Entrepreneurship MINDSET

शिक्षक निर्देशिका

2024

कक्षा

12

SCERT
स्वाध्यायान्मा प्रमदः

राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्
बरूण मार्ग, डिफेंस कॉलोनी, नई दिल्ली-110024

Entrepreneurship Mindset (Teacher's Manual) 2024
March, 2024
ISBN : 978-81-971630-3-6
Copies : 4000
© STATE COUNCIL OF EDUCATIONAL RESEARCH & TRAINING, DELHI

सलाहकार
श्री अशोक कुमार, प्रधान सचिव (शिक्षा), दिल्ली सरकार
श्री भूपेश चौधरी, निदेशक (शिक्षा), दिल्ली सरकार
सुश्री रीटा शर्मा, निदेशक, एस.सी.ई.आर.टी., दिल्ली
डॉ. नाहर सिंह, सयुंक्त निदेशक, शैक्षिक, एस.सी.ई.आर.टी., दिल्ली

संपादकीय
डॉ. सपना यादव, परियोजना निदेशक (ईएमसी) और वरिष्ठ प्रवक्ता एस.सी.ई.आर.टी., दिल्ली
डॉ. राकेश कुमार गुप्ता, प्रवक्ता एस.सी.ई.आर.टी., दिल्ली

समन्वयक
डॉ. सपना यादव, परियोजना निदेशक (ईएमसी) और वरिष्ठ प्रवक्ता एस.सी.ई.आर.टी., दिल्ली
डॉ. राकेश कुमार गुप्ता, प्रवक्ता, एस.सी.ई.आर.टी., दिल्ली
सुश्री जसपाल कौर, एस.ओ.इ, सेक्टर 17, रोहिणी, दिल्ली
सुश्री मोनिका जगोटा, एस.के.वी, विकासपुरी
सुश्री सविता, एस.के.वी., मुंडका
श्री मोतीचंद प्रजापति, रा. सह-शि.सर्वोदय विद्यालय, सेक्टर 17, द्वारका

एस.सी.ई.आर.टी.- ईएमसी टीम
सुश्री आकृति अग्रवाल, बीआरपी, एस.सी.ई.आर.टी.
डॉ. प्रियंका भारद्वाज, सी.आर.सी.सी.

विजुअल डिजाइन
हरि कृष्ण पंत

हिंदी भाषा अनुवादक
श्री पवन कुमार, रा. सह-शि. वरि. मा. विद्यालय, साइट-2, सेक्टर-3, द्वारका

प्रकाशन अधिकारी
डॉ मुकेश यादव, एस.सी.ई.आर.टी., दिल्ली

प्रकाशन टीम
श्री दिनेश कुमार शर्मा, ए.एस.ओ., एस.सी.ई.आर.टी., दिल्ली
सुश्री राधा, एस.सी.ई.आर.टी., दिल्ली
सुश्री फौजिआ, बीआरपी, एस.सी.ई.आर.टी., दिल्ली

अस्वीकरण

इस पाठ्यक्रम में दी गई कहानियाँ वास्तविक लोगों के जीवन से सम्बंधित हैं। कुछ उदाहरणों में कहानी के कुछ भाग उसमियों के वास्तविक अनुभव से थोड़ा भिन्न हो सकते हैं। इन कहानियों का उद्देश्य उनको जीवन चक्र के विशिष्ट पहलुओं को उजागर करना है जिससे विद्यार्थी प्रोत्साहित और प्रेरित हो सके।

सभी कहानियों को केवल शैक्षणिक उद्देश्यों के लिए चुना गया है। इसलिए किसी भी व्यक्ति या उनकी कंपनी में जुड़े किसी भी कानूनी मुद्दे, चूक या नकारात्मक कार्य के लिए SCERT को उनके समर्थक के रूप में नहीं देखा जाना चाहिए।

पाठ्यक्रम के उद्देश्यों को ध्यान में रखते हुए, जानबूझकर, सहज और आम बोलचाल की भाषा का प्रयोग किया गया है। पाठकों से अनुरोध है कि वे भाषा के मानक स्वरूप के होने या न होने पर ध्यान न दें।

ASHOK KUMAR
IAS

सत्यमेव जयते

सचिव (शिक्षा)
राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र
दिल्ली सरकार
पुराना सचिवालय, दिल्ली-110054
दूरभाष: 23890187 टेलीफैक्स : 23890119

Secretary (Education)
Government of National Capital Territory of Delhi
Old Secretariat, Delhi-110054
Phone : 23890187, Telefax : 23890119
E-mail : secyedu@nic.in

संदेश

वैश्विक प्रवृत्तियाँ युवाओं की वास्तविक क्षमताओं को पहचानने की ओर बढ़ रही हैं। ये प्रवृत्तियाँ उन्हें स्वतंत्रता से अपना करियर पथ चुनने और समुदाय के साथ नई समस्याओं का नवाचारी समाधान करने के लिए प्रेरित कर रही हैं। ये युवा न केवल क्रिएटिव समस्या समाधानकर्ता हैं, अपितु रणनीतिक वैश्विक नेताओं में परिवर्तित होने में भी सहायक हो रहे हैं। वर्तमान आर्थिक और सामाजिक परिस्थितियों में, विद्यार्थियों को सिर्फ उन गुणों और कौशलों का विकास करने की ज़रूरत है जो उन्हें जीवन के हर पहलू में सहायक हों, साथ ही उन्हें अपने चुने गए क्षेत्रों में विशेषज्ञता भी प्राप्त करनी चाहिए। इन बुनियादों को ध्यान में रखते हुए और दिल्ली सरकार के स्कूलों में शिक्षा की गुणवत्ता को निरंतर सुधारने के प्रयास में, हमने पिछले कुछ वर्षों से जमीनी स्तर पर सुधार के लिए सुधार कार्यक्रम को कार्यान्वित किया है, ताकि हम राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के अधीन शिक्षा प्रणाली की भविष्य की उम्मीदों को पूरा कर सकें और युवा वैश्विक प्रतिनिधित्व के लिए तैयार हो सकें। दिल्ली सरकार के स्कूलों में आंत्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट पाठ्यक्रम (ईएमसी) के कार्यान्वयन से दिल्ली की शिक्षा प्रणाली को सुधारने और युवा के लिए प्रगतिशील दृष्टिकोण को पूरा करने की दिशा में एक महत्त्वपूर्ण कदम है।

शिक्षा प्रणाली में प्रतिभागियों के रूप में, हम विद्यार्थियों के समग्र विकास को बढ़ावा देने के लिए लगातार प्रयास करते हैं ताकि वे समाज में योगदान देने वाले सदस्यों के रूप में परिपक्व हो सकें। हमें विश्वास है कि हमारे प्रयास अनुकूल परिणाम देंगे। मुझे यह बताते हुए खुशी हो रही है कि कक्षा IX-XII में प्रत्येक सरकारी विद्यालय में विद्यार्थियों ने ईएमसी के माध्यम से नया ज्ञान और अनुभव प्राप्त किया है। ईएमसी का फील्ड घटक, बिज़नेस ब्लास्टर्स, कक्षा XI-XII के विद्यार्थियों को सीड मनी प्रदान करता है और उन्हें एक सामाजिक मुद्दे को संबोधित करने या सकारात्मक प्रभाव के साथ लाभ उत्पन्न करने के लिए वास्तविक जीवन के परिदृश्यों में आंत्रप्रेन्योरशिप के माइंडसेट को लागू करने के लिए टीमों में सहयोग करना सिखाता है।

इस निरंतर विकसित हो रहे प्रौद्योगिकी युग में, शिक्षा का प्राथमिक उद्देश्य विद्यार्थियोंमें आंत्रप्रेन्योरशिप का माइंडसेट विकसित करना और उनकी अंतर्निहित क्षमताओं को पहचानना है। एससीईआरटी इस उद्देश्य को विनम्र और पारदर्शी तरीके से पूरा करने के लिए समर्पित है। हमने एक सुदृढ़ और समृद्ध समाज की स्थापना की प्रक्रिया शुरू की है। मैं शिक्षा के क्षेत्र में इस अभूतपूर्व प्रयास के लिए अपने सभी विद्यार्थियों, फ़ैसिलिटेटर, स्कूल प्रशासकों, शिक्षा निदेशालय और एससीईआरटी के अधिकारियों को हार्दिक बधाई देता हूँ।

अशोक कुमार
सचिव (शिक्षा)

Dr. Rita Sharma
Director SCERT

STATE COUNCIL OF EDUCATIONAL RESEARCH and TRAINING
(An autonomous Organisation of GNCT of Delhi)
Varun Marg, Defence Colony, New Delhi-110024
Tel.: +91-11-24331356
E-mail : dir12scert@gmail.com

संदेश

शिक्षा का उद्देश्य केवल परीक्षा में सफलता से संबंधित न होकर, विद्यार्थियों में जीवन में सफलता प्राप्त करने और ज़िम्मेदार नागरिक बनने के लिए आवश्यक ज्ञान, क्षमताओं और मूल्यों को स्थापित करना है। 2019 में, एससीईआरटी ने विद्यार्थियों में एक आशावादी स्वभाव और विकास की मानसिकता को बढ़ावा देने के उद्देश्य से आंत्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट करिकुलम (ईएमसी) की शुरुआत की। ईएमसी विद्यार्थियों को बड़े सपने देखने, नवाचार करने, योजना बनाने और विचारों को लागू करने के लिए प्रोत्साहित करता है और उन्हें लचीलापन और धैर्य के साथ जीवन की बाधाओं को दूर करना सिखाता है। ईएमसी के माध्यम से विद्यार्थियों को आशावादी, समर्पित, आत्मविश्वासी, आत्म-प्रेरित और स्वतंत्र होने के लिए भी प्रोत्साहित किया जाता है।

हमारे विद्यार्थियों को ऐसे गुणों, मूल्यों और क्षमताओं को विकसित करना चाहिए जो न केवल उन्हें अपने लिए नए रास्ते बनाने में सक्षम बनाते हैं, बल्कि राष्ट्र की उन्नति में भी योगदान देते हैं। एससीईआरटी सदैव विकसित रुझानों पर अद्यतन रहता है अतः ईएमसी के विकास और दिशा-निर्देश ने शिक्षा के क्षेत्र में एक अभूतपूर्व प्रगति सुनिश्चित की है। ईएमसी की एक उल्लेखनीय विशेषता इसकी वैज्ञानिक प्रबंधन है, जिसमें टिप्पणियों और प्रतिक्रियाओं को शामिल करके किया गया था। यह पाठ्यक्रम विद्यार्थियों को व्यक्तिगत लक्ष्यों की कल्पना करने और नई अवधारणाओं की कल्पना करने, रणनीति बनाने और उन्हें लागू करने के लिए सशक्त बनाता है। वे साहस और दृढ़-संकल्प के साथ जीवन में हर बाधा का सामना करने की क्षमता भी प्राप्त करते हैं। ईएमसी, दिल्ली शिक्षा क्रांति का एक महत्त्वपूर्ण घटक बन गया है। ईएमसी की उत्कृष्टता इस तथ्य में निहित है कि सभी हितधारकों के अवलोकन और प्रतिक्रिया का उपयोग करके इस पाठ्यक्रम को वैज्ञानिक तरीके से तैयार करने का प्रयास किया गया था।

इस वर्ष प्रसारित की जा रही संशोधित और उन्नत ईएमसी सामग्री विद्यार्थियों को पाँचवी औद्योगिक क्रांति की तैयारी करने और आंत्रप्रेन्योरशिप के माइंडसेट को बढ़ावा देने में सहायता करेगी।
आइए, हम इस पाठ्यक्रम को सुदृढ़ करने के लिए एकजुट हों और अपने विद्यार्थियों में पहल करने की भावना पैदा करें और अपने लिए, समाज और बड़े पैमाने पर राष्ट्र के लिए ज़िम्मेदार बनें।

रीता शर्मा
डॉ. रीता शर्मा

Dr. Nahar Singh
Joint Director (Academic)

State Council of Educational Research and Training
(An autonomous Organisation of GNCT of Delhi)
Tel. : +91-11-24336818, 24331355, Fax : +91-11-24332426
Tel.: +91-11-24331355, Fax : +91-11-24332426
E-mail : jdscertdelhi@gmail.com

संदेश

इस गतिशील तकनीकी प्रगति के युग में हमारे बच्चों को 21वीं सदी के कौशल की आवश्यकता है, जो उन्हें सफलता के नए रास्ते बनाने और राष्ट्र के विकास में योगदान करने में सक्षम बनाएगा। विद्यार्थियों को उन प्रवृत्तियों और क्षमताओं को भी विकसित करना चाहिए जो उन्हें विषय-विशिष्ट ज्ञान प्राप्त करने के अलावा जीवन में सफल होने और आशावादी, उत्साही, आत्मविश्वासी, समर्पित, आत्म-प्रेरित और स्वतंत्र बनने में सक्षम बनाएँगे।

इसी उद्देश्य को ध्यान में रखते हुए 2019 में आंत्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट करिकुलम (ईएमसी) विकसित किया गया था। यह हमारे विद्यार्थियों में विकास-उन्मुख, आशावादी दृष्टिकोण को बढ़ावा देने में प्रभावी रहा है। ईएमसी के छह असाधारण घटक हैं, जिनमें से एक बिज़नेस ब्लास्टर्स है और यह विशेष रूप से ग्यारहवीं और बारहवीं कक्षा के विद्यार्थियों के लिए तैयार की गई एक शैक्षिक पहल है। ईएमसी के अंतर्गत सीड मनी पहल का उद्देश्य विद्यार्थियों के लिए अपने आस-पास के अवसरों को पहचानना, बज़ट विकसित करने के लिए टीम के सदस्यों के साथ सहयोग करना और अपने विचारों को निष्पादित करना है। विद्यार्थियों के पास एक व्यावसायिक प्रयास करने या एक सामाजिक मुद्दे को प्रभावी ढंग से संबोधित करके उसमें परिवर्तन को प्रभावित करने का विकल्प होता है। हमारी महत्त्वाकांक्षा है कि भारत के युवा अपनी बौद्धिक क्षमता और जीवन में प्रगति के लिए आवश्यक योग्यताओं को विकसित करें, ताकि वे एक उज्ज्वल भविष्य स्थापित करने के लिए सामूहिक रूप से प्रयास कर सकें।

दिल्ली सरकार के विद्यालयों में ईएमसी की स्थापना करने वाले तत्कालीन माननीय शिक्षा मंत्री का दृष्टिकोण विद्यार्थियों को अनुभवात्मक सीखने के अवसर प्रदान करना है ताकि वे अपनी क्षमताओं की पहचान कर सकें और उन्हें आगे विकसित करते हुए जीवन में प्रगति कर सकें। आइए हम भारत के लिए भविष्य के एक सक्षम और कुशल कार्यबल का निर्माण करने के लिए नवीन और रचनात्मक सोच, सोचा-समझा जोखिम लेने, लचीलापन और टीम वर्क को स्थापित करके इस प्रयास को बनाए रखने के लिए सहयोग करें।

डॉ. नाहर सिंह

प्रस्तावना

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 हमारी शिक्षा प्रणाली की महता पर जोर देती है, जो प्रत्येक विद्यार्थी को अपनी छिपी हुई क्षमताओं और प्रतिभाओं को पहचानने और उन्हें बढ़ाने की सुविधा प्रदान करती है। यह युवाओं में उद्यमशीलता की क्षमता विकसित करने और स्कूलों में उद्यमशीलता का माहौल बनाने पर विशेष ध्यान देती है, जहाँ विद्यार्थी अपने सपनों को साकार कर सकें। पिछली बातों को ध्यान में रखते हुए, राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद (दिल्ली) ने 2019 में शिक्षा निदेशालय, दिल्ली के 9वीं से 12वीं कक्षा के विद्यार्थियों के लिए आंत्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट पाठ्यक्रम विकसित किया था। इस पाठ्यक्रम का मुख्य उद्देश्य हर उस अवसर की पहचान करना और उसका लाभ उठाना है जो हमारे विद्यार्थियों को उद्यमशीलता क्षमताओं की पहचान करके व्यक्तिगत, सामाजिक और आर्थिक विकास प्राप्त करने में सक्षम बनाता है। मेरी टीम के साथ इस पाठ्यक्रम को विकसित करना और कार्यान्वित करना कठिन और फायदेमंद दोनों साबित हुआ है।

पिछले कुछ वर्षों में, डिस्ट्रिक्ट और जोनल कॉर्डिनेटर्स, स्कूलों के प्रमुखों, मेंटर शिक्षकों, EMC कॉर्डिनेटर्स और EMC शिक्षकों के अटूट योगदान के माध्यम से सभी स्कूलों द्वारा आंत्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट पाठ्यक्रम को प्रभावी ढंग से लागू किया गया है। इस पाठ्यक्रम के माध्यम से, 9वीं से 12वीं कक्षा के विद्यार्थी माइंडफुलनेस और विभिन्न थीमैटिक यूनिट्स के माध्यम से उद्यमिता क्षमताओं का विकास कर रहे हैं, स्टूडेंट स्पेशल के माध्यम से अपने नेतृत्व और संचार कौशल को निखार रहे हैं, लाइव आंत्रप्रेन्योर इंटरेक्शन और करियर एक्सप्लोरेशन के माध्यम से विभिन्न करियर-ऑप्शन और आंत्रप्रेन्योर्स के साथ चर्चा करके उनके अनुभवों के बारे में अधिक समझ बना पा रहे हैं। बिजनेस ब्लास्टर्स के माध्यम से वास्तविक व्यावसायिक-जीवन का अनुभव प्राप्त कर रहे हैं। EMC के छह कम्पोनन्ट हैं जो परस्पर जुड़े हुए हैं तथा विद्यार्थियों को विभिन्न उद्यमशीलता क्षमताओं के बारे में ज्ञान प्राप्त करने और जानने के लिए प्रोत्साहित करते हैं। पाठ्यक्रम को सभी विद्यार्थियों के समझने और उनके वास्तविक जीवन में लागू करने के लिए सरल भाषा में प्रस्तुत किया गया है।

बिजनेस ब्लास्टर्स कार्यक्रम, जो कक्षा 11 और 12 के विद्यार्थियों के लिए है, विद्यार्थियों को अपनी व्यावसायिक अवधारणा विकसित करने, संभावित अवसरों की पहचान करने, बजट तैयार करने के लिए आपस में सहयोग करने और वास्तविक दुनिया में अपने व्यावसायिक विचार को क्रियान्वित करने में मदद करता है। पिछले तीन वर्षों में, हर साल व्यावसायिक विचारों की बाढ़ आ गई है, जिसमें विद्यार्थी धीरे-धीरे लेकिन प्रभावी रूप से अपने उद्यमशीलता के मार्ग का निर्माण कर रहे हैं और साथ ही सहयोग, योजना, आलोचनात्मक सोच, असफलताओं से उबरने आदि के कौशल विकसित कर रहे हैं।

EMC की अभी तक की पाँच वर्षीय यात्रा में, हमने कक्षा से अवलोकन और विश्लेषण करके बहुत कुछ सीखा है। यह उल्लेखनीय है कि स्कूल के नेताओं, शिक्षकों, विद्यार्थियों और ऑब्ज़र्वर द्वारा प्रदान किए गए मूल्यवान फीडबैक के आधार पर, साथ ही राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 द्वारा सुझाए गए परिवर्तनों को ध्यान में रखते हुए, दिल्ली सरकार के स्कूलों में इसके प्रभाव को बढ़ाने के लिए आंत्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट पाठ्यक्रम को 2023-2024 में बड़े पैमाने पर एक नया रूप दिया गया है। इस संशोधित पाठ्यक्रम में वर्तमान आंत्रप्रेन्योर की कहानियों को लगभग दोगुनी संख्या में शामिल किया गया है। वर्तमान कहानी बैंक में महिला आंत्रप्रेन्योर का प्रतिनिधित्व बढ़ा है और इसमें ट्रांसजेंडर प्रतिनिधित्व भी शामिल किया गया है। प्रेरणात्मक और अनुभवात्मक शिक्षा को मजबूत करने के लिए, EMC की थीमैटिक यूनिट्स को इंटरैक्टिव परिचय और विस्तृत निर्देशों और सार्थक प्रतिबिंबों के साथ नई गतिविधियों के माध्यम से सरल और बेहतर किया गया है। शिक्षकों और विद्यार्थियों द्वारा समझने में आसानी के लिए व्यावहारिक घटकों (कॉम्पोनेन्टस) को अधिक विस्तार से समझाया गया है, सरलीकृत चरणों की एक नई शृंखला और उपयोग के लिए तैयार पोस्टर के साथ प्रस्तुत किया गया है।

मैं इस पाठ्यक्रम को कार्यान्वित करने में हर कदम पर हमारा मार्गदर्शन व समर्थन करने और इस मुहिम को आगे बढ़ाने में योगदान देने वाले सभी महानुभावों को अपना हार्दिक आभार व्यक्त करती हूँ। मैं EMC कोर-टीम और अन्य हितधारकों की भी सराहना करती हूँ, जिन्होंने इस पाठ्यक्रम को बेहतर करने के लिए उत्साहपूर्वक सहयोग किया। मैं सभी के लिए आंत्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट पाठ्यक्रम के साथ निरंतर सफलता की कामना करती हूँ।

डॉ. सपना यादव
प्रोजेक्ट डाइरेक्टर, ईएमसी

विषय सूची

क्र. सं.	विवरण	पेज नं.
1.	आंत्रप्रेन्योर कौन है?	01
2.	EMC के कंपोनेंट	08

S1G3W5

थीमैटिक यूनिट्स

U-1	**सहयोग**	13
1.1	कुछ हटकर करें	16
1.2 (S)	अर्बन कंपनी	19
1.3	प्लेन बनाएँ	22
Unit 2	**जोखिम लेना**	27
2.1	पेपर-बॉल उछालना	31
2.2 (S)	जोखिम में जीत	34
2.3	जोखिम का आकलन करना	38
Unit 3	**प्रभाव और ज़िम्मेदारी**	43
3.1	एक साथ हम कर सकते हैं	47
3.2 (S)	नारायण पीसापति	50
3.3	FSE मॉडल	53
Unit 4	**स्वयं की समझ**	58
4.1	आओ, खुद को जानें	62
4.2 (S)	कल्कि सुब्रमण्यम	65
4.3	मेरे सपने और मैं	67
Unit 5	**योजना बनाकर काम करना**	72
5.1	गेंद पास	76

5.2 (S)	मेट्रो मैन	79
5.3	सोच को अंजाम दें	82
Unit 6	**विश्लेषण करें और जानें**	87
6.1	SWOT विश्लेषण	91
6.2 (S)	हम फिर से प्रयास कर सकते हैं	95
6.3	कक्षा में शार्क	99

कंपोनेंट

C-1	माइंडफुलनेस	105
C-2	स्टूडेंट्स स्पेशल	114
C-3	करियर एक्सप्लोरेशन	126
C-4	लाइव आंत्रप्रेन्योर इंटरेक्शन	139
C-5	बिज़नेस ब्लास्टर्स	145

परिशिष्ट (APPENDIX)

A-1	शब्दावली	147
A-2	संदर्भ	149
A-3	आभार	152

आंत्रप्रेन्योर कौन है?

जब भी हम कोई काम करते हैं तो हमारे काम करने के तरीके को दो तरह से देखा जा सकता है–

- ट्रेंडिशनल माइंडसेट यानी परंपरागत सोच के साथ, किसी तरह का जोखिम उठाए बिना काम करना।
- आंत्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट यानी किसी बड़ी सोच के साथ, जोखिम उठाने की मानसिकता के साथ काम करता।

विद्यार्थियों में आंत्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट यानी उद्यमशील सोच विकसित करने के लिए औपचारिक स्कूल शिक्षा की संरचना में ही अवसर विकसित करना हमारे देश की वर्तमान शिक्षा व्यवस्था में एक नवाचार (इनोवेशन) है। इसलिए इस पाठ्यक्रम में आगे बढ़ने से पहले हमें यह समझ लेना ज़रूरी है कि आंत्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट क्या है? आइए निम्न सवालों के द्वारा समझते हैं कि आंत्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट क्या है–

एक आंत्रप्रेन्योर और बिज़नस-मैन में क्या अंतर है?

''सभी आंत्रप्रेन्योर व्यापारी होते हैं लेकिन सभी व्यापारी आंत्रप्रेन्योर नहीं होते।''

कुछ व्यापारियों में कुछ अलग प्रतिभा, कुछ अलग गुण होते हैं जो उन्हें आंत्रप्रेन्योर की श्रेणी में खड़ा करते हैं। ये कौन-से गुण और प्रतिभाएँ हैं। इस पर हम आगे विस्तार से बात करेंगे लेकिन पहले एक सामान्य व्यापारी और एक आंत्रप्रेन्योर के बीच काम करने के तरीके के अंतर को समझने की कोशिश करते है–

1. एक सामान्य व्यापारी किसी पुराने प्रचलित बिज़नेस को उसके पुराने तौर-तरीकों से ही करने की कोशिश करता है और उसी से मुनाफा कमाने की कोशिश करता है। उसके लिए यह आवश्यक नहीं है कि वह जिस सामान या आइडिया का बिज़नेस कर रहा है वह उसका अपना है या किसी अन्य व्यक्ति का। जबकि एक आंत्रप्रेन्योर जिस सामान या आइडिया का बिज़नेस करता है, यह स्वयं उसका निर्माता या रचयिता होता है। आंत्रप्रेन्योर पुराने बिज़नेस या आइडिया पर भी काम करता है तो पुराने तौर-तरीकों की जगह उसमें सुधार करते हुए व नए सिरे से जोखिम उठाते हुए उसे आगे बढ़ाने की कोशिश भी करता है।

2. एक सामान्य व्यापारी अपना काम मुनाफे को लक्ष्य बनाकर करता है जबकि एक आंत्रप्रेन्योर अपना लक्ष्य मुनाफे के साथ-साथ बदलाव को भी बनाता है। बदलाव का यह लक्ष्य बिज़नेस करने के तौर-तरीकों से लेकर, आम लोगों के जीवन की जुड़ी समस्याओं का हल निकालने तक किसी में भी हो सकता है। बहुत बार आंत्रप्रेन्योर विश्व की बड़ी समस्याओं में बदलाव करने का भी लक्ष्य बनाते हैं, जिसका उनमें एक जुनून होता है। जाहिर है अपना पूरा तन-मन-धन निवेश करते वक्त मुनाफा भी उसका एक लक्ष्य होता है, लेकिन वह एकमात्र लक्ष्य नहीं होता।

इसे एक उदाहरण की सहायता से समझते हैं। मान लीजिए कि आपके पड़ोस में कोई व्यक्ति सब्ज़ी की नई दुकान खोलता है, तो इसमें न तो सब्जी कोई नया सामान है और न ही सब्जी की दुकान खोलना कोई नया आइडिया है। अगर यह व्यक्ति सब्ज़ी खरीदने वाले ग्राहकों की समस्या को समझते हुए (मसलन अच्छी पैकिंग में या काटकर बेचना या फिर होम डिलीवरी आदि) उसका समाधान करने के विचार से अपना काम शुरू करता है तो निश्चित रूप से वह सामान्य बिज़नेस-मैन नहीं बल्कि एक आंत्रप्रेन्योर कहलाएगा। यह करने के लिए उसे कई तरह के जोखिम उठाने पड़ सकते

हैं, जैसे किसी नई मशीन में निवेश करना या दुकान में अधिक संख्या में काम करने वाले लोग रखना। इन आर्थिक जोखिमों के अलावा यह भी खतरा हो सकता है कि उनका आइडिया काम न करे और उसे नुकसान भी हो जाए। पर इन सबके बावजूद भी, अगर वह यह काम करने का निर्णय लेता है तो यह आंत्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट के साथ काम करने वाला व्यक्ति कहलाएगा।

इसे एक और उदाहरण से समझते हैं। मान लीजिए कि कोई व्यक्ति एक लोकप्रिय पिज़्ज़ा (pizza) कंपनी की फ्रेंचाइजी लेकर रेस्टोरेंट खोलता है। अगर वह अपना रेस्टोरेंट कनॉट प्लेस में खोलता है, जहाँ पर पहले से ही हज़ारों लोग रोज़ाना खाना खाने के लिए आते हैं तो वह एक ट्रेडिशनल माइंडसेट के साथ काम करने वाला बिज़नेस-मैन होगा। अगर यह कनॉट प्लेस में ही एक नए तरीके से तैयार, नए स्वाद के पिज्जा का अपना ब्रांड शुरु करता है तो वह आंत्रप्रेन्योर कहलाएगा। लोग उसे पसंद करेंगे या नहीं, इस जोखिम के बावजूद, विश्लेषण करके यह लोगों को एक नए तरीके का स्वाद देने के अपने जुनून पर तन-मन-धन लगाकर काम करता है।

आंत्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट एक बड़ा विषय है लेकिन ऊपर दिए गए दो उदाहरण मोटे तौर पर ट्रेडिशनल माइंडसेट और आंत्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट (परंपरागत सोच और उद्यमशील सोच) के बीच अंतर समझने में हमें मदद कर सकते हैं। एक ट्रेडिशनल माइंडसेट का व्यापारी अपने व्यापार में घाटे के डर से कोई जोखिम नहीं लेता। अगर लेता भी है तो बहुत नापतोल कर ही लेता है। जबकि एक आंत्रप्रेन्योर की पूरी सोच ही किसी समस्या के समाधान के लिए कुछ नया करके देखने के जोखिम पर आधारित होती है। एक सामान्य व्यापारी हमेशा दूसरे व्यापारी के साथ आगे बढ़ने की प्रतियोगिता में शामिल रहता है लेकिन एक आंत्रप्रेन्योर खुद के साथ में प्रतियोगिता में रहता है। वह हमेशा अपने वर्तमान से आगे बढ़कर बेहतर कुछ करना चाहता है।

यहाँ इस तथ्य को समझ लेना ज़रूरी है कि आंत्रप्रेन्योर और बिज़नेस-मैन के बीच कोई छोटा या बड़ा नहीं होता है। उपर्युक्त अंतर को समझते हुए कहीं हम मन में यह धारणा न बना लें कि ट्रेडिशनल बिज़नेस-मैन के मुकाबले आंत्रप्रेन्योर होना कोई बहुत बड़ी बात है। समाज में ट्रेडिशनल बिज़नेस-मैन की भूमिका भी उतनी ही महत्वपूर्ण है, जितनी आंत्रप्रेन्योर की। एक आंत्रप्रेन्योर किसी नए सामान्य विचार पर काम करके उससे आगे बढ़ जाता और ट्रेडिशनल बिज़नेस-मैन ऊँचे विचार या सामान के व्यापार को आगे चलाने में भूमिका निभाता है। दोनों ही समाज के लिए आवश्यक है क्योंकि दोनों अलग-अलग तरीकों से समाज में योगदान देते हैं।

आंत्रप्रेन्योर कौन होता है और कौन नहीं होता है?

ऊपर दिए गए संदर्भ के आधार पर अब हम कह सकते हैं कि आंत्रप्रेन्योर यह व्यक्ति होता है जो नए तौर-तरीकों के साथ अपना व्यापार करता है। उसके व्यापार करने के पीछे एक सोच होती है, एक विज़न होता है। अपने व्यापार के ज़रिए यह लोगों के जीवन पर प्रभाव डालता है, उनकी समस्या का समाधान उपलब्ध करवाता। वह कुछ नया करते हुए असफल होने के विचार से नहीं डरता बल्कि जोखिम उठाते हुए सफल होने की कोशिश करता है। अगर उसका कोई प्रयास या योजना सफल नहीं भी होती है तब भी वह अपने बड़े उद्देश्य को ध्यान में रखते हुए, नुकसान उठाते हुए भी नए सिरे से सफल होने के प्रयास में लगा रहता है।

हम किसी ऐसे व्यक्ति को जो भले ही अपना व्यापार करता हो और अपने व्यापार में सफल भी हो, आंत्रप्रेन्योर नहीं कहेंगे जिसके लिए काम करने का उद्देश्य केवल आजीविका चलाने या मुनाफा कमाने तक सीमित रहता है और अपनी या लोगों की समस्याओं का समाधान खोजना उसकी मुख्य प्रेरणा नहीं होती। यह असफलताओं से डरता है और छोटी-मोटी असफलताओं से निराश होकर अपनी महत्वपूर्ण और महत्वाकांक्षी योजनाओं तक को छोड़ देता है।

आंत्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट और आंत्रप्रेन्योरशिप स्किल की शिक्षा में क्या अंतर है?

आंत्रप्रेन्योरशिप स्किल की शिक्षा से हमारा तात्पर्य है, विद्यार्थियों को व्यापार के विभिन्न पहलुओं की शिक्षा देना। जैसे नफा-नुकसान का हिसाब-किताब रखना, व्यापार को बढ़ाने के लिए योजनाएँ बनाना, मार्केटिंग, कस्टमर सर्विस इत्यादि।

आंत्रप्रेन्योरशिप माइडसेट की शिक्षा से हमारा तात्पर्य है, विद्यार्थियों के अंदर कुछ नया करने या नए तरीके से करने की सोच पैदा करना। उनके अंदर समस्याओं और चुनौतियों के नए समाधान खोजने की जिज्ञासा पैदा करना और उस समाधान पर काम करने का आत्मविश्वास पैदा करना, असफलताओं और चुनौतियों के बावजूद अपने उद्देश्य पर डटे रहने की हिम्मत पैदा करना और हमेशा नया सीखते रहने की जिज्ञासा के साथ नेतृत्व के गुण विकसित करता।

हम आंत्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट पाठ्यक्रम के माध्यम से विद्यार्थियों में उन गुणों का विकास करेंगे, जिससे वे जो भी करें एक आंत्रप्रेन्योर की तरह करें।

आंत्रप्रेन्योर होने और आंत्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट वाले व्यक्ति होने में क्या अंतर है?

अभी तक यह स्पष्ट हो गया है कि आंत्रप्रेन्योर होने का अर्थ है, एक ऐसा व्यक्ति जो अपना व्यापार करता है लेकिन नई सोच, नए तरीके के साथ जोखिम उठाते हुए। जबकि आंत्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट से तात्पर्य व्यक्ति के सोचने और जीने के तरीके से है, भले ही यह कोई व्यापार करता हो या फिर कोई नौकरी या अन्य काम करता हो।

यह ज़रूरी है कि हर आंत्रप्रेन्योर में आंत्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट होगा, लेकिन यह ज़रूरी नहीं है कि आंत्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट से युक्त हर व्यक्ति आंत्रप्रेन्योर ही होगा।

किस आधार पर कह सकते हैं कि कोई व्यक्ति आंत्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट से युक्त है या नहीं?

किसी व्यक्ति के आंत्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट से युक्त होने की पहचान उसके सोचने और काम करने के तरीके से ही हो सकती है। भले ही व्यक्ति कोई नौकरी करता हो या व्यापार करता हो अगर यह काम करने से पहले नए सिरे से सोचने और नए तरीके अपनाने का अभ्यास करता है, अपनी सोच और अपने नए तरीकों के प्रति आत्मविश्वास से भरा रहता है, उनके असफल होने से डरता नहीं है। समस्याओं और चुनौतियों का समाधान खोजना और उन पर काम करना उसे प्रेरित करता है, और उसके काम करने का तरीका लोगों के जीवन को प्रभावित करता है, उनकी समस्याओं को कम करता है या उन्हें कुछ नया उपलब्ध कराता है।

इस पाठ्यक्रम में हमने बहुत-से ऐसे व्यापारियों की कहानी शामिल की है, जिन्होंने अपनी सोच और अपने काम के दम पर न सिर्फ अपने जीवन में सफलता हासिल की है बल्कि लोगों को बहुत कुछ नया और उपयोगी दिया है। वे सब सफल व्यापारी होने के साथ-साथ आंत्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट से युक्त व्यापारी भी हैं। इन सबने जब नया सोचना या नया काम करना शुरू किया तो उस समय इनकी सफलता की कोई गारंटी नहीं थी। बहुत लोगों के पास अनुभव या बहुत पैसा भी नहीं था लेकिन फिर भी अपने आत्मविश्वास और सोच के दम पर आज वे सफल आंत्रप्रेन्योर है।

एक सामान्य शिक्षित व्यक्ति में और एक आंत्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट से युक्त व्यक्ति में क्या अंतर है?

कई बार हम देखते हैं कि बहुत-से लोग आंत्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट के अभाव में अपने हालात से आगे सोच नहीं पाते, रिस्क लेने से डरते हैं और इसीलिए अपनी क्षमता तथा प्रतिभा से कम नौकरी या व्यापार से ही संतोष कर लेते हैं। एक सामान्य शिक्षित व्यक्ति के पास डिग्री या डिप्लोमा हो सकते हैं, अच्छी नौकरी हो सकती है या सफल व्यापार भी हो सकता है लेकिन यह भी संभव है कि वह अपनी प्रतिभा को ठीक से समझ न पाया हो या तलाश कर पाने के बावजूद उसके अनुरूप कार्य या सफलता न प्राप्त कर पाया हो।

वहीं एक आंत्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट से युक्त व्यक्ति अपनी प्रतिभा को तथा अपने व्यक्तित्व के मजबूत पक्षों को पहचानता है। यह कुछ नया करने के लिए असफलता के डर से घबराता नहीं है। वह विश्लेषण पर आधारित निर्णय ले सकता है। परिस्थिति के अनुसार अपने में बदलाव लाने को तैयार होता है, समस्याओं से परेशान होने की बजाय गहन सोच से, सहयोग लेकर, अपने लिए नए अवसर बना लेने का विश्वास रखता है, जैसा कि अगर हम शिव नादर की कहानी पढकर जानेंगे। एक आंत्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट से युक्त व्यक्ति अपने करियर में सफलता के साथ ईमानदारी और नैतिकता का भी ध्यान रखता है।

क्या आंत्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट एक बिज़नेस-मैन में ही होना चाहिए या फिर नौकरी करने वाले व्यक्ति के लिए भी इसकी कोई उपयोगिता है?

अब तक की बातचीत से हमनें जो समझा है, यह सिर्फ व्यापारियों पर लागू नहीं होता। आंत्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट नौकरी करने वाले लोगों के लिए भी उतना ही ज़रूरी है। इसे समझने के लिए व्यापारियों के साथ कुछ ऐसे लोगों के उदाहरण को भी समझते हैं जो किसी कंपनी या सरकार में नौकरी करते हुए भी आंत्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट के साथ कार्य करते हैं। वे अपना काम पूरी लगन के साथ रचनात्मकता तथा सहयोग से करते हैं। टीम को अपनी ताकत बनाकर उसे प्रोत्साहित करते हैं। ये उसी कार्य व्यवस्था में कुछ नया तथा सफलतापूर्ण कर पाते हैं, जिसमें अन्य लोग बाधाओं तथा सीमितताओं की समस्याओं में उलझकर रह जाते हैं। ये सीमितताओं से परेशान होने की बजाय उनमें हल निकालते हैं। इस तरह वे अपने काम से लोगों के जीवन को प्रभावित करते है।

दिल्ली में ही इसका सबसे बड़ा उदाहरण मेट्रो मैन श्रीधरन हैं, जिनका जिक्र हमारे इस पाठ्यक्रम में आगे है। वे व्यापारी नहीं थे लेकिन उनकी नई सोच और काम करने के नए तरीके और हिम्मत ने ऐसा काम करके दिखा दिया जो कोई और इंजीनियर शायद कभी सोच भी न सका हो।

हमारे आस-पास ऐसे बहुत-से उदाहरण है, जैसे कोई आई. ए. एस. अधिकारी अपने आंत्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट की बदौलत अपने विभाग का हुलिया ही बदल देता है और लोगों की समस्याएँ अचानक गायब ही हो जाती है। कंपनियों में भी कई लोग विभिन्न क्षेत्रों में विभिन्न पदों पर हैं, जो आंत्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट की बदौलत अपनी कंपनी को कहाँ का कहाँ पहुँचा देते हैं। ऐसे कुछ लोगों को याद करते हुए हम सोच सकते हैं कि ये कौन लोग होते हैं, ये कैसे काम करते हैं? क्यों उनका काम आज भी लोग याद करते हैं और उनसे प्रेरणा लेते हैं?

हम अपने शिक्षा विभाग में ही देख सकते हैं, जहाँ बहुत सारे शिक्षक या विद्यालय प्रमुख पढ़ाने या स्कूल चलाने में अपने आंत्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट की बदौलत ऐसा काम करते है जिससे न सिर्फ उनके विद्यार्थियों को अच्छी शिक्षा मिलती है बल्कि उनके काम करने की सोच और तरीके से अन्य शिक्षकों और विद्यालय प्रमुखों को भी प्रेरणा मिलती है।

चित्रा गुप्ता, एक सच्ची शैक्षिक आंत्रप्रेन्योर ने जीनत महल सर्वोदय कन्या विद्यालय नंबर 2, एक संघर्षरत सरकारी कन्या विद्यालय को पूरी स्कूल प्रणाली के लिए एक अनुकरणीय उदाहरण में बदल दिया। स्कूल को 'पनिशमेंट पोस्टिंग' माना जाता था, लेकिन चित्रा ने इसे एक चुनौती के रूप में लिया। उनकी उद्यमशीलता की भावना तब देखी गई जब उन्होंने विद्यार्थियों और अभिभावकों की मानसिकता को बदलने के लिए तर्क,सहानुभूति के साथ अपने विचार साझा कर उन्हें समझाने के तरीके का इस्तेमाल किया। चित्रा गुप्ता ने विद्यार्थियों के साथ प्रभावी ढंग से संवाद करने के लिए योग, अंतर-विद्यालयी कला प्रतियोगिताओं की कहानियों जैसी नवीन गतिविधियों की शुरुआत की। उन्होंने शिक्षकों के साथ संचार के रास्ते खोलकर उनकी प्रेरणा बढ़ाई। माता-पिता के साथ ओपन हाउस सत्र आयोजित करते हुए, उन्होंने शिक्षा के दीर्घकालिक लाभों, जैसे कॉलेज प्रवेश, बेहतर नौकरी के अवसर और वित्तीय स्थिरता पर प्रकाश डाला।

जब चित्रा ने स्कूल ज्वाइन किया तो 10वीं क्लास का पास प्रतिशत सिर्फ 50% और 12वीं क्लास का 60% था। उनके द्वारा किए गए छोटे-छोटे बदलावों ने एक साल के अंदर ही हालात बदल दिए। स्कूल ने 10वीं और 12वीं दोनों कक्षाओं में 100% परिणाम हासिल किया। तीन वर्षों के भीतर, स्कूल गुणवत्ता सूचकांक (प्रत्येक विद्यार्थी द्वारा प्राप्त औसत अंक) के अनुसार दिल्ली का नंबर एक सरकारी स्कूल बन गया। प्रेरक सत्रों के लिए बाहर से वक्ताओं को आमंत्रित करने और विद्यार्थियों की प्रतिक्रिया लेने जैसे चित्रा गुप्ता के सक्रिय उपायों के परिणामस्वरूप कम अनुपस्थिति, 100% परीक्षा उत्तीर्ण दर और उत्कृष्ट विद्यार्थियों के लिए योग्यता छात्रवृत्ति प्राप्त हुई। इस प्रयास की सफलता ने इसे एक प्रतिष्ठित केस स्टडी में बदल दिया है। यह पहल, नवाचार और समस्या-समाधान के आंत्रप्रेन्योरशिप कौशल को प्रदर्शित करता है, जिसे चित्रा गुप्ता ने कुशलतापूर्वक स्कूल को उत्कृष्टता के मॉडल में बदलने में लगाया है।

ऐसी ही कहानी है नीति आयोग के सीईओ अमिताभ कांत की, जिन्होंने सिविल सर्वेंट रहते हुए सरकार में कई बदलाव किए। अमिताभ कांत भारत के लिए चीज़ों को बेहतर बनाने में अग्रणी हैं। वह देश के कामकाज के तरीके को बदलने में एक बड़ा हिस्सा रहे हैं। उन्होंने नेशनल इंस्टीट्यूशन फॉर ट्रांसफॉर्मिंग इंडिया (नीति आयोग) और औद्योगिक नीति और संवर्धन विभाग (डीआईपीपी) के मुख्य कार्यकारी अधिकारी के रूप में काम किया। इस दौरान, उन्होंने स्टार्टअप इंडिया, मेक इन इंडिया, इनक्रेडिबल इंडिया, केरल: गॉड्स ओन कंट्री और एस्पिरेशनल डिस्ट्रिक्ट्स प्रोग्राम जैसी प्रमुख राष्ट्रीय पहलों का कार्यभार सँभाला। इन योजनाओं और नीतियों ने लोगों को भारत को अलग तरह से देखने पर मजबूर कर दिया। इन पहलों के माध्यम से उन्होंने यह सुनिश्चित किया कि देश नए व्यवसायों के लिए एक बेहतरीन जगह बने। उनके प्रयासों से 70,000 से अधिक स्टार्टअप और 101 से अधिक यूनिकॉर्न बने।

उन्हें समस्याएँ सुलझाना पसंद है। अमिताभ ने यह सुनिश्चित किया कि व्यवसायों के लिए चीज़ें संचालित करना आसान हो। उनके काम की वजह से भारत ने ईज ऑफ डूइंग बिज़नेस इंडेक्स में 79 पायदान की छलाँग लगाई। उन्होंने भारत को चीज़ें बनाने और उन्हें विदेशों में बेचने के लिए शीर्ष स्थान बनाने पर भी ध्यान केंद्रित किया। मेक इन इंडिया और प्रोडक्शन लिंक्ड इंसेंटिव (पीएलआई) जैसी उनकी योजनाओं ने विनिर्माण और निर्यात को बढ़ावा दिया। भारत को एक बेहतर और अधिक व्यवसाय-अनुकूल स्थान बनाने में अमिताभ कांत एक प्रमुख खिलाड़ी हैं।

अगर हम गहराई से पड़ताल करेंगे तो देखेंगे कि ऐसे लोगों ने पढ़ाने में, स्कूल चलाने में न सिर्फ नए तरीके अपनाए बल्कि जोखिम भी उठाए होंगे। हो सकता है कि उन्होंने पाठ्यक्रम से बाहर या परंपराओं से अलग हटकर बच्चों को पढ़ाने की कोशिश की हो, जिससे बच्चों को उनके विषय बेहतर समझ में आने लगे हों। उन्होंने सीमितताओं से परेशान होने की बजाय गहन सोच तथा रचनात्मकता का प्रयोग करते हुए उनके हल निकाले हों। जोखिम उठाना, समस्या का हल निकालना, रचनात्मकता से कार्य करना ये सब आंत्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट के गुण हैं और हर कार्य-क्षेत्र में उपयोगी तथा महत्वपूर्ण हैं- चाहे वह नौकरी हो या कोई अन्य व्यवसाय।

एक नौकरी करने वाले व्यक्ति के काम करने के तरीके को किन परिस्थितियों में आंत्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट की श्रेणी में रखा जा सकता है?

