

किशोरकिशोरीको समग्र विकासका लागि



# रूपांतरण

सहजकर्ता तालिम पुस्तिका

खण्ड  
२

# आत्मजागरण

राम्रो बानी

सुधार गर्नुपर्ने  
बानी

अवसरहरु

चुनौतीहरु







## प्राक्कथन

नेपाल सरकारले किशोरकिशोरीको समग्र विकासका लागि उनीहरूको अधिकार र विकाससँग सम्बन्धित सवालहरूलाई आफ्ना नीति, योजना तथा कार्यक्रमहरूमा एकीकृत रूपमा समायोजन गर्दै विकास प्रक्रियाको मूलप्रवाहमा समाहित गर्ने पहल गरेको छ।

किशोरावस्थामा आउने विभिन्न शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक र सामाजिक परिवर्तनहरूलाई बुझ्न नसक्दा र यस्ता परिवर्तनहरूमा अभिभावकहरूको उचित साथ र सहयोग नपाउँदा किशोरकिशोरीले विभिन्न जोखिमपूर्ण र संवेदनशील परिस्थितिको सामना गर्न बाध्य हुनुपर्दछ। अर्कातिर, समाजमा विद्यमान गलत धारणा, परम्परा, मूल्यमान्यता र सोचाइले किशोरकिशोरीको समग्र विकासमा असर पुऱ्याएको पाइन्छ। यिनै चुनौतीहरूलाई मध्यनजर गरी नेपाल सरकारले किशोरकिशोरीको समग्र विकासका निम्ति आवश्यक सवालहरूलाई सम्बोधन गर्दै उनीहरूको अधिकारको संरक्षण र सम्बर्द्धनका लागि “किशोरकिशोरीको समग्र विकासका लागि राष्ट्रिय कार्ययोजना २०७०/७१-२०७४/७५” तयार गरी, सो कार्ययोजनाको कार्यान्वयन अगाडि बढाएको छ। उक्त कार्ययोजनामा समावेश गरिएका विभिन्न सवालहरूमा किशोरकिशोरीको ज्ञान र सिप अभिवृद्धि गर्ने उद्देश्य अनुरूप “रूपान्तरण” तालिम पुस्तिका तयार गरिएको हो।

यस तालिम पुस्तिकामा स्वस्थ र सुरक्षित वातावरण, शिक्षा र सीप, जीविकोपार्जन तथा आर्थिक सशक्तीकरण, नागरिक संलग्नता र सहभागिता, लैङ्गिक समता र सामाजिक समावेशीकरण जस्ता कार्ययोजनाले महत्त्वपूर्ण ठानेका सवालहरूलाई समावेश गरिएको छ। १०-१४ वर्ष र १५-१९ वर्षका किशोरकिशोरीमा आउने फरक परिवर्तनहरूलाई ध्यान दिँदै तालिमका सत्र तथा मुख्य सन्देशहरू तयार गरिएका छन्। त्यसैगरी किशोरकिशोरीको विकासका लागि समुचित वातावरण तयार गर्न अभिभावकहरूको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुने भएकाले अभिभावकहरूका लागि पनि छुट्टै तालिम पुस्तिका तयार गरिएको छ।

“रूपान्तरण”ले किशोरकिशोरीको स्थितिमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन सक्ने अपेक्षा सहित यसलाई राष्ट्रिय कार्ययोजना कार्यान्वयनको एउटा अंशको रूपमा लिइएको छ।

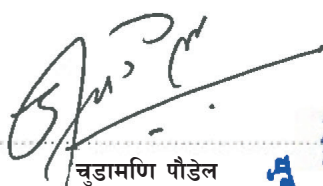
तालिम पुस्तिका तयारीका क्रममा किशोरकिशोरीको समग्र विकासका लागि राष्ट्रिय कार्ययोजनाले पहिचान गरेका सवालहरूलाई आत्मसात् गर्दै उनीहरूको विकासका लागि तयार गरिएका विभिन्न स्रोत सामग्रीहरू, तालिम निर्देशिकाहरू, प्रतिवेदन आदिको सङ्कलन, अध्ययन तथा विश्लेषण गरिएको थियो। किशोरकिशोरीका सवालहरू, अपेक्षाहरू र उनीहरूले रुचाउने सिकाइ विधिहरूको पहिचानका लागि अछाम, सप्तरी र दोलखाका किशोरकिशोरी तथा सरोकारवालाहरूसँग परामर्श गरिएको थियो। विषयगत प्राविधिक विशेषज्ञहरूसँग सल्लाह तथा सुझाव लिइएको थियो। यसरी तयार गरिएको तालिम पुस्तिकाको खाकालाई अछाम र सप्तरी जिल्लाका किशोरकिशोरी र अभिभावकहरूसँग पूर्व परीक्षण गरी अन्तिम रूप दिइएको थियो।

