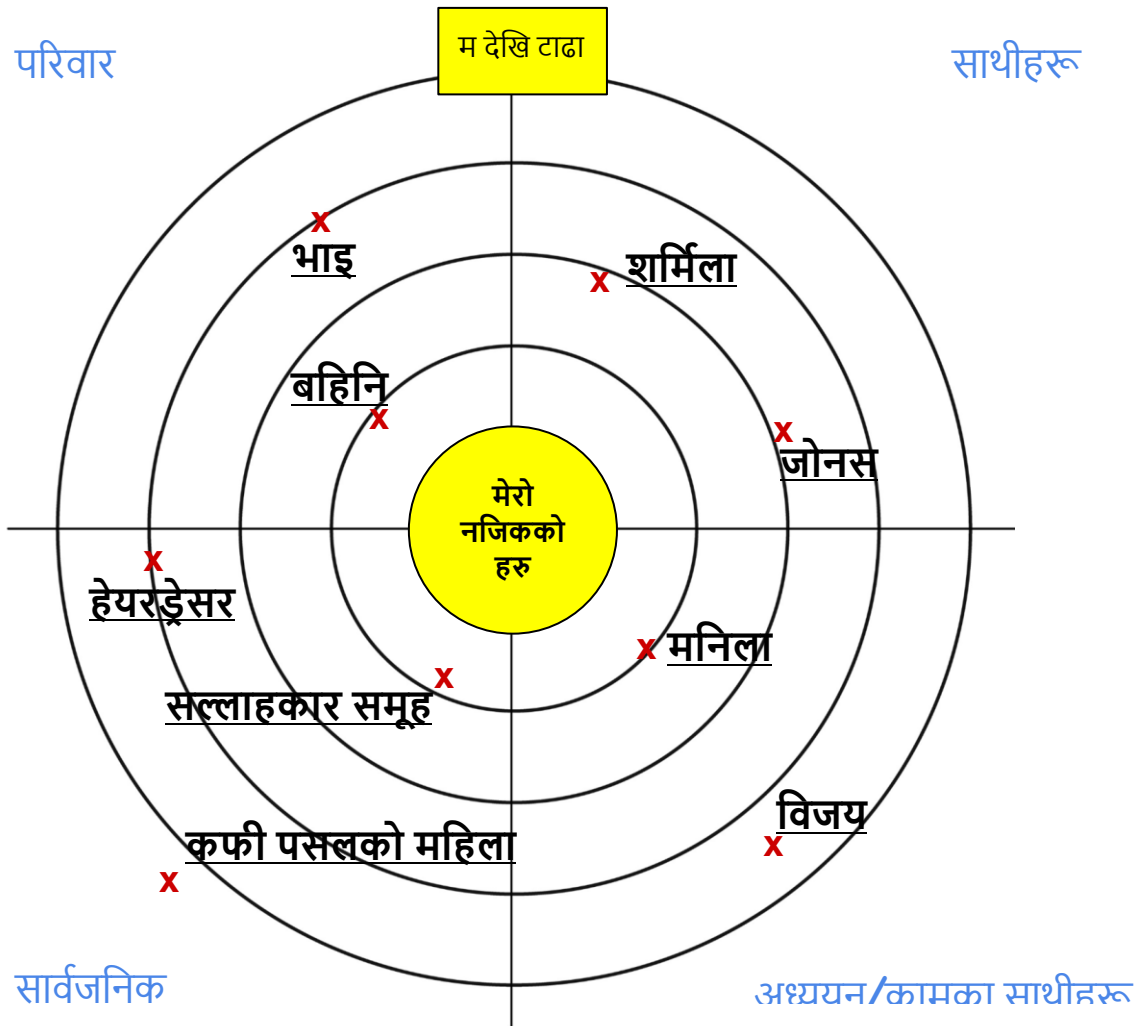
अब तपाईंले प्रत्येक व्यक्ति तपाईंसँग कतिको नजिक छ भन्ने कल्पना गर्नुपर्छ।

यसको मतलब; 1 देखि 5 सम्मको स्केलमा, तपाईं कति पटक भेट्नुहुन्छ?