जब किसी कार्य व्यवस्था में कुछ लोग कार्य न कर पाएँ परंतु वहीं कोई अन्य व्यक्ति कार्य को प्रभावशाली रुप से कर दें, कुछ लोग सीमितताओं तथा समस्याओं में बँधकर रह जाएँ, वहीं अन्य लोग उनमें रचनात्मक हल निकालकर, अपने साथ अपनी टीम की भी क्षमताओं को संगठित रूप से प्रयोग करके सफल हों तो हम मान सकते हैं कि नौकरी करने वाले व्यक्ति आंत्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट के तरीके से कार्य करते हैं।

इसका एक उदाहरण हम ने ई. श्रीधरन के रूप में जाना। उन्होंने कोंकण रेलवे तथा मेट्रो रेल में आंत्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट का प्रयोग करते हुए कार्य में आने वाली बाधाओं का पूर्वानुमान करते हुए उन्हें दूर करने के हल निकाले तथा कार्य को निर्धारित समय सीमा से पहले पूरा किया।

हम अन्य क्षेत्रों से भी उदाहरण देख सकते हैं। जब किसी पिछड़े जिले में एक आई. ए. एस. अफसर महिला वहाँ के सरकारी अस्पताल की प्रतिष्ठा स्थापित करने के लिए वहीं अपने बच्चे को जन्म देने का निर्णय लेती है, तब वह जोखिम उठाती है। पर उसके बदले में वह पूरे जिले के लोगों का विश्वास सरकारी तंत्र में मजबूर करती है। वह यह जोखिम बिना सोचे-समझे नहीं उठाती। इसके पीछे दूरदर्शिता के साथ कई महीनों की मेहनत भी होती है। पब्लिक हेल्थ सिस्टम में विश्वास के अभाव की समस्या को समझना और उसके लिए बिलकुल नया, जोखिम भरा कदम उठाना यह आंत्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट से ही संभव है।

आंत्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट किसी भी कार्य क्षेत्र में बाधाओं से ऊपर उठकर कार्य करने के तरीके को प्रभावशाली बनाकर सफलता को सुनिश्चित करता है। इसीलिए दिल्ली सरकार शिक्षा विभाग की ओर से यह प्रयास किया गया है कि विद्यार्थियों में आंत्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट विकसित करने के लिए कक्षा चलाई जाएँ, जिससे कि अपने जीने के तरीके में ही आंत्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट को सम्मिलित कर पाएँ।

आंत्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट विद्यार्थियों और शिक्षकों के लिए किस प्रकार उपयोगी है?

आंत्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट विद्यार्थियों के लिए मूल्यवान है, चाहे वे कोई भी करियर चुनें। यह जिज्ञासा, समस्या-समाधान और आत्मविश्वास को बढ़ावा देती है, जो महत्वपूर्ण जीवन कौशल हैं। इस प्रकार, इस मानसिकता वाला एक विद्यार्थी नवीन अध्ययन पद्धति विकसित कर सकता है, परियोजनाओं पर सहयोग कर सकता है, या एक स्कूल क्लब शुरू कर सकता है। वे कभी हार न मानने वाले रवैये और असफलताओं से सीखने के साथ चुनौतियों का सामना करते हैं। आइए, कुछ उदाहरण देखें कि आंत्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट वाले विद्यार्थी कैसे दिख सकते हैं।

अध्ययन के तरीकों को अपनाना: हाईस्कूल की विद्यार्थियों सोनिया अपनी अंतिम परीक्षा से एक सप्ताह पहले बीमार पड़ गई। अपनी नियमित अध्ययन दिनचर्या का पालन करने में असमर्थ होने के कारण, उसने रचनात्मक रूप से अपने तरीकों को बदल दिया। वॉयस-टू-टेक्स्ट तकनीक का उपयोग करते हुए, उसने आराम करते समय प्रमुख अवधारणाओं को निर्देशित किया। इससे न केवल उसे दोहराने में मदद मिली बल्कि उसे जानकारी का अलग और अधिक आसानी से उपयोग करने का एक उपकरण भी मिला।

समस्याओं का सामना करने के कारण अजय अधिक समय तक स्व-अध्ययन नहीं कर सके। अपने समस्या-समाधान कौशल का उपयोग करते हुए, वह एक सहयोगात्मक अध्ययन दृष्टिकोण लेकर आए। उन्होंने सहपाठियों के साथ एक छोटा अध्ययन समूह बनाया, जहाँ प्रत्येक सदस्य विशिष्ट विषयों पर ध्यान केंद्रित करता था। बाद में उन्होंने जो समझा उसे साझा किया। इससे न केवल अजय का बोझ कम हुआ बल्कि पूरे समूह की पाठ्यक्रम के बारे में समझ भी बढ़ गई।

पारिवारिक जिम्मेदारियाँ और सीमित अध्ययन समय: मोनिका को पारिवारिक जिम्मेदारियों और स्कूल के बीच संतुलन बनाते हुए पढ़ाई करना कठिन लगा। अपने समस्या-समाधान कौशल का उपयोग करते हुए, उसने अपने दैनिक घरेलू काम को सीखने के अवसरों में बदल दिया। मोनिका ने कार्य करते समय अपने परिवार के सदस्यों के साथ अपने अध्ययन के विषयों पर चर्चा करना शुरू कर दिया, जिससे घर पर एक सहयोगात्मक सीखने का माहौल तैयार हुआ। इससे न केवल उन्हें अपने पारिवारिक कर्तव्यों को पूरा करने का मौका मिला बल्कि शैक्षणिक प्रदर्शन में भी सुधार सुनिश्चित हुआ।

शोर-शराबे वाले माहौल में ध्यान भटकाने वाली चीज़ों पर काबू पाना: मनोज शोर-शराबे वाले इलाके में रहता था, जिससे उसके लिए ध्यान केंद्रित करके पढ़ाई करना मुश्किल हो गया था। ध्यान भटकने के कारण हार मानने के बजाय, उन्होंने रचनात्मक रूप से अपने घर में शोर-रद्द करने वाला अध्ययन क्षेत्र डिज़ाइन किया। मनोज ने ईयरफोन का इस्तेमाल किया और हल्का संगीत बजाया। इस समस्या-समाधान दृष्टिकोण ने उन्हें बेहतर और प्रभावी अध्ययन समय देने की अनुमति दी।

प्रत्येक मामले में, इन विद्यार्थियों को चुनौतियों का सामना करना पड़ा लेकिन उन्होंने दृढ़ संकल्प और आंत्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट के साथ स्थिति का सामना किया। उन्होंने अपनी अध्ययन विधियों को रचनात्मक रूप से अपनाया, साथियों के साथ सहयोग किया और उपलब्ध संसाधनों का कुशलतापूर्वक उपयोग किया। ऐसा करके, उन्होंने न केवल चुनौतियों पर काबू पाया बल्कि जीवन के लिए कौशल भी विकसित किया, जो शैक्षणिक और स्कूली जीवन से परे है। पाठ्यक्रम में शामिल सफल आंत्रप्रेन्योर की कहानियाँ प्रेरणा का काम करती हैं।

आंत्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट वाले शिक्षक कक्षाओं में रचनात्मकता लाते हैं। वे शिक्षण विधियों में नवीनता लाते हैं, पाठों को विद्यार्थियों की आवश्यकताओं के अनुसार आकर्षक बनाते हैं। एक आंत्रप्रेन्योर की तरह, वे चुनौतियों को स्वीकार करते हैं, एक गतिशील सीखने का माहौल बनाते हैं। ऐसे शिक्षक विद्यार्थियों को आलोचनात्मक ढंग से सोचने, जिज्ञासा की भावना विकसित करने के लिए प्रोत्साहित करते हैं। जोखिम उठाकर, वे शैक्षिक संघर्षों का अनूठा समाधान ढूँढते हैं।

पाठ्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों को आंत्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट विकसित करने में मदद करना है, उन्हें सीमाओं से परे जाने और किसी भी क्षेत्र में अपनी पूरी क्षमता का एहसास करने के लिए सशक्त बनाना है। यह सिर्फ व्यवसाय के बारे में नहीं है; या सीखने के अनुभव को बढ़ाना, यह एक माइंडसेट है जो जीवन के विभिन्न पहलुओं में सफल व्यक्तियों के रूप में आकार देती है।

EMC के कंपोनेंटस

N712P6

जैसा कि 'आंत्रप्रेन्योर कौन है?' प्रकरण में हमने देखा, आंत्रप्रेन्योर (उद्यमी) की तरह सोचना व्यावसायिक जीवन के साथ-साथ हमारे निजी जीवन में भी काम आ सकता है। निराशा का डटकर सामना करना, अपनी रुचियों को जानना और उन्हें निखारना, कुछ नया करने का साहस करना, ये सभी क्षमताएँ आंत्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट से सीखकर हम अपनी रोज़मर्रा की ज़िंदगी को भी ज़्यादा सकारात्मक होकर जी सकते हैं।

आंत्रप्रेन्योरियल (उद्यमशील) क्षमताओं के इस विस्तृत दायरे को ध्यान में रखकर ही आंत्रप्रेन्योरशिप माइन्डसेट पाठ्यक्रम की रचना की गई है, जिससे कि विद्यार्थी भविष्य के लिए अपने चुने हुए व्यवसायों और निजी जीवन, दोनों में ही सफल हो सकें।

आंत्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट के लिए 7 मुख्य क्षमताओं को विकसित करना ज़रूरी है-

आंत्रप्रेन्योरियल क्षमताएँ/Entrepreneurial Abilities

आंत्रप्रेन्योरियल (उद्यमशील) क्षमताओं को विकसित करने के लिए ज़रूरी है कि हम इनसे जुड़ी हुई मूलभूत क्षमताओं एवं गुणों पर काम करें। उदाहरणस्वरुप देखें तो-

- कुछ नया और चुनौतीपूर्ण करने में आत्मविश्वास होना और अपने अंदर छिपे डरों का सामना करना बहुत ज़रूरी है।
- अवसर पहचानने के लिए बारीकी से अवलोकन करना, समानुभूति के साथ परिस्थिति को समझना और गहन सोच से विश्लेषण करके हल निकालना आवश्यक है।

इसी तरह आंत्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट के लिए ज़रूरी क्षमताएँ एवं गुण निम्न सूची में दिए गए हैं जिन्हें पाठ्यक्रम के विभिन्न कंपोनेंट द्वारा विद्यार्थी अनुभव करके सीखेंगे।

Foundational Abilities

- समीक्षात्मक सोच Critical Thinking
- संचार Communication
- सहयोग, टीम वर्क Collaboration, Teamwork
- निर्णय लेना Decision Making
- बदलाव लाना/अपनाना Drive / Adapt to Change
- विचार-मंथन Ideate
- ईमानदारी और नैतिकता Integrity & Ethics
- समस्या सुलझाना Problem Solving
- चिंतन विश्लेषण Reflect Analyze

Key Qualities

- रचनात्मकता Creativity
- जिज्ञासा Curiosity
- समानुभूति Empathy
- आनन्द Joyfulness
- डर को प्रबंधित करें Manage Fears
- सचेतनता Mindfulness
- अवलोकन Observation
- स्व-जागरूकता Self-Awareness
- खुद पर भरोसा Self Confidence

आंत्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट पाठ्यक्रम कैसे सिखाया जाएगा?

जैसे कि आपने क्षमताओं एवं गुणों की सूची को देखकर समझा है। यह ज़रूरी है कि विद्यार्थी इन्हें अनुभव करके सीखें न कि सिर्फ पढ़कर। जब तक विद्यार्थियों को इन क्षमताओं का अभ्यास करने के मौके नहीं मिलेंगे, तब तक उनके लिए ये क्षमताएँ सूचना की तरह ही रहेंगी। विद्यार्थी इन्हें अपने जीवन से जोड़कर देख पाएँ और अपने भविष्य में इनका इस्तेमाल कर पाएँ, इसके लिए इस पाठ्यक्रम को मुख्य रूप से अनुभव से सीखने (expereintial) की शैली में बनाया गया है।

EMC के लिए प्रतिदिन टाइम-टेबल (time table) में एक पीरियड निर्धारित किया गया है। ऐसा इसलिए है क्योंकि इन क्षमताओं को अगर आदत में बदलना है तो इसके लिए नियमित अभ्यास की ज़रूरत होगी।

अनुभव से सीखने के विभिन्न आयाम हो सकते हैं। इसे विद्यार्थी कक्षा के अंदर और बाहरी दुनिया से जुड़कर, दोनों ही तरह से सीख सकते हैं ध्यान सिर्फ इस बात का रखा जाना चाहिए कि दोनों ही संदर्भों में स्वयं को कुछ करके देखने के मौके मिलें। वे सिर्फ सुनकर या देखकर न सीखें। अनुभव से सीखने में 2 प्रक्रियाएँ महत्त्वपूर्ण हैं-

1. **अनुभव (Experience)**- खुद करके देखना -व्यक्तिगत रूप से या अपने साथियों के साथ मिलकर गतिविधि करना, उसके बारे में सवाल पूछना, खुद करके जवाब ढूँढ़ना और अपनी समझ बढ़ाना।
2. **चिंतन (Reflection)** - अनुभव के बारे में सोचना - गतिविधि कर लेने के बाद उस अनुभव से जो सीखा, अपनी ऑब्ज़र्वेशन सवाल आदि के बारे में चिंतन करना और उनके आधार पर नए अनुभवों के लिए खुद को तैयार करना।

इन दोनों के अलावा इस पाठ्यक्रम में विद्यार्थी दूसरों से प्रेरणा लेकर भी सीखेंगे। जैसे कि आंत्रप्रेन्योर की कहानियाँ सुनना और उनसे मिलकर उनकी यात्रा को गहराई से समझना।

उदाहरण

1. आंत्रप्रेन्योर का इंटरव्यू लेकर उनकी यात्रा को समझेंगे और साथ ही साथ अपने आत्मविश्वास, संचार और नए लोगों से बात करने में लगने वाले डर आदि क्षमताओं पर काम करेंगे। यह स्वयं अनुभव करने और प्रेरणा से सीखने - दोनों का माध्यम है।
2. मैनुअल (manual) में दी गई गतिविधियों को स्वयं करके समस्या का समाधान (problem solving) समीक्षात्मक सोच (critical thinking), पहल करना (taking initiative) आदि क्षमताओं को अविकसित करेंगे।

इंटरव्यू और गतिविधि कर लेने के बाद विद्यार्थी अपने साथियों के साथ मिलकर अपने अनुभव पर चिंतन करेंगे, इससे उन्हें अपनी क्षमताओं, अपनी रुचियों, स्वयं के बारे में सकारात्मक और सुधारने वाले बिंदुओं की वास्तविक जानकारी मिलेगी।

अनुभव और चिंतन, ये दोनों प्रक्रियाएँ अनुभव से सीखने के लिए जरूरी हैं। सिर्फ करके देख लेना अनुभव से सीखने के लिए काफी नहीं है। विद्यार्थी कक्षा के अंदर और बाहर, दोनों ही जगह कुछ गतिविधियाँ करेंगे और फिर उस अनुभव के बारे में चिंतन करके न सिर्फ आंत्रप्रेन्योरियल (उद्यमशील) क्षमताओं को समझेंगे बल्कि उनका जीवन में उपयोग करना भी सीखेंगे। अनुभव से सीखने का सबसे बड़ा फायदा ये है कि ये हमारे विद्यार्थियों में निरंतर सीखते रहने की क्षमता विकिसत करेगा।

कंपोनेंट

इस पाठ्यक्रम के छह मुख्य कंपोनेंट हैं जिनसे विद्यार्थियों को आंत्रन्योरिशप माइंडसेट से जुड़े विभिन्न अनुभव देने का प्रयास किया गया है। जैसा कि ऊपर बताया गया है कि इन सभी प्रक्रियाओं में विद्यार्थी स्वयं कुछ करके और फिर चिंतन करके सीखेंगे। इनमें से कुछ प्रक्रियाएँ कक्षा में की जाएँगी और कुछ कक्षा से बाहर। कुछ गतिविधि शिक्षक द्वारा करवाई जाएँगी और कुछ में विद्यार्थी स्वयं ज़िम्मेदारी लेंगे। इन सभी कंपोनेंटस् के बारे में विस्तार से जानकारी इस मैनुअल में दी गई है।

कंपोनेंट Component	उद्देश्य Objective	कब करना है When to do	शिक्षक की भूमिका Role of the Teacher	विद्यार्थियों की भूमिका Role of the Students
माइंडफुलनेस Mindfulness	वर्तमान के प्रति जागरूक होना, मन को शांत करना और फोकस करना।	EMC पीरियड की शुरुआत में माइंडफुल चेक-इन (3-5 मिनट) और EMC पीरियड के अंत में साइलेंट चेक-आउट (1-2 मिनट) EMC पीरियड में प्रत्येक माह के पहले सोमवार को।	माइंडफुलनेस चेक-इन और साइलेंट चेक-आउट करना हर महीने के पहले सोमवार को मासिक माइंडफुलनेस गतिविधि आयोजित करना।	माइंडफुलनेस गतिविधियों में भाग लेना।

थीमैटिक यूनिट्स Thematic Units	गतिविधियों, कहानियों और प्रतिबिंब के माध्यम से विद्यार्थियों में उद्यमिता मानसिकता विकसित करना।	हर रोज़ के EMC पीरियड में।	मैनुअल में दी गई गतिविधियों और कहानियों को फ़ैसिलिटेट करना।	गतिविधियाँ करना, कहानियाँ सुनना, चिंतन और चर्चा करना और फिर साझा करना।
स्टूडेंट-स्पेशल Student Specials	नियमित अभ्यास और फीडबैक से संचार में सुधार और आत्मविश्वास विकसित करना।	प्रत्येक शनिवार EMC पीरियड में या फ्री पीरियड में।	शुरू में इस प्रक्रिया को समझने और करने में विद्यार्थियों की सहायता करें।	गतिविधियों का संचालन करते हुए विभिन्न भूमिकाएँ निभाना।
उद्यमियों के साथ संवाद Live Entrepreneur Interactions	आंत्रप्रेन्योर से आमने-सामने मिलकर उनकी यात्रा और रोजगार के ऑप्शन को समझना।	स्कूल प्रशासन के निर्देशों और आंत्रप्रेन्योर की उपलब्धता के अनुसार	आंत्रप्रेन्योर का परिचय देना और बातचीत का प्रबंधन करना	आंत्रप्रेन्योर की बात सुनें और बिना किसी झिझक के सवाल पूछें
करियर एक्स्प्लोरेशन Career Exploration	आंत्रप्रेन्योर और जॉब-पर्सन का इंटरव्यू लेना, उनकी प्रोफेशनल-जर्नी को समझना।	हर महीने के आखिरी सोमवार और मंगलवार को विद्यार्थी इंटरव्यू के अपने अनुभव साझा करेंगे।	विद्यार्थी को उन करियर की सूची बनाने में मदद करें जो उन्हें पसंद हों और उन्हें इंटरव्यू के लिए तैयार करना।	ऐसे लोगों को ढूँढना जिनके करियर उन्हें अच्छे लगते हो; उनका इंटरव्यू लेना और अनुभव को कक्षा के साथ साझा करना।
बिज़नेस-ब्लास्टर Field Project	वास्तविक जीवन में आंत्रप्रेन्योरशिप माइन्डसेट का प्रयोग करें।	'बिज़नेस-ब्लास्टर कैसे किया जाना है? (इसके संबंध में समय-समय पर विभाग की तरफ से सर्कुलर्स जारी किए जाएँगे।	सर्कुलर्स में दिए गए निर्देशों (instructions) के अनुसार प्रक्रिया के माध्यम से विद्यार्थियों का मार्गदर्शन करना।	दी गई राशि का आर्थिक या सामाजिक रूप से प्रभावी प्रोजेक्ट करने में उपयोग करना जिसमें विद्यार्थी आंत्रप्रेन्योरशिप माइन्डसेट का प्रयोग करें।

थीमैटिक यूनिट्स की संरचना

थीमैटिक यूनिट्स (Thematic Units) की रचना करने के पीछे उद्देश्य यह है कि विद्यार्थियों को सभी उद्यमशील क्षमताओं को व्यवस्थित तरीके से समझने और अभ्यास करने का मौका मिले। इन यूनिट्स में मुख्यत: गतिविधियों और कहानियों का प्रयोग किया गया है। इनमें एक ओर जहाँ गतिविधियाँ विद्यार्थियों को क्षमताओं के प्रत्यक्ष अनुभव का

मौका देती हैं वहीं दूसरी और कहानियाँ उन्हें प्रेरित करने के उद्देश्य से ली गई हैं। गतिविधियाँ विद्यार्थियों को क्षमताओं के प्रत्यक्ष अनुभव का मौका देती है। इन्हें समझने के लिए निम्नलिखित बातें ध्यान में रखनी होंगी –

एक यूनिट की संरचना –

- हर यूनिट आंत्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट की गुणवत्ता या क्षमता पर फोकस करती है।
- हर यूनिट के शुरुआत में फ़ैसिलिटेटर के लिए उस गुण या योग्यता के महत्व और उससे जुड़ी जानकारी दी गई है।
- हर यूनिट में विद्यार्थियों के साथ यूनिट शुरू करने के लिए सुझाव दिए गए हैं जिनका प्रयोग फ़ैसिलिटेटर को करना चाहिए।
- प्रत्येक यूनिट में दो गतिविधियाँ और एक कहानी हैं। प्रत्येक यूनिट के अंत में अलग से पढ़ने के लिए एक केसलेट भी दिया गया है।
- गतिविधियों/कहानियों के अनुमानित पीरियड विद्यार्थियों की औसत संख्या को ध्यान में रखते हुए दी गई है। फ़ैसिलिटेटर इसे अपनी कक्षा के अनुसार बदलाव कर सकता है।

हर गतिविधि/कहानी की संरचना –

- प्रत्येक गतिविधि/कहानी एक गुणवत्ता या क्षमता पर आधारित है जिसके आधार पर प्रश्न चिंतन के लिए दिए गए हैं।
- प्रत्येक गतिविधि/कहानी की शुरुआत परिचय से होती है जिसे फ़ैसिलिटेटर को विद्यार्थियों को पढ़कर सुनाएँ।
- प्रत्येक गतिविधि/कहानी को 4 चरणों में बाँटा किया गया है जिन्हें तरीके से किया जाएगा:

कैसे करें– इस चरण में, गतिविधि के लिए निर्देश दिए जाते हैं। फ़ैसिलिटेटर को विद्यार्थियों को ये निर्देश देने होंगे और जिनका पालन करते हुए विद्यार्थी गतिविधि करेंगे।

चिंतन और चर्चा– इस चरण में, गतिविधि के बाद चर्चा के लिए प्रश्न दिए गए हैं जिन्हें फ़ैसिलिटेटर कक्षा के साथ साझा करेगा। फ़ैसिलिटेटर इन प्रश्नों को बोर्ड पर लिख सकते हैं या एक-एक करके जोर से बोलकर सुना सकते हैं।

सीखें साथियों के साथ– इस चरण में, विद्यार्थी पूरी कक्षा के साथ चर्चा/प्रश्नों की समझ को साझा करेंगे।

साझा करना– इस अंतिम चरण में, शिक्षक विद्यार्थियों के साथ गतिविधि/कहानी के मूल संदेश पर चर्चा करेंगे।

यूनिट 01

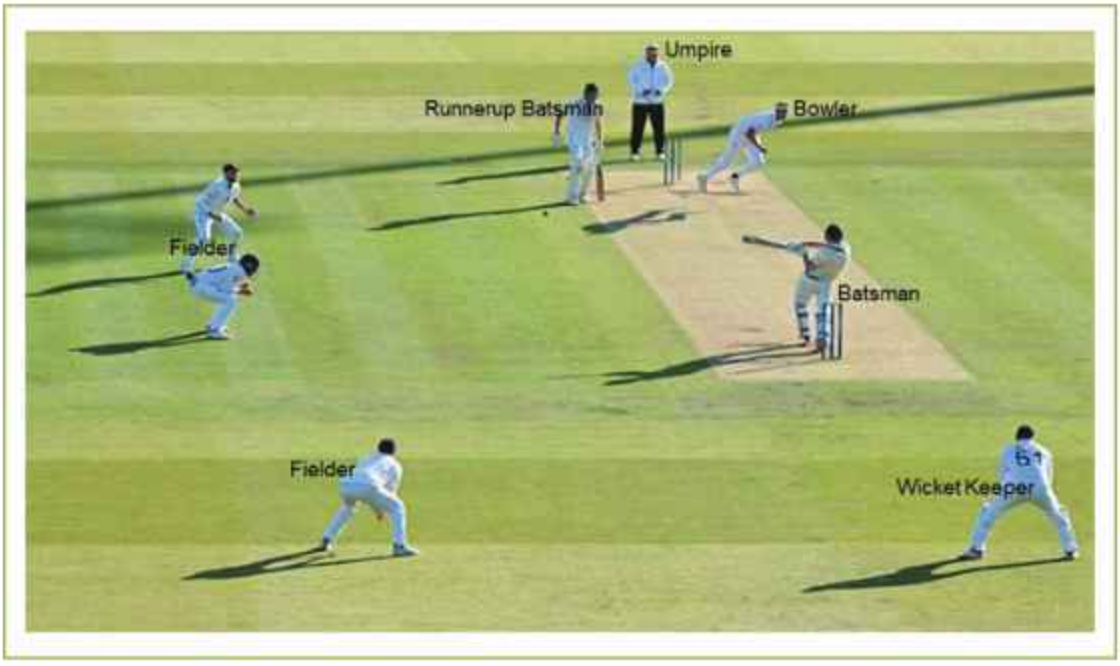
सहयोग

R6N9V5

यूनिट का परिचय

फ़ैसिलिटेटर ऊपर दिए चित्र को दिखाकर कुछ प्रश्न कर सकते हैं-

- इस चित्र में किस प्रकार का सहयोग दिखाई दे रहा है?
- क्या आपने अपनी कक्षा, परिवार एवं समाज में कभी सामूहिक कार्य में सहयोग किया है? एक उदाहरण देकर समझाएँ।



इस स्थिति पर विचार करें।

क्या यह खेल संभव हो पाता यदि चित्र में दिखाए गए सारे काम केवल एक ही खिलाड़ी को करने पड़ते?

नहीं, यह संभव नहीं हो पाता।

यहाँ एक टीम में सभी खिलाड़ी अपनी-अपनी निश्चित भूमिका के अनुसार मिलकर इस खेल को खेल रहे हैं।

एक साथ मिलकर काम करने के इस कौशल को सहयोग के रूप में जाना जाता है।

हम कोलैबोरेशन के लिए सहभागिता, सहकार्यता एवं सह-समन्वय आदि शब्दों का प्रयोग कर सकते हैं। परंतु यहाँ सहयोग शब्द अपने-आप में सभी शब्दों का भाव समेटे हुए है।

आंत्रप्रेन्योरशिप में सहयोग की भूमिका अत्यंत महत्त्वपूर्ण है। प्रत्येक व्यक्ति में सभी गुण, कौशल या क्षमताएँ, दक्षताएँ नहीं होती हैं। परंतु जब एक संगठन या समूह में विभिन्न गुण और कौशलों वाले लोग शामिल हों तो वहाँ वो सब कुछ दिखाई देता है जो एक लक्ष्य की सफलता के लिए आवश्यक होता है। इसीलिए कहा जाता है कि समूह (टीम) में किए गए कार्य में असफलता की संभावना न के बराबर होती है।

उद्देश्य (क्या सीखेंगे)

विद्यार्थी अपने समूह के साथ अधिक मेलजोल और सुखद रिश्तों के निर्माण के साथ ही उनके बीच अपनी बात को मजबूती से रखना, एक-दूसरों की बात को सुनना एवं समझना और विश्वास दिलाने जैसे कौशलों की समझ विकसित कर सकेंगे। इसके लिए हम निम्नलिखित क्षमताओं को केंद्र में रखेंगे:

1. समानुभूतिपूर्ण (empathetic) होना।
2. सहयोग में विविधता (diversity) का महत्व समझना।
3. स्वयं और समूह में निर्णय लेना।

यूनिट का प्रवाह

गतिविधि/कहानी	अनुमानित पीरियड	उद्देश्य (क्या सीखेंगे)
विद्यार्थियों के साथ यूनिट शुरू करना	1 पीरियड	
गतिविधि कुछ हटकर करें	2-3 पीरियड	• सहयोग में विविधता का महत्त्व समझना।
कहानी अर्बन कंपनी	2-3 पीरियड	• समानुभूतिपूर्ण होना। • सहयोग में विविधता का महत्त्व समझना।
गतिविधि प्लेन बनाएँ	2-3 पीरियड	• स्वयं और समूह में निर्णय लेना।
यूनिट का निष्कर्ष रीड टू लीड: शेख रजिया	1 पीरियड	

गतिविधि 1.1 करते हैं कुछ हटकर

परिचय

किसी कार्य में सफलता के लिए टीम निर्माण गतिविधियाँ संचार, सहयोग और समझ बनाने में मदद करती हैं। व्यक्तिगत और व्यावसायिक स्तर (professional level) पर सदस्यों को आपस में जोड़ती हैं। बाधाओं को तोड़कर खुलेपन और विश्वास के माहौल को बढ़ावा देती हैं। प्रभावी संचार के आधार पर संवाद करने, सुनने और कुछ नया करने की क्षमताओं का परीक्षण भी करती हैं।

आवश्यक सामग्री:

- पेन, पेपर, दिए गए चित्र के समान कोई भी चित्र।

अनुमानित समय: 1–2 पीरियड

सामूहिक/व्यक्तिगत: जोड़ी में (in pairs)

उद्देश्य (क्या सीखेंगे)

- सहयोग में विविधता का महत्त्व समझना।

फ़ैसिलिटेटर नोट

- विद्यार्थियों को 2-2 के जोड़ों में बाँट दें।
- आवश्यकता के हिसाब से कक्षा, हॉल या खुले स्थान का प्रयोग किया जा सकता है।
- सभी के प्रयासों की सराहना की जाए।

कैसे करें | **चिंतन एवं चर्चा** | **सीखें साथियों के साथ** | **साझा करें**

- विद्यार्थियों को अपनी जोड़ी में एक-दूसरे से पीठ सटाकर विपरीत दिशा में मुँह करके बैठने के लिए कहें।
- एक विद्यार्थी को एक चित्र दें और दूसरे को पेन और पेपर लेने को कहें।
- जिस विद्यार्थी के पास चित्र है वह अपने चित्र का वर्णन करने का प्रयास करेगा ताकि जोड़ीदार विद्यार्थी उसके द्वारा दिए गए निर्देशों के आधार पर उसे बना सकें।
- पर्याप्त चित्र उपलब्ध न होने पर जोड़ी से एक-एक विद्यार्थी को अलग-अलग बुलाकर उन्हें चित्र दिखा सकते हैं।
- 2-3 मिनटों के बाद, विद्यार्थियों को रुकने के लिए कहें।
- गतिविधि पूरी हो जाने पर अपने जोड़ीदार साथी के पास उपलब्ध चित्र से अपने बनाए गए चित्र को मिलाने एवं उस पर चिंतन करने को कहें।
- एक बार गतिविधि पूरी होने पर जोड़ी में विद्यार्थियों के रोल आपस में बदल दें और उसी प्रक्रिया को दोहराएँ। ऐसा करने से जोड़ी के दोनों सदस्यों को दोनों भूमिका निभाने एवं समझ बनाने का अवसर मिलेगा।

कैसे करें | **चिंतन एवं चर्चा** | **सीखें साथियों के साथ** | **साझा करें**

विद्यार्थी अपने जोड़ीदार के साथ निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करेंगे:

- सिर्फ सुनने के आधार पर चित्र बनाने का अनुभव कैसा रहा?
- इस गतिविधि को अपने जोड़ीदार के सहयोग से करना किस प्रकार आसान या मुश्किल रहा? क्यों/क्यों नहीं?
- अपने जीवन में किए गए किसी ऐसे कार्य को साझा कीजिए, जिसमें परस्पर आपसी सहयोग से आपको लाभ मिला हो।

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | **सीखें साथियों के साथ** | साझा करें

उपर्युक्त विचार बिन्दुओं पर अपने जोड़ीदार से चर्चा के बाद कुछ जोड़ियों में से एक विद्यार्थी 60 सेकंड में अपनी चर्चा के मुख्य बिन्दुओं को सबके साथ साझा करेगा। इस गतिविधि के माध्यम से एक-दूसरे को समझते हुए आपसी-सहयोग से कार्यों को अधिक बेहतर करने पर चर्चा होगी।

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | सीखें साथियों के साथ | **साझा करें**

आप के द्वारा किए गए किसी सामूहिक कार्य में सहयोग को और बेहतर कैसे किया जा सकता है? दूसरों पर विश्वास करते हुए आपस में किए गए सहयोग की सराहना करना काम को कैसे बेहतर बनाती है? यह गतिविधि संचार कौशल, विश्वास और समूह कार्य (टीम वर्क) की भावना को बढ़ाती है। इसमें सृजन करते हुए प्रतिभागी का मार्गदर्शन करने, टीम के सदस्यों पर विश्वास और निर्भरता को बढ़ावा देने के लिए स्पष्ट और प्रभावी संचार की आवश्यकता होती है।

कहानी 1.2 अर्बन कंपनी

भूमिका

पिछली गतिविधि में हमने टीम में होने वाले सहयोग एवं उनमें महत्त्व रखने वाले गुणों का अवलोकन किया। हमने देखा और जाना भी कि सह-समन्वय (Collaboration) के माध्यम से विभिन्न कौशलों, विचारों और संसाधनों को एक साथ मिलाकर हम किसी तय किए गए कार्य को आसानी से पूरा कर सकते हैं।

सहयोग समाज की उन्नति का महत्त्वपूर्ण अंग है लेकिन आजकल व्यस्त जीवनशैली के कारण लोग आपस में सहयोग में कमी महसूस करते हैं। पहले गाँवों में विशेष कौशलों में माहिर लोग एक-दूसरे की समस्या का समाधान करते थे जिससे उन्हें कहीं बाहर से किसी कारीगर/मिस्त्री आदि को नहीं बुलाना पड़ता था। रोज़मर्रा की ज़िंदगी में अपने लिए सुविधाएँ जुटाते हुए, हम तरह-तरह की परेशानियों का सामना करते हैं। शहर में गाँवों की भाँति पास्परिक सहयोग एवं समय का अभाव देखने को मिलता है। अब हम एक ऐसी कहानी सुनेंगे, जिसमें रोज़मर्रा की ज़िंदगी में आने वाली परेशानियों को समझकर उन्हें मुनाफा देने वाले अवसर में बदल दिया गया। वे कौन-सी घटनाएँ थीं, गैप थे, जिनको अवसर के रूप में देखते हुए कुछ दोस्तों ने मिलकर आपसी सहयोग से एक ऐप बनाया। इस ऐप ने बहुत सारे लोगों का जीवन आसान कर दिया।

अनुमानित समय: 1-2 पीरियड

उद्देश्य (क्या सीखेंगे)

- समानुभूतिपूर्ण होना।
- सहयोग में विविधता का महत्व समझना।

वरुण खेतान

अभिराज सिंह भाल

अभिराज सिंह भाल और वरुण खेतान, विदेश में नौकरी करने के बाद, वापस भारत आए और 'सिनेमा बॉक्स' नाम की ऐप बनाई, लेकिन वह बंद करना पड़ा क्योंकि इसका ठोस आधार नहीं था। उन्होंने इस अनुभव से सीखा और आपसी सहयोग से एक विचार सोचा। बहन की शादी में कुशल कारीगर ढूँढने से लेकर आमतौर पर विश्वसनीय प्लंबर, कारपेंटर, फोटोग्राफर, योगा-ट्रैनर, और अन्य कुशल कारीगरों को ढूँढने में होने वाली परेशानियों में उन्हें कुछ करने का अवसर दिखा और अभिराज भाल के मन में 'अर्बनक्लैप' का विचार आया, जिसे अब 'अर्बन कंपनी' के नाम से जाना जाता है। इस ऑनलाइन सर्विस

देने वाली कंपनी ने ग्राहक और कारीगरों दोनों को एक ऐप के माध्यम से आपस में जोड़ा। उनका लक्ष्य था, व्यक्तिगत और पेशेवर सेवाओं की खोज में सुधार और रोज़गार के अवसरों को बढ़ावा।

उन्होंने मार्केट का सर्वे करके संभावित ग्राहकों की जरूरत व खर्च करने की क्षमता को भी समझा व उनकी अपेक्षाओं को विस्तार से जाना। दूसरी ओर गुणवत्तापूर्ण सेवाएँ देने के लिए कारीगरों को प्रशिक्षण की जरूरत को भी समझा। अधिकतर कारीगरों को पढ़ना-लिखना और स्मार्ट फोन चलाना नहीं आता था। इसके लिए वे सभी प्रकार के कारीगरों, जैसे प्लंबर, कारपेंटर, इलेक्ट्रिशियन, फोटोग्राफर, क्लीनर, पेंटर, ब्यूटिशियन आदि से मिले। उन्हें संगठित करते हुए तथा आपसी सहयोग एवं समझबूझ द्वारा उन सभी को कंपनी के साथ मिलकर काम करने के लिए राजी और जरूरत के हिसाब से प्रशिक्षित भी किया। कंपनी को ऑनलाइन प्लेटफॉर्म पर ग्राहकों को जोड़ने एवं मार्केटिंग के लिए बड़ी पूँजी की आवश्यकता थी जिसके लिए उन्होंने निवेशकों को मनाया, जैसे कि फ्लिपकार्ट और टाटा। उन्होंने एक ऐप बनाई और ग्राहकों को सस्ती सेवाएँ प्रदान करने की गारंटी देकर अपनी ऐप और वेबसाइट का उपयोग करने के लिए प्रेरित किया। कम दाम और डिस्काउंट का भी सहारा लिया, जो ग्राहकों को आकर्षित करने में मददगार रहा।

इस तरह अर्बन कंपनी ने इंडिया के इस असंगठित सेवा क्षेत्र को सर्विस मार्केट में तब्दील कर दिया। दिल्ली से शुरू हुई यह कंपनी अब देश के 53 बड़े शहरों सहित 6 देशों में 32000 प्रशिक्षित कारीगरों के साथ एक करोड़ से अधिक ग्राहकों को लाभ पहुँचाती है। कंपनी लगभग 107 से अधिक प्रकार की सेवाएँ एक क्लिक पर उपलब्ध करवाती है। अर्बन कंपनी ने 10 लाख की छोटी लागत पूँजी से शुरू होकर 17400 करोड़ रुपए से भी ज्यादा की कीमत (वैल्यू) के साथ यूनिकॉर्न बनने की यात्रा पूरी की।

काम को बढ़ाने एवं ग्राहक संतुष्टि के लिए कंपनी नियमित तौर पर अपने सिस्टम के डाटा का ध्यान से विश्लेषण करती है जिसमें कि ग्राहक, उनकी माँगों और समस्याओं को समझने के लिए माँग और पूर्ति (डिमांड और सप्लाई) का आब्जर्वेशन भी करती है। अर्बन कंपनी ने विभिन्न सेवाओं के क्षेत्र में अपनी पहचान बनाई है, जैसे विभिन्न प्रकार की रिपेयरिंग, ब्यूटिशियन, इलेक्ट्रीशियन, पेंटिंग, कारपेंटर, और कीट नियंत्रण (PEST CONTROL)। यह अब घरेलू ब्यूटी प्रोडक्ट को भी शामिल करने का प्लान बना रही है। कंपनी ने 10 लाख से अधिक वाटर प्यूरीफायर की सेवा प्रदान करने और उनकी समस्याओं को समझने के बाद अपने ग्राहकों के लिए एक वाटर प्यूरीफायर मार्किट में उतारा है। संस्थापकों(फाउंडर्स) की योजना है कि कंपनी को सार्वजनिक करने का कदम उठाएँ और इसे लाभकारी बनाया जाए।

कारीगरों के साथ सह-समन्वय (collaboration) करके, और उन्हें प्रशिक्षण देकर, रोज़गार के अवसर उपलब्ध कराने के कारण अर्बन कंपनी एक मिसाल बन गयी है।

चिंतन एवं चर्चा — साझा करें

- कहानी से सहयोग के 2 उदाहरण खोजें।
- कंपनी-कारीगर के बीच में आप किस प्रकार के संबंध देखते हैं?
- आप अपने परिवार या समाज में कब-कब इस प्रकार के परस्पर सहयोग को होते देखते हैं? विस्तार से बताएँ।