“रूपान्तरण” तालिम पुस्तिका तयारीका लागि अग्रसरता देखाउने सम्बन्धित मन्त्रालयका पदाधिकारीहरू, आर्थिक तथा भौतिक सहयोग गर्ने संयुक्त राष्ट्र बाल कोष (UNICEF) तथा संयुक्त राष्ट्र जनसंख्या कोष (UNFPA), तालिम पुस्तिका तयारी गर्ने संस्थाहरू रेस्टलेस डेभलपमेन्ट, सिविन नेपाल र रिन्युएबल वर्ल्ड, तालिम पुस्तिकालाई अछाम र सप्तरीका किशोरकिशोरी र अभिभावक विचमा पूर्व परीक्षण गरी महत्त्वपूर्ण सुझावहरू सङ्कलन गर्ने सम्झौता नेपाल र बाइ पियर नेपाल प्रति नेपाल सरकार आभार प्रकट गर्दछ। तालिम पुस्तिका तयार गर्ने क्रममा सेभ द चिल्ड्रेन नेपालले दिएको सल्लाह र सुझाव तथा यस पुस्तिकाको पूर्व परीक्षणका लागि गरेको महत्त्वपूर्ण सहयोग सराहनीय छ।

त्यस्तै यो तालिम पुस्तिका लेखन तथा सम्पादनमा संलग्न व्यक्तित्वहरू, निर्माणका क्रममा सरसल्लाह तथा सुझाव दिनुहुने संस्थाहरू, किशोरकिशोरीहरू, शिक्षक तथा अभिभावकहरू धन्यवादका पात्र हुनुहुन्छ।

तालिम पुस्तिकाको प्रभावकारी कार्यान्वयनले किशोरकिशोरीको उज्ज्वल भविष्य निर्माणमा सहयोग पुऱ्याउनेछ भन्ने अपेक्षा गरिएको छ। अन्त्यमा, नेपाल सरकार यस पुस्तिकाको प्रभावकारी कार्यान्वयनका लागि सम्बन्धित सबै सरकारी र स्थानीय निकाय, राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय गैरसरकारी संस्थाहरू, दातृ निकायहरू र नागरिक समाजसँग हार्दिक आग्रह गर्दछ।

धन्यवाद।

  
चुडामणि पौडेल  
सह सचिव,  
युवा तथा खेलकुद मन्त्रालय



  
कृष्ण प्रसाद पौड्याल  
महानिर्देशक  
महिला तथा बालबालिका विभाग

## परिचय:

आत्मजागरण भनेको कुनै पनि व्यक्तिले आफ्नो बारेमा आफैँले थाहा पाउनु हो । आत्मजागरणले कुनै पनि व्यक्तिलाई म को हुँ, मेरा के के राम्रा पक्षहरू छन्, के के सुधार गर्नुपर्ने पक्ष छन् भनेर आफैँले पत्ता लगाउन सहयोग गर्दछ । यसभित्र व्यक्तिगत क्षमता, सीप, बानी, धारणा, व्यवहार, अरू मानिससँग घुलमिल हुन सक्ने गुण, भावनात्मक क्रिया प्रतिक्रिया, सहयोगी भावना, अरूबाट पाउने सहयोग र सद्भाव आदि आफैँले पहिचान गर्न सक्ने कुरा पर्दछ । आत्मजागरणले आफूले देखेका सपना पूरा गर्न र आफ्नो लक्ष्य निर्धारण गर्न सहयोग गर्दछ । त्यो लक्ष्य प्राप्त गर्न आफूसँग के कस्ता ज्ञान र सीप छन् र अन्य के कस्ता थप सीपको आवश्यकता पर्दछ भन्ने कुरा पत्ता लगाउन सिकाउने भएकाले आत्मजागरण किशोरकिशोरीका लागि निकै महत्त्वपूर्ण छ ।