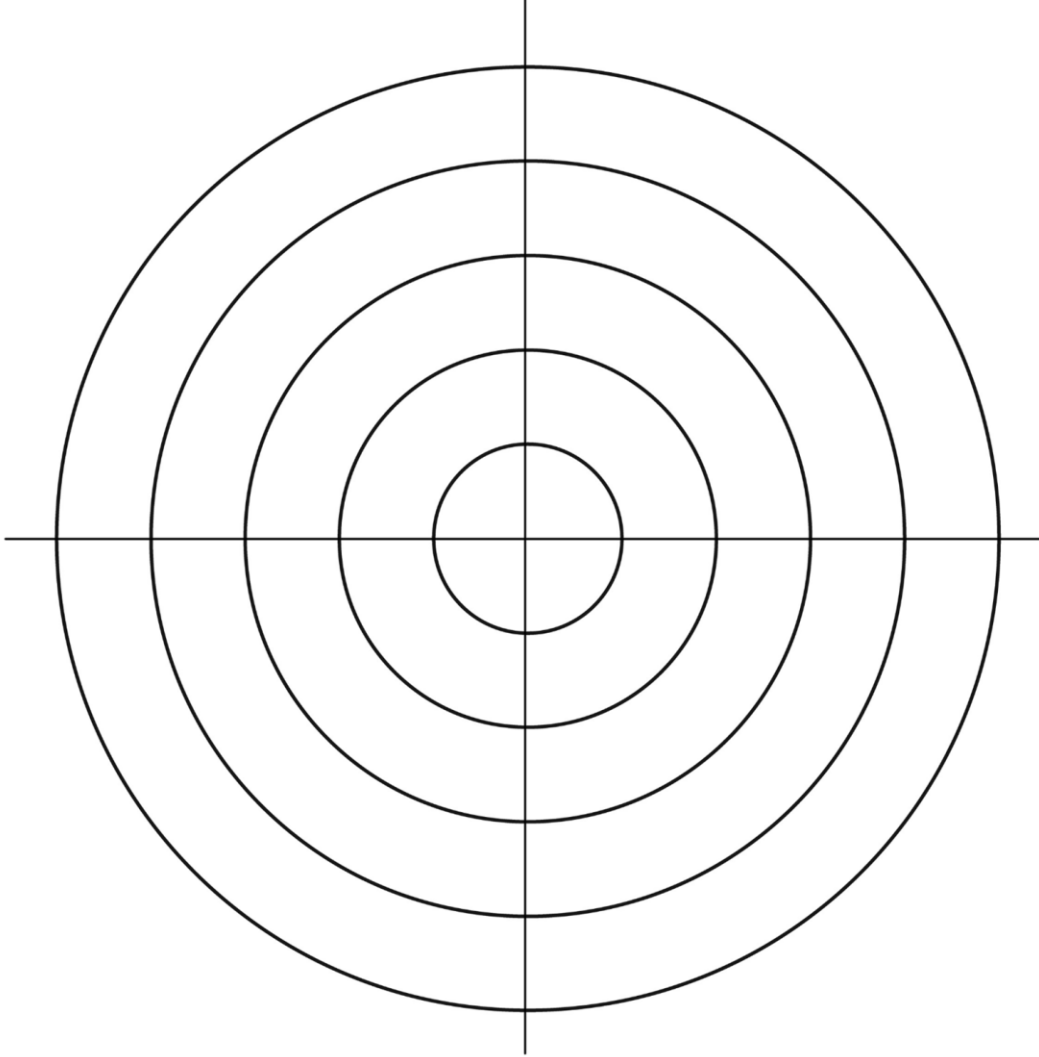
1 को अर्थ *अक्सर/ धेरै नजिकको* - 5 को अर्थ *बिरलै भेट्ने/ थोरै भेट्ने/ खास चिनेको छैन*।

1. म्यापिङ् नेटवर्क सम्बन्धहरूको रेखाचित्र हेर्नुहोस्, र कोटीहरूबाट तपाईंको नेटवर्कबाट मानिसहरू थप्नुहोस्। तिनीहरू तपाईंसँग कति नजिक छन् भन्ने आधारमा तिनीहरूलाई रेखाचित्रमा राख्नुहोस्।
2. तिनीहरूलाई "धेरै नजिक" बाट "धेरै टाढा" मा मूल्याङ्कन गर्नुहोस्। यो मूल्याङ्कनले तपाईं उनीहरूसँग कति अन्तरक्रिया गर्नु हुन्छ र उनीहरू संग पहुँच छ भन्ने बारे सम्बन्धित छ।

भरिएको रेखाचित्रको उदाहरण



यो ग्राफले तपाईंको हालको नेटवर्कलाई चित्रण गर्दछ। तपाईं तलको रेखाचित्र प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। रेखाचित्र पछिका प्रश्नहरूले तपाईंलाई तपाईंको नेटवर्कमा के परिवर्तन गर्न मन छ र तपाईं कसलाई मद्दत वा समर्थनको लागि जान सक्नुहुन्छ भन्ने बारे केही अन्तरदृष्टि दिनेछ।



1. 'मेरा नेटवर्क म्यापिङ' रेखाचित्र हेर्नुहोस्। तपाईंको नेटवर्कको तत्काल प्रभाव कस्तो छ ?

2. (व्यक्तिहरूको संख्या) को बारे 4 फरक वर्गहरूमा सन्तुलन तपाईंको धारणा कस्तो छ? धेरै अथवा एकदम थोरै मान्छे? आफ्नो सम्बन्धको गुणस्तरको बारेमा सोच्नुहोस्। के तिनीहरूले तपाईंको परियोजनामा सहायता गर्न सक्छन्?

- 
3. के त्यहाँ केहि व्यक्तिहरू छन् जो संग तपाईं अझै नजिक हुन वा अझ राम्रोसँग जान्न चाहनुहुन्छ? यदि त्यसो हो भने, तपाईं यी मानिसहरूसँग नजिक हुन के गर्नुहुन्छ?

- 
4. के तपाईंको सम्बन्धको नेटवर्कमा मानिसहरूले तपाईंलाई अर्थपूर्ण रूपमा समर्थन गर्दैनन्? यदि त्यसो हो भने, तपाईं यी मानिसहरूबाट ताडिन के गर्नुहुन्छ?