चिंतन एवं चर्चा — साझा करें

अर्बन कंपनी के अंदर होने वाले काम के जरिए हमने जाना कि किस तरह कंपनी के अंदर एक-दूसरे के सहयोग से कंपनी-कारीगर-ग्राहक का समन्वय (coordination) एवं संबंध मजबूत किया गया। तमाम तरह के प्रशिक्षण के साथ-साथ कंपनी ने जरूरत के हिसाब से ग्राहक एवं कारीगर दोनों की परिस्थितियों को समझा। यही वजह रही कि इससे न केवल कारीगर खुश रहे बल्कि ग्राहकों को भी बेहतरीन सेवा द्वारा अधिक संतुष्ट किया गया।

UC Urban Company

गतिविधि 1.3 प्लेन बनाएँ

परिचय

किसी भी कार्य को बेहतर बनाने में सहयोग की विशेष भूमिका होती है। यह सहयोग हम अपने व्यक्तिगत जीवन में भी महसूस करते हैं। कई बार एक विद्यार्थी को एक विषय में कुछ कठिनाई का सामना करना पड़ता है और दूसरे विद्यार्थी को दूसरे विषय में कुछ अन्य कठिनाई का सामना करना पड़ता है। ऐसे में दोनों विषयों में एक साथ बैठ कर रिवीजन करने से विद्यार्थियों की समस्या हल हो सकती हैं। जैसा कि हमने पहली गतिविधि मे करके देखा और कहानी में भी जाना। अब तक गतिविधि और कहानी से हमने जो सीखा, उसे इस पेपर प्लेन गतिविधि में हम करके देखेंगे और ऐसे सहयोग से आगे बढ़ेंगे।

आवश्यक सामग्री:

- पेपर, पेंसिल, तरह-तरह के रंग ।

  (सामग्री उचित मात्रा में हो ताकि सभी टीम को मिलना सुनिश्चित किया जा सके।)

अनुमानित समय: 2-3 पीरियड

सामूहिक कार्य: 3-3 का समूह

उद्देश्य (क्या सीखेंगे)

- स्वयं और समूह में निर्णय लेना।

फ़ैसिलिटेटर नोट

- गतिविधि आरंभ करने से पहले विद्यार्थियों को उद्देश्य न बताया जाए।
- इस गतिविधि में विद्यार्थियों में ऊर्जा (एनर्जी) का स्तर अधिक होगा। इसके लिए व्यवस्था को बनाए रखना जरूरी होगा।
- प्लेन उड़ाए जाने के लिए जरूरत के हिसाब से बड़ा कमरा या खुले स्थान का प्रयोग किया जा सकता है।
- सभी के प्रयासों को सराहा जाए।

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | सीखें साथियों के साथ | साझा करें

- कक्षा के सभी विद्यार्थियों की 3-3 की टीम बनाई जाए।
- विद्यार्थी अपने-अपने कार्य की भूमिकाएँ अपनी टीम में चर्चा करके तय करेंगे।
- विद्यार्थियों को कुछ कागज दिए जाएँगे जिनसे उन्हें प्लेन (विमान) बनाना है।
- एक ऐसा प्लेन जो दिखने में खूबसूरत हो और ज्यादा दूरी तय कर पाए।
- टीम के दो विद्यार्थी पेपर प्लेन बनाएँगे, तीसरा विद्यार्थी उसमें रंग भरेगा।
- प्लेन बनाने वाले दोनों विद्यार्थी प्लेन बनाने के लिए अपने सिर्फ एक-एक हाथ का ही प्रयोग करेंगे। दूसरे हाथ को दोनों विद्यार्थी पीछे की ओर अपनी पीठ से सटाकर रखेंगे।
- टीम का तीसरा विद्यार्थी उपलब्ध रंगों और अन्य संसाधनों का उपयोग करके उसे आकर्षक बनाने के लिए प्लेन में रंग भरेगा। प्लेन बनाने वाले विद्यार्थी प्लेन को रंगने या सजाने में कोई मदद नहीं करेंगे।
- टीम के सदस्य अपना नाम प्लेन पर लिखें ताकि पहचान हो सके।
- इस गतिविधि के लिए 10 मिनट का समय दिया जाएगा ।
- प्लेन बन जाने के बाद सभी टीम एक साथ अपने प्लेन को उड़ाकर दिखाएँगी। फ़ैसिलिटेटर हर टीम के प्लेन की दूरी नोट करेगा।

कैसे करें | **चिंतन एवं चर्चा** | सीखें साथियों के साथ | साझा करें

विद्यार्थी अपनी-अपनी टीम में निम्नलिखित दिए गए प्रश्नों पर चर्चा करेंगे-

- एक हाथ से प्लेन बनाने पर आपके सामने क्या चुनौतियाँ आईं और उससे कैसे पार पाए?
- इस गतिविधि को टीम के अंदर एक-दूसरे के सहयोग से करना कितना आसान या मुश्किल रहा? विस्तार से बताएँ।
- बेहतरीन परिणाम के लिए, आपने कभी दूसरों की किसी काबिलियत (टैलेंट) का इस्तेमाल अपने कार्य में किया हो तो उसका अनुभव साझा कीजिए।

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | **सीखें साथियों के साथ** | साझा करें

ऊपर दिए गए विचार बिंदुओं पर अपनी-अपनी टीम में चर्चा करने के बाद, हर टीम से एक विद्यार्थी अपनी चर्चा के मुख्य बिंदुओं को सबके साथ साझा करेगा। इस गतिविधि के ज़रिए दूसरों के विचारों को समझते हुए आपसी सहयोग से बेहतर किए जाने वाले कामों पर चर्चा होगी।

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | सीखें साथियों के साथ | **साझा करें**

कम संसाधन और सीमित दायरे में बेहतरीन काम कैसे किया जाता है, इसे विद्यार्थी अपने प्रयासों के ज़रिए गतिविधि में समझ पाते हैं। इसमें विद्यार्थी आपसी सहयोग के महत्त्व को समझते हुए टीम में काम करने के परिणाम को भी जान पाएँगे। वे यह भी समझ पाएँगे कि हर व्यक्ति की एक महत्त्वपूर्ण भूमिका होती है और साथ ही सबका मिला-जुला प्रयास एक बेहतरीन परिणाम देता है।

यूनिट का निष्कर्ष

सामूहिक (मिलकर) सहयोग में एक सामान्य लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए लोगों का एक समूह अपने विचारों और कौशलों को साझा करता है। आंत्रप्रेन्योरशिप या यों कहें कि किसी भी कार्य में प्रगति के लिए सहयोग अत्यंत आवश्यक है क्योंकि –

- इससे आपको दूसरों के कौशल का लाभ उठाने का अवसर मिलता है।
- लक्ष्य की प्राप्ति में आसानी होती है।
- नए विचार सोचने और चुनौतियाँ साझा करने एवं समाधान प्राप्त करने का अवसर मिलता है।
- यदि आप सहयोग की चुनौतियों पर काबू पा सकते हैं, तो यह उद्यमियों (आंत्रप्रेन्योर) के लिए एक शक्तिशाली टूल हो सकता है।

- समूह में किए जाने वाले कार्यों में विविधता हमारे लिए किस तरह लाभकारी होती है? विस्तार से बताएँ।
- टीम में निर्णय लेना और सहमति पर आना क्यों जरूरी है? क्या आप अपने दैनिक जीवन से कोई उदाहरण दे सकते हैं?
- क्या टीम वर्क में विश्वास महत्वपूर्ण है? क्यों/ क्यों नहीं?

हमारे आस-पास जो कुछ नवाचार (innovation) होता है, उसमें विभिन्न तरह के लोगों का योगदान होता है। एक-दूसरे के आपसी सहयोग से मुश्किल से मुश्किल काम भी आसानी से किया जा सकता है। बिजनेस-ब्लास्टर में इस तरह का सहयोग न केवल हमारे कार्य को नई ऊँचाई देता है बल्कि इस ओर भी ध्यान दिलाता है कि उस काम में विभिन्नता के साथ-साथ नयापन भी हो।

फ़ैसिलिटेटर नोट

फ़ैसिलिटेटर नीचे दी गई कहानी को कक्षा में पढ़कर सुनाएँ और विद्यार्थियों को इन सम्माननीय व्यक्तित्व के बारे में और ज़्यादा खोजने और जानने के बारे में कहें।

रीड टू लीड

शेख रजिया

बस्तर, छत्तीसगढ़ में जन्मी एवं माइक्रोबायोलॉजी में पोस्ट ग्रेजुएट शेख रजिया द्वारा 2017 में शुरू किया गया बस्तर फूड फर्म एंड कंसल्टेंसी सर्विसेज (BFFCS) एक स्टार्ट-अप उद्यम (Venture) है। उन्होंने महुआ और अन्य खाद्य पदार्थों की हार्वेस्टिंग, प्रोसेसिंग और मार्केटिंग की। उन्होंने आदिवासी समुदायों को भी साथ में शामिल किया है और आज डिजिटल मार्केटिंग के माध्यम से अपने प्रोडक्टस को बेचती हैं। उन्होंने आदिवासी महिलाओं को खाद्य प्रसंस्करण (फूड प्रोसेसिंग) का प्रशिक्षण दिया और सूक्ष्म उद्यमों (माइक्रो इंडस्ट्री) को स्थापित किया है। उनका उद्यम आदिवासी समुदायों के लिए रोजगार और आजीविका के मौके दे रहा है और उनकी आय को बढ़ाने में मदद कर रहा है। उन्होंने 200 रुपये से अपना उद्यम शुरू किया और हाल में कुल टर्नओवर 25 लाख रुपये है।

यूनिट 02

जोखिम लेना
आप और अधिक के योग्य हैं

Z9C3D2

यूनिट का परिचय

फ़ैसिलिटेटर जम्मू-कश्मीर के एक गाँव की तीरंदाज शीतल देवी की यह फोटो या उनके अन्ये फोटो के कुछ प्रिंट आउट लाकर विद्यार्थियों को दिखाएँ। शीतल देवी, अक्तूबर 2023 में चीन में आयोजित एशियाई पैरा खेलों में दो स्वर्ण पदकों की विजेता हैं। फ़ैसिलिटेटर विद्यार्थियों से फोटो को ध्यान से देखने और नीचे दिए गए प्रश्नों पर चार-चार के समूह में चर्चा करने के लिए कहें:

- फोटो में क्या अनोखा है?

- क्या आपको लगता है कि शीतल देवी ने यहाँ तक पहुँचने के लिए जोखिम उठाया होगा? क्यों/क्यों नहीं?

फ़ैसिलिटेटर विद्यार्थियों की प्रतिक्रियाओं/जवाबों को संक्षेप में कहते हुए उन्हें समझाएँ कि सफलता उन्हीं को मिलती है जो जोखिम उठाते हैं और मुश्किलों के सामने कभी हार नहीं मानते हैं।

इसके बाद, वे विद्यार्थियों से अपनी EMC डायरी या कॉपी निकालकर उसमें जीवन में उठाए गए किसी भी जोखिम के बारे में लिखने के लिए कहें जिसके उन्हें सकारात्मक (positive) परिणाम मिले हों। फिर फ़ैसिलिटेटर कुछ विद्यार्थियों को कक्षा के साथ अपने जोखिम उठाने के अनुभव को साझा करने के लिए बुलाएँ।

उद्देश्य (क्या सीखेंगे)

इस यूनिट के माध्यम से, विद्यार्थी जोखिम लेने के डर, उस डर पर काबू पाने और ऐसा करने के कारणों के बारे में जानेंगे, जिससे निम्नलिखित कौशल का विकास होगा:

1. अनिश्चितताओं और लाभों की तुलना करके जोखिम का आकलन (assessment) करना
2. कार्य की अनिश्चितताओं (होने या न होने) से परे जाकर जोखिम उठाना

यूनिट का प्रवाह

गतिविधि का नाम	अनुमानित समय	उद्देश्य (क्या सीखेंगे)
यूनिट की शुरुआत	15-20 मिनट	
गतिविधि पेपर बॉल उछालना	2-3 पीरियड	अनिश्चितताओं और लाभों की तुलना करके जोखिम का आकलन करना।
कहानी जोखिम में जीत	2-3 पीरियड	कार्य की अनिश्चितताओं से परे जाकर जोखिम उठाना।
गतिविधि जोखिम का आकलन करना	4-5 पीरियड	अनिश्चितताओं और लाभों की तुलना करके जोखिम का आकलन करना।
यूनिट का निष्कर्ष रीड टू लीड प्रियंका चोपड़ा जोनास	1 पीरियड	

विद्यार्थियों के साथ यूनिट की शुरुआत

जोखिम एक तरह से सेहत, पैसा, भलाई, नवाचार, संपत्ति, पर्यावरण आदि से जुड़े इंसान के कार्यों के नकारात्मक, न चाहने वाले नतीजों को दर्शाता है। हालांकि, अनुभव हासिल करने और नए कौशल सीखने के लिए जोखिम लेना जरूरी है।

कुछ लोग हमेशा अपने आराम के दायरे में रहना चाहते हैं। जोखिम लेने का विचार ही उन्हें डरा देता है। दूसरी ओर ऐसे लोग भी हैं जो कुछ भी करने से पहले जोखिम की जाँच करते हैं और उससे निपटने की तैयारी करते हैं। यहाँ कुछ कारण बताए गए हैं कि लोग जोखिम क्यों लेते या नहीं लेते हैं:

जोखिम लेने के कारण	जोखिम न लेने के कारण
• हम जोखिम तब लेते हैं, जब हमें कुछ करने में रुचि होती है जैसे कोई विदेशी भाषा सीखना। • हम मनचाहे नतीजे पाने की उम्मीद में भी जोखिम उठाते हैं, जैसे उस भाषा के मूल वक्ताओं (native speakers) के साथ बातचीत कर पाना। • कुछ अनोखा करने का रोमांच भी हमें जोखिम उठाने पर मजबूर करता है, जैसे दूसरों को विदेशी भाषा सिखाने के लिए ट्यूटोरियल बनाना।	• जब हम चुनौतियों का सामना करने के लिए कम या बिलकुल तैयार नहीं होते हैं तब हम जोखिम नहीं लेते हैं। उदाहरण के लिए, हर किसी के पास सब्जी उगाने की जगह और उसकी देखभाल करने की विशेषज्ञता (expertise) नहीं होती। • अनिश्चितताएँ हमें डराती हैं, जैसे गर्मी की छुट्टियों में गाँव की यात्रा के दौरान सब्जी के पौधों का ध्यान कौन रखेगा। • पौधों के मरने जैसे गलत नतीजे का विचार भी हमें जोखिम लेने से रोक सकता है।

हर किसी में जोखिम उठाने की क्षमता होती है। जब हम जोखिम का सही आकलन (assessment) करना सीख जाते हैं तब हमारी जोखिम लेने की क्षमता भी बढ़ जाती है।

गतिविधि 2.1 पेपर बॉल उछालना

परिचय

फ़ैसिलिटेटर विद्यार्थियों को पेपर बॉल गतिविधि में भाग लेकर जोखिम उठाने का प्रयास करने और इसके बारे में और समझने का अवसर दें।

आवश्यक सामग्री:

- पुराने अखबार/ रद्दी कागज, एक छोटा गत्ते का डिब्बा या जूते का डिब्बा, फर्श पर दूरी मार्क करने के लिए एक सफेद टेप/ चॉक।

अनुमानित समय: 2-3 पीरियड

सामूहिक/व्यक्तिगत कार्य: प्रत्येक समूह में 5-6 विद्यार्थी

उद्देश्य (क्या सीखेंगे)

- अनिश्चितताओं और लाभों की तुलना करके जोखिम का आकलन करना

फ़ैसिलिटेटर नोट

- अनिच्छुक (uninterested) विद्यार्थियों को गतिविधि में भाग लेने के लिए प्रेरित करें।
- 'गतिविधि कैसे करें' इस पर अपनी ओर से कोई सुझाव न दें।

कक्षा के सामने एक मध्यम आकार का कार्डबोर्ड बॉक्स या बिना ढक्कन वाला खुला जूते का डिब्बा रखें। (विद्यार्थियों को पूरी कक्षा के लिए पहले से ही एक कार्डबोर्ड या जूते का डिब्बा लाने का निर्देश दिया जा सकता है।)

शुरुआत

- प्रत्येक समूह को अखबारों/रद्दी कागज से 3 बॉल (3-4 इंच मोटी) बनाने के लिए कहें, जिन्हें दूर से ही डिब्बे में फैंका जा सके।
- बॉक्स को कक्षा के फर्श पर रखें।
- बॉक्स से दूरी के निशान लगाने के लिए पंक्तियों को निम्नलिखित तरीके से चिह्नित (mark) करें:
  - बोर्ड से 05 कदम की दूरी पर (20 अंक)
  - बोर्ड से 10 कदम की दूरी पर (30 अंक)
  - बोर्ड से 15 कदम की दूरी पर (50 अंक)
- अलग-अलग दूरी से प्रत्येक समूह के विद्यार्थियों द्वारा कागज की गेंद बॉक्स के अंदर फैंके जाने पर अंक दिए जाएँगे।

प्रक्रिया (process)

- 5-6 विद्यार्थियों के समूह बनाएँ।
- हर समूह को प्रत्येक दूरी के निशान से एक बार बॉल फैंकने का मौका दें। समूह के सदस्य आपस में तय करेंगे कि अपनी बारी आने पर वे कितनी दूरी से और कैसे बॉल को बॉक्स के अंदर फैंकेंगे।
- उन्हें अंक तभी मिलेंगे जब पेपर बॉल प्रत्येक दूरी बिंदु से बॉक्स के अंदर गिरेगी। समूह अधिकतम अंक प्राप्त करने का प्रयास करेंगे।
  - गतिविधि शुरू करने से पहले, प्रत्येक समूह को एक ट्रायल (trial) का मौका दें।
- प्रत्येक समूह अलग-अलग दूरियों से बारी-बारी से तीन प्रयास करेगा।
- प्रत्येक समूह के बारी-बारी से भाग लेने के बाद उनके अंक जोड़ें।
- गतिविधि के अंत में, विद्यार्थियों को तालियाँ बजाकर एक-दूसरे के प्रयासों की सराहना करने के लिए कहें।

कैसे करें | **चिंतन और चर्चा** | सीखें साथियों के साथ | साझा करें

विद्यार्थी अपने समूहों में निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करेंगे:

- इस गतिविधि को करने के बाद आप कैसा महसूस कर रहे हैं?
- पेपर बॉल फैंकने का प्रयास करते समय आपका ध्यान कहाँ था? गेंद को बॉक्स के अंदर गिराने पर या अधिकतम अंक प्राप्त करने पर? क्यों?
- इस गेम को जीतने के लिए क्या महत्वपूर्ण था?

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | **सीखें साथियों के साथ** | साझा करें

अपने समूहों में चर्चा करने के बाद, प्रत्येक समूह से एक विद्यार्थी थोड़े शब्दों में अपने समूह द्वारा सीखी गई बातों को पूरी कक्षा के साथ साझा करेगा।

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | सीखें साथियों के साथ | **साझा करें**

हम जोखिम उठाकर और नई चीज़ें आजमाकर खुद में सुधार करते हैं जो हमें नए अवसरों तक भी ले जा सकते हैं। ऐसा कहा जाता है कि थॉमस एडिसन ने प्रकाश बल्ब का आविष्कार करने में 1,000 असफल प्रयास किए। लेकिन, उन्होंने जोखिम लेना बंद नहीं किया। उन्होंने असफलता को सीखने और अपने विचार में सुधार करने के लिए एक जरूरी कदम के रूप में पहचाना और अंत में प्रकाश बल्ब बना दिया।

कहानी 2.2 जोखिम में जीत

परिचय

फ़ैसिलिटेटर विद्यार्थियों को याद दिलाते हैं कि उन्होंने पिछली गतिविधि में जोखिम उठाने के बारे में सीखा था। अब, वे एक ऐसे आंत्रप्रेन्योर के बारे में जानेंगे जिसने जोखिम उठाया और एक नए आइडिया से एक सक्सेसफुल बिजनेस बनाया।

फिर वे दो विद्यार्थियों को निम्नलिखित बातचीत करने के लिए बुलाएँ:

(एक लड़का और एक लड़की स्कूल में खेल के मैदान में बैठे जोखिम लेने पर चर्चा कर रहे हैं)

अरे! तुम क्या सोचने में व्यस्त हो?

मैं सोच रही हूँ कि क्या जोखिम लेना आंत्रप्रेन्योरशिप का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है?

बिलकुल है।

जोखिम लेने से लोगों को क्या फायदा होता है?

जोखिम उठाने वाला आंत्रप्रेन्योर गहराई से सोचकर आगे बढ़ता है और सीखता है। जब हम जोखिम उठाकर अपना जुनून ढूँढने के लायक होते हैं तो जीवन बेहतर हो जाता है।

तुम्हारे कहने का मतलब यह है कि यह हमारे ज़िंदगी को सम्पूर्ण करता है।

सचमुच! सकारात्मक या सोच-समझकर लिया गया जोखिम हमें किसी भी स्थिति के पक्ष और विपक्ष पर विचार करके कार्रवाई की दिशा तय करने में मदद करता है।

इसलिए, जोखिम लेते समय सोच-समझकर फैसला करना बहुत ज़रूरी है। क्या तुम किसी ऐसे व्यक्ति को जानते हैं जिसने आंत्रप्रेन्योरशिप में सकारात्मक जोखिम उठाया है?

हाँ, मैं तुम्हें एक ऐसी कहानी सुनाता हूँ जो एक होनहार आंत्रप्रेन्योर श्रीमती सरिता सरवरिया के साहस, जोखिम उठाने और सफलता के बारे में है।

मैं उनकी कहानी सुनने के लिए उत्सुक हूँ।

अनुमानित समयः 3-4 पीरियड

उद्देश्य (क्या सीखेंगे)

- कार्य की अनिश्चितताओं (uncertainties) से परे जाना और जोखिम उठाना

सरिता सरवरिया

सरिता सरवरिया एक्सप्रेस हाउसकीपर प्राइवेट लिमिटेड कंपनी की प्रबंध निदेशक हैं। उन्होंने 21 साल की उम्र में होटल इंडस्ट्री में अपना प्रोफेशन सफर शुरू किया। 1980 के दशक में सरिता को काम के सिलसिले में लंदन जाने का मौका मिला। जिस होटल में वह रुकी, वहाँ की साफ सफाई से वह काफी प्रभावित हुईं। वहाँ के स्टाफ से बात करने के बाद उन्हें पता चला कि यह एक हाउसकीपिंग कंपनी का काम था। उन्हें एहसास हुआ कि भारत में तो हाउसकीपिंग कंपनी जैसा कोई कान्सेप्ट (concept) ही नहीं है। यदि होटलों, ऑफिस और हॉलिडे सेंटर की सफाई और स्वच्छता को आउटसोर्स किया जा सकता है, तो इससे हास्पिटैलिटी इंडस्ट्री में सेवा का एक नया लेवल जुड़ सकता है।

जब वह लंदन से दिल्ली लौटी तो उन्होंने अपने बॉस से हाउसकीपिंग बिज़नेस शुरू करने की इच्छा जताई। उनके बॉस ने उन्हें यह समझाकर रोकना चाहा कि बिना किसी फाइनेंशियल बैकअप के एक नया बिज़नेस शुरू करना बहुत जोखिम भरा है, और उन्हें अपनी बढ़िया नौकरी पर बने रहना चाहिए। जब उनके परिचितों को पता चला कि वह एक हाउसकीपिंग कंपनी शुरू करने की सोच रही हैं, तब उन्होंने भी यह पूछकर सरिता को हतोत्साहित (demotivate) किया कि क्या वह सफाई का काम करना चाहती हैं।

सरिता जानती थी कि बिज़नेस के लिए उनकी अलग तरह की पसंद निराशाजनक टिप्पणियों का कारण थी। कोई भी उनके विचार का समर्थन नहीं कर रहा था। फिर भी, वह लगातार इस नए अवसर के बारे में सोचती रही– क्या ग्राहक उनकी बात/कान्सेप्ट को समझेंगे और उनकी कंपनी को काम करने का मौका देंगे? क्या उनके सहकर्मी भी उनके समान जुनून के साथ काम कर पाएँगे? उनके रास्ते में कई अनिश्चितताएँ थीं। और सबसे बड़ा जोखिम एक अनजान काम में उतरने के

लिए एक अच्छी नौकरी को छोड़ना था। उनके माता-पिता और पति ने उनका समर्थन किया। हॉस्पिटैलिटी इंडस्ट्री में एक दशक के लंबे अनुभव ने उन्हें इस अनोखे और अनूठे व्यवसाय को शुरू करने का हौसला दिया।

उन्होंने अपनी नौकरी छोड़ दी और पेशेवर सफाई के अवसरों की तलाश में एक ऑफिस से दूसरे ऑफिस जाना शुरू कर दिया। कई बार, वह पूरे दिन के घूमने के बाद भी खाली हाथ और निराश लौटती थी और सोचती थी कि क्या उन्हें कभी कोई कान्ट्रैक्ट मिलेगा। दो महीने बाद एक महिला डिज़ाइनर से उन्हें काम करने का पहला मौका मिला। उन्होंने 3000 रुपये के काम से 300 रुपये का मुनाफा कमाया। उन्हें अपनी पहली कमाई की कद्र और खुद पर गर्व महसूस हुआ।

1992-93 में उन्हें पंजाब नेशनल बैंक की कनॉट प्लेस शाखा में काम करने का मौका मिला। दीवारें पान की थूक/पीक से भरी हुई थीं और शौचालयों की हालत भी खराब थी। सफाई केवल शनिवार व रविवार को ही हो सकती थी। उन्होंने चुनौती स्वीकार की, ध्यान से योजना बनाई और किराये पर सफाईकर्मी बुलाकर बैंक को साफ करवाया। जब काम खत्म हुआ तो चमचमाती दीवारें और जगमगाते वॉशरूम देखकर मैनेजर और स्टाफ बहुत खुश हुए। इसे अन्य कंपनियों के कर्मचारियों ने भी देखा एवं सराहा, और वे उनकी सेवाएँ लेने लगे।

धीरे-धीरे, उन्होंने ग्रामीण क्षेत्र के लोगों को रोज़गार और प्रशिक्षण देकर अपनी खुद की एक समर्पित टीम बनाई। 2001-2002 में कंपनी की कमाई महज 3.08 करोड़ रुपये की रही। 2015-16 में इसी कंपनी ने 220 करोड़ रुपये का कारोबार किया। उनके बेटे रणवीर सरवरिया राज 2017 में निदेशक के रूप में कंपनी में शामिल हुए। कंपनी की और आगे बढ़ने की क्षमता को पहचान कर, उन्होंने बी2सी (बिजनेस टू क्लाइंट) बाजार खोजे और 'डर्टस्मैश' (Dirtsmash) शुरू किया, जो कॉर्पोरेट ऑफिस, मॉल, हॉस्पिटल, होटलों आदि में स्वच्छ, स्वस्थ और इको-फ्रेंडली वातावरण (environment) प्रदान करता है।

सड़क से भी कूड़ा उठाने से खुद को नहीं रोक पाने वाली सरिता कहती हैं कि कोई भी काम छोटा नहीं होता। उनकी सफलता का मंत्र है कि व्यक्ति को बड़े सपने देखने चाहिए, जोखिम लेने के लिए भरपूर आत्म-विश्वास रखना चाहिए, कड़ी मेहनत करनी चाहिए और असफलताओं या दूसरों की राय से निराश नहीं होना चाहिए।

चिंतन और चर्चा — साझा करें

फ़ैसिलिटेटर कहानी सुनाने के बाद विद्यार्थियों से अपने समूहों में निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करने के लिए कहें:

- लंदन से लौटने के बाद सुश्री सरिता के पास क्या विकल्प थे? उन्होंने कौन सा विकल्प चुना और क्यों?
- क्या आप कभी ऐसी स्थिति में रहे हैं जहाँ आपने जोखिम लेने और कुछ ऐसा करने का फैसला किया हो जिसके बारे में दूसरों ने कहा कि यह नहीं किया जा सकता? एक उदाहरण के साथ साझा करें।
- क्या आपके जीवन में ऐसी कोई स्थिति आई है जहाँ आपको आसान विकल्प और अनिश्चितताओं वाले विकल्प के बीच चयन करना पड़ा हो? कक्षा में अपनी प्रतिक्रिया स्पष्ट करें। उदाहरण के लिए, पारिवारिक विवाह में भाग लेने या पहली बार राष्ट्रीय कैडेट कोर (NCC) के शिविर में जाने के बीच चयन करना।

चिंतन एवं चर्चा — साझा करें

इस कहानी में, हमने देखा कि जब सरिता सरवरिया ने हाउसकीपिंग बिजनेस शुरू किया तो उन्हें पता था कि इसमें बहुत बड़ा जोखिम है। उन्होंने जोखिम का विश्लेषण (analysis) किया और यह समझा कि अनिश्चितताओं के साथ-साथ इस काम के बड़े फायदे भी हैं। इसलिए उन्होंने अपने आस-पास के लोगों की बातों से निराश हुए बिना, सोच-समझकर जोखिम उठाया और मनचाहा नतीजा पाया।

गतिविधि 2.3 जोखिम का आकलन करना

परिचय

आमतौर पर किसी भी काम को शुरू करने से पहले उसमें छुपे जोखिम की तुलना उससे जुड़े फायदों से की जाती है, जैसा कि सरिता सरवरिया ने किया। गलत या अलग नतीजों की अधिक संभावनाओं के साथ बहुत अधिक अनिश्चितताओं के मामले में, आपको अपनी सोच और समझ पर फिर से विचार करना पड़ सकता है। इस गतिविधि में, आप अपनी योजनाओं पर आगे बढ़ने का निर्णय लेने से पहले जोखिम का आकलन (assessment) करने का अभ्यास करेंगे।

आवश्यक सामग्री:

- पेपर, कलर पेन

अनुमानित समय: 4-5 पीरियड

सामूहिक/ व्यक्तिगत कार्य: प्रत्येक समूह में 5-6 विद्यार्थी

उद्देश्य (क्या सीखेंगे)

- अनिश्चितताओं और लाभों की तुलना करके जोखिम का आकलन करना

फ़ैसिलिटेटर नोट

- समूहों को उनकी चर्चा के लिए कुछ समय दें और यदि आवश्यक हो, तो संकेतों (hints) और उदाहरणों के साथ उनकी मदद करें।
- विद्यार्थियों को यह भी बताएँ कि यह गतिविधि EMC घटक (component) 'करियर एक्सप्लोरेशन' के जैसी ही है।

कैसे करें — चिंतन एवं चर्चा — सीखें साथियों के साथ — साझा करें

- फ़ैसिलिटेटर विद्यार्थियों को 5-6 के समूह में बैठने को कहें।
- प्रत्येक विद्यार्थी एक पसंद का करियर चुने और इसे अपने समूह में साझा करे।
- प्रत्येक समूह में एक विद्यार्थी सभी सदस्यों के करियर विकल्पों की सूची तैयार करे।
- फिर समूह सबकी मर्जी से एक करियर का चयन करे और निम्नलिखित बिंदुओं के आधार पर उस पर गहराई से चर्चा करे:
  - लिस्ट में लिखे गए करियर विकल्प शुरू करने के लिए जरूरी कदम क्या हैं?
  - यदि आप इस करियर को अपनाते हैं तो क्या फायदे होंगे?
  - इस करियर में कौन-सी अनिश्चितताएँ शामिल हैं?
  - इस करियर में क्या गलत/अनचाहा नतीजा भी संभव हैं?
- प्रत्येक समूह के सभी विद्यार्थी समूह में गहन चर्चा के बाद चयनित करियर से जुड़ी जरूरी शर्तों, संभावित फायदे, अनिश्चितताओं और अनचाहे नतीजे को अपने EMC मैनुअल/नोटबुक में नोट करें।

कैसे करें — चिंतन और चर्चा — सीखें साथियों के साथ — साझा करें

फ़ैसिलिटेटर विद्यार्थियों को अपने समूहों में निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करने को कहें:

- इन संकेतकों (pointers) पर चर्चा करने के बाद, क्या और भी कुछ है जो आप अपने करियर विकल्प के बारे में जानना चाहेंगे?
- जोखिम का आकलन (assessment) करने की इस प्रक्रिया (process) का उपयोग आप और कहाँ कर सकते हैं?

उदाहरण: साथियों के साथ शैक्षिक (academic) दौरे पर जाना।

वह कार्य जिसमें जोखिम शामिल हो	संभावित फायदें	अनिश्चितताएँ	अनचाहे नतीजे
साथियों के साथ शैक्षिक यात्रा पर जाना।	साथियों के साथ बाहर जाने, नए अनुभव और सीखने का उत्साह।	हर चीज़ को देखने और समझने के लिए समय की कमी, उपयोगी ना होना	जंक फूड खाना, शरारत या लापरवाही से कोई चोट लगना।

निम्नलिखित तालिका को पेपर पर बनाएँ। अपने समूह में चर्चा करें और अपनी पसंद की स्थिति से जुड़ी जानकारी के साथ तालिका (table) को पूरा करें:

वह कार्य जिसमें जोखिम शामिल हो	संभावित फायदें	अनिश्चितताएँ	अनचाहे नतीजे

कैसे करें

चिंतन एवं चर्चा

सीखें साथियों के साथ

साझा करें

रोटेटिंग लर्निंग स्टेशन: प्रत्येक समूह अपनी शीट अन्य सभी समूहों को देगा, जब तक कि वे उन्हें वापस नहीं लौटा दी जाती। प्रत्येक समूह टेबल में अपनी पसंद के किसी भी शीर्षक (heading) के नीचे कुछ अधिक जानकारी जोड़ेगा। इस तरह, प्रत्येक समूह की जानकारी अन्य सभी समूहों की मदद से बढ़ती जाएगी।

कैसे करें

चिंतन एवं चर्चा

सीखें साथियों के साथ

साझा करें

किसी भी तरह के काम में फायदे के साथ-साथ कुछ जोखिम भी जुड़ा रहता है। जोखिम का आकलन करने की प्रक्रिया अच्छे से सीखने और उसका सदुपयोग करने से हमारी जोखिम लेने की क्षमता बढ़ती है।

यूनिट का निष्कर्ष

चिंतन और चर्चा — साझा करें

अपने जीवन में जोखिम लेने की भूमिका के बारे में अपनी समझ की जाँच करने के लिए निम्नलिखित प्रश्नों पर विचार करें:

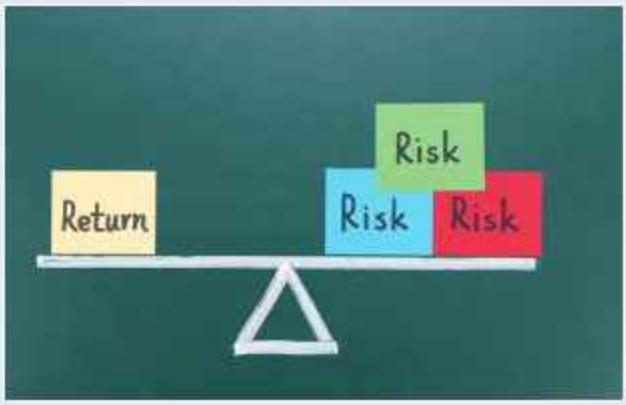
- यदि आपको लगे कि किसी महत्वपूर्ण कार्य में जोखिम अधिक है तो आप क्या करेंगे? उदाहरण सहित समझाएँ।
- ग्यारहवीं कक्षा में 'बिज़नेस ब्लास्टर्स' करते समय आपने जोखिम मूल्यांकन (risk assessment) कैसे किया? अब बारहवीं कक्षा में अपने बिज़नेस आइडिया को आजमाते समय या भविष्य में कोई भी काम करने से पहले आप जोखिम का आकलन कैसे करेंगे?

चिंतन एवं चर्चा — साझा करें

जोखिम लेने में अनिश्चितताओं से न डरना एवं फायदे और नुकसान का सही से आकलन करके आगे बढ़ना शामिल है। जो लोग सोच-समझ कर जोखिम लेने के लिए तैयार हैं उन्हें आगे बढ़ने के अधिक अवसर मिलने की संभावना है। जो लोग कोई जोखिम नहीं लेते और हमेशा सुरक्षित खेलते हैं वे अवसर गँवा सकते हैं। फायदे के साथ अनिश्चितताओं की तुलना करके, हम जोखिम का सही से मूल्यांकन (evaluation) कर सकते हैं, और इस तरह अपनी जोखिम लेने की क्षमता विकसित कर सकते हैं।

जोखिम उठाने के 10 फायदें निम्नलिखित हैं:

- नए कौशल सीखने के लिए प्रेरित होना
- असफलता के डर पर काबू पाना
- स्वयं द्वारा थोपी गई सीमाओं को तोड़ना
- रचनात्मकता बढ़ाना
- इच्छाओं और जरूरतों को साफ तरीके से परिभाषित (define) करना
- औसत से ऊपर रहने का कोशिश करना
- अधिक अवसर ढूँढना
- आत्मविश्वास में बढ़ोतरी होना
- जाने देना सीखना (letting go)
- सपने पूरे करना



फ़ैसिलिटेटर नोट

फ़ैसिलिटेटर नीचे दी गई कहानी को कक्षा में पढ़कर सुनाएँ और विद्यार्थियों को इन सम्माननीय व्यक्तित्व के बारे में और ज़्यादा खोजने और जानने के बारे में कहें।

रीड टू लीड

प्रियंका चोपड़ा जोनास

प्रियंका चोपड़ा जोनास न केवल एक शानदार ऐक्टर हैं, बल्कि एक सीरियल आंत्रप्रेन्योर भी हैं। वह अपनी हेयरकेयर ब्रांड 'एनोमली' लॉन्च कर चुकी हैं, न्यूयॉर्क में एक भारतीय रेस्टोरेंट 'सोना' शुरू कर चुकी हैं और इंस्टाग्राम पर सबसे ज़्यादा फॉलो की जाने वाली भारतीय अदाकारा हैं। उनकी किताब, 'अनफिनिश्ड' 2021 में जारी की गई थी। इसे न्यूयॉर्क टाइम्स की बेस्टसेलर सूची में शामिल किया गया और भारत में नीलसन बुकस्कैन बेस्टसेलर सूची में शीर्ष स्थान पर रखा गया। वह यूनिसेफ (UNICEF) की सद्भावना राजदूत (Gooowill Ambassador) भी रह चुकी हैं। अपने करियर की शुरुआत में फिल्म 'ऐतराज' में एक नकारात्मक भूमिका निभाने से लेकर, अपना पहला टीवी शो 'क्वांटिको' (2015–2018) करने के लिए अमेरिका में बस जाने तक, प्रियंका ने जीवन में हमेशा जोखिम उठाया है। इस 'नैशनल अवॉर्ड' विजेता ऐक्टर का मानना है कि काम या निजी जीवन में जोखिम लेना ही उसे सार्थक (meaningful) बनाता है। और जब आप ऐसा करें, तो अपना 100% दें।

> **"मुझे भी जीवन में सब कुछ समझ नहीं आया है। मैं जोखिम लेती हूं और उनका आनंद लेती हूं।"**
>
> **प्रियंका चोपड़ा जोनास**

यूनिट 03

प्रभाव और ज़िम्मेदारी करने से पहले सोचें

G1Z1N3

यूनिट का परिचय

फ़ैसिलिटेटर विद्यार्थियों को ओलिव रिडले कछुओं की यह तस्वीर दिखाएँ। वे ओलिव रिडले कछुओं की समान तस्वीरों के प्रिंटआउट भी ला सकते हैं और आस-पास बैठे विद्यार्थियों के समूहों में उन्हें करीब से देखने के लिए बाँट सकते हैं। फ़ैसिलिटेटर उनसे पूछें कि क्या वे चित्र में दिख रहे समुद्री जीव और स्थान की पहचान कर सकते हैं। विद्यार्थियों को तब तक अनुमान लगाने और उत्तर देने दें, जब तक कि वे पहचान ना लें कि ये कछुए (ओलिव रिडले कछुए) हैं और यह स्थान एक समुद्र तट (भारत में) है। फिर फ़ैसिलिटेटर विद्यार्थियों को कछुओं, विशेषकर ओलिव रिडले कछुओं से संबंधित उनके पास जो भी जानकारी है, उसे पूरी कक्षा के साथ साझा करने के बुलाएँ।

फ़ैसिलिटेटर विद्यार्थियों को यह बताकर यूनिट के विषय के बारे में बात शुरू करते हैं कि कुछ साल पहले ओलिव रिडले कछुओं के अंडों के शिकारियों, जंगली जानवरों, मछली पकड़ने की प्रथाओं और पर्यटन ने इन कछुओं को विलुप्त होने के कगार पर धकेल दिया गया था। स्थानीय मछुआरों, विचित्रानंद जैसे प्रमुख संरक्षणवादी (conservationist), डब्ल्यूडब्ल्यूएफ-इंडिया (WWF India) और यहाँ तक कि भारतीय तटरक्षक बल (Indian Coast Guard) ने भी ओलिव रिडले कछुओं की सुरक्षा के लिए कदम उठाए हैं।

उनके घोंसले वाले स्थानों पर बाड़ लगा दी जाती है और अंडे सेने और कछुओं के बच्चों की समुद्र की ओर सुरक्षित यात्रा तक गश्त की जाती है। इस सामूहिक ज़िम्मेदारी ने कछुओं की घटती आबादी को बढ़ाकर बेहतरीन प्रभाव डाला है। यह पर्यटन और स्थानीय अर्थव्यवस्था के लिए भी वरदान साबित हुआ है।

अब फ़ैसिलिटेटर विद्यार्थियों से अपने समूहों में निम्नलिखित प्रश्न पर चर्चा करने के लिए कहते हैं:

- आपकी सोच और कार्यों का आपके साथ-साथ दूसरों पर क्या प्रभाव पड़ता है? उदाहरण सहित समझाइए।

चर्चा समाप्त होने के बाद, फ़ैसिलिटेटर कुछ विद्यार्थियों को अपने उदाहरण साझा करने के लिए आमंत्रित करते हैं और चर्चा का सार बताते हैं।

उद्देश्य (क्या सीखेंगे)

इस यूनिट की गतिविधियों और कहानी के माध्यम से, विद्यार्थी जानेंगे कि किसी भी कार्य के प्रभाव का आकलन (assessment) कैसे किया जाता है। इसके लिए निम्नलिखित कौशल आवश्यक हैं:

1. **किसी कार्य के सकारात्मक और नकारात्मक प्रभावों को जानना**

2. **एफ.एस.ई. (वित्तीय, सामाजिक और पारिस्थितिक) नज़रिए से किसी भी कार्रवाई का मूल्यांकन (evaluation) करना**

यूनिट का प्रवाह

गतिविधि का नाम	अनुमानित समय	उद्देश्य (क्या सीखेंगे)
यूनिट की शुरुआत	15-20 मिनट	
गतिविधि हम एक साथ कर सकते हैं	1-2 पीरियड	किसी कार्य के सकारात्मक और नकारात्मक प्रभावों को जानना।
कहानी नारायण पीसापति	2-3 पीरियड	किसी कार्य के सकारात्मक और नकारात्मक प्रभावों को जानना
गतिविधि एफएसई मॉडल यूनिट का समापन	4-5 पीरियड	• किसी कार्य के सकारात्मक और नकारात्मक प्रभावों को जानना। • एफएसई (वित्तीय, सामाजिक और पारिस्थितिक) नजरिए से किसी भी कार्रवाई का मूल्यांकन करना।
यूनिट का निष्कर्ष रीड टू लीड ग्रेटा थनबर्ग	1 पीरियड	

विद्यार्थियों के साथ यूनिट की शुरुआत

हमारे कार्यों का प्रभाव दूर तक जाता है। वे सकारात्मक होने के साथ-साथ नकारात्मक भी हो सकता है। जिम्मेदार निर्णय लेना अर्थव्यवस्था, समाज और पर्यावरण पर किसी के कार्यों के असर के गहरे विश्लेषण पर निर्भर करता है। उदाहरण के लिए, सरकारी स्कूलों में मिड-डे मील योजना ने स्कूलों में पौष्टिक भोजन प्रदान करके लाखों विद्यार्थियों के लिए अच्छा स्वास्थ्य सुनिश्चित किया है। इससे विद्यार्थियों के स्कूल छोड़ देने की दर में भी गिरावट आई है।

फ़ैसिलिटेटर नोट

- फ़ैसिलिटेटर समूह के काम में संवेदनशील (sensitive) और विश्लेषणात्मक (ंदसलजपबंस) होने के महत्व पर प्रकाश डालें।
- फ़ैसिलिटेटर सुनिश्चित करें की विद्यार्थी स्वयं से प्रश्नों के उत्तर ढूँढें। यदि उन्हें विचार करने में दिक्कत हो, तो जहाँ उचित लगे हो, फ़ैसिलिटेटर कुछ संकेत (hints) और सुझाव दें।

गतिविधि 3.1 हम एक साथ कर सकते हैं

परिचय

जिस तरह से पानी में फैंका गया एक नन्हा सा पत्थर भी लहर बनाता है; एक छोटे से काम का भी एक महत्वपूर्ण प्रभाव हो सकता है। उदाहरण के लिए, जूट/ कपड़े से बने बैग को बाजार में ले जाना एक छोटा-सा कार्य है, लेकिन पैसे और संसाधनों को बचाने में इसकी बड़ी भूमिका हो सकती है। आइए, हम यह देखने के लिए एक गतिविधि करें कि आप कैसे जिम्मेदारी से कार्य कर सकते हैं और उसका कभी न मिटने वाला प्रभाव छोड़ सकते हैं।

आवश्यक सामग्री:

- चार्ट, कलर पेन

अनुमानित अवधि: 1-2 पीरियड

सामूहिक/ व्यक्तिगत कार्य: प्रत्येक 5-6 विद्यार्थियों के समूह

उद्देश्य (क्या सीखेंगे)

- किसी कार्य के सकारात्मक और नकारात्मक प्रभावों को जानना।

फ़ैसिलिटेटर नोट

- विद्यार्थियों को किसी भी कार्य पर विचार-मंथन (brainstorm) करने दें, जिसे वे अपने आस-पास की बेहतरी के लिए लेना चाहते हैं।
- उन्हें अपनी सोच को सीमित ना रखने के लिए प्रोत्साहित करें।

कैसे करे — चिंतन एवं चर्चा — सीखें साथियों के साथ — साझा करें

- 5-6 विद्यार्थियों का समूह बनाएँ।
- विद्यार्थियों से अपने समूहों में स्कूल, घर, पड़ोस और समुदाय की बेहतरी के लिए क्या कदम उठा सकते हैं, इस पर चर्चा करने के लिए कहें।
- विद्यार्थी अपने और दूसरों पर अपने सकारात्मक कार्यों के संभावित प्रभाव पर भी चर्चा करें।
- चर्चा के बाद, विद्यार्थियों से नीचे दिए गए उदाहरण की तरह विभिन्न शीर्षकों के तहत तालिका में अपने 2 प्रस्तावित कार्यों को नोट करने के लिए कहें:

क्र.सं.	हम विद्यार्थी के रूप में क्या कर सकते हैं?	हम यह कैसे करेंगे?	हमारे कार्यों का स्वयं पर प्रभाव (सकारात्मक)	हमारे कार्यों का दूसरों पर प्रभाव (सकारात्मक)
1.	आस-पास साफ-सफाई रखना	• कचरे को इकट्ठा और अलग करके। • खाद बनाकर • प्रयुक्त प्लास्टिक/ कागज/ अन्य कचरे को रीसाइकल के लिए देकर। • गड्ढों को मिट्टी से भरना।	• हम खुश और संतुष्ट महसूस करते हैं। • मक्खियाँ और मच्छर कम हो सकते हैं, जिससे हम डेंगू और मलेरिया जैसी बीमारियों से बच सकते हैं।	• सबके लिए आस-पड़ोस साफ और स्वच्छ हो जाता है। • भूमि प्रदूषण कम हो सकता है।
2.				
3.				