आत्मजागरण खण्डमा सपना र लक्ष्यबिच फरक, लक्ष्य प्राप्त गर्दा आउने चुनौती, राम्रो बानी र सुधार गर्नुपर्ने बानीको विश्लेषण जस्ता क्रियाकलाप राखिएको छ ।

# सत्र २

## आत्मजागरण



### उद्देश्य :

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले :

- सपना र लक्ष्यबिच फरक छुट्याउन सक्नेछन् ।
- लक्ष्य प्राप्त गर्दा आउने चुनौतीको खोजी गर्न सक्नेछन् ।
- आफ्ना राम्रा पक्ष र सुधार गर्नुपर्ने पक्षहरू पत्ता लगाई सूची तयार गर्न सक्नेछन् ।



### समय :

३ घण्टा



### आवश्यक सामग्रीहरू :

कापी, कलम वा न्युजप्रिन्ट, मार्कर, मेटाकार्डहरू र बाकस (सामग्री ठाउँ अनुसार प्रयोग गर्ने)



### विधि :

परिकल्पना, बाधा अडचन कार्ड खेल र घटना अध्ययन ।



१० मिनेट

## अधिल्लो सत्रको पुनरावलोकन

अधिल्लो सत्रमा तयार पारिएको कार्य योजना कार्यान्वयन र उपलब्धिबारे छलफल गर्ने ।



के के सिकियो ?	के के गरियो ?



## क्रियाकलाप १:

### सपना र लक्ष्यमा फरक



४० मिनेट

**उद्देश्य :** यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागीहरूले : सपना र लक्ष्यबिच फरक छुट्याउन सक्नेछन् ।

**विधि :** सपना र लक्ष्य अभ्यास

**आवश्यक सामग्री :** कापी र कलम

१. सहभागीहरूलाई तपाईंहरूले कतै घुम्न जाने मौका पाउनुभयो भने कहाँ कहाँ जान चाहनुहुन्छ ? भनेर सोध्ने । के तपाईंले चाहेको ठाउँमा जान अहिले सम्भव छ ? यदि तपाईंले सोचेको ठाउँ जान सम्भव छ भने त्यो तपाईंको लक्ष्य हो र यदि तपाईंले सोचेको ठाउँ वास्तवमै अहिले जान सम्भव छैन भने त्यो सपना हो भनेर बताइदिने ।



२. सबै सहभागीलाई आफू जान चाहेको ठाउँ कुन हो नाम लेख्न लगाउने । सहभागीहरू जान चाहेको ठाउँमा पुग्नका लागि यातायातको कुन साधन वा माध्यम प्रयोग गरेर जान सकिन्छ ? ती साधन प्रयोग गर्दाका फाइदा र बेफाइदा के के हुन् ? लेख्न वा भन्न लगाउने ।

३. सहभागीहरूले जान चाहेको ठाउँमा पुग्नका लागि कतिवटा तरिका छन् ? त्यसमध्ये कम्तीमा दुईवटा सजिला तरिकाको छनौट गर्न लगाउने ।
- ४) समूह छलफलका लागि निम्न प्रश्न गर्ने :
  - क) तपाईंहरूले छनौट गर्नुभएको लक्ष्य हो कि सपना हो ?
  - ख) आफ्नो लक्ष्यमा पुग्न कतिवटा तरिकाहरू पत्ता लगाउनु भयो ?
  - ग) प्रत्येक तरिकाका फाइदा वा बेफाइदा के के छन् ?
  - घ) अन्त्यमा सहभागीहरूमध्ये केहीले लेखेका कुरा सुनाउन लगाउने ।



### निष्कर्ष :

हरेक मानिसले सपना र लक्ष्यबिच फरक छुट्याउन सक्नु पर्दछ । राम्रो सपना प्राप्त गर्न स्पष्ट लक्ष्य हुनु पर्दछ र त्यो लक्ष्यमा पुग्न राम्रो योजना बनाउनु पर्दछ । आफूले सोचेका कुरा केही समय पछाडि प्राप्त हुन्छ भने त्यो लक्ष्य हो । लक्ष्यको स्पष्ट दिशा हुन्छ तर सपनाको स्पष्ट दिशा हुँदैन । स्पष्ट लक्ष्य र योजना बनाएमा सपना पूरा गर्न सकिन्छ ।



## क्रियाकलाप २:

### लक्ष्य प्राप्त गर्दा आउने चुनौतीहरू

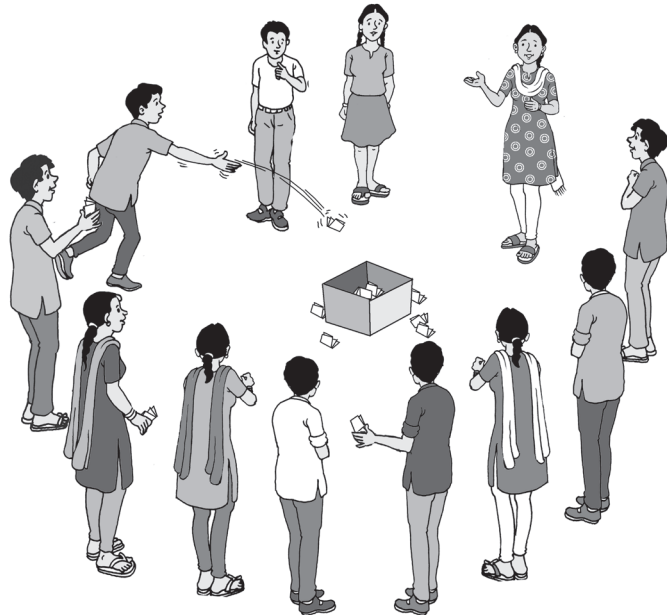


४५ मिनेट

**उद्देश्य :** यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागीहरूले :  
लक्ष्य प्राप्त गर्दा आउने चुनौतीको खोजी गर्न सक्नेछन् ।

**विधि :** बाधा अड्चन खेल

**आवश्यक सामग्री :** कार्टुन बक्स वा कुनै कागजको बाकस र मेटाकार्ड, कलम वा मार्कर



- १) सबै सहभागीलाई एक एकवटा मेटाकार्ड दिने र ती कार्डमा नाम नलेख्न भन्ने ।
- २) सहभागीसँग भएको कार्डमा उनीहरूको आफ्नो लक्ष्य लेख्न लगाउने वा चित्र बनाउन लगाउने र लेखेको कुरा नदेखिने गरी त्यो कार्डलाई पट्याउन लगाउने ।
- ३) सहभागीलाई गोलो घेरामा उभिन लगाउने । सहजकर्ताले सहभागीको बीचमा एउटा खाली बाकस राखिदिने ।
- ४) सहभागीहरूले लेखेको चिट वा कार्डलाई बाकसमा खसाल्नु उनीहरूको लक्ष्य भएको बताउने ।
- ५) सहभागीलाई पालैपालो आफूले लेखेका चिट वा कार्डलाई आफू उभिएकै ठाउँबाट बाकस भित्र छिर्ने गरी फाल्न लगाउने ।
- ६) सहजकर्ताले ठुलो समूह छलफलका लागि निम्न प्रश्न गर्ने :
  - क) तपाईंले फालेको कार्ड किन बाकस भित्र पस्यो ? वा किन पसेन ?
  - ख) बाकसमा चिट खसाल्न सक्ने सहभागीका सबल पक्षहरू के के थिए ?
  - ग) लक्ष्य पूरा गर्ने क्रममा के के बाधाहरू भए ?
- ७) सहभागीहरूले लेखेको लक्ष्य प्राप्त गर्नका लागि के के बाधाहरू छन्, अभ्यास पुस्तिकाको अभ्यास नं. ३ मा लेख्न लगाउने ।



अन्त्यमा सहभागीहरूका कुनै जिज्ञासा भए सोध्न लगाउने र प्रस्ट पारिदिने ।

### सहजकर्ताले ध्यान दिनुपर्ने कुरा :

बाधा अड्चन खेल खेलाउँदा यदि सहभागीहरू पढ्न लेख्न नसक्ने छन् भने उनीहरूलाई लेख्न सहयोग गर्ने ।