- विधीयर्थी कक्षा की दीवारों पर अपनी तालिकाएँ प्रदर्शित करें।
- विद्यार्थी कक्षा में घूमते हुए अन्य समूहों की तालिकाएँ पढ़ते हैं। वे अपनी बैठने की जगह पर लौटते हैं और किसी भी समूह की एक कार्रवाई को नोट करते हैं जिसे वे भी करना चाहेंगे।

कैसे करें | **चिंतन एवं चर्चा** | सीखें साथियों के साथ | साझा करें

फ़ैसिलिटेटर प्रत्येक समूह को निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करने को कहें:

- क्या आपके समूह में संभावित कार्रवाइयों के बारे में सोचना आसान था या कठिन? अपनी प्रतिक्रिया स्पष्ट करें।
- क्या प्रस्तावित कार्रवाई के किसी विचार को समूह में अस्वीकार भी किया गया? इसका कारण बताइए।
- आप अपने जीवन में ऊपर दिए गए कार्यों को अधिकतम प्रभाव लिए कैसे लागू करेंगे?

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | **सीखें साथियों के साथ** | साझा करें

- फ़ैसिलिटेटर पूरी कक्षा के साथ चर्चा के बिंदु साझा करने के लिए प्रत्येक समूह से एक विद्यार्थी को आमंत्रित करें।
- अधिक स्पष्टीकरण/जानने के लिए विद्यार्थियों को एक-दूसरे से प्रश्न पूछने के लिए प्रोत्साहित करें।

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | सीखें साथियों के साथ | **साझा करें**

इस गतिविधि को करते समय, विद्यार्थियों ने अपने आस-पड़ोस में स्थायी प्रभाव पैदा करने के लिए सकारात्मक कार्यों पर चर्चा की और उन्हें नोट किया।

कहानी 3.2. इको-फ्रेंडली चम्मच का आविष्कार

परिचय

फ़ैसिलिटेटर विद्यार्थियों को बताते हैं कि पिछली गतिविधि में उन्होंने ज़िम्मेदार होने और अपने कार्यों से प्रभाव पैदा करने के बारे में सीखा था। वे एक ऐसे उद्यमी के बारे में जानेंगे जिन्होंने प्रदूषण कम करने के लिए नवाचार करते हुए मुनाफा भी कमाया।

फ़ैसिलिटेटर दो विद्यार्थियों को निम्नलिखित बातचीत पढ़ने के लिए आमंत्रित करें:

अंबिका, क्या यह सच है कि तुम अपने स्कूल में बिज़नेस से संबंधित किसी कार्यक्रम में भाग ले रही हो?

हाँ, बाबा! मैं बहुत उत्साहित हूँ। और प्रोग्राम का नाम EMC 'बिज़नेस ब्लास्टर्स' है।

तो, तुम क्या करने की योजना बना रही हो?

मैं अभी भी सोच रही हूँ कि क्या करूँ? मैं कुछ ऐसा करना चाहती हूँ, जिससे न सिर्फ मुनाफा हो बल्कि उसका असर भी दूर तक दिखे।

क्या एक उदाहरण देकर समझा सकती हो?

जरूर! अमेरिका के एक आंत्रप्रेन्योर 'ब्लेक मायकोस्की' अर्जेंटीना गए थे, जब उन्होंने वहाँ बच्चों को नंगे पैर ही कई कठिनाइयों का सामना करते देखा। वह वापस गए और एक-पर-एक विचार के आधार पर 'TOMS शूज' नाम से एक कंपनी शुरू की।

यह एक-पर-एक विचार क्या है अंबिका?

इसका मतलब है कि एक ग्राहक को बेचे जाने वाले प्रत्येक जोड़ी जूते के लिए, एक जोड़ी जूते दुनिया के किसी भी हिस्से में एक जरूरतमंद बच्चे को दान कर दिए जाते हैं।

यह सुनकर अच्छा लगा। क्या तुम किसी ऐसे भारतीय आंत्रप्रेन्योर को जानती हो जिसने किसी समस्या के समाधान के लिए नवाचार (innovation) किया हो?

हाँ, बाबा! मुझे आपको एक भारतीय आंत्रप्रेन्योर, नारायण पीसापति की कहानी सुनाने में गर्व महसूस होगा। उन्होंने पर्यावरण से जुड़ा प्रभाव पैदा करने के लिए नवाचार (innovation) किया है।

अनुमानित अवधि: 3-4 पीरियड

उद्देश्य (क्या सीखेंगे)

- किसी कार्य के सकारात्मक और नकारात्मक प्रभावों को जानना

नारायण पीसापति एक भारतीय वैज्ञानिक हैं जो बेकीज फूड्स प्राइवेट लिमिटेड कंपनी के संस्थापक और प्रबंध निदेशक हैं। वह कुछ कारणों से लंबे समय से प्लास्टिक के चम्मचों का विकल्प तलाश रहे थे। सबसे पहले, प्लास्टिक में विषैले और कैंसरकारी हानिकारक पदार्थ होते हैं जो हमारे भोजन के साथ शरीर में प्रवेश कर सकते हैं। दूसरा, प्लास्टिक कचरे को विघटित/डिकम्पोज (decompose) होने में बहुत अधिक समय लगता है। लैंडफिल में विघटित होने में इसे पाँच सौ या उससे भी अधिक वर्ष लग सकते हैं।

नारायण पीसापति हैदराबाद में ICRISAT में वैज्ञानिक के रूप में कार्यरत थे। रिसर्च के दौरान उन्हें पता चला कि ज्वार और रागी जैसी फसलों को चावल और गेहूँ जितने पानी की आवश्यकता नहीं होती है। काम के दौरान उन्होंने यह भी देखा कि ठंडी होने पर ज्वार की रोटी काफी सख्त हो जाती है। उन्हें एक महिला को खाखरा (एक गुजराती नाश्ता) के टुकड़े को चम्मच के रूप में इस्तेमाल करते हुए देखना याद आया। नारायण पीसापति के लिए यह एक महत्वपूर्ण क्षण था। उन्हें लगा कि ज्वार की रोटी को चम्मच के आकार में भी ढाला जा सकता है। इससे अलग यह लाभ भी होगा कि ज्वार पानी बचाने वाली फसल है और यह कुछ ही दिनों में मिट्टी में पड़कर डिकम्पोज हो जाएगी। यह एक ऐसा विचार था जिसने उन्हें खाने योग्य चम्मच बनाने हेतु प्रयोग करने के लिए प्रेरित किया।

उन्होंने कई चीजों के विभिन्न संयोजनों (combination) पर काम करना शुरू किया। आखिरकार, ज्वार, गेहूं, चावल, अजवाइन और काली मिर्च से चम्मच बनाने का उनका प्रयोग सफल हो गया। अब उन्हें व्यावसायिक रूप से चम्मच बनाने के लिए एक मशीन की आवश्यकता पड़ी। उन्होंने प्रोडक्ट के विकास पर फोकस करने और उस पर अधिक समय देने के लिए अपनी नौकरी छोड़ दी। इसके लिए उन्होंने पैसे उधार लिए और अपना घर भी गिरवी रख दिया।

उनके चम्मचों के लिए सही दाम तय करने के बावजूद भी बिक्री में तेजी नहीं आई। ना कोई आमदनी हो रही थी, ना प्रोडक्ट की कोई माँग थी और ऊपर से सिर पर भारी कर्ज था। नारायण पीसापति अकसर सोचने लगे कि क्या इस काम को छोड़ देना चाहिए। एक दिन जब बैंक अधिकारी उनके द्वारा लोन पेमेंट में देरी की जाँच करने आए, तो नारायण पीसापति

ने उन्हें अपने प्रोडक्ट, अपने संघर्षों और लोन ना चुका पाने के कारणों के बारे में बताया। बैंक अधिकारी उनके काम से इतने प्रभावित हुए कि उन्होंने तुरंत 2000 रुपये के खाने योग्य चम्मच खरीद लिए।

उनके इनोवेशन को इंडिया टुडे न्यूज पोर्टल में दिखाया गया, जिससे सबका ध्यान तुरंत उन पर गया और उन्हें ढेर सारे ऑर्डर मिलने लगे। उन्हें विभिन्न फंडिंग प्लेटफार्मों से 385,000 अमेरिकी डॉलर भी प्राप्त हुए। अब उनके मुश्किल दिन खत्म हो गए थे।

चिंतन एवं चर्चा | सीखें साथियों के साथ | साझा करें

फ़ैसिलिटेटर विद्यार्थियों से अपने समूहों में निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करने के लिए कहें:

- क्या आपने कभी स्कूल या घर में प्लास्टिक के किसी विकल्प का उपयोग किया है? एक उदाहरण देकर समझाएँ।
- आपको क्यों लगता है कि खाने योग्य चम्मच एक नई चीज़ है? इसके सकारात्मक और नकारात्मक प्रभावों का आकलन (assessment) करें?

चिंतन एवं चर्चा | **सीखें साथियों के साथ** | साझा करें

फ़ैसिलिटेटर प्रत्येक समूह से एक विद्यार्थी को पूरी कक्षा के साथ चर्चा साझा करने के लिए आमंत्रित करें।

चिंतन एवं चर्चा | सीखें साथियों के साथ | **साझा करें**

कई बाधाओं का सामना करने के बावजूद, नारायण पीसापति ने कुछ ऐसा करने का फैसला किया, जिसका न केवल मनुष्यों पर बल्कि पर्यावरण पर भी सकारात्मक प्रभाव पड़ा है।

गतिविधि 3.3

वित्तीय, सामाजिक और पारिस्थितिक मॉडल के प्रभाव का आकलन करना।

परिचय

यूनिट में अब तक आपने अपने परिवेश की बेहतरी की जिम्मेदारी लेने के बारे में सीखा है और नारायण पिसापती की कहानी पढ़ी है जिन्होंने प्लास्टिक के अंधाधुंध उपयोग को रोकने के लिए खाने वाली कटलरी का आविष्कार किया। जीवन हमें जिम्मेदारी लेने के लिए कई अवसर प्रदान करता है और ऐसे मौकों पर निर्णय लेने से पहले सभी विकल्पों पर सावधानीपूर्वक विचार करने की आवश्यकता होती है।

भावी नागरिकों के रूप में, आइए हम अपने विचारों और कार्यों के वित्तीय, सामाजिक और पारिस्थितिक प्रभाव को समझना सीखें। ये प्रभाव सकारात्मक और/या नकारात्मक हो सकते हैं।

FSE MODEL

उदाहरण के लिए, आइए एफएसई नजरिए से स्मार्टफोन के उपयोग के प्रभाव को समझने का प्रयास करें:

उत्पाद/सेवा का नाम: स्मार्टफोन	सकारात्मक प्रभाव	नकारात्मक प्रभाव
वित्तीय (Financial)	पैसे का मूल्य	लापरवाही से संभालने या हैकिंग के कारण मरम्मत की आवश्यकता हो सकती है।
सामाजिक (Social)	लोगों के साथ ऑनलाइन संचार और सहयोग करना	स्मार्टफोन की लत- असल जिंदगी में बातचीत के लिए समय नहीं मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दे
पारिस्थितिक (Ecological)	जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में जानकारी, विचारों और दुनियाभर की गतिविधियों का स्रोत	इनके उत्पादन, उपयोग के साथ-साथ गलत तरीके से निपटान से विभिन्न प्रकार के प्रदूषण का बढ़ना

आवश्यक सामग्री:

- पेन, EMC जर्नल/नोटबुक

अनुमानित अवधि: 4–5 पीरियड

सामूहिक/व्यक्तिगत कार्य: प्रत्येक 5–6 विद्यार्थियों का समूह

उद्देश्य (क्या सीखेंगे)

- किसी कार्य के सकारात्मक और नकारात्मक प्रभावों को जानना।
- एफएसई (वित्तीय, सामाजिक और पारिस्थितिक) नज़रिए से किसी भी कार्रवाई का मूल्यांकन करना।

फ़ैसिलिटेटर नोट

- फ़ैसिलिटेटर विद्यार्थियों को अपने परिवेश में वास्तविक जीवन में प्रभावशाली गतिविधियों के बारे में सोचने के लिए प्रोत्साहित करें।
- उन्हें प्रभाव के अधिक से अधिक बिंदुओं पर सोचने और चर्चा करने के लिए प्रेरित करें।

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | सीखें साथियों के साथ | साझा करें

- फ़ैसिलिटेटर ब्लैकबोर्ड पर किसी विचार या गतिविधि के प्रभाव का मूल्यांकन करने के लिए एफएसई मॉडल बनाते हैं और विद्यार्थियों को इसे अपने EMC जर्नल/नोटबुक में बनाने के लिए कहते हैं।
- विद्यार्थी किन्हीं दो उत्पादों/सेवाओं (product/service) को चुनें और एफएसई नज़रिए से उनके सकारात्मक और नकारात्मक प्रभावों का विश्लेषण करें। वे आंत्रप्रेन्योर शिप, सोशल मीडिया, फास्ट फूड, ब्यूटी प्रोडक्टस, ऑनलाइन शिक्षण, खेल, मेट्रो, फैशन, विद्यार्थी परिषद, क्रिकेट, कोई शौक इत्यादि जैसे किसी भी विषय को ले सकते हैं और अपनी चर्चा नीचे दिए गये टेबल के फॉर्मैट में लिख सकते हैं:

उत्पाद/सेवा (product/service)	सकारात्मक प्रभाव	नकारात्मक प्रभाव
वित्तीय Financial		
सामाजिक Social		
पारिस्थितिक Ecological		

कैसे करें | **चिंतन एवं चर्चा** | सीखें साथियों के साथ | साझा करें

फ़ैसिलिटेटर विद्यार्थियों से अपने समूहों में निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करने के लिए कहें:

- क्या चुने गए विचार के वित्तीय, सामाजिक और पारिस्थितिक प्रभावों का विश्लेषण करना आसान था? क्यों/क्यों नहीं?
- यदि आपके विचार का नकारात्मक प्रभाव, सकारात्मक प्रभाव से अधिक हो तो आप क्या करेंगे?

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | **सीखें साथियों के साथ** | साझा करें

फ़ैसिलिटेटर प्रत्येक समूह से एक विद्यार्थी को चर्चा के मुख्य बिंदुओं को कक्षा के सामने प्रस्तुत करने के लिए आमंत्रित करें।

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | सीखें साथियों के साथ | **साझा करें**

प्रत्येक उत्पाद और सेवा का सकारात्मक और नकारात्मक प्रभाव हो सकता है जो हमें आर्थिक, सामाजिक या पारिस्थितिक रूप से प्रभावित करता है। एक बार जब हम इस प्रभाव को समझने और उसका विश्लेषण करने में सक्षम हो जाते हैं, तब हम अपने कार्यों को निर्धारित कर सकते हैं। जिस उत्पाद का हम उत्पादन करना चाहते हैं उसके परिणाम और प्रभाव के लिए हम ही जिम्मेदार होंगे।

यूनिट का निष्कर्ष

चिंतन एवं चर्चा — साझा करें

फ़ैसिलिटेटर इस यूनिट से बनी समझ को मजबूत करने के लिए निम्नलिखित प्रश्नों पर विद्यार्थियों को चर्चा करने के लिए प्रेरित करें:

- आपको क्यों लगता है कि हमारे कार्यों का विश्लेषण करना आवश्यक है? क्या एफएसई के नज़रिए से हर कार्रवाई का विश्लेषण करना संभव है?
- यदि किसी परियोजना का मूल्यांकन एफएसई मॉडल के नज़रिए से किया जाए तो आप किस प्रकार के प्रभाव देखेंगे? अपने EMC डायरी/नोट बुक में लिखें।

चिंतन एवं चर्चा — साझा करें

इस गतिविधि और चर्चा के माध्यम से, हमने सीखा कि हमें कुछ भी करने से पहले अपने कार्यों के खुद पर, दूसरों पर और पर्यावरण पर पड़ने वाले प्रभाव के बारे में सोचना चाहिए। हम जो करते हैं उसके लिए हमारी जवाबदेही है। साथ ही, हमें यह भी सोचने की ज़रूरत है कि अगर हमारे किसी कार्य का किसी पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है तो हमें क्या करना चाहिए।

ज़िम्मेदार होना चुनकर, हम खुद को कार्य करने की शक्ति देते हैं। आंत्रप्रेन्योर किसी समस्या को हल करने, किसी कमी को पूरा करने या प्रभावशाली तरीके से दूसरों के जीवन में किसी दर्द को दूर करने की ज़िम्मेदारी लेते हैं। मनचाहे परिणामों को बढ़ाने और गलत परिणामों को कम करने पर हमेशा जोर देना चाहिए। उदाहरण के लिए, ऑलिव रिडले कछुओं को बचाते समय सरकार ने यह पक्का किया कि न तो कछुओं को और न ही मछुआरों को कोई नुकसान हो। TOMS शूज कंपनी ने ज़रूरतमंद बच्चों को जूते दान करके दुनिया भर में प्रभाव पैदा किया है। नारायण पीसापति ने पर्यावरण पर एक बार इस्तेमाल होने वाले प्लास्टिक चम्मचों के नकारात्मक प्रभाव को कम करने के लिए अतिरिक्त प्रयास किए हैं। अब इस विरासत को आगे ले जाने की बारी आप सब की है।

फ़ैसिलिटेटर नोट

फ़ैसिलिटेटर नीचे दी गई कहानी को कक्षा में पढ़कर सुनाएँ और विद्यार्थियों को इन सम्माननीय व्यक्तित्व के बारे में और ज्यादा खोजने और जानने के बारे में कहें।

रीड टू रीड

ग्रेटा थनबर्ग

ग्रेटा थनबर्ग स्वीडन की एक युवा पर्यावरण ऐक्टिविस्ट हैं। वह वैज्ञानिक तथ्यों (facts) के आधर पर जलवायु में हो रहे परिवर्तनों को रोकने लिए जल्द कार्रवाई की माँग कर रही हैं। इसके लिए उन्होंने दुनिया भर में FridayForFuture आंदोलन को प्रेरित किया है।

वह पर्यावरण को बचाने के लिए विश्व राजनीतिक ज़िम्मेदारी और कार्रवाई की वकालत करती है क्योंकि ऐसा न करने से पृथ्वी पर मौजूद जीवन का विनाश भी हो सकता है।

(कृपया छवि के साथ उद्धरण बनाएँ)

उनका मानना है कि हर किसी में, चाहे युवा हो या उम्रदराज, समान रूप से बदलाव लाने की शक्ति है। जलवायु परिवर्तन को रोकने और इसे पलटने के लिए तत्काल राजनीतिक कार्रवाई के लिए उनका संघर्ष जारी है।

"People are suffering. People are dying. Entire ecosystems are collapsing. We are at the beginning of a mass extinction and all you can talk about is money and fairy tales of eternal economic growth.

यूनिट 04

स्वयं की समझ

145416

यूनिट का परिचय

फ़ैसिलिटेटर विद्यार्थियों से ऊपर दिए गए चित्र को देखने और निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर देने का प्रयास करने के लिए कहें :

- उपर्युक्त चित्र देखकर आपके मन में क्या विचार आ रहे हैं?
- आप अपने मन में आने वाले विचारों में किन विशेष गुणों को समझ/ परख पा रहे हैं?

जी, हाँ। उपर्युक्त चित्र से स्पष्ट है कि प्रत्येक व्यक्ति के अंदर कुछ विशेष गुण होता है, जिसके कारण वह सामान्य परिवार से होते हुए भी इतिहास रचने में सक्षम बनता है। यदि हम सोचें कि जीवन में कुछ नया करने के लिए क्या-क्या जानकारी होनी चाहिए, यथा; मैं कौन हूँ? क्या हूँ? मेरी क्षमताएँ क्या हैं? मेरी रुचियाँ क्या हैं? आदि। इस यूनिट में वे अपनी रुचियों, क्षमताओं एवं दक्षताओं के बारे में अच्छे से सोचेंगे और उन्हें प्रयोग करने का अभ्यास करेंगे, साथ ही अपने सपने एवं करियर के प्रति सतर्क होंगे।

उद्देश्य (क्या सीखेंगे)

विद्यार्थी अपनी रूचि एवं क्षमतानुसार अपने भविष्य की दिशा निर्धारित कर पाने के लिए सीखेंगें:

1. अपने करियर और उसकी दिशा में बढ़ने के लिए ज़रुरी क्षमताओं के बारे में सजग होना।

2. कोई काम करने से पहले सक्रियता से (एक्टिव होकर) अपनी क्षमताओं के बारे में सोचना और सजग होना।

यूनिट का प्रवाह

गतिविधि/कहानी	अनुमानित पीरियड	उद्देश्य (क्या सीखेंगे)
विद्यार्थियों के साथ यूनिट की शुरुआत	1-2 पीरियड	
गतिविधि आओ खुद को जाने	1-2 पीरियड	अपने करियर और उसकी दिशा में बढ़ने के लिए जरूरी क्षमताओं के बारे में सजग होना।
कहानी कल्कि सुब्रमण्यम स्वयं की	2 पीरियड	अपने करियर और उसकी दिशा में बढ़ने के लिए जरूरी क्षमताओं के बारे में सजग होना।
गतिविधि मेरे सपने और मैं	2-3 पीरियड	कोई काम करने से पहले सक्रियता से अपनी क्षमताओं के बारे में सोचना और सजग होना।
यूनिट का निष्कर्ष रीड टू लीड : रूबी असरफ	1 पीरियड	

विद्यार्थियों के साथ यूनिट की शुरुआत

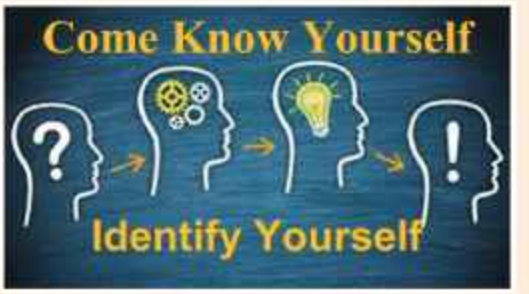
12वीं कक्षा के विद्यार्थी पिछली कक्षाओं से ही अपनी क्षमताओं को समझ विकसित कर रहे हैं। यह देखने के लिए कि वे कितनी दूर तक आ पाए हैं, फ़ैसिलिटेटर उनसे निम्नलिखित प्रश्न पूछें:

1. **आपने अब तक EMC करने के बाद स्वयं में कौन-कौन सी क्षमताएँ विकसित की हैं? यह आपकी पढ़ाई, किसी भी अन्य रुचि, या इस पाठ्यक्रम में दी हुई क्षमताओं से संबंधित हो सकती हैं। सबके साथ साझा करें।**
2. **आपके हिसाब से जब हमें अपने मन के अनुसार अपना कार्य/ व्यवसाय चुनने का अवसर मिलता है तो कैसा लगता है?**

गतिविधि 4.1 आओ खुद को जाने

परिचय

हम अपनी कमियों और क्षमताओं को पहचानकर, अपनी सफलता-असफलता को देखकर, अपने विचारों पर ध्यान देकर तथा अपनी अच्छी-बुरी आदतों को समझकर खुद के बारे में बेहतर रूप से जान सकते हैं। इसके लिए हम अपने करीबी मित्रों, सहयोगियों की राय भी ले सकते हैं। इस गतिविधि में हम स्वयं के स्तर पर तथा मित्रों के सहयोग से अपनी क्षमताओं एवं कमजोरियों को समझने का प्रयास करेंगे।



आवश्यक सामग्री:

- बोर्ड मार्कर/चाक, डस्टर, ए4 साइज के पेपर/नोटबुक

सामूहिक/व्यक्तिगत कार्य: 3-4 विद्यार्थी

अनुमानित समय: 1-2 पीरियड

उद्देश्य (क्या सीखेंगे)

- अपने करियर और उसकी दिशा में बढ़ने के लिए जरूरी क्षमताओं के बारे में सजग होना।

फ़ैसिलिटेटर नोट

- गतिविधि आरंभ करने से पूर्व विद्यार्थियों को 3-4 के समूह में बाँट दें। समूह का बँटवारा इस प्रकार किया जाए कि समूह के सदस्य एक-दूसरे के बारे में जानते हों।
- चर्चा में इस बात पर जोर दें कि गतिविधि का मकसद विद्यार्थियों के व्यक्तित्व से जुड़े ज्यादा से ज्यादा पहलुओं को जानना है।
- फ़ैसिलिटेटर गतिविधि के दौरान सभी समूह का अवलोकन (ऑब्जर्वेशन) करें और यथोचित सहयोग करें।

- ब्लैक बोर्ड पर निम्न प्रकार की सारणी बनाएँ:

(1) मुझे पता है, दूसरों को भी पता है	(2) मुझे नहीं पता, लेकिन दूसरों को पता है
(3) मुझे पता है, दूसरों को नहीं पता	(4) मुझे नहीं पता, दूसरों को भी नहीं पता।

- विद्यार्थियों से काम शुरू करने से पहले इस पर चर्चा करें। हर समूह का प्रत्येक सदस्य अपने खुद के कागज़ में लिखेगा/लिखेगी।
- इस सारणी के विषय में विद्यार्थियों को समझाएं कि प्रत्येक के व्यक्तित्व में कुछ विशेषताएँ होती हैं जिन्हें ऊपर दी गई सारणी के अनुसार चार भागों में बाँटा जा सकता है।
- आप अपने व्यक्तिव की ऐसी विशेषताएँ या बातें (गुणों, विशिष्टताओं और कमजोरियों) जिसे आप स्वयं जानते हैं कॉलम-1 में लिखें।
- प्रत्येक विद्यार्थी को कागज पर केवल कॉलम-1 और 3 में ही अपने बारे में लिखना है।
- जब विद्यार्थी अपने बारे में सब कुछ लिख लें, तो वे यहां 'रोटेटिंग लर्निंग' पद्धति का उपयोग करेंगे और EMC डायरी/नोटबुक को अपने समूह के किसी अन्य मित्र को कॉलम 2 और 4 में लिखने के लिए देंगे।
- एक समूह जब अपनी बात लिख ले तब दूसरे समूह को पास कर दे। दूसरे समूह के साथी भी इस पर अपनी बात लिखने का प्रयास करेंगे।
- सभी समूह द्वारा लिखने का कार्य पूर्ण होने पर सभी का कागज़ उनके पास पहुँच गया, सुनिश्चित करें।

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | सीखें साथियों के साथ | साझा करें

- अपनी खूबियों एवं कमजोरियों को पहचानकर लिखने में आपको क्या मुश्किलें आईं?
- अपने दोस्तों के बारे में लिखते समय क्या मुश्किल और क्या आसान रहा?
- अपने बारे में ऐसी बातें जो आप अभी तक नहीं जानते थे, उन्हें दोस्तों के माध्यम से जानकर आपको कैसा महसूस हुआ?
- इस गतिविधि में आपके हिसाब से सबसे अच्छा क्या रहा?

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | सीखें साथियों के साथ | साझा करें

ऊपर दिये गए विचार बिन्दुओं पर चर्चा के बाद प्रत्येक समूह से एक विद्यार्थी 1 मिनट में अपनी चर्चा के मुख्य बिन्दुओं को सबके साथ साझा करेगा।

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | सीखें साथियों के साथ | साझा करें

इस गतिविधि के माध्यम से हमने यह जाना कि हमारे आपसी संबंधों में जितनी पारदर्शिता होती है, जितना हम एक-दूसरे को ज्यादा जानते हैं, उतना हमारा एक-दूसरे पर भरोसा बढ़ता है। हम अपने मजबूत पक्षों को जानकर दूसरों की मदद कर पाते हैं और अपनी कमजोरियों को समझकर दूसरों की मदद भी ले सकते हैं। ऐसा करके हम सभी बड़े से बड़े व मुश्किल लक्ष्य को आसानी से हासिल कर सकते हैं।

कहानी 4.2 कल्कि सुब्रमण्यम

परिचय

पिछली गतिविधि में विद्यार्थियों ने अनुभव किया कि जीवन में सफलता पाने के लिए खुद की पहचान करना बहुत आवश्यक है। स्वयं के अवलोकन, विश्लेषण से हम अपनी क्षमताओं एवं दक्षताओं को पहचानकर अपने जीवन में किसी बड़े निर्णय को लेने में सक्षम बन पाते हैं। आज हम एक ऐसे ही व्यक्तित्व की कहानी पढ़ेंगे जिन्होंने अपनी एक अलग पहचान बनाने में बहुत मेहनत की है और उनका नाम है कल्कि सुब्रमण्यम।

उद्देश्य (क्या सीखेंगे)

- अपने करियर और उसकी दिशा में बढ़ने के लिए जरूरी क्षमताओं के बारे में सजग होना।

यह कहानी एक ट्रांसजेंडर कल्कि सुब्रमण्यम की है, जिन्होंने तमिलनाडु के पोलाची शहर में एक लड़के के रूप में जन्म लिया था परन्तु उनके अंदर की भावनाएँ एक लड़की के रूप में पल रही थीं। महज 13 साल की थीं, जब उन्हें अपने शरीर और भावनाओं, दोनों में अंतर महसूस हुआ। अब चूँकि वो शारीरिक रूप से लड़का थी, इसलिए उनके पिता ने उनका दाखिला लड़कों के स्कूल में करा दिया। यह कल्कि के लिए एक कठिन समय था। स्कूल में उनका कोई दोस्त नहीं था। सब उन्हें चिढ़ाते थे। कारणवश क्लास के बाद का समय वो अकेले ही बिताती थी।

कल्कि सुब्रमण्यम

एक 16 साल के लड़के से जो अपने यौन रुझान और पहचान को लेकर भ्रमित थी, कल्कि ने एक लंबा सफर तय किया है। किशोर उम्र में, कल्कि ने अपनी पहचान खोजने की मुश्किल यात्रा में पहला कदम रखा। उसने अपने आप को समझने के लिए संघर्ष किया और अपने आप को स्वीकार किया। परिवार के समर्थन ने उसे मजबूती दी, और उसने आत्महत्या करने की सोच को हराया। वह एक मजबूत और साहसी व्यक्ति बनी, जिसने अपने जीवन को पूरी तरह स्वीकार कर लिया। वे 'पत्रकारिता जनसंचार' और 'अंतर्राष्ट्रीय संबंध' में मास्टरस होने के बावजूद भी उन्हें आगे बढ़ने के लिए कठिनाइयों का सामना करना पड़ रहा था।

कल्कि ने अपने लिंग की पहचान संकट के बावजूद उसका सामना करने का संकल्प किया। उनके माता-पिता का सपोर्ट एवं कल्कि द्वारा उन्हें गौरवान्वित करने का वादा, मेहनत, और संघर्ष ने उन्हें एक सफल आंत्रप्रेन्योर बना दिया। उन्होंने एक युवा कलाकार को अवसर का लाभ उठाने और सफलता हासिल करने में मदद की। कल्कि को एहसास हुआ कि उनके पास विभिन्न हस्तशिल्पों के निर्माण (manufacturing) और विपणन (marketing) में विशेषज्ञता है। उन्होंने तमिलनाडु के गांवों में प्रतिभाशाली हस्तशिल्प कारीगरों को प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से 2012 में 'कल्कि एंटरप्राइजेज' की शुरुआत की। यह कंपनी उत्पादों के निर्माण, विपणन और बिक्री में उनकी मदद और समर्थन करती है। उन्होंने कहा, "मैंने कमाई शुरू कर दी और अपने हाथ में मुनाफा देखना रोमांचक था। आज हम अच्छा कर रहे हैं" और "मैं हमेशा से एक आंत्रप्रेन्योर बनना चाहती थी जो ट्रांसजेंडर समुदाय तक पहुँचे।" वह शुद्ध और ईको फ्रेंडली उत्पादों के साथ 'कल्कि ऑर्गेनिक्स' नामक एक नया बिजनेस शुरू कर रही है।

कंपनी की सोशल मीडिया पर मजबूत उपस्थिति है जिससे वह अपने ग्राहकों के साथ बातचीत करती है और अपने उत्पादों की जानकारी साझा करती है। कल्कि संभवत: ऑनलाइन बिज़नेस शुरू करने वाली भारत की पहली ट्रांसवुमन हैं। उन्होंने सामाजिक कार्यों, फिल्म प्रदर्शन, और साहित्यिक योगदान के लिए कई पुरस्कार प्राप्त किए हैं। 8 मार्च 2015, महिला दिवस पर, फेसबुक ने कल्कि को दुनिया की 12 प्रेरक महिलाओं में से एक के रूप में चुना, जो सशक्तिकरण के लिए सामुदायिक विकास मंच के रूप में फेसबुक का उपयोग करती हैं।

आज कल्कि सुब्रमण्यम के उपलब्धियों की लिस्ट लम्बी है – यह एक लेखिका, एक्टर के साथ-साथ भारत की जानी-मानी सामाजिक कार्यकर्ता और आंत्रप्रेन्योर भी हैं। आज वह अपने जीवन के जिस एक महत्वपूर्ण मुकाम पर हैं, वो उनके द्वारा स्वयं की समझ, उनकी मेहनत और संघर्ष का परिणाम है। अपनी सबसे बड़ी प्रेरणा के रूप में आत्म-विश्वास और आत्म-सम्मान के साथ, कल्कि कहती हैं, "मैं अलग हूँ, फिर भी मैं किसी और की तरह ही अच्छी हूँ, बेहतर और सर्वश्रेष्ठ बनने का प्रयास कर रही हूँ। मैं जीवन में लगातार सीखती रहती हूँ।"

चिंतन एवं चर्चा — साझा करें

- कल्कि सुब्रमण्यम को आंत्रप्रेन्योर बनने में कैसे मदद मिली?
- कल्कि सुब्रमण्यम के पास कौन-सी ऐसी क्षमताएँ/गुण थे जिनके आधार पर वो अपने मनचाहा काम कर पाई?
- आप अपने अंदर की किन्हीं दो क्षमताओं को पहचानिए जो आपको अपने जीवन में आगे बढ़ने में उपयोगी सिद्ध होंगी।

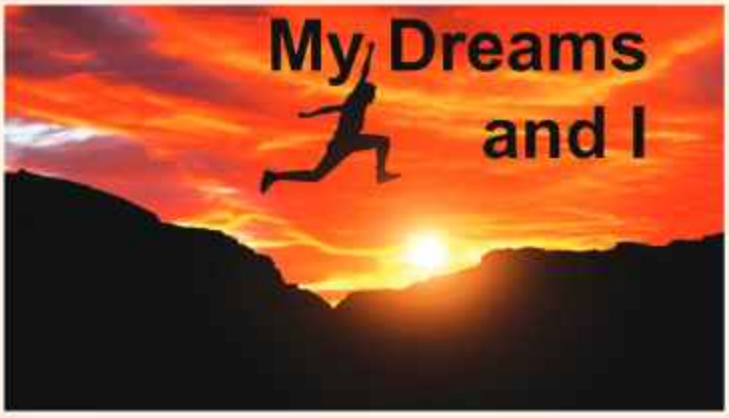
चिंतन एवं चर्चा — साझा करें

कल्कि सुब्रमण्यम की कहानी से हमें अपने गुणों एवं क्षमताओं को पहचानने और उनके आधार पर अपने लिए काम चुनने और करने की प्रेरणा मिली। हमने समझा कि किस तरह अपनी पसंद का काम करते हुए हम अपनी क्षमताओं का भरपूर उपयोग कर सकते हैं।

गतिविधि 4.3 मेरे सपने और मैं

परिचय

पिछली गतिविधि में हमने अपनी शक्तियों, क्षमताओं आदि के बारे में सोचा था। उसे पहचानने और समझने का प्रयास किया था। कहानी में कल्कि के आत्मचिंतन और उसके द्वारा अपने-आप को पहचानकर, समझकर लिया गए संकल्प से सफलता को देखा। इस गतिविधि में हम अपनी क्षमताओं एवं दक्षताओं के आधार पर अपने भविष्य की कल्पना करने का प्रयास करेंगे।



आवश्यक सामग्री:

- A4 आकार का कागज़, पेन

अनुमानित समय: 2-3 पीरियड

सामूहिक/व्यक्तिगत कार्य: 2-3 पीरियड

उद्देश्य (क्या सीखेंगे):

कोई काम करने से पहले सक्रियता से अपनी क्षमताओं के बारे में सोचना और सजग होना।

फ़ैसिलिटेटर नोट

- इस गतिविधि में जल्दबाजी न करें। यदि विद्यार्थियों को निर्धारित समय से अधिक समय की ज़रूरत है, तो आप इसे बढ़ा सकते हैं।
- इस गतिविधि के दूसरे चरण में, विद्यार्थियों से न केवल फिल्म की प्रेरक घटनाओं को याद करने के लिए कहें, बल्कि उन्हें अपना ध्यान उन संकेतों पर केंद्रित करने के लिए भी कहें जो भविष्य के बारे में उनके नज़रिए को दिखाते हैं।
- चर्चा में इस बात पर जोर दें कि गतिविधि का उद्देश्य विद्यार्थियों को जीवन की घटनाओं से भविष्य के अवसर खोजने और भविष्य के प्रति सकारात्मक नज़रिए विकसित करने में सक्षम बनाना है।

कैसे करें — चिंतन एवं चर्चा — साझा करें

इस गतिविधि के तीन चरण हैं.

चरण 1: विद्यार्थियों द्वारा देखी गई प्रेरणादायक फिल्म/फिल्मों को याद करना।

- फ़ैसिलिटेटर विद्यार्थियों से उस फिल्म को याद करने के लिए कहता है जिसने उन्हें कुछ बनने का सपना देखने के लिए प्रेरित किया है जैसे 'जवान' देखने के बाद एक सेना कर्मी, '12वीं फेल' देखने के बाद एक आईपीएस अधिकारी, 'मिशन मंगल' देखने के बाद एक वैज्ञानिक, 'मिस इंडिया' वगैरह देखने के बाद एक आंत्रप्रेन्योर आदि।
- विद्यार्थियों को A4 साइज की शीट पर अपने "भविष्य के स्वरूप का चित्र" बनाने के लिए प्रोत्साहित करें। उन्हें आश्वस्त करें कि दृश्य प्रतिनिधित्व एक आदर्श चित्रकारी से अधिक मायने रखता है।

चरण 2: विद्यार्थी कल्पना करेंगे कि कुछ समय बाद वे एक-दूसरे से मिलेंगे और दो-दो के जोड़े में निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करेंगे:

- क्या आप अपना सपनों का काम कर रहे हैं/आंत्रप्रेन्योर बन गए हैं, जैसा कि आपने स्कूल में तय किया था?
- आपकी अब तक की यात्रा क्या रही है?
- आपको जो पसंद है उसे करते समय आप कैसा महसूस करते हैं?
- आपके आस-पास के लोगों की क्या समस्याएँ, कमियाँ और जरूरतें हैं, जिन्हें आप हल करने में सक्षम हैं?
- आपके सहकर्मी कौन हैं और आप एक-दूसरे के साथ कैसे सहयोग करते हैं?
- आपने अपने काम में अच्छा होने के लिए कौन-सी योग्यताएँ विकसित की हैं?

चरण 3: अंतिम चरण के रूप में, विद्यार्थियों को प्रतीकों का उपयोग करके अपने ज्ञान, क्षमताओं और कौशल आदि को दिखाने के लिए अपने चित्र में अधिक जानकारी जोड़ने के लिए कहें।

उदाहरण के लिए,

- यदि आप शैक्षणिक उपलब्धियाँ दिखाना चाहते हैं, तो आप एक ही शीट पर स्क्रॉल या प्रमाणपत्र या बैज बना सकते हैं।
- अगर आपको लोगों से जुड़ना पसंद है तो आप इसे चेन के निशान से दिखा सकते हैं। यदि आप बहुत आश्वस्त हैं, तो आप चित्र के बगल वाली शीट पर खुद को एक पेड़ के रूप में भी प्रस्तुत कर सकते हैं।

फ़ैसिलिटेटर विद्यार्थियों को उनकी कल्पना के अनुसार प्रतीक चुनने के लिए प्रोत्साहित करता है।

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | साझा करें

विद्यार्थियों को निम्नलिखित प्रश्नों पर पूरी कक्षा के साथ अपने विचार साझा करने के लिए आमंत्रित करें:

- भविष्य की कल्पना करने का अनुभव कैसा रहा? क्या आप स्वयं को वह करते हुए देख पाए जो आपको पसंद है?
- अपने सपने को हासिल करने के लिए आपको कौन-सी योग्यताएँ, क्षमताएँ और दक्षताएँ विकसित करने की आवश्यकता है?

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | साझा करें

अपने भविष्य को अपने सपनों के अनुसार आकार देने के लिए यह महत्वपूर्ण है कि हम अपनी आगामी जीवन यात्रा के बारे में सक्रिय रूप से सोचें। उस दिशा में आगे बढ़ने के लिए, हमें आवश्यक योग्यताएँ, क्षमताएँ, कौशल और संसाधन हासिल करने होंगे और उन लोगों से संपर्क करना होगा जो हमें प्रेरित, समर्थन और प्रशिक्षित करते हैं।

यूनिट का निष्कर्ष

चिंतन एवं चर्चा — साझा करें

फ़ैसिलिटेटर विद्यार्थियों से निम्नलिखित प्रश्नों पर विचार करने के लिए कहता है:

- आप उस व्यक्ति को क्या सुझाव देंगे जो अपने करियर और आत्म विकास के बारे में नहीं सोचता?

चिंतन एवं चर्चा — साझा करें

स्वयं को समझना एक सतत प्रक्रिया है। जीवन के हर पड़ाव पर हम अपने बारे में नई चीज़ें सीखते रहते हैं। इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि हम खुद को समझने की उन रणनीतियों या तरीकों का अभ्यास करना जारी रखें जो हमने इस पाठ्यक्रम के दौरान सीखी हैं, न केवल इस यूनिट में, बल्कि अपने वास्तविक जीवन में भी, जो हमें पसंद है पेशेवर रूप से और साथ ही व्यक्तिगत रूप से भी।

काम में अच्छा प्रदर्शन करने के लिए खुद को वास्तव में अच्छी तरह से जानना बहुत ज़रूरी है। यह समझना कि आप किसमें अच्छे हैं, आपको किस चीज़ से संघर्ष करना पड़ सकता है और कौन-सी चीज़ आपको प्रेरित करती है, इससे बहुत मदद मिलती है। जब आप अपने मूल्यों को जानते हैं और आप यह जानते हैं कि आप क्या चाहते हैं, तो इससे आपके लिए अपने लक्ष्यों को निर्धारित करना और उन तक पहुँचना आसान हो जाता है। यह सफलता के लिए एक रोडमैप बनाने जैसा है। साथ ही, स्वयं के प्रति जागरूक रहने से दूसरों के साथ काम करना, कठिन परिस्थितियों को संभालना, आशावान और लचीला बनना आसान हो जाता है। संक्षेप में, काम पर अच्छा प्रदर्शन करना सिर्फ आपके द्वारा किए जाने वाले कार्यों के बारे में नहीं है, बल्कि यह जानने के बारे में भी है कि आप कौन हैं। यह सफलता के लिए अपनी खुद की गुप्त रेसपी खोजने जैसा है।

फ़ैसिलिटेटर नोट

फ़ैसिलिटेटर नीचे दी गई कहानी को कक्षा में पढ़कर सुनाएँ और विद्यार्थियों को इन सम्माननीय व्यक्तित्व के बारे में और ज्यादा खोजने और जानने के बारे में कहें।

रीड टू लीड

बलवंत पारेख: द फेविकोल मैन ऑफ इंडिया

बलवंत पारेख

बलवंत पारेख का जन्म 1925 में गुजरात के भावनगर जिले में हुआ। उनकी इच्छा एक बिजनेसमैन बनने की थी लेकिन घर वाले चाहते थे कि वह वकील बनें। खुद की रुचि एवं परिस्थितिवश उन्होंने प्रिंटिंग प्रेस में नौकरी कर ली। यहाँ भी उनको मजा नहीं आया। स्वयं को जानने एवं परखने के बाद उन्होंने महसूस किया कि उन्हें तो कुछ लीक से हटकर बड़ा करना है। जब वह लकड़ी व्यापारी के यहाँ चपरासी थे, उस दौरान उन्होंने देखा कि कैसे कारीगरों को दो लकड़ियों को जोड़ने में मुश्किल होती थी। इसके लिए उन्होंने रसायनिक गोंद विकसित की, जिसने कारीगरों के काम को सुगम बनाया और उत्पादकता में वृद्धि की। उन्होंने अपने भाई सुनील पारेख के साथ मिल कर 1959 में पिडिलाइट ब्रांड की स्थापना की, जिसने फेविकोल के माध्यम से काम को सरल बनाया। उनकी उत्कृष्ट उद्योगिता और सामाजिक योगदान ने उन्हें अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर भी मान्यता दिलाई।

यूनिट 05

योजना बनाकर काम करना
सोचो, योजना बनाओ और करो!

LZD1E9

यूनिट का परिचय

उफ! इतने सारे काम एक साथ कैसे करूँ।

काम समय से शुरू तो किया था पर पूरा ही नहीं हो रहा

जो काम कुछ आगे बढ़ा था अब उसे भी बदलना पड़ेगा।

भगवान! कोई एक साथ इतने सारे काम कैसे कर सकता है? समय पर शुरू होने के बावजूद कोई भी काम कभी पूरा नहीं होता। जो भी काम किया गया है उसे दोबारा करना पड जाता है।

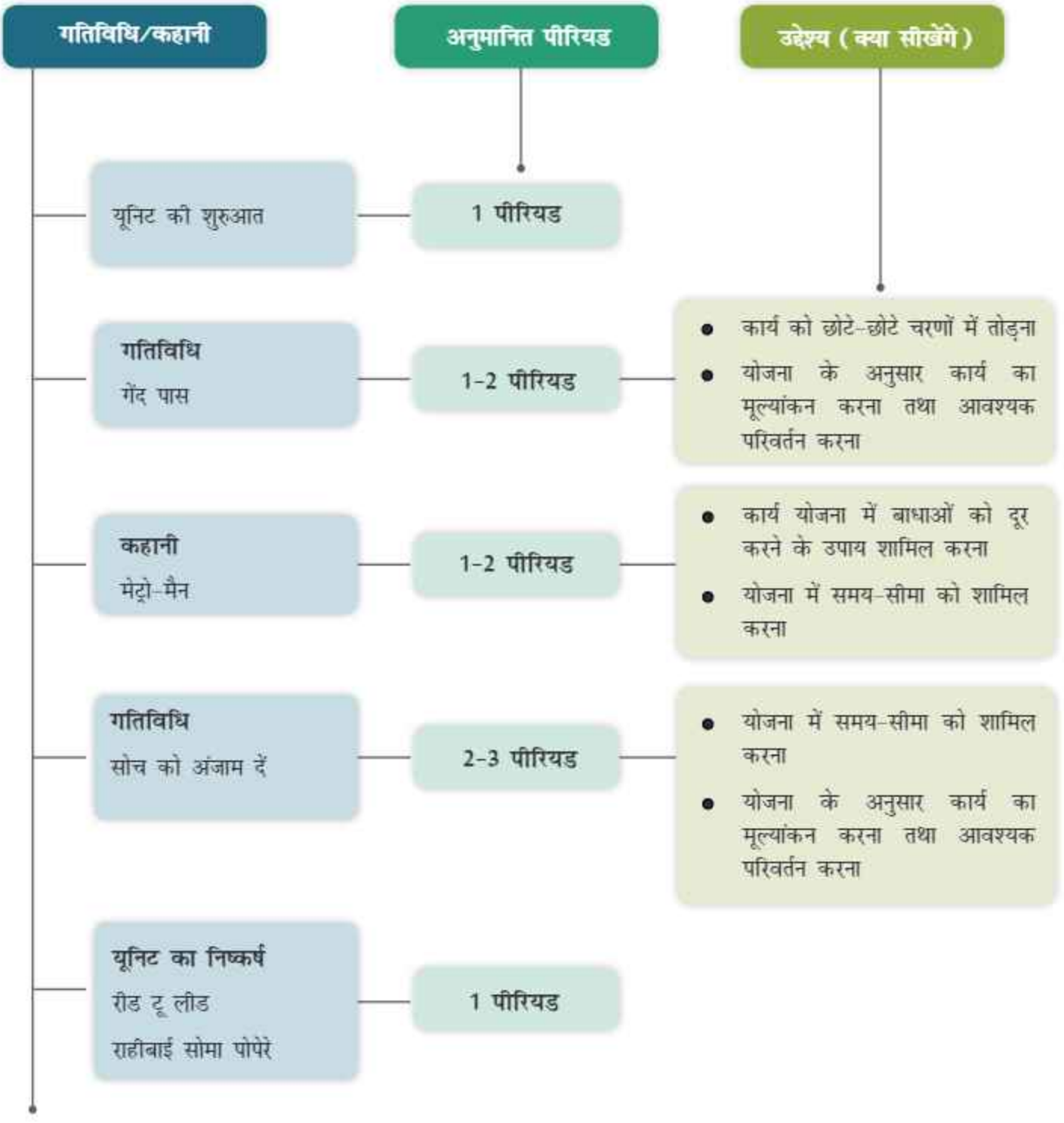
पिछली कक्षाओं में विद्यार्थियों ने योजना के महत्व के बारे में सीखा और इसे प्रभावी ढंग से करने के लिए कार्य को छोटे-छोटे चरणों में विभाजित करने का अभ्यास किया। विद्यार्थियों को यह याद दिलाना भी जरूरी है कि काम के लक्ष्य निर्धारित करना, प्राथमिकता तय करना और काम की प्रगति पर नजर रखना – ये सभी चीजें किसी भी काम को योजनाबद्ध तरीके से पूरा करने में मदद करती हैं। योजना बनाते समय उन्हें कार्य का आकलन करना चाहिए और योजना में बदलाव करने के लिए तैयार रहना चाहिए।

उद्देश्य (क्या सीखेंगे)

इस यूनिट के माध्यम से विद्यार्थी किसी कार्य की योजना बनाने और उसे क्रियान्वित करने के लिए आवश्यक कौशल सीखेंगे। ये क्षमताएं हैं:

1. कार्य को छोटे-छोटे चरणों में तोड़ना
2. कार्य योजना में बाधाओं को दूर करने के उपाय शामिल करना
3. योजना में समय सीमा को शामिल करना
4. योजना के अनुसार कार्य का मूल्यांकन करना तथा आवश्यक परिवर्तन करना

यूनिट का प्रवाह


गतिविधि/कहानी
अनुमानित पीरियड
उद्देश्य (क्या सीखेंगे)
यूनिट की शुरुआत
1 पीरियड
गतिविधि
गेंद पास
1-2 पीरियड
कार्य को छोटे-छोटे चरणों में तोड़ना
योजना के अनुसार कार्य का मूल्यांकन करना तथा आवश्यक परिवर्तन करना
कहानी
मेट्रो-मैन
1-2 पीरियड
कार्य योजना में बाधाओं को दूर करने के उपाय शामिल करना
योजना में समय-सीमा को शामिल करना
गतिविधि
सोच को अंजाम दें
2-3 पीरियड
योजना में समय-सीमा को शामिल करना
योजना के अनुसार कार्य का मूल्यांकन करना तथा आवश्यक परिवर्तन करना
यूनिट का निष्कर्ष
रीड टू लीड
राहीबाई सोमा पोपेरे
1 पीरियड

विद्यार्थियों के साथ यूनिट की शुरुआत

फ़ैसिलिटेटर दो विद्यार्थियों को कक्षा के सामने निम्नलिखित संवाद करने के लिए बुलाएँ:

सुमन, प्रोजेक्ट कल सबमिट करना है। तुम्हें याद है या नहीं?

मुझे पता है इसे जमा करना होगा, लेकिन...

इसका मतलब आपका प्रोजेक्ट पूरा नहीं हुआ, क्या हुआ?

बहुत काम था। एक के बाद एक अन्य विषयों के प्रोजेक्ट दिए गए। मैंने उन सभी को शुरू किया लेकिन एक को भी पूरा नहीं कर सका और जिस प्रोजेक्ट पर मैंने सबसे ज्यादा समय बिताया, उसे पूरी तरह से बदलना होगा।

चिंता मत करो! आइए क्लास टीचर के पास जाएँ और उनसे पूछें कि क्या करना है और काम करते समय किन बातों का ध्यान रखना है।

दोनों विद्यार्थियों को उनकी बातचीत के लिए धन्यवाद दें और कक्षा से पूछें कि क्या उन्हें ऊपर उल्लिखित स्थिति के समान कोई अनुभव है?

कुछ विद्यार्थियों के अनुभव सुनने के बाद उन्हें याद दिलाएँ कि पिछली कक्षा में उन्होंने कार्य को पूरा करने के लिए योजना को छोटे-छोटे चरणों में तोड़ने का अभ्यास किया था। इस यूनिट में वे सीखेंगे कि योजना बनाने और उसका अच्छी तरह से पालन करने के लिए और क्या करने की आवश्यकता है।

गतिविधि 5.1 गेंद को पास करें

परिचय

कार्य को योजना के अनुसार छोटे-छोटे चरणों में बाँटकर यह सुनिश्चित किया जा सकता है कि कार्य अच्छे से हो। और क्या किया जा सकता है ताकि समय बर्बाद न हो और काम योजना के मुताबिक हो जाए? आइए इस गतिविधि में इसका अभ्यास करें।

आवश्यक सामग्री:

- एक प्लास्टिक की गेंद

अनुमानित समय: 1-2 पीरियड

सामूहिक/ व्यक्तिगत कार्य: दो बड़े समूह

उद्देश्य (क्या सीखेंगे)

- कार्य को छोटे-छोटे चरणों में तोड़ना
- योजना के अनुसार कार्य का मूल्यांकन करना तथा आवश्यक परिवर्तन करना

फ़ैसिलिटेटर नोट

- गतिविधि के लिए दो गेंदों की व्यवस्था करें।
- सुनिश्चित करें कि सभी विद्यार्थी गतिविधि में भाग लें।

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | सीखें साथियों के साथ | साझा करें

इस गतिविधि को दो चरणों में पूरा करें-

चरण 1

- फ़ैसिलिटेटर सभी विद्यार्थियों को दो बड़े समूहों में शामिल होने के लिए कहे।
- गतिविधि का स्कोर बोर्ड पर रखने के लिए प्रत्येक समूह से दो स्वयंसेवकों को बुलाएँ।
- फिर वे प्रत्येक समूह को एक गेंद सौंपते हैं।
- समूह के सदस्यों को गेंद को अधिकतम संख्या में पास करना होगा। 02 मिनट में कई बार/अधिकतम पास वाले समूह को विजेता घोषित किया जाएगा।

चरण 2

- फ़ैसिलिटेटर प्रत्येक टीम को यह योजना बनाने के लिए पांच मिनट का समय देता है कि 01 मिनट के दिए गए समय में गेंद को अधिकतम संख्या में हाथ कैसे बदला जाए।
- विद्यार्थी फिर से अपने समूह में गेंद को पास करते हैं, और 01 मिनट में सबसे अधिक पास वाले समूह को विजेता घोषित किया जाता है।

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | सीखें साथियों के साथ | साझा करें

सभी विद्यार्थी 5-6 प्रत्येक के छोटे समूहों में निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करेंगे:

- यह सुनिश्चित करने के लिए क्या कदम उठाए गए कि गतिविधि कम समय में पूरी हो जाए?
- पहले या दूसरे राउंड में गेंद को कब अधिक बार पास किया जा सकता था? क्यों?

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | **सीखें साथियों के साथ** | साझा करें

कुछ विद्यार्थी एक मिनट में गेंद को अधिकतम बार पास करने की योजना बनाने के अपने अनुभव को पूरी कक्षा के साथ साझा करेंगे।

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | सीखें साथियों के साथ | **साझा करें**

हमने यह गतिविधि दो बार की। दूसरी बार ऐसा करते समय, हमने विचार-मंथन किया और गेंद को अधिकतम हाथों से पास कराने के लिए एक घेरे/रेखा में/एक-दूसरे के बहुत करीब खड़े होकर कार्य को प्रभावी ढंग से पूरा करने की योजना बनाई। योजना हमें रणनीति बनाकर और उपलब्ध संसाधनों और समय का कुशल तरीके से उपयोग करके अपने लक्ष्य तक पहुँचाने में मदद करती है।

कहानी 5.2 मेट्रो मैन

परिचय

पिछली गतिविधि में हमने सीखा कि योजना बनाते समय प्राथमिकताएँ कैसे निर्धारित करें। किसी बड़े प्रोजेक्ट की योजना बनाना, चुनौतियों से उबरने के तरीके सोचना और तय समय में काम पूरा करने का एक और उदाहरण हैं मेट्रो मैन ई. श्रीधरन।

ई. श्रीधरन

मरियम के भाई-बहन गाँव से उसके घर आये। वह उन्हें मेट्रो से शॉपिंग के लिए चाँदनी चौक ले गई। वे शॉपिंग से ज्यादा मेट्रो में सफर करने को लेकर उत्साहित थे। उनकी मेट्रो यात्रा आश्चर्यों से भरी थी। अच्छे, बड़े और साफ-सुथरे स्टेशन जिनके रास्ते सड़क के ऊपर और नीचे जाते थे। वे चावड़ी बाजार और चांदनी चौक मेट्रो स्टेशन देखकर सबसे ज्यादा हैरान हुए। उन्हें समझ नहीं आ रहा था कि इतनी भीड़-भाड़ वाली जगह पर कोई मेट्रो स्टेशन बनाने के बारे में कैसे सोच सकता है और कैसे बन गया?

जब आपने पहली बार मेट्रो में सफर किया तो क्या आपके मन में भी ऐसे ही विचार आए थे? आइए जानते हैं उस शख्स के बारे में जिसने इस नामुमकिन से दिखने वाले काम को मुमकिन कर दिखाया।

अनुमानित समयः 1-2 पीरियड

उद्देश्य (क्या सीखेंगे)

- कार्य योजना में बाधाओं को दूर करने के उपाय शामिल करना
- योजना में समय-सीमा को शामिल करना

दिल्ली में सबसे कठिन स्थानों तक भी मेट्रो ले जाना ई. श्रीधरन की कुशल योजना और कार्यान्वयन के कारण संभव हो सका, जो दिल्ली मेट्रो रेल कॉर्पोरेशन के प्रबंध निदेशक थे, एक टेक्नोक्रेट हैं, जो कोंकण रेलवे और दिल्ली मेट्रो दोनों को पूरा करने के लिए जाने जाते हैं। बजट के भीतर और समय से पहले परियोजनाएँ। उनका पूरा नाम इलाट्टुवल्लपिल श्रीधरन है। ई. श्रीधरन को लोग 'मेट्रो मैन' के नाम से भी जानते हैं। उन्होंने 'दिल्ली मेट्रो' का निर्माण करके दिल्ली में बड़े पैमाने पर परिवहन को बदल दिया। भारतीय रेलवे में आधुनिक और व्यावहारिक बदलाव लाने का श्रेय भी ई. श्रीधरन को जाता है। उनके महत्वपूर्ण कार्यों को देखते हुए भारत सरकार ने ई. श्रीधरन को 'पद्म भूषण' और 'पद्म विभूषण' से सम्मानित किया है।

ई. श्रीधरन का जन्म 12 जून 1932 को केरल के पलक्कड़ जिले में हुआ था। उन्होंने सिविल इंजीनियरिंग में डिग्री प्राप्त की और फिर दक्षिणी रेलवे में श्प्रोबेशनरी असिस्टेंट इंजीनियरश के रूप में नियुक्त हुए। तूफान के कारण पम्बन ब्रिज का कुछ हिस्सा बह गया, जो रामेश्वरम को तमिलनाडु से जोड़ता था। उन्होंने अपनी प्रभावी योजना और कार्यान्वयन से इसे मात्र 46 दिनों में बहाल कर दिया। इस उपलब्धि के लिए उन्हें पुरस्कृत भी किया गया. उनका मानना था कि परियोजनाएँ निधरित समय और बजट के भीतर पूरी की जानी चाहिए, ताकि लागत न बढ़े और लोगों को समय पर लाभ मिल सके। श्रीधरन की इस दूरदर्शिता और नेतृत्व ने हर कार्य को पूरा करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।

इसके बाद, उन्होंने कोलकाता मेट्रो, कोचीन शिपयार्ड और कोंकण रेलवे जैसी महत्वपूर्ण परियोजनाओं में पथप्रदर्शक काम किया और एक के बाद एक उनके प्रत्येक मिशन समय की कसौटी पर खरे उतरे। उनकी योजना और योजना को लागू करने की क्षमता ने उन्हें हमेशा सफलता दिलाई। उनके गुणों और काम के प्रति समर्पण के कारण उन्हें दिल्ली मेट्रो का प्रबंध निदेशक बनाया गया। दिल्ली मेट्रो का काम पहले चरण से ही काफी चुनौतीपूर्ण था क्योंकि इसका रूट बेहद भीड़-भाड़ वाले व्यावसायिक इलाके से होकर गुजर रहा था। इसके साथ ही कई तकनीकी बाधाएँ और चुनौतियाँ भी थीं, जैसे मेट्रो के लिए भूमि अधिग्रहण करना, मेट्रो निर्माण कार्य के दौरान लोगों को कम से कम परेशानी हो, सभी की सुरक्षा का ध्यान रखना और दिल्ली की सड़कों पर भारी यातायात को अवरुद्ध न करना। श्रीधरन को पता था कि हर दिन की देरी से दिल्ली मेट्रो को 1.5 करोड़ रुपये का नुकसान हो सकता है, उन्होंने ठेकेदारों को जल्द से जल्द भुगतान कराने की व्यवस्था की ताकि सामान समय पर पहुंचे और काम तेज़ गति से चलता रहे। निर्माण के प्रत्येक चरण की सावधानीपूर्वक योजना बनाई गई थी, और सभी ने एक-दूसरे के साथ समन्वय में अपने आवंटित कार्यों पर काम किया।

श्रीधरन के लिए योजना और कार्यान्वयन का महत्व उनके सभी कर्मचारियों के लिए समय के महत्व को उजागर करने के लिए अद्वितीय 'रिवर्स क्लॉक' प्रणाली के उपयोग के माध्यम से भी देखा जाता है। मेट्रो के सभी कार्यालयों और कार्यशालाओं में परियोजना के पूरा होने की उलटी गिनती दिखाने वाली घड़ियाँ लगाई गईं। इससे सभी कर्मचारियों के सामने लक्ष्य हमेशा सामने रहते थे और काम की गति बनी रहती थी।

1997 के मध्य तक, परियोजना का हर पहलू दी गई समय सीमा के भीतर पूरा हो गया था। दिल्ली मेट्रो की इस परियोजना ने निर्माण में आधुनिक तकनीक के उपयोग की नींव रखी और पूरी टीम के अथक प्रयासों ने दिल्ली में परिवहन क्षेत्र में क्रांति ला दी। मेट्रो मैन के कौशल और प्रयासों को न केवल भारत में बल्कि दुनिया भर में मान्यता मिली।

चिंतन एवं चर्चा | सीखें साथियों के साथ | साझा करें

सभी विद्यार्थी 5-6 के समूह में निम्नलिखित प्रश्न पर चर्चा करेंगे:

- दिल्ली में मेट्रो कार्य को पूरा करने में किन नियोजन क्षमताओं का उपयोग किया गया? कहानी का कौन सा बिंदु यह सुझाता है?
- क्या आप किसी कार्य को करने, कक्षा परीक्षण को दोहराने, किसी पार्टी के लिए कक्षा को सजाने आदि जैसे किसी कार्य की योजना बनाने और उसे दी गई समय सीमा के भीतर पूरा करने में सक्षम हैं? क्यों, क्यों नहीं?

चिंतन एवं चर्चा | **सीखें साथियों के साथ** | साझा करें

सभी विद्यार्थियों द्वारा अपने-अपने समूह में चर्चा करने के बाद प्रत्येक समूह से एक या दो विद्यार्थी चर्चा के मुख्य बिंदुओं को पूरी कक्षा के साथ साझा करेंगे।

चिंतन एवं चर्चा | सीखें साथियों के साथ | **साझा करें**

इस कहानी में हमने देखा कि यदि योजना बनाते समय कार्य के रास्ते में आने वाली बाधाओं का पहले ही अंदाजा लगा लिया जाए और उन्हें दूर करने के उपाय योजना में शामिल कर लिए जाएँ तो कार्य आसानी से पूरा हो सकता है। इसके साथ ही यदि योजना बनाते समय प्रत्येक कार्य को पूरा करने का समय निर्धारित कर लिया जाए तो कार्य को प्राथमिकता देना आसान हो जाता है।

गतिविधि 5.3 सोच को अंजाम दें

परिचय

किसी भी काम में सफलता पाने के लिए एक लक्ष्य या वांछित परिणाम का होना बहुत जरूरी है। पिछली गतिविधि में हमनें यह सीखा कि अपने लक्ष्य तक पहुँचने के लिए एक समयबद्ध योजना और दैनिक कार्य आदतों की आवश्यकता होती है। सभी विद्यार्थियों का लक्ष्य बोर्ड परीक्षा में अच्छे अंक प्राप्त करना होता है। केवल वही विद्यार्थी अपने लक्ष्य को प्राप्त कर सकते हैं जो उच्च अंक प्राप्त करने के अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए एक सटीक योजना बनाते हैं और नियमित रूप से मेहनत करते हैं। आप भी उच्च उपलब्धि प्राप्त करने वाले विद्यार्थी बन सकते हैं।

मेट्रो मैन श्रीधरन की कहानी से हमने सीखा कि योजना बनाते समय समय सीमा और बाधाओं को ध्यान में रखना महत्वपूर्ण है। 'सोच को क्रियान्वित करें' गतिविधि में हम इन क्षमताओं का अभ्यास करेंगे और उन्हें अपने जीवन में लागू करेंगे।

आवश्यक सामग्री:

- पेन-पेपर, चार्ट पेपर, स्केच पेन

अनुमानित समय: 2-3 पीरियड

सामूहिक/ व्यक्तिगत कार्य: 5-7 विद्यार्थियों का समूह

उद्देश्य (क्या सीखेंगे)

- योजना में समय-सीमा को शामिल करना
- योजना के अनुसार कार्य का मूल्यांकन करना तथा आवश्यक परिवर्तन करना

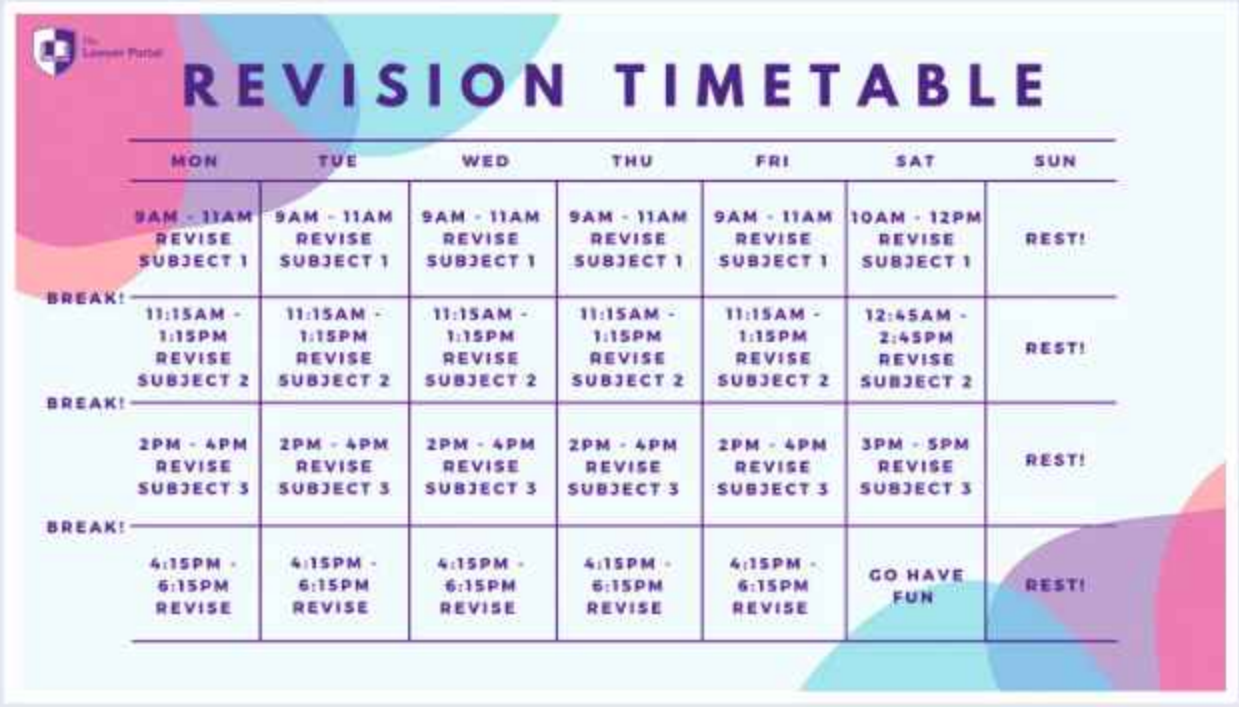
फ़ैसिलिटेटर नोट

- इस गतिविधि में विद्यार्थियों की चर्चा गतिविधि पर ही केंद्रित रहनी चाहिए।

इस गतिविधि के दो चरण हैं:

चरण एक

- सभी विद्यार्थियों को उनकी सीखने की क्षमता और कौशल के आधार पर बोर्ड परीक्षा में ९% अंक प्राप्त करने का समग्र लक्ष्य निर्धारित करने के लिए कहें।
- प्रत्येक विद्यार्थी को उनकी क्षमता और सुविधा के अनुसार, उनकी बोर्ड परीक्षाओं के लिए एक शरिविजन टाइम टेबलश तैयार करने के लिए कहें, जिसमें उन्हें समय निकालना होगा और प्रत्येक विषय को महत्व देना होगा। फ़ैसिलिटेटर सुझाव दे सकता है कि विद्यार्थी उन विषयों को अधिक समय दें जो उन्हें कठिन लगते हैं और आसान विषयों को कम समय दें।
- विद्यार्थियों को उनकी आवश्यकताओं के अनुसार अपनी योजना बनाने में सक्षम बनाने के लिए नीचे दिए गए समय सारणी के सैंपल को ब्लैकबोर्ड पर लिखें।



Source:https://www.thelawyerportal.com/blog/ultimate-revision-timetable/

नोट 1: यह तालिका केवल नमूने के लिए है। आप अपनी आवश्यकताओं और पसंद के अनुसार विभिन्न तालिकाओं का उपयोग करने के लिए स्वतंत्र हैं।

नोट 2: विद्यार्थी अभ्यास सत्र और फीडबैक, प्रश्न बैंक को हल करने, नोट्स बनाने और नमूना पत्रों के लिखित अभ्यास आदि के लिए समय आवंटित करके एक पुनरीक्षण योजना भी बना सकते हैं।

चरण दो:

- विद्यार्थी समूहों में शामिल होंगे और निम्नलिखित बिंदुओं पर चर्चा करेंगे:
- रिवीजन टाइम टेबल का पालन करने में आने वाली समस्याएँ और चुनौतियाँ।

विद्यार्थियों को अपने समूहों में निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करनी चाहिए:

- रिवीजन टाइम टेबल बनाते समय आपने किन बातों का ध्यान रखा?
- आपके द्वारा चर्चा की गई चुनौतियों से पार पाने के कुछ तरीके क्या हैं?

चिंतन और चर्चा के बाद, प्रत्येक समूह से एक विद्यार्थी अपने समूह की चर्चा को पूरी कक्षा के सामने सारांशित करेगा।

इस गतिविधि से हमने सीखा कि कार्यों के लिए समय सीमा निर्धारित करके और कार्य में आने वाली बाधाओं का विश्लेषण/जांच करके और उनके समाधान/उत्तर के बारे में सोचकर एक योजना में सुधार किया जा सकता है। काम करते समय योजना का पालन करना और यदि आवश्यक हो तो योजना में बदलाव करने से हमें अपने लक्ष्यों को आसानी से प्राप्त करने में मदद मिलती है।

यूनिट का निष्कर्ष

चिंतन एवं चर्चा — साझा करें

- काम करने से पहले और काम करते समय योजना बनाने से हमें किस प्रकार मदद मिलती है?
- यदि कोई योजना विफल हो जाए तो आप क्या कर सकते हैं? उदाहरण सहित समझाइये।

चिंतन एवं चर्चा — साझा करें

काम चाहे कितना भी बड़ा या कठिन क्यों न हो, अगर उसकी योजना बनाई जाए और योजना के अनुसार काम किया जाए तो वांछित परिणाम प्राप्त होते हैं। योजना बनाते समय कार्यों को प्राथमिकता देने से अनावश्यक तनाव नहीं होता और समय सीमा निर्धारित करने से कार्य समय पर पूरा करने में मदद मिलती है। अच्छी योजना बनाने के बाद भी काम करते समय योजना में बदलाव करना भी एक कौशल है जो वांछित परिणाम प्राप्त करने में मदद करता है।

योजना बनाकर कार्य को करने से हमारा दैनिक कार्य जैसे विषय का होमवर्क या कोई प्रोजेक्ट वर्क या फिर परीक्षा की तैयारी आसान हो जाती है। इससे हम मनचाहे परिणाम भी प्राप्त कर पाने में सफल हो पाते हैं। इसके अलावा यह EMC की कक्षा में करियर-एक्सप्लोरेशन में टीम के साथ किसी आंत्रप्रेन्यौर या जॉब करने वाले का इंटरव्यू करने भी में भी सहायक होगा। इसी तरह से बिजनेस-ब्लास्टर में भी सहायक रहेगा।

फ़ैसिलिटेटर नोट

फ़ैसिलिटेटर नीचे दी गई कहानी को कक्षा में पढ़कर सुनाएँ और विद्यार्थियों को इन सम्माननीय व्यक्तित्व के बारे में और ज्यादा खोजने और जानने के बारे में कहें।

रीड टू लीड

राहीबाई सोमा पोपेरे

पद्मश्री से सम्मानित राहीबाई सोमा पोपेरे, जिन्हें 'बीज माता' कहा जाता है, वह महाराष्ट्र के अहमदनगर जिले के आदिवासी समुदाय महादेव कोली की एक उदार भारतीय महिला किसान और बीज संरक्षणवादी हैं। उन्होंने 20-22 साल पहले देखा कि इलाके के बड़े व बच्चे कीटनाशकों और रासायनिक उर्वरकों से बीमार हो रहे हैं। इस पर उन्होंने जैविक खेती का समर्थन किया और ऐसे देसी बीजों को खोजकर इकट्ठे किए, जिन्हें उगाने में सिर्फ पानी और हवा की जरूरत पड़े। इन बीजों में रासायनिक और कीटनाशकों की जरूरत नहीं पड़ती। उन्होंने स्वयंसेवी समूह के साथ 50 एकड़ भूमि पर खेती करते हुए 154 देसी बीजों का संरक्षण किया। उन्होंने कृषि-जैव विविधता और जंगली खाद्य संसाधनों के संरक्षण के लिए योजना बनाई। उन्होंने ब्लैकबेरी नर्सरी विकसित की और स्वयंसेवी समूह को उगाने हेतु सहायता के रूप में बीज दिए। इसके अलावा, उन्होंने हाउस-होल्डिंग बारहमासी किचन गार्डन की शुरुआत की और लगभग 200 प्रकार के स्वदेशी बीजों के साथ एक बीज बैंक की स्थापना की। कार्य विस्तार के लिए उन्होंने अहमदनगर जिले में लगभग 3500 किसानों को प्रशिक्षित किया है।

'योजना एवं क्रियान्वयन में एक भी कड़ी टूटी।

हमारी बनी-बनाई योजना रह जाएगी अधूरी॥'

यूनिट 06

विश्लेषण करें और जानें

P116K8

यूनिट का परिचय

भारतीय होने के नाते, हमें निश्चित रूप से अतीत से सीखना चाहिए; लेकिन हमें भविष्य पर ध्यान केंद्रित रखना चाहिए। मेरे विचार में, शिक्षा वह सही रसायन (alchemy) है जो भारत को अगला स्वर्ण युग दिला सकती है।

-प्रणब मुखर्जी

पलक झपकते ही दुनिया बदल रही है, एक तरफ साइंस और टेक्नॉलजी के क्षेत्र में नवाचार (innovation) और दूसरी तरफ ग्लोबल वार्मिंग और तेजी से बदलता जीने का तरीका। आमतौर पर की जाने वाली नौकरियाँ निरर्थक होती जा रही हैं। इस परिस्थिति में, हम यह सोचकर आराम से नहीं बैठ सकते कि इसका हम पर कोई प्रभाव नहीं पड़ेगा। रचनात्मकता, भावनात्मक (emotional) स्वास्थ्य (well being) और सामाजिक बुद्धिमत्ता के साथ आगे बढ़ते रहने के लिए हमें अपने ज्ञान, रुख/ नजरिए और कौशल को बेहतर/ अपग्रेड करते रहना होगा।

यह जरूरी है कि हम खुद के साथ-साथ अपनी परिस्थितियों की भी सही से परख करें, और चीजों को वैसे ही समझें कि जैसी वे हैं, न कि जैसा हम उनके होने की कल्पना करते हैं। जब हम किसी चीज को परखना/ समझना शुरू करते हैं, तो हम उसे कई भागों में बाँट देते हैं। यह बेहतर समझ, समस्या-समाधान, फैसला लेने और योजना बनाने के लिए एक जरूरी कदम है। उदाहरण के लिए, 'करियर एक्स्प्लॉरेशन' में, विद्यार्थी अपनी पसंद का करियर चुनते हैं और चुने हुए करियर के लिए एक माइंडमैप बनाते हैं। फिर वे उद्यमियों/सेवाकर्मियों के साक्षात्कार लेते हैं और अंत में सहपाठियों के साथ अपने विचार साझा करते हैं। इससे उन्हें जानकारी मिलती है कि वे क्या हासिल करने की कोशिश कर रहे हैं और इसके संभावित रास्ते कौन-से हैं।

इसी तरह, जो लोग बेहतर करना चाहते हैं, वे लगातार अपने प्रदर्शन पर ध्यान देते रहते हैं और दूसरों से फीडबैक लेते हैं। एक आंत्रप्रेन्योर के कान सही फीडबैक के लिए हमेशा खुले रहते हैं।

प्रश्न बनाना और पूछना ऐसा करने का एक प्रभावी तरीका है। उदाहरण के लिए, 'मैं अपने आप को कैसे सुधार सकता/ सकती हूँ?'

एक लिंक्डइन पोस्ट में OYO बिज़नेस के संस्थापक रितेश अग्रवाल ने लिखा है:

"ओयो का विचार और निर्माण आपके यानि हमारे ग्राहकों के फीडबैक से किया गया था और आप हमेशा हमारा पहला प्यार रहेंगे। और आज, हम सभी आपको कान खोलकर सुनने वाले हैं। चाहे वह तारीफ हो, निराशा हो, या आलोचना हो – हमें यह सब सुनना अच्छा लगेगा। आज से, हम एक आसान, तेज और एक्सपेरिमेंट वाला फीडबैक पेज लॉन्च कर रहे हैं। इसमें आप खुलकर, ईमानदारी से और गुमनाम रूप से भर सकते हैं कि आप OYO के बारे में कैसा महसूस करते हैं और हम क्या बेहतर कर सकते हैं। हमारी लीडरशिप टीम, सर्विस टीम और मैं इस पर करीब से नज़र रख रहे हैं।"

रितेश ने अपने ग्राहकों के सवालों के जवाब देने और अपनी सेवाओं को बेहतर करने के मकसद से ईमानदार फीडबैक पाने के लिए OYO की वेबसाइट पर एक ऐप 'वी नीड टू टॉक' पेश करते हुए यह लिखा था।

आधुनिक दुनिया में स्वयं और दूसरों का विश्लेषण (analyse) करना और सभी की बढ़ोतरी और विकास के लिए बेहतरी करने वाला फीडबैक देना ज़रूरी हो गया है।

सीखने के उद्देश्य

इस यूनिट में विद्यार्थी चिंतन और विश्लेषण के कौशल विकसित करने के लिए निम्नलिखित सीखेंगे:

1. अपने और दूसरों के व्यवहार का अवलोकन (observation) करना।
2. अवलोकन के लिए प्रमाण (evidence) दे पाना।

यूनिट का प्रवाह

गतिविधि का नाम	अनुमानित पीरियड	सीखने के उद्देश्य
विद्यार्थियों के साथ यूनिट की शुरुआत	1 पीरियड	
गतिविधि SWOT विश्लेषण	2-3 पीरियड	• अपने व्यवहार का अवलोकन (observation) करना। • अवलोकन के लिए प्रमाण (evidence) दे पाना।
कहानी हम फिर से प्रयास कर सकते हैं	2-3 पीरियड	• अपने और दूसरों के व्यवहार का अवलोकन (observation) करना। • अवलोकन के लिए प्रमाण (evidence) दे पाना।
गतिविधि कक्षा में शार्क	4-5 पीरियड	• अपने और दूसरों के व्यवहार का अवलोकन (observation) करना। • अवलोकन के लिए प्रमाण (evidence) दे पाना।
यूनिट का समापन रीड टू लीड लेगो ग्रुप	1 पीरियड	

विद्यार्थियों के साथ यूनिट की शुरुआत

बड़ी संख्या में भारतीय बीमा पॉलिसी नहीं लेते हैं। वे इसके लाभों से या तो अवगत नहीं होते या बीमा एजेंटों से सावधान रहते हैं, जो ग्राहकों की जरूरतों को प्राथमिकता देने के बजाय अपनी जेब भरने के लिए पॉलिसी बेचने में अधिक रुचि रखते हैं।

यशीश दहिया ने ग्राहकों के सभी बीमा संबंधी मामलों के लिए पारदर्शी तरीके से वन-स्टॉप समाधान के रूप में 'पॉलिसीबाजार' कंपनी की स्थापना की। यह प्लेटफॉर्म लगभग 50 बीमा ब्रांडों और लगभग 250 पॉलिसियों को होस्ट करता है। ग्राहक कंपनी के मोबाइल ऐप पर इन सबके बारे में विश्लेषण करके विभिन्न पॉलिसियों के बारे में जान सकते हैं। वे अपनी आवश्यकताओं के अनुसार सबसे उपयुक्त पॉलिसी खरीदने से पहले गुणवत्ता (quality), कीमत और अन्य सुविधाओं के आधार पर उपलब्ध विभिन्न पॉलिसियों की तुलना कर सकते हैं।

पॉलिसीबाजार की तरह, जीवन भी आपको विभिन्न ऑप्शन देता है। आपको अपने लिए सबसे सही ऑप्शन चुनने में सक्षम होना चाहिए, चाहे वह आपका पेशेवर जीवन हो या व्यक्तिगत जीवन। इस के लिए स्वयं और दूसरों के बारे में विश्लेषण करने और सीखने के लिए समय निकालना चाहिए। आइये आपके द्वारा स्वयं को बेहतर ढंग से समझने के लिए एक गतिविधि करें।

गतिविधि 6.1 SWOT विश्लेषण

परिचय

बारहवीं कक्षा यानि स्कूली जीवन के अंतिम वर्ष में, विद्यार्थियों को न केवल बोर्ड परीक्षा देनी होती है, बल्कि हायर एजुकेशन और करियर की तैयारी भी करनी होती है। यदि आप अपनी ताकत और कमजोरियों को जानते हैं तो आप आसानी से ऐसा कर सकते हैं। इस स्तर पर अवसरों और चुनौतियों को समझने से आपको जीवन में जरूरी क्षेत्रों को प्राथमिकता देने में मदद मिलेगी। यह आपको एक सफल करियर के लिए जरूरी कौशल हासिल करने और व्यक्तिगत लक्ष्य हासिल करने के लिए भी प्रेरित करेगा।

SWOT विश्लेषण वह उपकरण (tool) है जो विद्यार्थियों को स्वयं को बेहतर ढंग से जानने में सक्षम बनाता है। SWOT का मतलब ताकत, कमजोरी, अवसर एवं चुनौती है।

फ़ैसिलिटेटर विद्यार्थियों के साथ उनकी भविष्य की योजनाओं के बारे में चर्चा करें और पढ़ाई से संबंधित प्रतिक्रियाओं के साथ-साथ अन्य प्रतिक्रियाओं को भी प्रोत्साहित करें। विद्यार्थियों से यह पूछकर चर्चा जारी रखें कि उनके रास्ते में कुछ संभावित बाधाएँ क्या हो सकती हैं।

सूत्रधार ने यह कहकर चर्चा समाप्त करें कि वे विद्यार्थी उत्कृष्ट होते हैं जो आत्म-विश्लेषण के बाद अपनी शक्तियों को पहचानते हैं, अपनी कमजोरियों को सुधारते हैं, अवसरों की तलाश करते हैं और किसी भी बड़ी या छोटी चुनौती पर विजय प्राप्त करते हैं। SWOT गतिविधि उन्हें अपनी क्षमता को उजागर करने और इसे अधिकतम करने के लिए, आत्मविश्वास और स्पष्टता के साथ कार्य करने में मदद करेगी।

सीखने के मकसद:

- ज्ञान और कौशल में सुधार के लिए स्वयं का विश्लेषण करना
- सोच-समझकर निर्णय लेना

फ़ैसिलिटेटर विद्यार्थियों के साथ उनकी भविष्य की योजनाओं के बारे में चर्चा शुरू करते हैं और पढ़ाई से संबंधित प्रतिक्रियाओं के साथ-साथ विभिन्न क्षेत्रों में प्रतिक्रियाओं को प्रोत्साहित करते हैं। विद्यार्थियों से यह पूछकर चर्चा जारी रखें कि उनके रास्ते में कुछ संभावित बाधाएँ क्या हो सकती हैं।

इस चर्चा के बाद, विद्यार्थियों को बताएँ कि SWOT गतिविधि उन्हें अपनी क्षमता को पहचानने में मदद करेगी ताकि वे आत्मविश्वास और स्पष्टता से आगे बढ़ सकें।

आवश्यक सामग्री:

- EMC डायरी, कलर पेन

अनुमानित अवधि: 1-2 पीरियड

सामूहिक/ व्यक्तिगत कार्य: व्यक्तिगत

उद्देश्य (क्या सीखेंगे)

- अपने व्यवहार का अवलोकन (observation) करना।
- अवलोकन के लिए प्रमाण (evidence) दे पाना।

फ़ैसिलिटेटर नोट

- यदि आवश्यक हो तो गतिविधि करते समय विद्यार्थियों को एक-दूसरे के साथ चर्चा करने दें।
- विद्यार्थियों को स्वयं को स्वतंत्र रूप से अभिव्यक्त करने के लिए प्रोत्साहित करें।

ब्लैक बोर्ड पर SWOT विश्लेषण तालिका बनाएँ और प्रत्येक विद्यार्थी से इसे अपने EMC डायरी/कॉपी पर बनाने के लिए कहें।

SWOT विश्लेषण विद्यार्थी का नाम .... कक्षा एवं वर्ग:	
ताकत (STRENGTHS)	कमजोरियाँ (WEAKNESSES)
अवसर (OPPORTUNITIES)	चुनौतियाँ (THREATS)

- प्रत्येक बॉक्स के मुख्य बिंदु उदाहरण सहित समझाएँ।

SWOT विश्लेषण विद्यार्थी का नाम: .... कक्षा एवं सेक्शन:	
ताकत • उन चीज़ों की सूची बनाएँ जिनमें आप अच्छे हैं। • उन चीज़ों की पहचान करें जिनके बारे में आप जानते हैं कि समस्या होने पर वे मदद करेंगी। • विभिन्न तरीकों के बारे में सोचने का प्रयास करें जिनसे आप भीड़ से अलग दिखें। • बेहतर समझ के लिए अकादमिक (academic) चार्ट को ट्रैक करें।	**कमज़ोरियाँ** • उन क्षेत्रों पर ध्यान दें जहाँ सुधार की गुंजाइश है। • SWOT विश्लेषण के इस भाग के लिए अपने अकादमिक/ academic चार्ट का ऑब्ज़र्वेशन करना अच्छा रहेगा। • पहचानें कि आपको कमजोरी से ताकत वाले बॉक्स की ओर बढ़ने या सुधार करने के लिए क्या चाहिए।

अवसर	चुनौतियाँ
• शक्तियों और सुधार के क्षेत्रों की पहचान करने के बाद, आप जान सकते हैं कि आप कहाँ सफलता/बेहतरी कर सकते हैं। • दिमाग में आने वाले अवसरों की सूची बनाएँ और फिर शॉर्टलिस्ट करें। • बहुत अधिक गहराई में जाएँ और जितना आपको लगता है कि आप हासिल कर सकते हैं, उस सब की सूची बनाएँ। • अपने आस-पास संभावित या विभिन्न अवसरों की पहचान करें जो आपके पक्ष में काम आ सकते हैं।	• उन चीजों की सूची बनाएँ जो आपके लक्ष्यों के रास्ते में आ सकती हैं। • इसके अलावा, उस चीज़ के बारे में भी लिखें जो आपको सबसे अधिक डराती है और हतोत्साहित करती है।

(Source: https://www.getmyuni.com/articles/swot-analysis-for-students)

- विद्यार्थियों को बताएँ कि ताकत और कमजोरियाँ उनके लिए 'अंदरूनी' हैं और अवसर और खतरे 'बाहरी' हैं।
- प्रत्येक विद्यार्थी को SWOT गतिविधि को पूरा करने के लिए 20 मिनट का समय मिलेगा।
- विद्यार्थियों द्वारा अपना SWOT विश्लेषण करने के बाद, वे इसे जोड़ियों में एक-दूसरे के साथ साझा करेंगे और निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करेंगे:
  - अब से 10 साल बाद आप खुद को कहाँ देखते हैं?
  - सफल होने के लिए आपको कौन-सी कमजोरी और चुनौती पर काबू पाना होगा?

फ़ैसिलिटेटर विद्यार्थियों को SWOT गतिविधि पर विचार करने और नीचे दिए गए प्रश्नों पर चर्चा करने के लिए प्रोत्साहित करते हैं:

- अपना स्वयं का SWOT विश्लेषण करते समय आपको कैसा महसूस हुआ?
- आपके अनुसार SWOT गतिविधि करना लाभदायक क्यों है?
- इस गतिविधि को करते समय आपने अपने बारे में क्या नया सीखा?

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | **साथियों के साथ सीखना** | साझा करें

फ़ैसिलिटेटर कक्षा में संगीत बजाएँ और विद्यार्थियों को अपने SWOT विश्लेषण के साथ कमरे में घूमते रहने के लिए कहें (यदि यह गतिविधि स्कूल के मैदान/हॉल में की जाए तो अधिक मज़ेदार लगेगी)। जब संगीत बजना बंद हो जाए, तो विद्यार्थी तुरंत चलना बंद कर दें और अपने सबसे पास खड़े अन्य विद्यार्थियों के साथ जोड़ा बनाएँ। फिर दोनों साथी बारी-बारी से एक मिनट में SWOT विश्लेषण से मिली कोई एक सीख आपस में साझा करें। उदाहरण के लिए, SWOT विश्लेषण ने मुझे एहसास दिलाया है कि संसाधनों का बेहतर उपयोग कर पाने के लिए मुझे उन्हें व्यवस्थित (organised) तरीके और बेहतर प्रबंधन (management) के साथ रखना चाहिए। इसे 5–7 बार या जितनी बार फ़ैसिलिटेटर चाहें उतनी बार करा सकते हैं।

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | सीखें साथियों के साथ | **साझा करें**

इस गतिविधि में, हमने स्वयं पर विचार किया है और अपनी क्षमताओं और कमियों का विश्लेषण किया है। बढ़ती जागरूकता और आत्मविश्वास के कारण यह हमें अपने करियर के साथ-साथ अपने व्यक्तिगत लक्ष्यों में भी बढ़त प्रदान करता है। यह एक सरल गतिविधि है जो हमारे भीतर और बाहर सकारात्मक और नकारात्मक शक्तियों को समझने में मदद करती है, ताकि हम प्रभावी ढंग से कार्य करने के लिए तैयार हो सकें।

कहानी 2.2 हम दोबारा कोशिश कर सकते हैं

परिचय

फ़ैसिलिटेटर विद्यार्थियों को बताता है कि SWOT विश्लेषण गतिविधि ने उन्हें अपनी ताकत और सुधार के क्षेत्रों की पहचान करने में मदद की है। इकाई में दी गई कहानी इस बात का उदाहरण है कि कैसे आत्रंप्रेन्योर भी बेहतर करने के लिए अपने व्यावसायिक विचारों का विश्लेषण और पुनर्रचना करते रहते हैं।

फिर फ़ैसिलिटेटर दो विद्यार्थियों को निम्नलिखित रोल-प्ले करने के लिए आमंत्रित करता है:

आज तुम इतनी उदास क्यों हो?

मुझे बायोलॉजी प्रोजेक्ट वर्क में सी ग्रेड मिला है।

ये जरूर कोई गलती है। तुम्हें तो हमेशा अच्छे ग्रेड मिलते हैं।

हाँ, लेकिन इस बार नहीं। मुझे नहीं पता कि कहाँ कमी रह गई।

लो! तुमने तो खुद ही कह दिया। यहाँ बैठकर चिंता करने की बजाय तुम्हें उम्मीद के मुताबिक ग्रेड न मिलने के कारणों का विश्लेषण करना चाहिए।

तुम सही कह रहे हो! मैं रेखाचित्रों (diagram) और फैक्ट आदि को लेकर सावधान नहीं रही। मैं सोनाली मैम से भी फीडबैक मांगूँगी। मुझे यकीन है कि वह प्रोजेक्ट वर्क को बेहतर बनाने में मुझे गाइड जरूर करेंगी।

यदि तुम्हें चित्र बनाने में किसी भी प्रकार की सहायता चाहिए हो तो मुझे बताना।

जरूर, विवेक! मुझे प्रोत्साहित करने के लिए धन्यवाद।

मुझे भी खुशी होगी। डॉ. सुनीता माहेश्वरी की तरह अपनी गलतियों का विश्लेषण करने और उनसे सीखने से कभी न कतराएँ। वह भारत में टेलीमेडिसिन में सबसे आगे के आंत्रप्रेन्योर में से एक हैं।

यह सुनने में दिलचस्प लग रहा है। टेलीमेडिसिन क्या होती है?

संचार (communication) नेटवर्क के ज़रिए दूर से मरीजों की बीमारी की पहचान और इलाज करने की विधि को टेलीमेडिसिन के रूप में जाना जाता है। टेलीमेडिसिन एप्लिकेशन मरीजों को किसी क्लिनिक या अस्पताल में जाए बिना चिकित्सा सलाह, बीमारी की पहचान, इलाज और दवाई की जानकारी उपलब्ध करवाता है। मरीज वीडियो, ऑडियो और टेक्स्ट के माध्यम से किसी विशेषज्ञ के साथ ऑनलाइन बात करते हैं।

उदाहरण के लिए, जब मैं लॉकडाउन के दौरान बीमार था, तो मेरी माँ ने डॉक्टर से फोन पर अपॉइंटमेंट लिया। हमने उन्हें व्हाट्सएप वीडियो कॉल किया और उन्होंने मेरी बाहों और पीठ पर लाल चकतों को करीब से देखा। उन्होंने मुझसे कुछ प्रश्न पूछे और फिर इन चकतों को एलर्जी के कारण होने वाली पित्ती बताया। मेरे पिता ने केमिस्ट को फोन करके डॉक्टर द्वारा बताई गई दवाइयाँ मंगवाईं। केमिस्ट ने दवाइयाँ हमारे घर भिजवा दी। मैंने उन्हें रोज़ सही से लिया और अगले पाँच दिनों में चकतों से छुटकारा पा लिया।

यह दूरदराज के इलाकों में रहने वाले लोगों के लिए बहुत फायदेमंद होगा, जिनके पास मीलों तक कोई डॉक्टर नहीं है। प्लीज, मुझे डॉ. सुनीता के बारे में और बताओ।

टेलीमेडिसिन असल में बहुत फायदेमंद है। अब तुम्हें डॉ. सुनीता की कहानी सुनाता हूँ।

अनुमानित अवधि: 3-4 पीरियड

उद्देश्य (क्या सीखेंगे)

- अपने और दूसरों के व्यवहार का अवलोकन (observation) करना।
- अवलोकन के लिए प्रमाण (evidence) दे पाना।

टेलीमेडिसिन की शौकीन डॉ. सुनीता माहेश्वरी ने अपने लंबे और शानदार करियर में कई उतार-चढ़ाव देखे हैं। उन्होंने तीन ऑनलाइन हेल्थकेयर संस्थाओं – टेलीरेडियोलॉजी सॉल्यूशंस, RXDX क्लीनिक और टेलराड टेक की सफलतापूर्वक सह-स्थापना की है। असफलताएँ कभी उन्हें रोक नहीं पाईं और सफलता ने उन्हें लापरवाह नहीं बनाया। वह अपने विचारों में सुधार लाने के लिए उनका विश्लेषण करती रहती हैं और उनसे सीखती हैं।

डॉ. सुनीता माहेश्वरी

टेली हेल्थकेयर में एक एक्सपर्ट होने के नाते, उन्हें इसके फाउन्डर द्वारा एक टेली-काउंसलिंग उद्यम 'हेल्दीमाइंड्स' नाम की प्राइवेट लिमिटेड कंपनी शुरू करने के लिए कहा गया। यह काम आगे बढ़ने में नाकाम रहा और इसके मालिक ने इसे छोड़ दिया। आखिरकार कंपनी का आकार कम करना पड़ा और फिर पूरी टीम को नौकरी छोड़नी पड़ी। डॉ. सुनीता निराश हुई, लेकिन फिर भी उन्हें इस विचार पर विश्वास था कि भारत में गोपनीय (confidential) ऑनलाइन सलाह की बहुत ज़रूरत है इसलिए उन्होंने कंपनी बंद नहीं की।

उन्होंने विफलता के कारणों का विश्लेषण किया, जैसे कि शायद वे समय से आगे थे और भारत उस समय टेली काउंसलिंग के लिए तैयार नहीं था। अभी भी बहुत से लोगों के पास ना तो स्मार्ट फोन थे और ना ही इंटरनेट। काउंसलिंग लेना न के बराबर था क्योंकि इसे मानसिक बीमारी के समान माना जाता था। जो लोग काउंसलिंग लेते भी थे, उन्हें ऑनलाइन सेशन की तुलना में आमने-सामने की बातचीत में अधिक सहजता महसूस होती थी। इस विश्लेषण के बाद, वह इस विचार को वापस ड्राइंग बोर्ड पर ले गईं और सोचती रही कि इस व्यापारिक विचार को और कैसे बेहतर किया जाए।

नई योजना के साथ कंपनी को फिर से एक बार शुरू करने से पहले डॉ. सुनीता ने दो साल तक इंतजार किया। उनके साथ एक युवा आंत्रप्रेन्योर अंकिता पुरी भी शामिल हुई, जो टेलीमेडिसिन में डॉ. सुनीता के काम से प्रभावित थीं। वह तनाव और अन्य मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से पीड़ित लोगों के लिए ऑनलाइन सलाह (counselling) और कोचिंग सत्र प्रदान करना चाहती थीं। 2012 में, डॉ. सुनीता ने 'हेल्दीमाइंड्स' को एक फिजिकल मेंटल हेल्थ कॉउन्सलिंग कंपनी के रूप में लॉन्च किया। ऐसा करने से पहले उन्होंने टेक्नॉलजी के अलग-अलग वर्जन का अच्छे से परीक्षण (test) किया और उपयोगकर्ताओं की प्रतिक्रियाएँ भी इकट्ठा की।

शुरुआत में अधिकांश ग्राहक युवा कॉर्पोरेट अधिकारी थे जो प्रतिदिन लंबे समय तक काम करते थे। डॉ. सुनीता ने उनके लिए रात 9:00 बजे भी कॉउन्सलिंग सेवाएं उपलब्ध कराईं। आज, बहुत संख्या में लोग, कॉर्पोरेट और शैक्षणिक संस्थान मानसिक कल्याण, पारस्परिक (interpersonal) संबंध, व्यक्तिगत विकास, लत, सीखने में कठिनाई, माइंडफुलनेस आदि के लिए उनकी सेवाएँ ले रहे हैं। कंपनी के ऑनलाइन सत्र पूरी तरह प्राइवेट हैं और ग्राहकों के पास सुरक्षित और आरामदायक महसूस करने के लिए कैमरा बंद रखने का विकल्प भी है। लंबे समय तक का प्रभाव पैदा करने के लिए, कंपनी ने लोगों के लिए एक यूट्यूब चैनल भी बनाया है, जहाँ वे कल्याण संबंधी मुद्दों पर वेबिनार देख सकते हैं।

'हेल्दीमाइंड्स' कंपनी मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञों के साथ काम करती है जो इस मंच पर ऑनलाइन थेरेपी सत्र आयोजित करते हैं। 'हेल्दीमाइंड्स' पैनलिस्ट 45 मिनट के सेशन के लिए अपनी स्वयं की सेशन की कीमत तय करते हैं और एक निश्चित संख्या के सेशन की पैकेज कीमत भी पेश करते हैं। अक्तूबर 2023 में कंपनी का मूल्य 22.6 करोड़ रुपये आँका गया है।

डॉ. सुनीता ने 'हेल्दीमाइंड्स' की शुरुआती विफलता का विश्लेषण करके उससे सीखा। दुखी होने के बजाय, उन्होंने अपनी ऊर्जा का उपयोग एक नई योजना बनाने में किया जो उपलब्ध टेक्नॉलजी और ग्राहकों की जरूरतों पर आधारित थी। यूट्यूब चैनल के माध्यम से जागरूकता फैलाकर काउंसलिंग लेने की हिचकिचाहट को दूर किया। उनका सकारात्मक रवैया उन्हें लचीला बनाए रखता है और खुद को बेहतर करने के लिए प्रेरित करता है।

चिंतन एवं चर्चा | सीखें साथियों के साथ | साझा करें

फ़ैसिलिटेटर विद्यार्थियों से अपने समूहों में निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करने के लिए कहें:

- डॉ. सुनीता माहेश्वरी ने 'हेल्दीमाइंड्स' को फिर से शुरू करने का निर्णय क्यों लिया?
- क्या आपने कभी ऐसी स्थिति का सामना किया है जहाँ आपको पहली बार में कुछ सही नहीं मिला और कुछ समय बाद आपने उसे बेहतर कर लिया? एक उदाहरण सहित समझाइए।
- आपने इस स्थिति का विश्लेषण कैसे किया और इस से क्या सीखा?

चिंतन एवं चर्चा | साथियों के साथ सीखना | साझा करें

फ़ैसिलिटेटर प्रत्येक समूह से एक विद्यार्थी को पूरी कक्षा के साथ चर्चा साझा करने के लिए आमंत्रित करें।

चिंतन एवं चर्चा | सीखें साथियों के साथ | साझा करें

डॉ. सुनीता माहेश्वरी सीखने, सपनों को पूरा करने और अपनी सेवाओं में सुधार करने के लिए विश्लेषण करती हैं और फीडबैक लेती हैं। आंत्रप्रेन्योरशिप 'चा-चा-चा' नाम की एक नृत्य शैली (dance form) जैसी है जिसमें हम कभी कदम आगे बढ़ाते है और कभी उन्हें पीछे हटाते हैं। जब हमें कोई सफलता मिलती है तो हम आगे बढ़ते हैं। जब हम अपने विचारों को दोबारा आजमाने और उन पर फिर से काम करने के लिए डिज़ाइन बोर्ड पर ले जाते हैं तो हम पीछे हट जाते हैं।

गतिविधि 6.3 कक्षा में शार्क

परिचय

पिछली गतिविधि में, हमने अपनी क्षमताओं और सुधार के क्षेत्रों के बारे में अधिक जानने के लिए SWOT विश्लेषण का अभ्यास किया और कहानी में पढ़ा कि आन्त्रप्रेन्योर, डॉ. सुनीता माहेश्वरी भी ऐसा ही करती हैं। आइए अब हम अपने सहपाठियों के साथ विश्लेषण करने और प्रतिक्रिया देने के कौशल का भी अभ्यास करें। हम प्रतिक्रिया देने की सैंडविच शैली का पालन करेंगे:

- सकारात्मक प्रतिक्रिया (Positive Feedback): हम किसी भी कार्य के अच्छे बिंदुओं की तारीफ करके शुरुआत करते हैं।

  उदाहरण के लिए, जोनल प्रतियोगिता के लिए स्कूल टीम के 'नुक्कड़ नाटक' के अभ्यास को देखने के बाद, प्रिंसिपल ने भाग लेने वाले विद्यार्थियों को सराहा कि नाटक अच्छी तरह से प्रस्तुत किया गया और सभी ने इसका आनंद लिया।

- रचनात्मक प्रतिक्रिया (Constructive Feedback): हम सुधार के क्षेत्रों के बारे में बताकर और सुझाव वाली टिप्पणियाँ (comments) देकर रचनात्मक प्रतिक्रिया देते हैं।

  उदाहरण के लिए, प्रिंसिपल ने बताया कि विद्यार्थियों की आवाज ज्यादा तेज नहीं थीं और सुझाव दिया कि बेहतर होगा कि विद्यार्थी पीछे बैठे दर्शकों तक अपनी बात पहुँचाने के लिए माइक का प्रयोग करें।

- सकारात्मक प्रतिक्रिया (Positive Feedback): हम एक उत्साह बढ़ाने वाली पंक्ति (लाइन) के साथ अपनी बात समाप्त करते हैं।

  उदाहरण के लिए, प्रिंसिपल ने विद्यार्थियों को जोनल प्रतियोगिता में अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने और स्कूल का नाम रोशन करने के लिए प्रेरित किया।

यह अभ्यास हमें अपने जीवन में आवश्यकता पड़ने पर कुशलतापूर्वक फीडबैक देने का आत्मविश्वास भी देगा।

आवश्यक सामग्री:

- चार्ट, पेन

अनुमानित समय: 2-3 पीरियड

सामूहिक/ व्यक्तिगत कार्य: 5-6 विद्यार्थी

उद्देश्य (क्या सीखेंगे)

- अपने और दूसरों के व्यवहार का अवलोकन (observation) करना।
- अवलोकन के लिए प्रमाण (evidence) दे पाना।

फ़ैसिलिटेटर नोट

- विद्यार्थियों के साथ रचनात्मक प्रतिक्रिया के लिए सैंडविच शैली का फॉर्मैट साझा करें।
- प्रत्येक समूह को एक नंबर दें।
- समूह प्रस्तुतिकरण देंगे और बारी-बारी से फीडबैक देंगे।

विश्लेषण करें और जानें

कैसे करें — चिंतन एवं चर्चा — साझा करें

- फ़ैसिलिटेटर विद्यार्थियों से समूहों में नीचे दी गई समस्याओं/ स्थितियों के समाधान पर गहराई से सोचने करने के लिए कहें। शिक्षक समस्याओं को पेपर चिटों पर लिख कर ले जाएँ और प्रत्येक समूह से एक विद्यार्थी को एक चिट चुनने के लिए आमंत्रित करें। फ़ैसिलिटेटर निम्नलिखित समस्याओं/स्थितियों का उपयोग कर सकते हैं और/या चर्चा के लिए और विषय भी चुन सकते हैं:

  (क) आपके विद्यालय में पौधे उगाने के लिए बहुत कम जगह है। लेकिन, आप हरा-भरा और स्वच्छ स्कूल बनाने के लिए बहुत उत्सुक हैं। आप यह कैसे सुनिश्चित करेंगे कि स्कूल में पर्याप्त हरियाली हो?

  (ख) स्कूल के आगे-पीछे की खुली जगह का उपयोग पास के आवासीय क्षेत्र (residential area) के लोगों द्वारा कचरा फैंकने के लिए किया जा रहा है। आप इस समस्या का समाधान कैसे करेंगे?

  (ग) आपकी कालोनी की मुख्य सड़क भारी बारिश के कारण गड्ढों से भर गई है। जमा हुआ पानी मच्छरों के पैदा होने की जगह बन गया है और आस-पास के लोग डेंगू के बुखार से पीड़ित होने लगे हैं। आप इस स्थिति में क्या कर सकते हैं?

- प्रत्येक समूह समस्या और उसके विभिन्न समाधानों पर विस्तार से चर्चा करे और उसे एक चार्ट पर नोट करे।
- समूहों को संख्याओं के आधार पर प्रस्तुतिकरण देने के लिए बुलाया जाता है। उन्हें फीडबैक देने वाले शार्क समूह को चुनने की छूट है। मान लीजिए कि कक्षा में 10 समूह हैं। समूह 1 फीडबैक देने के लिए समूह 5 को चुन सकता है, समूह 2 समूह 1 को चुन सकता है, समूह 5 समूह 3 को चुन सकता है, इत्यादि। कोई भी समूह फीडबैक लेने के लिए शार्क के किसी भी समूह को दोबारा नहीं चुन सकता।
- शार्क्स फ़ैसिलिटेटर द्वारा बोर्ड पर लिखे गए प्रेजेंटेशन के फॉर्मैट को एक पेपर पर नोट कर लेते हैं। (फ़ैसिलिटेटर प्रेजेंटेशन के दौरान उपयोग किए जाने वाले कौशलों का भी उल्लेख कर सकते हैं जैसे कि, महत्वपूर्ण और रचनात्मक सोच, समस्या-समाधान, समाधान को अपनाने में आसानी, टीम समन्वय (coordination), प्रभावी संचार और प्रस्तुति। शार्कस को समूह की प्रस्तुति पर प्रतिक्रिया देते समय इन्हें ध्यान में रखना होगा।)

सैंडविच फीडबैक

प्रस्तुति देने वाले समूह का नंबर:
'कक्षा में शार्कस' (प्रतिक्रिया देने वाले समूह का नंबर):

समस्या संक्षेप में:

सकारात्मक प्रतिक्रिया	रचनात्मक प्रतिक्रिया	सकारात्मक प्रतिक्रिया

- जैसा कि ऊपर बताया गया है, शार्क्स सैंडविच शैली में फीडबैक पढ़ेंगे।

कैसे करें — चिंतन और चर्चा — साझा करें

फ़ैसिलिटेटर विद्यार्थियों को अपने समूहों में निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करने के लिए कहें:

- क्या फीडबैक प्राप्त करना आसान था? क्यों/क्यों नहीं?
- अपने सहपाठियों को प्रतिक्रिया देते हुए आपको कैसा लगा? क्या इससे आपको अपने कौशल पर विचार करने में मदद मिली?
- हमारे अपने या किसी और के कार्य/व्यवहार का विश्लेषण करने में ऑब्ज़र्वेशन और सुबूत की क्या भूमिका है?

कैसे करें — चिंतन एवं चर्चा — सीखें साथियों के साथ — साझा करना

फ़ैसिलिटेटर विद्यार्थियों को बताएँ की इस गतिविधि में, हमने प्रस्तुतियाँ सुनीं, उनके बारे में सोचा और अपने सहपाठियों के लिए प्रतिक्रियाएँ लिखीं। किसी को फीडबैक देते समय यह बहुत ज़रूरी है कि हम सुबूत के साथ ऐसा करें। साथ ही हमें अपने अनुभवों का विश्लेषण करते रहना चाहिए ताकि हम उनसे सीख सकें और खुद को बेहतर बना सकें। इससे अवलोकन (observation), विश्लेषण, प्रभावी संचार और रचनात्मक प्रतिक्रिया के हमारे कौशल में भी बढ़ोतरी होती है।

यूनिट का निष्कर्ष

चिंतन और चर्चा — साझा करें

फ़ैसिलिटेटर विद्यार्थियों से निम्नलिखित प्रश्नों पर विचार करने के लिए कहें:

- किसी समूह गतिविधि के दौरान या उसके बाद, अपने साथियों से फीडबैक लेना किस प्रकार सहायक होता है?
- इस यूनिट में आपने अवलोकन (observation) करने और प्रतिक्रिया देने (feedback) के बारे में क्या सीखा? विस्तार से साझा करें।

चिंतन एवं चर्चा — साझा करें

इस यूनिट की गतिविधियों को करने से हमने सीखा कि प्रत्येक अनुभव का विश्लेषण करके हम न केवल अपने बारे में बल्कि अपने साथियों के बारे में भी बहुत कुछ सीख सकते हैं। इसके लिए यह महत्वपूर्ण है कि हम कार्यों का ध्यानपूर्वक निरीक्षण/ऑब्ज़र्वेशन करें ताकि हमारे पास मौजूदा कौशल और व्यवहार के प्रमाण हों। यह हमें अपने बारे में और अधिक जानने और अपने दोस्तों को उपयोगी प्रतिक्रिया देने में सक्षम बनाता है।

कोई भी LEI सत्र आंत्रप्रेन्योर द्वारा चुनौतियों और विफलताओं के साथ-साथ सफलता की अपनी कहानी बताए बिना पूरा नहीं होता है। फिर वे बाधाओं को दूर करने और नए अवसरों को हासिल करने के लिए नए कौशल सीखने और अपने विचारों में सुधार करने के प्रयासों को साझा करते हैं। विश्लेषण और सीखना जीवन भर चलने वाली प्रक्रियाएँ हैं जो विकास और सफलता की गारंटी देती हैं।

फ़ैसिलिटेटर नोट

फ़ैसिलिटेटर नीचे दी गई कहानी को कक्षा में पढ़कर सुनाएँ और विद्यार्थियों को इन सम्माननीय व्यक्तित्व के बारे में और ज्यादा खोजने और जानने के बारे में कहें।

रीड टू लीड

लेगो ग्रुप

समय के साथ, कंपनियों ने न केवल मैनुफैक्चरिंग बल्कि सर्विस इंडस्ट्रीज में भी सह-निर्माण के रूप में ग्राहकों से फीडबैक लेने की दिशा में एक कदम आगे बढ़ाया है। दुनिया के सबसे बड़े खिलौना निर्माताओं में से एक 'लेगो', ऐसी ही कंपनी का एक उदाहरण है। 2004 में, कंपनी ने 'द लेगो आइडियाज', एक क्राउडसोर्सिंग प्लेटफॉर्म बनाया, जहाँ प्रशंसक सबसे लोकप्रिय विचारों के लिए वोट करते हैं। विजेता विचारों वाले लोगों को अंतिम प्रोडक्ट को मंजूरी देने, पहचान पाने और प्रोडक्ट की बिक्री में से कुछ प्रतिशत हासिल करने का मौका मिलता है।

इससे 23 लेगो आइडियाज सेट का निर्माण हुआ है जो लेगो प्रशंसकों के बीच बहुत लोकप्रिय हैं। उदाहरण के लिए, लेगो आइडियाज ने 2016 में एक प्रशंसक-निर्मित (fan-created) 'सैटर्न वी मून रॉकेट मॉडल' लॉन्च किया। कंपनी लेगो प्रशंसकों के साथ ऐसे सहयोगी प्रयासों के माध्यम से अपना रेवेन्यू बढ़ाने में सफल रही है।

C-1 माइंडफुलनेस

K7K7D9

माइंडफुलनेस (Mindfulness) का अर्थ है पूरा दिमाग लगाकर वर्तमान के प्रति सजग बने रहने की अवस्था। माइंडफुलनेस की प्रक्रिया का उद्देश्य बच्चों को अपने वातावरण, संवेदनाओं, विचारों एवं भावनाओं के प्रति सजग करना है, जिससे वे अपने सामान्य व्यवहार में सोच-विचार करके बेहतर प्रतिक्रिया (response) देने में सक्षम हो जाएँ। यह एक सरल प्रक्रिया है जो कोई भी, कहीं भी और कभी भी कर सकता है। माइंडफुलनेस के अभ्यास से कई फायदे हैं:

ध्यान बनाए रखना

पढ़ाई या अन्य काम, स्कूल में या घर पर

काम के प्रति सजग रहना

काम या बात सही है या गलत

ध्यान रखने की बातें :

करें

- स्वयं की सक्रिय भागीदारी और सजगता
- प्यार, सौहार्द, विनम्रता के साथ शांत वातावरण
- सहजता और भागीदारी

न करें

- शब्द या मंत्र का उच्चारण
- तनावपूर्ण अभिव्यक्ति, जैसे- डाँट, सख्त शब्द, दबाव
- विधार्थी का नाम ले कर सूचना

माइंडफुलनेस का कार्यक्रमः

- दैनिक EMC क्लास की शुरुआत में 3-5 मिनट माइंडफुल चेक-इन और अंत में 1-2 मिनट साइलेंट चेक-आउट
- हर महीने के पहले सोमवार (या उसके अगले दिन, यदि सोमवार को छुट्टी हुई), EMC क्लास में माइंडफुलनेस गतिविधि

हर रोज़ की क्लास में माइंडफुलनेस	हर महीने के पहले सोमवार को माइंडफुलनेस
शुरूआतः माइंडफुल चेक-इन (3-5 मिनट)	**शुरूआतः** माइंडफुल चेक-इन (3-5 मिनट)
साधारण EMC क्लास (प्रत्येक दिन की EMC क्लास में सिर्फ चेक-इन और चेक-आउट की प्रक्रिया होगी। माइंडफुलनेस के अनुभव पर चर्चा या माइंडफुलनेस गतिविधि केवल महीने के पहले सोमवार को होगी)	माइंडफुलनेस का विस्तृत सत्र (इनमें से कोई भी एक) • माइंडफुलनेस का परिचय • Mindful Listening • Mindful Silence • Mindful Breathing
अंतः साइलेंट चेक-आउट (1-2 मिनट)	**अंतः** साइलेंट चेक-आउट (1-2 मिनट)

हर रोज़ की क्लास में माइंडफुलनेस

शुरुआत: माइंडफुल चेक-इन: 3-5 मिनट

निर्देश:

1. शिक्षक सभी विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद कर लें, हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
2. विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना-ध्यान पहले अपने आस-पास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ और उसके बाद अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ले जाएँगे। विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज, रुक-रुक कर आ सकती हैं...या लगातार।

(20 सेकंड रुकें)

3. विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

(30 सेकंड रुकें)

4. विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।
5. विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

(10 सेकंड रुकें)

6. विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। क्या ये साँसें ठंडी हैं या गरम.. .तेजी से आ रही हैं या आराम से... हल्की हैं या गहरी।
7. विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

(20 सेकंड रुकें)

8. अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

अंत: साइलेंट चेक आउट (1-2 मिनट)

फ़ैसिलिटेटर नोट:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद कोई प्रश्न नहीं।
- विद्यार्थी स्वेच्छा से अपने अनुभव साझा कर सकते हैं।

निर्देश:

1. अपनी आँखें बंद करें या नीचे की ओर देखते हुए उन्हें खुला रखें - जो भी आरामदायक लगे।
2. आज की गतिविधि/कहानी/चर्चा से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर विचार करें।
3. मौन चिंतन के लिए 1-2 मिनट का समय निकालें।

(इस दौरान कोई और निर्देश नहीं)

याद रखें, माइंडफुलनेस का अर्थ बिना किसी निर्णय के उपस्थित और जागरूक रहना है। प्रक्रिया का आनंद लें।

हर महीने के पहले सोमवार को माइंडफुलनेस (Monthly Mindfulness)

सत्र-1 (माइंडफुलनेस का परिचय)

शुरुआत: माइंडफुल चेक-इन: 3-5 मिनट

गतिविधि: माइंडफुलनेस का परिचय: 20-30 मिनट

फ़ैसिलिटेटर नोट:

- नीचे दिए गए बिंदुओं पर विद्यार्थियों से उनके स्तर के अनुसार, उनके जीवन से संबंधित उदाहरणों पर चर्चा करें।
- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें और सभी उत्तरों को स्वीकार करें।

निर्देश:

- "EMC क्लास हर महीने के पहले सोमवार को आप माइंडफुलनेस की अलग-अलग गतिविधियाँ करेंगे।"

प्रश्न:

- क्या कोई बताना चाहेगा कि आपके अनुसार माइंडफुलनेस क्या है?
- पिछले साल माइंडफुलनेस के अभ्यास से आपको क्या मदद मिली?

निर्देश:

- "शांत बैठ कर, आँखें बंद रखकर मन में जो भी विचार आते हैं उन्हें आने दें।"

(1 मिनट रुकें)

- अब आँखें खोलें।

प्रश्न:

- कितने विद्यार्थियों के विचार बीते हुए पल/घटना के बारे में थे?
- कितने विद्यार्थियों के विचार आने वाले पल की प्लानिंग/चिंता के बारे थे?
- कितने विद्यार्थियों के विचार में या इस पल/वर्तमान में थे?

साझा करें:

- ज्यादातर यह पाया जाता है कि अधिकतर विचार भूतकाल या भविष्य में रहते हैं, जबकि हम कार्य वर्तमान में करते हैं।
- माइंडफुल(Mindful) का अर्थ है तरह-तरह के विचारों में डूबा दिमाग जिसे विचारों की उलझन में खयाल ही नहीं है कि वह क्या कर रहा है।
- माइंडफुल (Mindful) का अर्थ है पूरे ध्यान के साथ कोई भी क्रिया करना। इस अभ्यास को माइंडफुलनेस कहते हैं। वर्तमान में बने रहना, अभी के प्रति सजग तथा सचेत रहना ही माइंडफुलनेस है।

माइंडफुलनेस के अभ्यास से:

- पढ़ाई के दौरान का ध्यान कक्षा में बनाए रखने में मदद होती है। स्कूल में या घर पर पढ़ाई करते वक्त पढ़ाई पर फोकस बनाए रखने में मदद मिलती है।
- ध्यान देने के अभ्यास से तनाव, उदासी, चिंता, अकेलापन जैसी दिक्कतें कम होती हैं।
- यदि हर क्षण हमारा ध्यान हम जो कार्य कर रहे हैं, उस पर होगा तो कार्य जल्दी, बेहतर तरीके से और बिना तनाव के कर पाएँगे।

अंत: साइलेंट चेक आउट (1-2 मिनट)

सत्र-2 MINDFUL LISTENING

शुरुआत: माइंडफुल चेक-इन (3-5 मिनट)

गतिविधि: Mindful Listening

A. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 10 मिनट

- 2-3 मिनट का समय ले कर माइंडफुलनेस से स्वयं में आए बदलावों के बारे में सोचें।
- पिछले महीने की गई माइंडफुलनेस गतिविधि के अनुभव के बारे में भी सोचें। इन गतिविधियों का प्रयोग क्या आपने EMC क्लास के अलावा किया ?
- माइंडफुलनेस के अभ्यास से अपने जीवन में कुछ फर्क महसूस कर रहे हैं?
  - मानसिक तनाव (Stress)
  - भावों का एहसास - सुख, दु:ख, क्रोध आदि
  - क्लास में ध्यान
- माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित कोई विशेष अनुभव, चुनोतियाँ या प्रश्न है?

B. Mindful Listening: 5 मिनट

चरण-1: (1-2 मिनट)

- आज आप शांत बैठ कर अपने आस-पास की आवाज़ों पर ध्यान देने वाले हैं। इसी को Mindful Listening कहते हैं।
- सभी विद्यार्थी आरामदायक स्थिति में बैठ कर, कमर सीधी कर आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में असहज महसूस हो रहा हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- आँखें बंद करने के बाद कक्षा में आने वाली विभिन्न आवाज़ों को सुनें। ये आवाज़ें पंखे की, ट्रैफिक की, किसी के बात करने की, किसी के हँसने की, इत्यादि हो सकती हैं।
- अपना ध्यान अपने आस-पास के वातावरण से आती हुई आवाज़ों पर ले जाएँ। आवाज़ अच्छी है या बुरी ऐसा सोचे बिना उन्हें केवल ध्यान देकर सुनने का प्रयास करें।
- अगर किसी को लगे कि उसका ध्यान आवाज़ों से हट गया है तो वह इस बारे में सजग हो जाए और अपना ध्यान वापिस आवाज़ों पर लाने का प्रयास करे।

(यह 1-2 मिनट तक करवाएँ।)

- आँखें खोल कर कक्षा से सामूहिक रूप में पूछें - कौन-कौन सी आवाज़ें सुनीं?

चरण-2: (2-3 मिनट)

- दोबारा से आरामदायक स्थिति में बैठें, कमर सीधी करें और धीरे-धीरे आँखें बंद करें।
- वातावरण में उपस्थित आवाज़ों को फिर सुनें। हो सकता है कुछ आवाज़ों पर पहले ध्यान न गया हो।

- ध्यान दें कौन-कौन सी आवाजें वातावरण में हैं। कौन-कौन सी ऐसी आवाजें हैं जो आपको लगातार सुनाई दे रही हैं?
- आवाज अच्छी है या बुरी ऐसा सोचे बिना उन्हें केवल ध्यान देकर सुनने का प्रयास करें।
- अगर किसी को लगे कि उसका ध्यान आवाजों से हट गया है तो वे इस बारे में सजग हो कर अपना ध्यान वापिस आवाजों पर लाने का प्रयास करें।

(यह 2-3 मिनट तक करवाएँ)

C. गतिविधि में चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु: 15 मिनट

- इस गतिविधि के दौरान आपको कैसा अनुभव हुआ?
- क्या पहली और दूसरी बार के ध्यान से सुनने के अनुभव में कोई अंतर था?
- किनका ध्यान आवाजों से भटका? (हाथ उठवाया जा सकता है।)
- यदि आपका ध्यान भटका तो क्या आप उसे वापस आवाजों पर ला पाए?

अंत: साइलेंट चेक आउट (1- 2 मिनट)

सत्र-3 MINDFUL SILENCE

शुरुआत: माइंडफुल चेक-इन (3-5 मिनट)

गतिविधि: Mindful Silence

A. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 10 मिनट

- 2-3 मिनट का समय ले कर माइंडफुलनेस से स्वयं में आए बदलावों के बारे में सोचें।
- पिछले महीने की गई माइंडफुलनेस गतिविधि के अनुभव के बारे में भी सोचें। इन गतिविधियों का प्रयोग क्या आपने EMC क्लास के अलावा किया ?
- माइंडफुलनेस के अभ्यास से अपने जीवन में कुछ फर्क महसूस कर रहे हैं?
  - मानसिक तनाव (Stress)
  - भावों का एहसास - सुख, दु:ख, क्रोध आदि
  - क्लास में ध्यान
  - माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित कोई विशेष अनुभव, चुनौतियाँ या प्रश्न है?

B. Mindful Listening : Silence: 5 मिनट

चरण-1: (1-2 मिनट)

- सभी विद्यार्थी आरामदायक स्थिति में बैठ कर, कमर सीधी कर आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में असहज महसूस हो रहा हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- आँखें बंद करने के बाद कक्षा में आने वाली विभिन्न आवाज़ों को सुनें। ये आवाज़ें पंखे की, ट्रैफिक की, किसी के बात करने की, किसी के हँसने की, इत्यादि हो सकती हैं।

(यह 1-2 मिनट तक करवाएँ।)

चरण-2: (2-3 मिनट)

- धीरे-धीरे अपना ध्यान इन आवाज़ों के बीच की खामोशी पर लाएँ। इस खामोशी को सुनने/ महसूस करने का प्रयास करें तथा अपना ध्यान इस खामोशी पर केंद्रित करें।
- अगर किसी को लगे कि उनका ध्यान खामोशी से हट गया है तो वह इस बारे में सजग हो जाए और अपना ध्यान वापिस खामोशी पर लाने का प्रयास करे।

(यह गतिविधि 2-3 मिनट तक करवाएँ)

C. गतिविधि में चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु: 15 मिनट

- आपका अनुभव कैसा रहा?
- पहले आवाज़ों पर और उसके बाद खामोशी पर ध्यान देने के अनुभव किस तरह अलग थे?
- क्या खामोशी को सुनना मुश्किल था? इसका क्या कारण रहा होगा?
- क्या आपने पहले भी कभी वातावरण में खामोशी को महसूस किया था?

अंत: साइलेंट चेक आउट (1- 2 मिनट)

सत्र-4 MINDFUL BREATHING

शुरुआत: माइंडफुल चेक-इन (3-5 मिनट)

गतिविधि: Mindful Breathing

A. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 10 मिनट

- 2-3 मिनट का समय ले कर माइंडफुलनेस से स्वयं में आए बदलावों के बारे में सोचें। पिछले महीने की गई माइंडफुलनेस गतिविधि के अनुभव के बारे में भी सोचें। इन गतिविधियों का प्रयोग क्या आपने EMC क्लास के अलावा किया?
- माइंडफुलनेस के अभ्यास से अपने जीवन में कुछ फर्क महसूस कर रहे हैं?
  - मानसिक तनाव (Stress)
  - भावों का एहसास- सुख, दु:ख, क्रोध आदि
  - क्लास में ध्यान
- माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित कोई विशेष अनुभव, चुनौतियाँ या प्रश्न है?

B. Mindful Breathing : 5 मिनट

चरण-1: (1-2 मिनट)

- Mindful Breathing में हम अपना ध्यान अपनी साँस पर ले कर आते हैं और हर अंदर-बाहर आती जाती साँस पर ध्यान केंद्रित करते हैं।
- सभी विद्यार्थी आरामदायक स्थिति में बैठ कर, कमर सीधी कर आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में असहज महसूस हो रहा हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- अपने शरीर के अंदर आती तथा बाहर जाती प्रत्येक साँस पर ध्यान दें।
- अपने पेट पर एक हाथ रखें।
- श्वास के साथ-साथ इस बात पर ध्यान दें कि साँस लेते और छोड़ते समय पेट कब अंदर की तरफ जाता है और कब बाहर की ओर फूलता है।
- यदि ध्यान श्वास एवं पेट से हट गया है तो इस बारे में सजग हो जाए और फिर से ध्यान दे साँस लेते और छोड़ते समय पेट कब अंदर की तरफ जाता है और कब बाहर की ओर फूलता है।

(यह 1-2 मिनट तक करवाएँ।)

प्रश्न:

- क्या आपने अपने पेट को फूलते और अंदर जाते हुए महसूस किया?
- आपका पेट कब अंदर गया और कब बाहर की ओर फूला?

चरण-2: (2-3 मिनट)

- गतिविधि को दोबारा 1-2 मिनट के लिए करवाएँ।
- एक बार फिर विद्यार्थियों को ध्यान से जाँचने के लिए बोलें कि साँस लेने तथा छोड़ने और पेट के अंदर और बाहर होने में क्या संबंध है?

C. **Mindful Belly Breathing पर चर्चा: 15 मिनट**

- सामान्यत: साँस लेते समय आपका ध्यान पेट के अंदर-बाहर होने पर जाता है?
- पेट और श्वास पर ध्यान देने से क्या साँस की गति में बदलाव आता है?
- साँस गहरी व ध्यानपूर्वक लेने का अनुभव कैसा था?

अंत: साइलेंट चेक आउट (1- 2 मिनट)

C-2 स्टूडेंट-स्पेशल

F2R6T3

हम अपने प्रोफेशनल करियर में इंटरव्यू और ग्रुप डिस्कशन (जी.डी) के महत्व को जानते हैं। नौकरियों के लिए एप्लीकेशन, एम्पलॉइज या बिजनेस पार्टनर्स को चुनते समय या उनके साथ निर्णय लेते समय इन स्किल्स की ज़रूरत अनुभव होती है। विद्यार्थियों को इन स्थितियों में सहज रहने और रचनात्मक प्रतिक्रिया (constructive feedback) प्राप्त करने में मदद करने के लिए स्टूडेंट्स स्पेशल में इंटरव्यू और ग्रुप डिस्कशन (जी.डी) जैसी गतिविधियों को शामिल किया गया है। चूँकि विद्यार्थी इन गतिविधियों को कक्षा में स्वयं करते हैं, इसलिए वे अपनी योजना बनाकर काम करना भी सीखते हैं।

क्या सीखेंगे (उद्देश्य):

प्रभावी संचार (effective communication):

- Eye contact करते हुए अपनी बात रख पाना
- आवाज का उतार-चढ़ाव (modulation of voice)
- खुद पर भरोसा करना।
- हाथ और चेहरे के हाव-भाव
- समय का सही उपयोग।
- योजना बनाकर काम करना।

रचनात्मक प्रतिक्रिया (constructive feedback)

प्रतिक्रिया देते समय क्या शेयर करें?

- दो चीज़ें, उन्होंने अच्छी कीं।
- एक चीज़, जो वे अगली बार बेहतर कर सकते हैं।

ध्यान रखने के लिए योग्य बिन्दु -

- सक्रिय साझेदारी (active participation)
- ध्यान से सुनना
- उचित हाव-भाव व सम्मानजनक शब्दों का प्रयोग
- डिस्कशन के समय अपने विचार और समाधान शेयर करना

गतिविधियों का परिचय:

इंटरव्यू :

1. दो इंटरव्यूअर्स (इंटरव्यू लेने वाले) और दो इंटरव्यूई (जिनका इंटरव्यू लिया जाना है)।
2. इंटरव्यू में 4 प्रश्न होंगे।
3. इनका जवाब इंटरव्यूई एक-एक मिनट में देंगे।

ग्रुप डिस्कशन (जी.डी)

1. 5 विद्यार्थियों का एक समूह और 1 नोट-टेकर।
2. डिस्कशन के लिए एक टॉपिक।

स्टूडेंट्स स्पेशल (S.S.) कक्षा की संरचना:

समय सारणी

- साप्ताहिक: सप्ताह के अंतिम कार्य दिवस का EMC पीरियड
- अतिरिक्त: कोई भी फ्री पीरियड

दोनों गतिविधियाँ (इंटरव्यू एवं ग्रुप डिस्कशन) प्रत्येक सप्ताह बारी-बारी से आयोजित की जानी चाहिए।

स्टूडेंट्स स्पेशल (S.S.) टीम का गठन

- इंटरव्यू के लिए फ़ैसिलिटेटर द्वारा 12 विद्यार्थियों की एक टीम का चयन किया जाएगा।
- ग्रुप डिस्कशन (जी.डी) के लिए फ़ैसिलिटेटर द्वारा 15 विद्यार्थियों की एक टीम का चयन किया जाएगा।
- अगली स्टूडेंट्स स्पेशल कक्षा के लिए SS टीम का चयन गतिविधि के अंत में किया जाएगा (फ़ैसिलिटेटर द्वारा)।
- हर बार अलग-अलग विद्यार्थियों को भाग लेने का मौका दिया जाएगा।

फ़ैसिलिटेटर:

गतिविधि के दिन से पहले

- कक्षा में, गतिविधि की तैयारी के लिए एंकर के साथ टीम के विभिन्न सदस्यों की भूमिकाएँ (roles) साझा करें।

गतिविधि के दिन

- एक अच्छा श्रोता (good listener) बनने और गतिविधि के बुनियादी नियमों (basic rules) के बारे में बात करके शुरुआत करें।
- विद्यार्थियों (पूरी कक्षा) को सूचित करें कि उन्हें अपनी EMC डायरी/कॉपी में गतिविधि से होने वाली कम से कम दो मुख्य सीख (takeaways) के बारे में लिखना होगा।
- SS टीम को आमंत्रित करें और कक्षा उन्हें सौंप दें।

SS टीम की भूमिकाएँ हैं:

एंकर:

- कक्षा की शुरुआत माइंडफुलनेस के साथ करें।
- SS टीम के सदस्यों का परिचय दें।
- कक्षा में टाइम कीपर, जोक स्टार, ऑब्ज़र्वर और प्रतिभागियों (participants) की भूमिकाओं की घोषणा करें।

टाइम कीपर-

- पहली सीट पर बैठें।
- जोक स्टार, प्रत्येक प्रतिभागी और प्रत्येक ऑब्ज़र्वर द्वारा शेयरिंग में लिया गया समय नोट करें।
- 45 सेकंड के बाद मेज पर एक बार थपकी दें या जोर से ताली बजाएं।
- 1 मिनट के बाद मेज पर दो बार थपकी दें या दो तेज ताली बजाएं।
- गतिविधि के अंत में टाइम रिपोर्ट प्रस्तुत करें जिसमें यह उल्लेख करें कि तय किए गए समय के अनुसार क्या हुआ और किसमें निर्धारित समय से अधिक समय लगा।

प्रतिभागी:

इंटरव्यू	ग्रुप डिस्कशन (जी.डी)
4 प्रतिभागी – दो इंटरव्यूअर और दो इंटरव्यूई (caandidates)	5 प्रतिभागी का समूह
इंटरव्यूअर: 1. दोनों इंटरव्यूअर इंटरव्यू में पूछे जाने वाले प्रत्येक 4 प्रश्नों के प्रश्नावली के दो सेट तैयार करेंगे। 2. इंटरव्यूअर इंटरव्यू से पहले उम्मीदवारों को प्रश्नों के बारे में नहीं बताएंगे। 3. इंटरव्यूअर एक समय में एक प्रश्न पूछेंगे। **इंटरव्यूई:** 1. उम्मीदवार संभावित प्रश्नों की तैयारी करेंगे। 2. प्रत्येक प्रश्न का उत्तर देने के लिए प्रतिभागी के पास 1 मिनट का समय होगा। **नोट:** सभी 4 प्रतिभागी पूरी गर्मजोशी से गतिविधि में भाग लेंगे।	1. दिए गए विषय पर प्रासंगिक विचार, विचार और राय साझा करके डिस्कशन में सक्रिय रूप से भाग लें। 2. विभिन्न नजरियों और इन नजरियों के प्रति सम्मान दिखाते हुए, दूसरे क्या कह रहे हैं, उस पर पूरा ध्यान दें। 3. दूसरों द्वारा उठाए गए बिंदुओं पर अमल करेंगे और सकारात्मक डिस्कशन का माहौल बनाएंगे। 4. चुनौतियों या मुद्दों पर डिस्कशन करते समय रचनात्मक समाधान या विचार प्रस्तुत करें 5. डिस्कस करते समय सम्मानजनक और विनम्र भाषा (respectful and courteous tone) का प्रयोग करें, रोक-टोक करने से बचें और दूसरों को भी अपनी बात रखने का मौका दें। 6. नई जानकारी के लिए खुले रहें और तर्क-वितर्क करते समय अपना नजरिया (व्यू-पॉइंट) स्पष्ट रखें। 7. यह सुनिश्चित करके समावेशिता (inclusivity) को बढ़ावा देते हुए सभी प्रतिभागियों को अपने नजरिया और विचार साझा करने का मौका दें। 8. अपनी बात को और अधिक प्रभावशाली ढंग से रखने के लिए बॉडी-लैंग्वेज और इशारों जैसे गैर-मौखिक संकेतों (non-verbal cues) का उपयोग करें।

ऑब्ज़र्वरः

इंटरव्यू	ग्रुप डिस्कशन (जी.डी)
एक ऑब्ज़र्वर– एंकर, टाइम कीपर और जोक-स्टार को ऑब्ज़र्व करेंगे।	**एक ऑब्ज़र्वर–** एंकर, टाइम कीपर और जोक-स्टार को ऑब्ज़र्व करेंगे।
इस ऑब्ज़र्वेशन के पॉइंट्स होंगे- 1. क्या एंकर ने गतिविधि की मर्यादा बनाए रखी? 2. क्या एंकर ने निर्धारित समय के अनुसार गतिविधि शुरू और खत्म की? 3. क्या एंकर ऑडियंस और SS टीम के सदस्यों के साथ प्रभावी ढंग से बातचीत करने में सक्षम रहे? 4. क्या एंकर गतिविधि का नेतृत्व करने के लिए पूर्णत: आश्वस्त (confident) रहे ? 5. क्या टाइम कीपर अपना रोल अच्छे से निभा पाए? 6. क्या टाइम कीपर ने टाइम रिपोर्ट आत्मविश्वास और सौम्यता से प्रस्तुत की? 7. क्या जोक-स्टार ने 1 मिनट में चुटकुला खत्म करा? 8. क्या जोक-स्टार कक्षा का ध्यान आकर्षित कर पाए और वातावरण को जीवंत (lively) बना पाए?	**इस ऑब्ज़र्वेशन के पॉइंट्स होंगे-** 1. क्या एंकर ने गतिविधि की मर्यादा बनाए रखी? 2. क्या एंकर ने निर्धारित समय के अनुसार गतिविधि शुरू और खत्म की? 3. क्या एंकर ऑडियंस और टीम के सदस्यों के साथ प्रभावी ढंग से बातचीत करने में सक्षम था? 4. क्या एंकर गतिविधि का नेतृत्व करने के लिए पूर्णत: आश्वस्त (confident) था? 5. क्या टाइम कीपर अपना रोल अच्छे से निभा पाया? 6. क्या टाइम कीपर ने टाइम रिपोर्ट आत्मविश्वास और सौम्यता से प्रस्तुत की? 7. क्या जोक-स्टार ने 1 मिनट में चुटकुला खत्म कर दिया? 8. क्या जोक-स्टार कक्षा का ध्यान आकर्षित कर सकता है और वातावरण को जीवंत (lively) बना सकता है? 9. क्या नोट-टेकर ने अंत में डिस्कशन का संश्लेषण (synthesis) किया? 10. क्या नोट-टेकर ने लिए गए नोट्स को अच्छे से कक्षा में बताया?

प्रत्येक प्रतिभागी के लिए एक-एक ऑब्ज़र्वर	प्रत्येक प्रतिभागी के लिए एक-एक ऑब्ज़र्वर
इस ऑब्ज़र्वेशन के पॉइंट्स होंगे- इंटरव्यूअर: 1. प्रश्नों को स्पष्ट रूप से पूछ पाना और उम्मीदवार के साथ जुड़ने की क्षमता। 2. सक्रिय श्रवण कौशल (active listening skills) है 3. ऐसे उदाहरण जहाँ इंटरव्यूअर ने इंटरव्यूई के जवाबों को ध्यान में रखा और उनसे जुड़े हुए प्रश्न पूछे। 4. प्रश्नों के बीच सहज बदलाव करने और इंटरव्यू के लिए दिए गए समय का पालन करने की योग्यता इंटरव्यूई (Candioate): 1. पूछे गए प्रश्नों के प्रासंगिक (relevant) उत्तर प्रदान करता है। 2. विचारों को स्पष्ट ढंग से रख पाना 3. इंटरव्यूअर के साथ आँख से संपर्क बनाए रखता है 4. उत्साह या गंभीरता व्यक्त करने के लिए अपना लहजा बदलें (आवाज मॉड्यूलेशन- voice modulation) इस ऑब्ज़र्वेशन के पॉइंट्स होंगे-	इस ऑब्ज़र्वेशन के पॉइंट्स होंगे- 1. देखें कि प्रत्येक भागीदार डिस्कशन में कितनी सक्रियता से भाग लेता है। 2. ध्यान दें कि क्या वे विचार, राय या प्रासंगिक (relevant) जानकारी देते हैं। 3. विचारों को प्रभावी ढंग से रख पाने की उनकी क्षमता का निरीक्षण करें। 4. ध्यान दें कि क्या वे सम्मानपूर्वक बातचीत करते हैं और दूसरों को बाधित करने से बचते हैं। 5. मूल्यांकन करें कि प्रतिभागी दूसरों के नज़रिया को कितनी अच्छी तरह सुनकर समझने की कोशिश कर पाते हैं।

इंटरव्यू – सत्र योजना

इंटरव्यू से पहले:

एंकर:

- माइंडफुलनेस से कक्षा की शुरुआत करने के बाद SS टीम का परिचय दे।
- उन्हें अपनी अपनी जगह लेने के लिए कहें।
- फिर जोक-स्टार को मंच पर आमंत्रित करें।

जोक-स्टार:

- कक्षा को एक मजेदार चुटकुला सुनाएँ। (1 मिनट)

एंकर:

- जोक-स्टार को धन्यवाद दें।
- प्रतिभागियों की पहली जोड़ी को आमंत्रित करे – 1इंटरव्यूअर और 1 इंटरव्यूई (उम्मीदवार)

इंटरव्यू के दौरान :

प्रतिभागी (participant) **(पहली जोड़ी):**

- उन्हें दी गई भूमिकाओं (alloted roles) के अनुसार इंटरव्यू- गतिविधि का संचालन करें।
- इंटरव्यू के बाद अच्छे श्रोता (good listeners) बनने के लिए अन्य विद्यार्थियों को धन्यवाद दें।

एंकर:

- अगले दो प्रतिभागियों (एक इंटरव्यूअर और एक इंटरव्यूई) को आमंत्रित करें।

प्रतिभागियों (दूसरी जोड़ी):

- पहली जोड़ी की तरह ही दी गई भूमिकाओं (roles allotted) के अनुसार इंटरव्यू प्रक्रिया (interview process) का संचालन करें
- अंत में सबका धन्यवाद करें।

इंटरव्यू के बाद :

एंकर:

- प्रतिभागियों की दोनों जोड़ियों को धन्यवाद दें।
- अच्छे सुनने के लिए विद्यार्थियों की सराहना करें।
- 5 ऑब्ज़र्वर्स (observers) को अपनी रचनात्मक प्रतिक्रिया (constructive feedback) देने के लिए आमंत्रित करें।

5 ऑब्ज़र्वर्स :

- प्रत्येक ऑब्ज़र्वर शुरुआत में दिए गए मानदंडों (norms) के अनुसार 1 मिनट में रचनात्मक प्रतिक्रिया (constructive feedback) साझा करेगा।

एंकर:

- अपना फीडबैक साझा करने के लिए ऑब्ज़र्वर्स का धन्यवाद करें।
- निर्धारित समय में गतिविधि समाप्त करने के लिए टीम और अन्य सभी विद्यार्थियों (audience students) की सराहना करें।
- टाइम कीपर को टाइम-रिपोर्ट प्रस्तुत करने के लिए आमंत्रित करें।

टाइमकीपर:

- टाइम-रिपोर्ट प्रस्तुत करें।
- सभी प्रतिभागियों की सराहना करें, विशेष रूप से उन प्रतिभागियों के नाम का उल्लेख करें जिन्होंने 45 सेकेण्ड-1 मिनट तक प्रभावी ढंग से अपनी बात रखी।

एंकर:

- टाइमकीपर को धन्यवाद दें।
- पूरी SS टीम को आमंत्रित करें और दर्शकों को धन्यवाद देते हुए SS टीम की ओर से अगली बार खुद को बेहतर बनाने का वादा करें।
- SS टीम से अपनी-अपनी सीटों पर वापस जाने का अनुरोध करें।
- फ़ैसिलिटेटर को आमंत्रित करें।
- SS टीम को गतिविधि चलाने का मौका देने के लिए फ़ैसिलिटेटर को धन्यवाद दें।

फ़ैसिलिटेटर:

- SS टीम और अन्य विद्यार्थियों को रचनात्मक प्रतिक्रिया (constructive feedback) दें।
- पूरी कक्षा को अपने डायरी/नोटबुक में गतिविधि के कम से कम 2 मुख्य सीख (key takeaways) को लिखने के लिए कहें।
- किन्हीं 2-3 विद्यार्थियों (कम से कम एक SS टीम से और एक अन्य विद्यार्थियों में से) से गतिविधि से मिलने वाली किन्हीं 2 मुख्य सीख (takeaways) शेयर करने के लिए कहें।
- विशेष रूप से उन कौशलों का उल्लेख करके गतिविधि को संश्लेषित (Synthesize) करें जिन्हें विद्यार्थियों को इस गतिविधि के माध्यम से समझने और अभ्यास करने का मौका मिलता है।
- अगले सप्ताह स्टूडेंट स्पेशल के लिए 15 सदस्यों की नई स्टूडेंट स्पेशल (ग्रुप-डिस्कशन) टीम का चयन करें। उनसे अपने एंकर का चयन करने और अगले सप्ताह की गतिविधि से एक दिन पहले फ़ैसिलिटेटर (facilitator) से संपर्क करने के लिए कहें।
- गतिविधि/कक्षा का समापन तालियों की गड़गड़ाहट के साथ सभी विद्यार्थियों की सराहना करते हुए करें।

गतिविधि 2 – ग्रुप डिस्कशन (जी.डी) – सत्र योजना

डिस्कशन से पहले:

एंकर:

- माइंडफुलनेस से कक्षा की शुरुआत करने के बाद SS टीम का परिचय दे।
- उन्हें अपनी अपनी जगह लेने के लिए कहें।
- फिर जोक-स्टार को मंच पर आमंत्रित करें।

जोक-स्टार:

- कक्षा को कोई मजेदार चुटकुला सुनाएँ। (1 मिनट)

एंकर:

- जोक-स्टार को धन्यवाद दें।
- ग्रुप डिस्कशन (जी.डी) के लिए 5 प्रतिभागियों को आमंत्रित करेंगे।
- प्रतिभागियों के साथ बैठें और डिस्कशन को नियंत्रित (moderate) करें।

डिस्कशन के दौरान:

प्रतिभागी :

- प्रत्येक प्रतिभागी विषय पर अपनी राय सोचने और अपने मुख्य बिंदु लिखने के लिए 2 मिनट का समय लें।
- इसके बाद प्रतिभागी बारी-बारी से विषय पर अपने विचार साझा करें।

मॉडरेटर (एंकर) :

- सुनिश्चित करें कि सभी को (प्रतिभागियों) बोलने का मौका मिले।

प्रतिभागी :

- सम्मानपूर्वक सहमत हों, असहमत हों, या चल रहे डिस्कशन में अपनी बात जोड़ें।

नोट टेकर :

- सभी प्रतिभागियों की बात ध्यान से सुनें।
- प्रतिभागियों द्वारा साझा किए गए महत्वपूर्ण बिंदुओं, तर्कों या उदाहरणों पर नोट्स लें।
- ऐसे किसी भी बात पर ध्यान दें जब समूह आम सहमति पर पहुंचे या असहमति का अनुभव करे।
- नोट्स में अपनी खुद की राय या सोच डालने से बचें।
- डिस्कशन के अंत में मुख्य बिंदुओं का सारांश (synthesis) पूरी कक्षा के साथ साझा करें।

टाइमकीपर:

- संकेत दें कि प्रतिभागी के डिस्कशन का समय समाप्त होने वाला है।
- पुरे ग्रुप का डिस्कशन 10 मिनट तक चलेगा।

डिस्कशन के बाद:

एंकर:

- प्रतिभागियों को धन्यवाद दें।
- नोट-टेकर को डिस्कशन के सारांश (synthesis) के लिए आमंत्रित करें।

नोट-टेकर :

- डिस्कशन के मुख्य बिंदुओं को एक मिनट में निष्पक्ष तरीके (neutral way) से सारांशित (Summarize) करें।

एंकर :

- नोट-टेकर को धन्यवाद।
- 6 ऑब्ज़र्वर (observers) को अपनी रचनात्मक प्रतिक्रिया (constructive feedback) देने के लिए आमंत्रित करें।

ऑब्ज़र्वर्स :

- प्रत्येक ऑब्ज़र्वर (observer) पहले साझा किए गए मानदंडों (norms) के अनुसार 1 मिनट में किसी एक प्रतिभागी (allotted person) के साथ रचनात्मक प्रतिक्रिया (constructive feedback) साझा करें।

एंकर :

- अपनी प्रतिक्रिया (feedback) साझा करने के लिए ऑब्ज़र्वर को धन्यवाद दें।
- टाइम कीपर को समय रिपोर्ट प्रस्तुत करने के लिए आमंत्रित करें।

टाइम कीपर :

- टाइम-रिपोर्ट प्रस्तुत करें।
- सभी प्रतिभागियों की सराहना करें, विशेष रूप से उन प्रतिभागियों के नाम का उल्लेख करें जिन्होंने 45 सेकेण्ड से 1 मिनट 15 सेकेण्ड तक प्रभावी ढंग से अपनी बात रखी।

एंकर :

- टाइमकीपर को धन्यवाद दें।
- निर्धारित समय में गतिविधि समाप्त करने के लिए ग्रुप डिस्कशन (जी.डी) टीम और दर्शक विद्यार्थियों (audience students) की सराहना करें।
- पूरी ग्रुप डिस्कशन (जी.डी) टीम की ओर से अगली बार खुद को बेहतर बनाने का वादा दें।
- संपूर्ण ग्रुप डिस्कशन (जी.डी) टीम को आमंत्रित करें और अच्छे से सुनने के लिए विद्यार्थियों को धन्यवाद दें।
- ग्रुप डिस्कशन (जी.डी) टीम से अपनी-अपनी सीटों पर वापस जाने का अनुरोध करें।
- फ़ैसिलिटेटर को आमंत्रित करें। ग्रुप डिस्कशन (जी.डी) टीम को गतिविधि चलाने का मौका देने के लिए फ़ैसिलिटेटर को धन्यवाद करें।

फ़ैसिलिटेटर:

- SS टीम और अन्य विद्यार्थियों को रचनात्मक प्रतिक्रिया (constructive feedback) दें।
- पूरी कक्षा को अपने डायरी/नोटबुक में गतिविधि के कम से कम 2 मुख्य सीख (key takeaways) को लिखने के लिए कहें।
- किन्हीं 2-3 विद्यार्थियों (कम से कम एक SS टीम से और एक अन्य विद्यार्थियों में से) से गतिविधि से मिलने वाली किन्हीं 2 मुख्य सीख (takeaways) साझा करने के लिए कहें।
- विशेष रूप से उन कौशलों का उल्लेख करके गतिविधि को संश्लेषित (Synthesize) करें जिन्हें विद्यार्थियों को इस गतिविधि के माध्यम से समझने और अभ्यास करने का मौका मिलता है।
- अगले सप्ताह स्टूडेंट स्पेशल के लिए 12 सदस्यों की नई स्टूडेंट स्पेशल (इंटरव्यू) टीम का चयन करें।
- उनसे अपने एंकर का चयन करने और अगले सप्ताह की गतिविधि से एक दिन पहले फ़ैसिलिटेटर (facilitator) से संपर्क करने के लिए कहें।
- गतिविधि/कक्षा का समापन तालियों की गड़गड़ाहट के साथ सभी विद्यार्थियों की सराहना करते हुए करें।

सैम्पल टॉपिकः इंटरव्यू

इंटरव्यू के लिए प्रश्नः

परिचयः:

- आपको अपने परिवार के साथ क्या करना सबसे अच्छा लगता है? क्यों?
- आपके परिवार के कौन से सदस्य बिल्कुल आपके जैसे हैं? कैसे?
- यदि आपको किसी द्वीप पर अकेले रहना पड़े तो आप कौन-सी चीज़ अपने साथ ले जायेंगे?
- आप अपने बारे में कौन-सी एक चीज बदलना चाहेंगे? क्यों?
- आप सबसे ज्यादा खुश कब होते हैं? क्यों?

रूचियाँ और अनुभवः

- तुम्हारी रूचियाँ (interests) क्या है? आप उनका पीछा कैसे करते हैं?
- आपने अब तक सबसे कठिन काम क्या किया है? आपको यह कठिन क्यों लगा?
- आखिरी बार आप कब गुस्सा आया? और क्यों ?
- आपकी सबसे अच्छी तारीफ क्या रही है? इसका आप पर क्या प्रभाव पड़ा?
- आपको अपने विद्यार्थी-जीवन में कौन-सा प्रोजेक्ट सबसे कठिन लगा?
- इस वर्ष के स्कूली जीवन का अपना सबसे यादगार अनुभव बताएँ।

मेरे विचार, जुनून और आकांक्षाएँः

- आप कौन-सी कला अपनाना चाहेंगे? क्यों?
- आप कक्षा में कौन-सा वैज्ञानिक प्रयोग करना चाहेंगे? क्यों?
- कौन-सा विषय आपको जीवन के लिए सबसे अधिक तैयार करता है? कैसे?
- क्या स्कूलों में समाज सेवा अनिवार्य होनी चाहिए? क्यों और कैसे?
- यदि आप अपने विद्यालय में एक नियम बदल सकें, तो वह कौन-सा नियम होगा? क्यों?
- अगले 10 वर्षों में आप स्वयं को कहाँ देखते हैं?

12वीं कक्षा के विद्यार्थियों के लिए इंटरव्यू-प्रश्नः

- स्कूल में क्या हासिल करने पर आपको गर्व है?
- क्या आप स्कूल में कठिन समय के बारे में बता सकते हैं और आपने उससे कैसे पार पाया?

- जब आपने स्कूल शुरू किया था तब की तुलना में अब आप स्कूल के बारे में कैसा महसूस करते हैं?
- हाईस्कूल खत्म करने के बाद आप क्या करना चाहते हैं? कॉलेज, काम, या कुछ और?
- क्या कुछ ऐसी नौकरियाँ या विषय हैं जिनमें आपकी रुचि है?
- क्या आप स्कूल में बिताए मुश्किल समय को शेयर कर सकते हैं? इसने आपको कैसे मजबूत बनाया?
- यदि आप 9वीं कक्षा में अपने आप से बात कर सकें, तो आप क्या सलाह देंगे?
- पाँच वर्षों में आप स्वयं को कहाँ देखते हैं, जैसे आप कौन-सी नौकरी या चीजें करेंगे?
- आप भविष्य में दुनिया को एक बेहतर जगह कैसे बनाना चाहते हैं?

सामूहिक डिस्कशन : विषय

- भारत में अन्य खेलों की तुलना में क्रिकेट की लोकप्रियता
- दिल्ली में वायु प्रदूषण
- दैनिक जीवन पर सोशल मीडिया का प्रभाव
- न्यूज चैनल्स पर whatsapp का कब्जा
- शिक्षा पर प्रौद्योगिकी (TECHNOLOGY) का प्रभाव
- परीक्षा का दबाव और मानसिक स्वास्थ्य
- स्कूलों में शिक्षा की भाषा

C-3 करियर एक्सप्लोरेशन

(स्कूल में अभिभावक-शिक्षक मीटिंग (पीटीएम)।)

नमस्कार, गुप्ता जी। फिर से मिलकर खुशी हुई। मोनिका कैसी है?

नमस्कार मैडम, मोनिका ठीक है, पूछने के लिए धन्यवाद। हमेशा की तरह स्कूल के काम में लगी है। मैं स्कूल के बाद उसके भविष्य के ऑप्शन के बारे में आपसे कुछ बात करना चाहता था।

बिल्कुल! यह उस पर चर्चा करने का एक अच्छा समय है। हम वास्तव में हाल ही में कक्षा में करियर-एक्स्प्लोरेशन पर ध्यान दे रहे हैं।

ओह, बढ़िया। यह वास्तव में काम कैसे करता है?

इसमें विद्यार्थी अलग-अलग करियर-पथ के बारे में सीखते हैं। हम उन्हें विभिन्न नौकरियों के लिए आवश्यक कौशल के बारे में रिसर्च करने में मदद करते हैं कि उनकी रुचि और ताकत अलग-अलग करियर से कैसे मेल खाते हैं।

यह तो बहुत अच्छी बात है। मोनिका अपनी रुचियों को लेकर कन्फ्यूज रहती है, इसलिए मुझे समझ नहीं आ रहा था कि उसे कैसे मार्गदर्शन दूँ।

यहीं पर करियर-एक्स्प्लोरेशन आता है। गतिविधियों और चर्चाओं के माध्यम से, विद्यार्थियों को प्रोफेशनल-लाइफ की व्यापक तस्वीर मिलती है। वे उन चीजों से संबंधित करियर के बारे में सीखते हैं जो उन्हें अच्छे लगते हैं, वे जानते हैं कि वे किस चीज में अच्छे हैं और वे किस बारे में उत्सुक हैं।

तो, मोनिका उन चीजों का भी पता लगा सकती है जो शायद हमारे दिमाग में भी नहीं आई होंगी?

बिल्कुल। इससे उन्हें नई संभावनाएँ खोजने में मदद मिलती है। शुरुआती दौर में इस ज्ञान को मजबूत करने से, विद्यार्थी अपनी शिक्षा पूरी करने के बाद अपना करियर चुनने में अधिक योग्य और आत्मविश्वास महसूस करते हैं।

यह शानदार है, ऐसा लगता है जैसे यह कैरियर-एक्स्प्लोरेशन उनके लिए एक बहुत बढ़िया रिसोर्स है।

यह निश्चित रूप से है। और हम माता-पिता को भी इसमें शामिल होने के लिए प्रोत्साहित करते हैं। शायद आप और मोनिका उस पर चर्चा कर सकते हैं कि उसने कक्षा में क्या सीखा और साथ में कुछ करियर के ऑप्शन तलाश सकते हैं।

धन्यवाद, खन्ना मैडम। यह बहुत मददगार रहा है। मैं मोनिका से इस बारे में ज़रूर बात करूँगा और देखूँगा कि उसकी रुचि किसमें है। मैं निश्चित रूप से मोनिका को उसके करियर-एक्स्प्लोरेशन के इस पड़ाव में उसका साथ ज़रूर दूँगा।

इंटरव्यू से पहले:

करियर का माइंड मैप	1-2 पीरियड
किसका इंटरव्यू लेना है	1-2 पीरियड
इंटरव्यू के प्रश्न	1 पीरियड
इंटरव्यू के लिए तैयारी	1-2 पीरियड

इंटरव्यू के दौरान:

ध्यान रखने योग्य बातें	1 पीरियड
इंटरव्यू आयोजित करना	हर महीने

इंटरव्यू के बाद:

अनुभव साझा करना	प्रत्येक माह के अंतिम सोमवार/मंगलवार को EMC पीरियड में।

समय का अनुमान विद्यार्थियों की औसत संख्या को ध्यान में रखकर दिया गया है। फ़ैसिलिटेटर कक्षा में विद्यार्थियों की संख्या के आधार पर कम या ज्यादा समय ले सकता है।

विद्यार्थियों के साथ करियर एक्सप्लोरेशन की शुरूआत::

विद्यार्थियों से निम्न प्रश्न पर चर्चा करते हुए करियर एक्सप्लोरेशन की शुरुआत करें-

- 12वीं के बाद आपने अपने करियर के लिए किन ऑप्शन के बारे में सोचा है?
- ये आप कैसे सोच पाएँ?

कुछ विद्यार्थियों से उत्तर लेने के बाद, उनकी सराहना करते हुए उन्हें बताएँ कि करियर एक्सप्लोरेशन में हम विभिन्न नौकरियों और कारोबारों में शामिल लोगों से मिलेंगे और अलग-अलग करियर के आयामों को समझेंगे। इस प्रक्रिया की शुरुआत हम कुछ गतिविधियों के साथ करेंगे, जो हमें अलग अलग करियर के बारे में सोचने में मदद करेंगी और इंटरव्यू लेने के लिए हमें तैयार करेंगी।

करियर के माइंड मैप का परिचय: संभावनाओं को दिखाना

फ़ैसिलिटेटर की भूमिका:

विद्यार्थियों को यह समझाकर एक अच्छा और सकारात्मक माहौल बनाएँ कि आज से एक रोचक यात्रा-करियर एक्स्प्लोरेशन की शुरुआत हो रही है। फ़ैसिलिटेटर विद्यार्थियों को समझाएँ कि हम अलग-अलग व्यवसायों (प्रोफेशन) के बारे में पता लगाएँगे, जिससे उनके भविष्य को आकार देने में मदद मिलेगी।

राउंड-1: एक्स्प्लोरेशन के लिए करियर का चयन

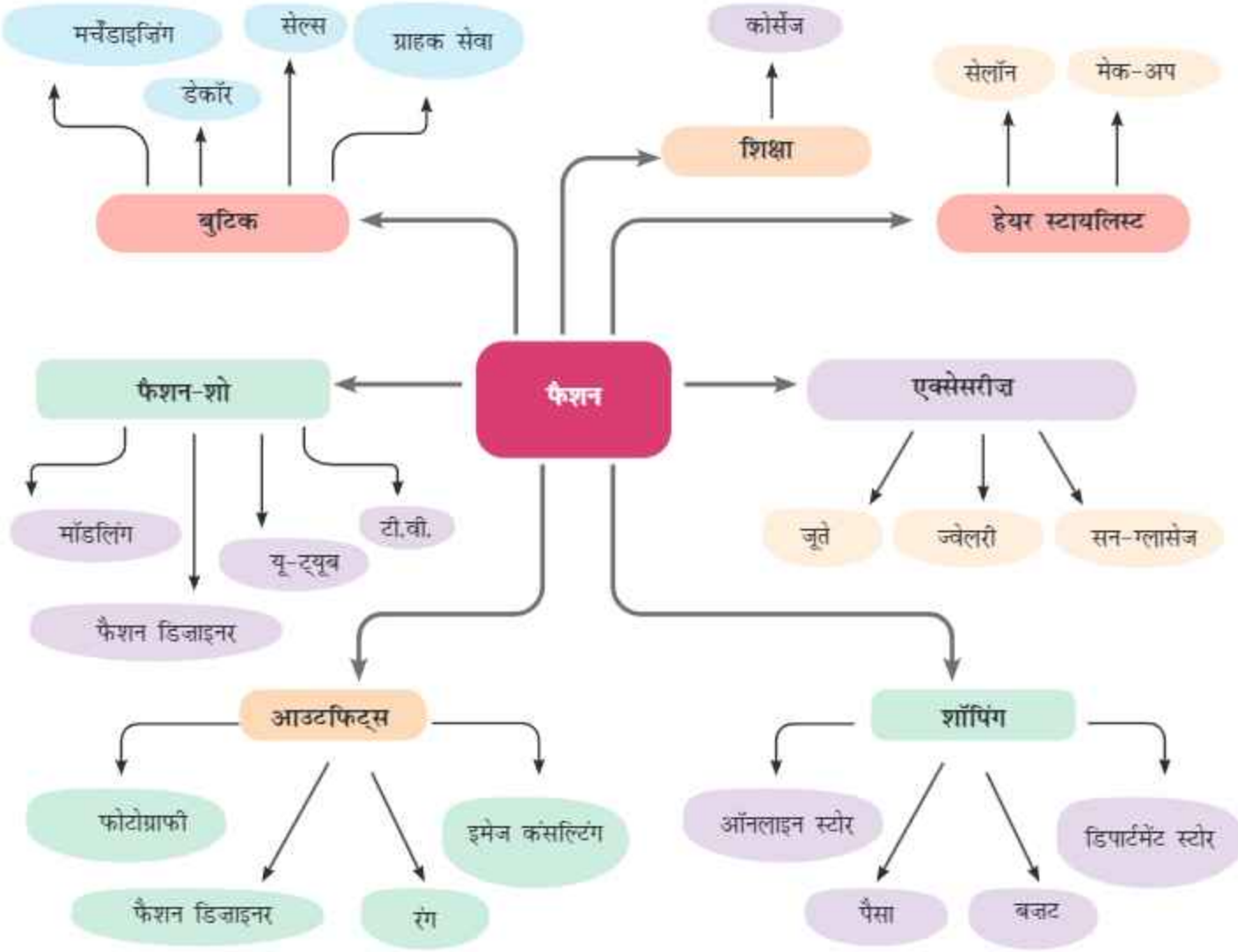
1. **बोर्ड पर दो कॉलम बनाएँ**, एक नौकरियों के लिए और दूसरा व्यवसायों के लिए।
2. **विद्यार्थी करें:**
   - विद्यार्थियों से कम से कम 10 नौकरियों और 10 व्यवसायों का सुझाव देने के लिए कहें जिनके बारे में वे उत्सुक हैं। (विद्यार्थी ज्यादा नौकरियों और व्यवसायों का सुझाव भी दे सकते हैं। उन्हें 10 तक सीमित रखें।)
   - किसी विद्यार्थी को बोर्ड पर इन कॉलम में कक्षा से मिलने वाले जवाब लिखने के लिए बुलाएँ।

राउंड-2 : समूह में माइंड-मैप

अगले पीरियड में यह सुनिश्चित करें कि विद्यार्थी छोटे समूहों में माइंड मैप बनाएँ।

1. **समूह बनाना:** 5-6 विद्यार्थियों के समूह बनाएँ।
2. **कैरियर चयन:** प्रत्येक समूह बनाई गई सूची में से एक नौकरी और एक व्यवसाय का चयन करे।
3. **समूह-चर्चा:** अपने समूह में चुनी गई नौकरी और व्यवसाय के बारे में चर्चा करें।
   - इस नौकरी + या व्यवसाय में क्या शामिल है?
   - इस नौकरी या व्यवसाय में क्या भूमिकाएँ हैं?
   - इस करियर से संबंधित अन्य कार्य किस प्रकार के हैं? (जैसे इस करियर के लिए कौन से प्रोडक्ट या सेवाएँ जरूरी हैं?
   - इस नौकरी या व्यवसाय का संभावित ग्राहक कौन हो सकता है?

4. **माइंड मैप बनाना:** अपने समूह में, प्रत्येक करियर के लिए चर्चा करें और अलग-अलग शीट पर माइंड मैप बनाएँ (10-15 मिनट में)। कनेक्शन और संभावनाएँ दिखाने के लिए विजुअल, चिह्न और कीवर्ड/संकेतों का उपयोग करें।
5. **विचार साझा करना:** अधिक तरीके और विचार प्राप्त करने के लिए पड़ोसी समूहों के साथ माइंड मैप का आदान-प्रदान करें।
6. **ग्रुप प्रेजन्टेशन:** सभी माइंड मैप को कक्षा की दीवारों या अलग-अलग टेबल पर रखें। यह गैलरी- वॉक से भी किया जा सकता है, जिसमें शीट को सभी समूहों के माध्यम से एक-दूसरे को दी जा सकती है, ताकि सभी समूहों को सभी अलग-अलग माइंड मैप देखने को मिलें।



फ़ैसिलिटेटर नोट:

1. यह प्रक्रिया विशिष्ट करियर और उससे संबंधित भूमिकाओं के बारे में जानने के लिए है।
2. इसे एक टीम प्रयास बनाएँ – प्रत्येक विद्यार्थी माइंड मैप में सहायता करता है।
3. विद्यार्थियों को इससे परे सोचने के लिए प्रेरित करें – चुने गए करियर से कौन-सी अन्य नौकरियाँ जुड़ी हो सकती हैं? यह संभव है कि कोई करियर से संबंधित नौकरी और व्यवसाय दोनों के बारे में सोच सकता है।

चिंतन एवं चर्चा:

1. सभी प्रदर्शित माइंड मैप को एक-एक करके देखें।
2. निजी सूची बनाएँ: प्रत्येक विद्यार्थी 10 नौकरियों और 10 व्यवसायों की एक ऐसी निजी सूची बनाएँ, जो उन्हें सबसे अच्छे लगते हैं।

इंटरव्यू से पहले

राउंड 1: किसका इंटरव्यू लेना है-करियर से जुड़ना

परिचय | चरणः | फ़ैसिलिटेटर नोट | साझा करना

अपनी पिछली गतिविधि में, हमने माइंड मैप के माध्यम से विभिन्न करियर को जाना, नौकरियों और व्यवसायों की एक निजी सूची बनाई, जिनके बारे में हम और अधिक जानने में रुचि रखते हैं। अब, आइए जानें कि हम इन करियर में काम करने वाले लोगों-वास्तविक विशेषज्ञों के बारे में कहाँ जान और सीख सकते हैं।

परिचय | चरणः | फ़ैसिलिटेटर नोट | साझा करना

1. समूह बनाना: 5-6 विद्यार्थियों के समूह बनाएँ।
2. समूह चर्चा: समूहों में, चुने गए करियर में लोगों से कैसे जुड़े, इस पर विचार-मंथन करें।
   (a) क्या आप इन करियर में किसी को पहले से जानते हैं?
   (b) क्या आप आस-पास के किसी व्यक्ति को पहचान सकते हैं, भले ही आप उन्हें व्यक्तिगत रूप से नहीं जानते हों (जैसे नर्स या फिटनेस ट्रेनर)?

इंटरव्यू की सूची बनाना: चर्चा के आधार पर, उन 10 लोगों की सूची बनाएँ, जिनका वे इंटरव्यू लेना चाहते हैं। विविधता सुनिश्चित करें: 5 व्यक्तियों को नौकरी और 5 को व्यवसाय में शामिल करें।

क्र . सं.	जॉब	व्यक्ति का नाम और उनके ऑफिस का पता	व्यवसाय	व्यक्ति का नाम और उनके ऑफिस का पता
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

परिचय | चरण | फ़ैसिलिटेटर नोट | साझा करना

1. विद्यार्थियों को उनके चुने हुए करियर से जुड़े विभिन्न स्थानों, संस्थानों और व्यक्तियों पर सोच-विचार करने के लिए प्रोत्साहित करें।
2. इस बात पर जोर दें कि यदि वे इन व्यक्तियों को पहले से नहीं जानते हैं तो कोई बात नहीं। हमारा उद्देश्य नए अनुभवों की खोज करना और उनसे सीखना है।
3. विद्यार्थियों को ऐसे जॉब/व्यवसाय को चुनने के लिए प्रोत्साहित करें जिनमें वे वास्तव में रुचि रखते हैं और इंटरव्यू के लिए आसानी से संपर्क कर सकते हैं।

परिचय | चरणः | फ़ैसिलिटेटर नोट | साझा करना

यह प्रक्रिया करियर को समझने में अगला कदम उठाने के बारे में है - वास्तविक पेशेवरों से जुड़कर। रुचि और सुविधा के आधार पर इंटरव्यू देने वालों को चुनने से, विद्यार्थी न केवल विभिन्न व्यवसायों के बारे में सीखेंगे बल्कि आवश्यक नेटवर्किंग और संचार कौशल भी विकसित करेंगे।

राउंड 2: इंटरव्यू के लिए प्रश्न

परिचय | फ़ैसिलिटेटर नोट | चरण

अब जब हमारे पास इंटरव्यू के लिए लोगों की सूची है, तो उन प्रश्नों के बारे में सोचने का समय आ गया है जो हमें उनके करियर को सही मायने में समझने में मदद करेंगे। यह तैयारी सुनिश्चित करती है कि हमारी बातचीत सार्थक और व्यावहारिक हो।

परिचय | फ़ैसिलिटेटर नोट | चरण

विद्यार्थियों को उन प्रश्नों के बारे में सोचने के लिए प्रोत्साहित करें, जो विभिन्न करियर की ताकत और चुनौतियों दोनों पर केंद्रित हों।

परिचय | फ़ैसिलिटेटर नोट | चरण

1. Sample Questionnaire Exploration: (एक सैम्पल दें)
   - इंटरव्यू के लिए प्रश्नावली एक सैम्पल विद्यार्थियों को दें (नीचे देखें)।
   - विद्यार्थियों को इसे पढ़ने और समझने के लिए 5 मिनट का समय दें। (शिक्षक पुस्तक से सैम्पल को पढ़ सकते हैं)
2. **चर्चा:** विद्यार्थियों से पूछें कि उस विशिष्ट करियर के बारे में अधिक जानने के लिए कौन से अतिरिक्त प्रश्न जोड़े जा सकते हैं। प्रश्नावली के प्रत्येक सेक्शन के लिए अतिरिक्त प्रश्नों के लिए सुझाव लें।
3. **विद्यार्थियों द्वारा बनाए गए प्रश्नः** विद्यार्थियों से इंटरव्यू के लिए अतिरिक्त प्रश्नों पर सोच-विचार करने के लिए कहें।
4. **अंतिम प्रश्नावली बनाएँः** विद्यार्थी नए सोचे गए प्रश्नों को जोड़कर एक अंतिम प्रश्नावली बनाते हैं।
5. **साथियों के साथ साझाः** विद्यार्थी अपने नए प्रश्नों को अपने बगल में बैठे साथियों के साथ साझा करते हैं।

सैंपल प्रश्न

Sample Questionnaire: निम्नलिखित प्रश्नों को नमूने के रूप में देखें। यह विचारशील प्रक्रिया इस बात को सुनिश्चित करती है कि विद्यार्थी सार्थक बातचीत करने के लिए अच्छी तरह से तैयार हैं, जो विभिन्न कैरियर पथों की गहरी समझ प्रदान करने में मदद करते हैं।

परिचय

- आपने कहाँ तक पढ़ाई की है? और किस स्कूल में पढ़ाई की?
- आपको स्कूल में कौन-से विषय सबसे ज्यादा पसंद थे? पढ़ाई के अलावा आपको कौन-सी गतिविधियाँ पसंद थी?
- जब आप मेरी उम्र के थे, क्या तब अपने भविष्य के लिए आपके कोई सपने थे?

शुरुआत

- आपने अपने करियर की शुरुआत किस काम से की? उस समय आपके परिवार की सामाजिक एवं आर्थिक स्थिति कैसी थी?
- आपको अपने पहले काम के बारे में क्या पसंद आया और क्या नापसंद?

संघर्ष

- हमें अपने जीवन की शुरुआत से लेकर अब तक की यात्रा के बारे में और बताएँ।
- आपके जीवन की सबसे बड़ी चुनौतियाँ और संघर्ष क्या थे? आप किस बात पर चलते रहे?
- आपके काम के कौन-से पहलू आपको तनाव देते हैं?

सफलता

- आपके जीवन में कुछ छोटी और बड़ी सफलताएँ क्या हैं?
- आपकी सफलता में किन गुणों और क्षमताओं ने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई?
- आपके काम के कौन-से पहलू आपको संतुष्टि देते हैं।

सीख

- अपने जीवन के लिए गए निर्णयों (decisions) को बदल सके तो आप कौन-सा निर्णय बदलना चाहेंगे?
- आप अपने काम को आगे बढ़ाने की योजना कैसे बनाते हैं?
- आपके करियर के शुरुआती दिनों से लेकर अब तक आपकी चुनौतियों में किस तरह का बदलाव आया है?

राउंड 3: इंटरव्यू के लिए तैयारी (1-2 पीरियड)

परिचय | फ़ैसिलिटेटर नोट | चरण

हमने इंटरव्यू के लिए एक प्रश्नावली बनाई है। लेकिन क्या हमें ये सवाल सीधे पूछना शुरू कर देना चाहिए? हमें यह सुनिश्चित करना होगा कि इंटरव्यू देने वाला इस इंटरव्यू के उद्देश्य को समझे ताकि वे हमारे प्रश्नों का आराम से उत्तर दे सकें। आइए, इस इंटरव्यू के उद्देश्य के बारे में बात करने का अभ्यास करें।

परिचय | फ़ैसिलिटेटर नोट | चरण

सुनिश्चित करें कि विद्यार्थियों को जोड़ियों में अभ्यास करने का समान अवसर मिले।

परिचय | फ़ैसिलिटेटर नोट | चरण

1. विद्यार्थी जोड़े बनाएँगे और एक-दूसरे को अपने बारे में और करियर-एक्स्प्लोरेशन के बारे में बताएँगे। (5 मिनट)
   - परिचय में क्या शामिल किया जाना चाहिए?
     - विद्यार्थी का परिचय
     - करियर एक्स्प्लोरेशन का परिचय
     - इंटरव्यू का उद्देश्य और इसमें लगने वाला समय
   - परिचय देते समय क्या ध्यान रखें?
     - नज़रें मिलते हुए बातें करना
     - सम्मानजनक व्यवहार
2. विद्यार्थियों के लिए निम्नलिखित सैम्पल परिचय पढ़ें, जिसका उपयोग विद्यार्थी अपने इंटरव्यू के दौरान कर सकते हैं:

> (हमारे स्कूल में एक नया पाठ्यक्रम शुरू किया गया है – Entrepreneurship MinosQet Curriculum (EMC). इस पाठ्यक्रम के एक भाग के रूप में, हम विभिन्न करियर विकल्पों के बारे में ज्ञान इकट्ठा करेंगे और आत्मविश्वास, नई चीजें सीखना, समस्या समाधान, अपनी असफलताओं से सीखना और दृढ़ता (perseverance) जैसे गुण विकसित करेंगे।
>
> पाठ्यक्रम का एक भाग करियर-एक्स्प्लोरेशन है, जहां हम उन अनुभवी लोगों से मिलते हैं, जिनके करियर के बारे में हम अधिक जानना चाहते हैं। आप जैसे 10 लोगों का इंटरव्यू करके, हम आपके कामकाजी जीवन को समझना चाहते हैं, और आपके संघर्षों, सफलताओं और सीखों के बारे में और अधिक जानना चाहते हैं।
>
> यदि आप हमें इंटरव्यू के लिए अपने शेड्यूल से आधा घंटा दे सके, तो हमें बहुत-सी नई चीजें सीखने का अवसर मिलेगा।

3. परिचय देने वाले विद्यार्थी को जोड़ी के साथी विद्यार्थी से रचनात्मक प्रतिक्रिया (constructive feedback) मिलेगी। (2-3 मिनट)
4. दोनों विद्यार्थी भूमिकाओं का आदान-प्रदान करेंगे और प्रक्रिया को दोहराएँगे।
5. जब सभी जोड़े यह प्रक्रिया पूरी कर लें, तो कुछ जोड़े आगे आकर कक्षा के सामने रोल-प्ले कर सकते हैं। अन्य विद्यार्थी उन्हें रचनात्मक प्रतिक्रिया दे सकते हैं।

इंटरव्यू के दौरान - ध्यान रखने योग्य बातें (1 पीरियड):

परिचय | फ़ैसिलिटेटर नोट | चरण | साझा करना

अब हम इंटरव्यू लेने के लिए तैयार है। जब हम अलग-अलग लोगों से मिलते हैं तो कुछ बातों का ध्यान रखना जरूरी है। आइए चर्चा करें कि अपने प्रयासों को सफल बनाने के लिए किन बातों का ध्यान रखना चाहिए।

परिचय | फ़ैसिलिटेटर नोट | चरण | साझा करना

चर्चा करते समय विद्यार्थियों के सभी प्रश्नों को ध्यान से सुनें ।

परिचय | फ़ैसिलिटेटर नोट | चरण | साझा करना

1. परिचय के लिए रोल प्ले के बाद, करियर एक्स्प्लोरेशन- इंटरव्यू करते समय ध्यान में रखी जाने वाली बातें साझा करें-
   - चरण 1: इंटरव्यू के लिए तैयारी-
     - इंटरव्यू के लिए जोड़ियों में जाएँ।
     - किसी कार्यालय या संस्थान जैसे सार्वजनिक स्थान पर इंटरव्यू आयोजित करें।
     - इंटरव्यू का स्थान घर या स्कूल से बहुत दूर नहीं होना चाहिए।
     - शाम 6 बजे के बाद इंटरव्यू न लें।
   - चरण 2: इंटरव्यू के दौरान-
     - अपने विद्यालय का पहचान पत्र (Identity card) साथ रखें।
     - इंटरव्यू के लिए स्कूल यूनिफॉर्म में जाएँ।
     - बातचीत के दौरान अपनी सुरक्षा का ध्यान रखें।
   - चरण 3: इंटरव्यू के बाद-
     - शिक्षक के साथ अपना अनुभव साझा करें।

परिचय | फ़ैसिलिटेटर नोट | चरण | साझा करना

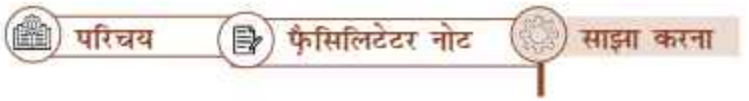
अब, हम करियर एक्सप्लोरेशन शुरू करने के लिए तैयार हैं। सभी विद्यार्थियों ने तय कर लिया है कि वे किसका इंटरव्यू लेंगे, इंटरव्यू देने वालों को अपना परिचय कैसे देंगे और इंटरव्यू लेते समय किन बातों का ध्यान रखेंगे। अब हम इंटरव्यू देने वालों की सुविधा को ध्यान में रखते हुए हर महीने इंटरव्यू आयोजित करेंगे। महीने के आखिरी सोमवार या मंगलवार को, हम EMC पीरियड में कक्षा के साथ अपना अनुभव साझा करेंगे।

- अब विद्यार्थी हर महीने अलग-अलग करियर के लोगों का इंटरव्यू लेंगे।
- महीने के आखिरी सोमवार या मंगलवार की EMC पीरियड में, वे कक्षा के साथ अपना अनुभव साझा करेंगे।

इंटरव्यू के बाद – अनुभव साझा करना (हर महीने):

करियर एक्सप्लोरेशन के लिए विद्यार्थियों ने अलग-अलग लोगों का इंटरव्यू लिया और उनके अनुभवों को सुनकर अपनी समझ बनाई। आइए, अब इन अनुभवों पर विचार करें और अपने पसंदीदा करियर के बारे में हमने जो सीखा उसे साझा करें।

कक्षा के साथ अपने अनुभव साझा करने के लिए अधिक से अधिक विद्यार्थियों को बुलाएँ।



1. हर महीने के आखिरी सोमवार या मंगलवार को, EMC पीरियड में, विद्यार्थी करियर एक्स्प्लोरेशन के अपने अनुभव पर विचार करेंगे और कक्षा के साथ अपने अनुभव साझा करेंगे।
2. 5-6 विद्यार्थियों के समूह बनाएँ और निम्नलिखित पर चर्चा करें:
   - इस महीने के इंटरव्यू से एक मजेदार अनुभव
   - इस महीने के इंटरव्यू से सबसे अच्छा उत्तर
   - मेरा कौन-सा कौशल उस व्यक्ति के करियर में उपयोगी होगा, जिसका मैंने इंटरव्यू लिया?
   - उनके जैसा कुछ करने के लिए मुझे कौन-से कौशल विकसित करने चाहिए?
3. प्रत्येक समूह से एक विद्यार्थी कक्षा के साथ अपने समूह के अनुभव साझा करेगा:
   - उनके समूह द्वारा लिए गए इंटरव्यू की संख्या
   - किसी एक विद्यार्थी द्वारा बताया गया मजेदार अनुभव
   - किसी एक विद्यार्थी द्वारा बताई गई सीख
   - किसी एक विद्यार्थी द्वारा प्राप्त प्रेरणादायक जवाब

करियर एक्सप्लोरेशन प्रक्रिया

कृपया ध्यान दें कि यह फ्लोचार्ट करियर-एक्स्प्लोरेशन को समझने के लिए एक प्रयास-मात्र है, वास्तव में कक्षा की आवश्यकता और परिस्थिति के अनुसार फेरबदल किया जा सकता है।

C-4

आंत्रप्रेन्योर के साथ संवाद

Y2M8S7

दिल्ली के सरकारी स्कूलों में पढ़ने वाले विद्यार्थी उस दिन बहुत उत्साहित थे। प्रसिद्ध उद्यमी, शिक्षक, लेखक और परोपकारी, सुश्री सुधा मूर्ति के साथ (LEI) जल्द ही शुरू होने वाला था।

जैसे ही घड़ी ने दस बजाए, सुश्री सुधा मुर्ति टीम ईएमसी के साथ स्क्रीन पर दिखाई दीं। उनका गर्मजोशी से स्वागत किया गया और उनसे आंत्रप्रेन्योरशिप की अपनी यात्रा साझा करने का अनुरोध किया गया। विद्यार्थी उसके शब्दों से सीखने के लिए उत्सुक होकर ध्यान से देख रहे थे। सुश्री सुधा मुर्ति ने नवाचार(इनोवेशन), चुनौतियों, संदेह के पलों और सकारात्मक नजरिये की अपनी यात्रा साझा की जिसने उन्हें सफलता तक पहुँचाया।

उनके शब्दों में प्रेरणा और व्यावहारिकता (practicality) दोनों ही चीजें शामिल थीं। उन्होंने अवसरों की पहचान करने, सोच-समझकर जोखिम लेने, सहयोग करने और एक मजबूत सपोर्ट-सिस्टम बनाने के महत्व के बारे में बात की। उन्होंने लचीलेपन (resilience), असफलताओं से सीखने और अनमोल सपनों को कभी न छोड़ने के मूल्य पर जोर दिया।

सेशन इंटरैक्टिव था, जिसमें विद्यार्थियों ने सक्रिय रूप से भाग लिया, उनके अनुभवों, उनके निवेश के प्रति उनकी सोच और आंत्रप्रेन्योरशिप की लगातार विकसित हो रही दुनिया के बारे में व्यावहारिक प्रश्न पूछें। सुश्री सुधा मुर्ति ने धैर्य और विचारशीलता के साथ प्रत्येक प्रश्न का उत्तर दिया, बहुमूल्य मार्गदर्शन दिया और उन्हें अपनी क्षमता पर विश्वास करने के लिए प्रोत्साहित किया। उन्होंने दिल्ली में ईएमसी को हर संभव तरीके से समर्थन देने की भी पेशकश की।

सुश्री नमिता जी के साथ, विद्यार्थी प्रोत्साहित और आत्मविश्वासी महसूस कर रहे थे। उन्होंने उसकी बुद्धिमत्ता और व्यावहारिक शेयरिंग की सराहना की। सुश्री सुधा मुर्ति के साथ लाइव आंत्रप्रेन्योर इंटरेक्शन ने अपना उद्देश्य पूरा कर लिया है – इसने इन युवा दिमागों में आंत्रप्रेन्योरशिप की एक चिंगारी प्रज्वलित कर दी है।

यह लाइव आंत्रप्रेन्योर इंटरेक्शन प्रोग्राम के प्रभाव का सिर्फ एक उदाहरण है। सुश्री सुधा मुर्ति जैसे वास्तविक जीवन के आंत्रप्रेन्योर के साथ विद्यार्थियों को जोड़कर, ईएमसी कार्यक्रम उन्हें लगातार विकसित हो रही दुनिया में आगे बढ़ने और समाज में सार्थक योगदान देने के लिए आवश्यक ज्ञान, कौशल और मानसिकता के साथ तैयार करता है।

प्रेरित होने के अलावा, LEI विद्यार्थियों को केवल मैनुअल में उनकी कहानियाँ पढ़ने के बजाय वास्तविक जीवन में आंत्रप्रेन्योर के साथ बातचीत करने, प्रश्न पूछने और जुड़ने का अवसर प्रदान करता है। इससे लोगों का सामना करने, प्रभावी ढंग से संवाद करने और आंत्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट के बारे में अधिक जानने में उनका आत्मविश्वास बढ़ता है।

LEI सेशन दो प्रकार के होते हैं::

Centralized LEI Sessions

- ये डिजिटल/ऑनलाइन सेशन हैं, जो किरण मजूमदार शॉ, संजीव भीकचंदानी आदि जैसे प्रसिद्ध आंत्रप्रेन्योरस् के साथ आयोजित किए जाते हैं और एससीईआरटी यूट्यूब चैनल पर लाइव प्रसारित होते हैं।
- स्कूल-प्रमुख, शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक या YouTube चैनल लिंक वाला कोई भी व्यक्ति LEI लाइव सेशन देख सकता है।

Decentralized LEI Sessions

- ये स्कूल आधारित LEI सेशन हैं, जो नौवीं से बारहवीं कक्षा के विद्यार्थियों के लिए स्कूल-स्तर पर आयोजित और संचालित किए जाते हैं।
- इन सेशन में केवल कक्षा-विशेष के संबंधित शिक्षक और विद्यार्थी ही शामिल हो सकते हैं। इनके संचालन के लिए कुशल आंत्रप्रेन्योरस् या सेवारत व्यक्तियों(जॉब-पर्सन) को स्कूल में ही आमंत्रित किया जा सकता है।

उद्देश्य

1. आंत्रप्रेन्योरशिप के अलग-अलग अवसरों से परिचित होना।
2. आंत्रप्रेन्योर की यात्रा की समझ-शुरुआत, संघर्ष व सफलता।
3. आंत्रप्रेन्योर के साथ सीधी बातचीत के ज़रिए विद्यार्थियों की जिज्ञासा (curiosity) को शांत करना।

आंत्रप्रेन्योर के साथ संवाद LEI के लिए तैयारी

फ़ैसिलिटेटर नोट

- समस्या-समाधान, योजना और संचार, वित्तीय प्रबंधन, सहयोग, दृढ़ता (perseverance), लचीलापन (resilience) आदि जैसे आंत्रप्रेन्योरशिप कौशल वाले किसी आंत्रप्रेन्योर/पेशेवर सेवा वाले व्यक्ति को ढूँढने और उससे संपर्क करने के लिए अपने सहयोगियों की मदद ले सकते हैं या उनसे संपर्क कर सकते हैं।
- उन्हें अंग्रेजी और/या हिंदी में किसी एक कक्षा और सेक्शन (9-12) के विद्यार्थियों के साथ अपनी विकास यात्रा (journey of growth) साझा करने के लिए आमंत्रित करें।
- आंत्रप्रेन्योर/पेशेवर सेवा व्यक्ति के साथ बातचीत कर सहमति के साथ निश्चित किए गए किसी ऐसे दिन और समय में LEI सेशन आयोजित करें जब स्कूल के समय के अनुसार और कार्य-दिवस (working & day) हो।
- नीचे दी गई टेबल में स्कूल में LEI सेशन आयोजित करने के तरीके के बारे में जानकारी दी गई है:

LEI के लिए किसे आमंत्रित किया जा सकता है?	हम LEI के लिए किसी आंत्रप्रेन्योर/ जॉब-पर्सन तक कैसे पहुँच सकते हैं?	प्रस्तावित प्रश्न जो LEI सेशन में पूछे जा सकते हैं:
• स्थानीय आंत्रप्रेन्योर • विभिन्न क्षेत्रों में कार्यरत जॉब-पर्सन • स्कूल के आस-पास कलाकार और कारीगर • सेवारत या स्व-रोज़गार वाले BB/ अन्य पूर्व विद्यार्थी (alumni)	• स्कूल के आस-पास के समुदाय के स्थानीय आंत्रप्रेन्योर और जॉब-पर्सन • हमारे अपने परिवार/विस्तृत परिवार/ मित्र मंडली/ परिचित, आदि • स्कूल विक्रेता, आस-पास के स्कूलों के साथी शिक्षक, शिक्षक सहयोगियों के परिवार के सदस्य • नजदीकी स्कूलों के साथ LEI के संपर्क नंबर के आदान-प्रदान के लिए गठजोड़ करें और उन्हें अपने स्कूल में आमंत्रित करें	• किस चीज़ ने उन्हें उद्यमिता के सपने को आगे बढ़ाने के लिए प्रेरित किया? • उन्होंने परिवार को अपना सपना पूरा करने के लिए कैसे मनाया? • उन्होंने किस समस्या/ आवश्यकता/गैप की पहचान की और उसे विकास के अवसर में कैसे बदल दिया? • उन्होंने टीम के सदस्यों के रूप में किसे और कैसे खोजा? • उन्होंने अपने लक्षित ग्राहकों की पहचान कैसे की और समय पर अपना सामान/सेवा कैसे वितरित की? • भविष्य के लिए उनका दृष्टिकोण क्या है? अगले 5 वर्षों में वे स्वयं को कहाँ देखते हैं?

- आंत्रप्रेन्योर/जॉब-पर्सन के साथ नीचे दिए गये 'लाइव आंत्रप्रेन्योर इंटरेक्शन (LEI) प्लान' को साझा करें, जिसमें LEI सेशन की तैयारी करने के लिए दिशानिर्देश सुझाए गये हैं।

लाइव आंत्रप्रेनयोर

इंटरेक्शन (LEI) प्लान

नाम (LEI)	
नाम (LEI)	
नाम (LEI)	

सत्र से पहले

अपनी उद्यमशीलता यात्रा पर विचार करें। 7–10 मिनट में विद्यार्थियों के साथ साझा करने के लिए एक वृत्तान्त बनाएँ। इसमें निम्नलिखित बिंदु शामिल हो सकते हैं।

- आपकी प्रेरणा और प्रारंभिक कदम
- संघर्ष और असफलता
- चुनौतियाँ और उनके समाधान
- सफलता प्राप्त हुई
- भविष्य की योजनाएँ

सत्र के दिन

- विद्यार्थियों का उत्साहपूर्वक स्वागत करें।
- 7–10 मिनट में अपनी उद्यमशीलता यात्रा का संक्षेप में वर्णन करें।
- विद्यार्थियों को और जानकारी प्राप्त करने की खातिर प्रश्न बनाने के लिए 10 मिनट दें।
- रुचि के साथ उत्तर दें और उनकी जिज्ञासा को संतुष्ट करें।
- उनका उत्साहवर्धन करते रहें।

सत्र के अन्त में

- विद्यार्थियों को आलोचनात्मक और रचनात्मक ढंग से सोचने के लिए प्रेरित करें।
- लचीलापन और दृढ़ता विकसित करने के लिए सुझाव दें।
- उद्यमशीलता की मानसिकता विकसित करने की सलाह दें।

क्या करें

- वृत्तांत को संक्षिप्त और आकर्षक रखें।
- विद्यार्थियों को प्रश्न पूछने के लिए प्रोत्साहित करें।

क्या ना करें?

- किसी उत्पाद/सेवा का विवरण/विज्ञापन
- किसी भी प्रकार की व्यक्तिगत जानकारी का आदान-प्रदान
- सम्पर्क करें

संपर्क करें!	

इंटरेक्शन प्लानः

क्रम संख्या	विवरण	समय
भाग 1	**फैसिलिटेटर**	
	• आंत्रप्रेन्योर का परिचय (1 मिनट) • माइंडफुलनेस (2-3 मिनट)	5 मिनट
भाग 2	**आंत्रप्रेन्योर/जॉब-पर्सन**	5 मिनट
यात्रा	आंत्रप्रेन्योरशिप की यात्रा साझा करना • यात्रा के पहलुओं को साझा करना • प्रारंभ - प्रेरणा और प्रारंभिक कदम • संघर्ष और असफलताएँ-चुनौतियाँ और उनके समाधान • असफलता से वापसी और सफलता-लचीला रवैया और आंत्रप्रेन्योर द्वारा हासिल की गई सफलता • भविष्य की योजनाएँ • क्या साझा नहीं करना चाहिए: • किसी उत्पाद/ सेवा का विवरण या विज्ञापन • धर्म, जाति, लिंग, अध्यात्म और राजनीति पर राय • विद्यार्थियों के साथ व्यक्तिगत जानकारी का आदान-प्रदान (फोन नंबर, पता, मेल, सोशल मीडिया हैंडल, आदि)	
भाग 3 (प्रश्न-उत्तर)	**आंत्रप्रेन्योर/जॉब-पर्सन एवं विद्यार्थी**	30 मिनट
	• आंत्रप्रेन्योर 10 मिनट के लिए रुके और विद्यार्थियों को अभी-अभी सुनी गई उद्यमशीलता यात्रा के वृत्तांत (journey of growth) के आधार पर प्रश्न पूछने की तैयारी करने दें। • विद्यार्थी 5-6 के समूह में बँट जाते हैं। प्रत्येक समूह आपस में चर्चा करता है और आंत्रप्रेन्योर/जॉब-पर्सन से पूछने के लिए प्रश्नों की एक सूची तैयार करता है। • फैसिलिटेटर विद्यार्थियों को बताएँ कि एक-दूसरे के प्रश्नों को भी ध्यान से सुनना है। कोई भी समूह दुबारा ऐसा प्रश्न नहीं पूछ सकता, जो पहले ही किसी दूसरे समूह द्वारा पूछा जा चुका हो। • प्रश्न-उत्तर- आंत्रप्रेन्योर/जॉब-पर्सन अगले 20 मिनट के भीतर अधिक से अधिक प्रश्नों का उत्तर देने का प्रयास करता है।	

	• फ़ैसिलिटेटर यह सुनिश्चित करते हैं कि प्रत्येक समूह को समान संख्या में प्रश्न पूछने का अवसर मिले। • फ़ैसिलिटेटर किसी भी शेष प्रश्न को नोट कर लें और सेशन समाप्त होने के बाद जवाब देने के लिए आंत्रप्रेन्योर के साथ साझा करें। वे आंत्रप्रेन्योर से उत्तर/प्रतिक्रियाएँ ले सकते हैं और उन्हें अगली EMC कक्षा में विद्यार्थियों के साथ साझा कर सकते हैं।	
भाग 4 (निष्कर्ष)	**फ़ैसिलिटेटर और विद्यार्थी**	**2 मिनट**
	फ़ैसिलिटेटर विद्यार्थियों को LEI सेशन में भाग लेने के अपने अनुभव पर विचार करने को कहें। फिर वे निम्नलिखित प्रश्न पूछकर 2-3 विद्यार्थियों को अपने उत्तर सबके साथ साझा करने के लिए आमंत्रित करें। • आंत्रप्रेन्योर/जॉब-पर्सन की यात्रा को सुनते समय विद्यार्थियों को कैसा महसूस हुआ? • उन्होंने आज के सेशन से क्या-क्या सीखा? • ऐसी कौन-सी एक सीख है, जिसे वे अपने जीवन में शामिल करेंगे? (ये प्रश्न सुझावात्मक हैं। फ़ैसिलिटेटर विद्यार्थियों से उनके अनुभव साझा कराने के लिए अन्य प्रश्न भी पूछ सकते हैं।) फ़ैसिलिटेटर और सभी विद्यार्थी बातचीत के लिए आंत्रप्रेन्योर / जॉब-पर्सन को धन्यवाद देंगे।	

'नोट 2' विद्यार्थियों की औसत संख्या को ध्यान में रखते हुए अनुमानित समय दिया गया है। फ़ैसिलिटेटर और आंत्रप्रेन्योर/जॉब-पर्सन विद्यार्थियों की उपस्थिति के आधार पर कम या ज़्यादा समय ले सकते हैं।

C-5 बिज़नेस ब्लास्टर्स

B8T5L4

बिज़नेस ब्लास्टर्स, कक्षा 11 और 12 के विद्यार्थियों के लिए आंत्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट करिकुलम का फील्ड प्रोजेक्ट कंपोनेंट है। इसमें भाग लेने वाले विद्यार्थियों को सीड मनी प्रदान की जाती है और इसका उपयोग वे अपनी आंत्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट की मदद से खोजे गए एक ऐसे बिज़नेस आइडिया में करते हैं, जिससे कि किसी ज़रूरत या सामाजिक समस्या को हल किया जा सके।

बिज़नेस ब्लास्टर्स के सीखने के उद्देश्य हैं–

- विद्यार्थियों को वास्तविक और प्रासंगिक स्थितियों में सीखने को लागू करने का अवसर प्रदान करना।
- सुनिश्चित करें कि सीखना रटने के तरीकों से आगे बढ़कर वास्तविक जीवन के अनुभव के आधार पर सीखने की ओर बढ़े।

कार्यक्रम कई राउंड में होता है। इन राउंड के लिए कुछ प्रमुख चरण इस प्रकार हैं–

चरण 1

- 1000+ स्कूलों से अधिकतम भागीदारी को प्रोत्साहित करें।
- विद्यार्थी टीमें बनाते हैं और बिज़नेस आइडिया पर विचार-मंथन करते हैं।
- ईएमसी शिक्षकों द्वारा निर्देशित टीमें बाजार के अवसरों या सामाजिक मुद्दों पर ध्यान केंद्रित करते हुए विचार विकसित करती हैं। विचारों को विकसित करते समय, विद्यार्थी निम्नलिखित कार्य कर सकते हैं–
    - विद्यार्थी लक्षित समूह (जिन लोगों को कोई ज़रूरत है, या जो समस्या से प्रभावित हैं या जिन्हें यह विचार आकर्षक लग सकता है) से बात कर सकते हैं, और अपनी समझ बढ़ा सकते हैं।
    - लक्ष्य समूह के साथ चर्चा के आधार पर, विद्यार्थी समस्याओं को सुलझाने के समाधान (बिज़नेस आइडिया) के बारे में सोच सकते हैं।
    - विद्यार्थी लक्ष्य समूह के साथ संभावित समाधानों पर चर्चा कर सकते हैं।
    - फीडबैक के आधार पर, वे एक समाधान चुनते हैं, जिस पर टीम के सभी सदस्य काम करने के लिए सहमत होते हैं। यह समाधान उनका बिज़नेस आइडिया बन जाएगा।
- सीड मनी प्राप्त करने के लिए स्कूलों में व्यक्तिगत टीम प्रस्तुतियाँ दी जाती हैं।

चरण 2

- कार्यक्रम की चरण-दर-चरण सुविधा के लिए शिक्षकों को दिशानिर्देश और सहायता सामग्री प्रदान की जाती है।
- टीमें अपने विचारों को विकसित करने और कार्यान्वित करने के लिए सीड मनी का उपयोग करती हैं–
  - पहचान करें कि क्या उनका बिजनेस आइडिया एक उत्पाद या सेवा है (उदाहरण के लिए कम लागत वाला ब्लूटूथ स्पीकर या ऑफिस जाने वाले लोगों के लिए टिफिन सेवा)।
  - वे वास्तव में उत्पाद या सेवा बनाएँ। यह एक साधारण संस्करण(version) भी हो सकता है।
  - उत्पाद/सेवा विकसित करने के लिए एक बजट तैयार करें ताकि सीड मनी का प्रभावी ढंग से उपयोग किया जा सके।
  - यह समझ सकें कि उनके ग्राहक कितना भुगतान करने को तैयार होंगे, और तय करें कि उनके उत्पाद या सेवा की कीमत क्या होनी चाहिए।
  - उनके उत्पाद या सेवा के लिए एक नाम लेकर आएँ।
  - ग्राहकों को आकर्षित करने के लिए एक मार्केटिंग योजना बनाएँ और ग्राहकों को वास्तव में आकर्षित करने के लिए मार्केटिंग योजना के अनुसार पोस्टर, राइट-अप या वीडियो बनाएँ।
  - वास्तविक ग्राहकों को बिक्री शुरू करें और उनकी प्रतिक्रिया लें।

चरण 3

- स्कूल पैनल सभी टीम प्रोजेक्ट का मूल्यांकन करते हैं, प्रत्येक स्कूल से शीर्ष 3 टीमों को नामांकित करते हैं।
- लगभग 3000 स्कूल नामांकन केंद्रीय रूप से प्राप्त होते हैं।

चरण 4

- क्षेत्रीय स्तर के पैनल रुब्रिक के आधार पर शीर्ष 1000 टीमों का चयन करते हैं।
- चयनित टीमों को बिज़नेस कोच सौंपे दिए जाते हैं।
- सभी टीमें चुनौतियों का समाधान करने और अपने विचारों को अगले स्तर तक ले जाने के लिए अपने कोच के साथ सहयोग करती हैं।

चरण 5

- शीर्ष 100 टीमों के चयन पर ध्यान दिया जाता है।
- पूरी दिल्ली क्षेत्र के पैनल दिए गए रुब्रिक का उपयोग करके शीर्ष 1000 टीमों की प्रस्तुतियों का आकलन करते हैं।
- शीर्ष 100 टीमों को अपने विचार प्रदर्शित करने के लिए एक मंच दिया जाता है।

A-1

शब्दावली

21वीं सदी के कौशलः	21वीं सदी के कौशल ज्ञान, जीवन, करियर आदि की योग्यताओं और क्षमताओं को दिखाते हैं, जो आज की दुनिया में विद्यार्थियों की सफलता के लिए बहुत जरूरी हैं, खासकर जब वे निजी और व्यावसायिक जीवन में आगे बढ़ते हैं।
अनुभव से सीखनाः	किसी गतिविधि या कार्य को करके समझना और ज्ञान प्राप्त करना।
अवसरः	हमारे ज्ञान, नजरिए और कौशल को लागू करने की स्थिति।
आंत्रप्रेन्योरशिपः	यह फ्रांसीसी शब्द entreprendre से बना है, जिसका अर्थ है एक ऐसी आर्थिक गतिविधि जो विकास की ओर ले जाती है।
इनोवेशनः	नए अवसर देखना, रचनात्मकता व्यक्त करना और समस्या-समाधान कौशल विकसित करना।
ई-कॉमर्स प्लेटफॉर्मः	ई-कॉमर्स या इलेक्ट्रॉनिक कॉमर्स का अर्थ है, वस्तुओं और सेवाओं, धन, डेटा के प्रसारण की खरीद-बिक्री के लिए प्रयोग किया जाने वाला एक इलेक्ट्रॉनिक मंच है, मुख्य रूप से इंटरनेट पर।
कोलैबोरेशनः	एक साथ मिलकर काम करने के कौशल को सहयोग के रूप में जाना जाता है।
गजेल्सः	ऐसे स्टार्टअप जिनके अगले तीन वर्षों में यूनिकॉर्न बनने की सबसे अधिक संभावना है।
चिंतनः	किसी विचार या अनुभव पर स्वयं विश्लेषण करना और समीक्षात्मक ढंग से सोचना।
नॉन-जजमेंटलः	दूसरों के नजरिए को स्वीकार करना और उनके अनुभवों का सम्मान करना।
पहल करना :	किसी समस्या या चुनौती के समाधान के लिए पहली बार किया गया प्रयास।
पूर्वाग्रहः	पूर्वाग्रह का अर्थ है, सभी तथ्यों को जाने बिना किसी व्यक्ति या वस्तु के बारे में एक राय बनाना, जो अक्सर रूढ़िवादिता या पहले की धारणाओं पर आधारित होती है।
पैराफ्रेजिंगः	किसी और के विचारों को अपने शब्दों में कहना, जिसमें अर्थ वही रहता है।
प्रबंधनः	मनचाहा परिणाम या लक्ष्य प्राप्त करने के लिए योजनाबद्ध और संगठित तरीके से कार्य करने का तरीका।
फैसिलिटेटरः	जब विद्यार्थी कक्षा में सीखने और ज्ञान बढ़ाने के लिए व्यक्तिगत रूप से या समूहों में काम कर रहे हैं, तब शिक्षक द्वारा एक मार्गदर्शक के रूप में उनकी सहायता और समर्थन प्रदान करना।

माइक्रोक्रेडिट:	माइक्रोक्रेडिट का अर्थ है, लोगों को कम मात्रा में लोन उपलब्ध कराना है ताकि वे उस पूँजी का उपयोग स्व-रोज़गार करने तथा अपने व्यवसाय को और अधिक मजबूत करने के लिए कर सकें।
माइक्रोफाइनेंस:	माइक्रोक्रेडिट, माइक्रोफाइनेंस का ही हिस्सा है। माइक्रोफाइनेंस का अर्थ है ऐसे व्यक्तियों तक वित्तीय सेवाएँ (धन संबंधी) पहुँचाना, जिनके पास पारंपरिक रूप से वित्त तक पहुँच नहीं है। माइक्रोफाइनेंस गतिविधियाँ आमतौर पर कम आय वाले व्यक्तियों के लिए होती हैं और उन्हें आत्मनिर्भर बनने में मदद करती हैं।
मानसिकता (माइन्डसेट):	एक व्यक्ति के मूल्य और विश्वास।
दृढ़ता (Perseverance):	चुनौतियों और असफलताओं का सामना करने के बाद भी प्रयास करना नहीं छोड़ना।
यूनिकॉर्न:	यूनिकॉर्न शब्द, निजी तौर पर आयोजित उस स्टार्टअप कंपनी के लिए प्रयोग किया जाता है, जिसका मूल्य 1 बिलियन डॉलर से अधिक है।
रचनात्मक सोच:	समस्याओं को हल करने के लिए नए और अनोखे विचार।
लचीलापन:	लचीलापन का अर्थ है, कठिनाइयों या चुनौतियों में मजबूती एवं तेज़ी से उबरने की योग्यता।
विश्लेषण:	किसी चीज़ को बेहतर ढंग से समझने के लिए,अलग-अलग नज़रिए से उसका आकलन करना।
वेन्चर:	कोई नया और जोखिम भरा काम (बिज़नेस) करना।
शैक्षणिक गतिविधियाँ:	वो गतिविधियाँ जो विद्यार्थियों को ज्ञान, कौशल या किसी भी चीज़ के लिए नज़रिया बनाने के योग्य बनाती हैं।
संचार:	बातचीत या किसी अन्य माध्यम से किए गए विचारों का आदान-प्रदान।
सत्यनिष्ठा:	मजबूत नैतिक सिद्धांतों पर आधारित ईमानदारी, जो किसी के विचारों और कार्यों के माध्यम से परिलक्षित होती है।
समीक्षात्मक सोच:	एक निष्पक्ष और सही निर्णय पर पहुँचने के लिए तार्किक और तर्कसंगत सोच।
सहकारी समिति:	सहकारी समिति, एक प्रकार का संगठन है जिसमें व्यक्ति अपनी इच्छा से, समानता के आधार पर अपने आर्थिक लाभ के लिए मिलकर कार्य करते हैं।
सामाजिक प्रभाव:	ऐसे सकारात्मक परिवर्तन, जो सामाजिक मुद्दों को संबोधित या हल करते हैं।

A-2

सन्दर्भ

A4G9G3

UNIT 1: सहयोग

- Success Story of Urban Company | ScoopWhoop

  https://hindi.scoopwhoop.com/lifestyle/success-story-of-urban-company-janiye-urban-company-ki-safalta-ki-kahani/

- Urban Clap Commerce Start up | YourStory

  https://yourstory.com/hindi/urbanclap-m-commerce-startup-iit-kanpur

- Bastar Food | YourStory

  https://yourstory.com/companies/bastar-food

- Microbiologist Mahua Laddoos | The Better India

  https://www.thebetterindia.com/277259/microbiologist-mahua-laddoos-health-benefits-bastar-foods-razia-shaikh-tribal-cuisine/

UNIT 2: जोखिम लेना

- Dirtsmash | Sarita Sarvaria

  https://dirtsmash.in/about-us/

- Priyanka Chopra Jonas | Vogue

  https://www.vogue.in/culture-and-living/content/exclusive-priyanka-chopra-september-2021-cover-interview-movie-projects-pandemic-indian-representation

UNIT 3: प्रभाव और जिम्मेदारी

- Narayana Peesapaty | LinkedIn

  https://in.linkedin.com/in/narayana-peesapaty-5453bb41?originalreferer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F

UNIT 4: स्वयं की समझ

- Kalki Subramaniam | Wikipedia

  https://en.wikipedia.org/wiki/Kalki_Subramaniam

- Balvant Parekh | India Times

  https://www.indiatimes.com/hindi/entrepreneurship/inspiring/story-about-pidilite-industry-owner-balwant-parekh-544357.html#0

UNIT 5: योजना बनाकर काम करना

- Rahibai Popere | Wikipedia

  https://hi.m.wikipedia.org/wiki/%0)

- Rahibai Popere | Gaon Connection

  https://www.gaonconnection.com/badalta-india/story-of-padma-shree-rahibai-popere-seed-mother-of-maharashta-story-in-hindi-50061

UNIT 6: विश्लेषण करें और जानें

- Dr Sunita Maheshwari | Your Story

  https://yourstory.com/2018/08/leadershipfromfailure-forever-21-sunita-maheshwari-failure-temporary-perseverance-permanent

- Healtheminds | Website

  https://healtheminds.com/

- The Lego Group | Crowd Sourcing Week

  https://crowdsourcingweek.com/blog/lego-success-through-crowdsourcing/

Notes