### निष्कर्ष :

यो अभ्यासले लक्ष्य र लक्ष्य प्राप्त गर्दा आउन सक्ने बाधाहरू पहिचान गर्न मद्दत गर्दछ । सहभागीहरूले आफूले लेखेको कार्ड बाकसभित्र खसाल्नु लक्ष्य हो । कार्ड बाकसभित्र खसाल्न नसक्नु लक्ष्य प्राप्त गर्ने क्रममा आउने बाधा, अवरोध हो । हामीले आफ्नो लक्ष्य र सपना प्रस्ट रूपमा छुट्याउन सक्नु पर्छ । लक्ष्य पूरा गर्नलाई विभिन्न बाधा, अवरोधहरू आउन सक्छन् । ती अवरोधहरूलाई समाधान गर्न आफूसँग भएको सीप, क्षमता र अरूबाट हुन सक्ने सहयोगको पहिचान गर्न जरुरी हुन्छ । कुनै पनि मानिस आफ्नो लक्ष्य प्राप्तिका लागि आफैँ नै बढी जिम्मेवार हुन्छ र लक्ष्य प्राप्तिका क्रममा आउने बाधा अवरोधहरूको पहिचान गर्न र हटाउन ऊ आफू नै बढी सक्रिय हुनुपर्दछ ।



६० मिनेट

## क्रियाकलाप ३ :

### राम्रो बानी र सुधार गर्नुपर्ने बानीको विश्लेषण

**उद्देश्य :** यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागीहरूले :

आफ्ना राम्रा पक्ष र सुधार गर्नुपर्ने पक्षहरू पत्ता लगाई सूची तयार गर्न सक्नेछन् ।

**विधि :** घटना अध्ययन

**आवश्यक सामग्री :** फुलमायाको कथा, अभ्यास पुस्तिका

- सहभागीहरूमध्ये कुनै एक जनालाई फुलमायाको कथा पढ्न लगाउने र अरूलाई ध्यान दिएर सुन्न लगाउने ।

#### घटना १ : फुलमायाको कथा



फुलमाया १७ वर्षकी किशोरी हुन् । अहिले उनको परिवार भाडाको घरमा बस्छन् । उनको घरमा आमा, २ जना बहिनी र उनी मात्र बस्छन् । उनकी आमाले घरभाडा तिर्ने र महिनाभरिका लागि चाहिने खानेकुरा मुस्कलले जुटाउने गर्दछिन् । फुलमायाले पनि घरमा आमालाई सानोतिनो काममा सहयोग गर्ने हुँदा उनकी आमा उनीसँग खुसी छिन् । यस बाहेक फुलमायाले २/४ वटा कुखुरा पालेकी छिन् । ती कुखुराहरू बेचेर समय समयमा केही आय आर्जन गर्छिन् । यसबाट उनको पढाइका लागि चाहिने कापी, कलम र घर खर्च टार्न सहयोग पुगेको छ ।

फुलमायाको यस्तो परिश्रम देखेर गा.वि.स. ले फुलमाया र उनका दुई बहिनीहरूलाई समेत शैक्षिक छात्रावृत्ति दिई पढ्न सहयोग गरेको छ, तर फुलमाया पढाइका साथै लोकप्रिय गायिका बनेर नाम र दाम दुवै कमाउन चाहान्थिन् ।

यो कुरा उनले आफ्नी आमालाई पटक पटक सुनाउँदै आएकी पनि थिइन् तर उनकी आमाले यसलाई अस्वीकार गरी उल्टै “मैले तिमीहरूलाई

पढाएको गायिका बन्नलाई होइन” भन्ने जवाफ दिन्थिन् । फुलमायाले बेला बेलामा स्कुलमा हुने गीत प्रतियोगिताहरूमा भाग लिएर आफ्नो प्रतिभा पनि देखाउँदै आएकी थिइन् । उनले आफ्नो कलालाई अझ विकास गर्न आमाको आँखा छलेर नजिकको गीत सिकाउने क्लबमा अभ्यासका लागि जाने गर्थिन् ।

यस बाहेक, उनले कहिलेकाहीं आफ्नो पैसाले साथीहरूलाई खाजा खुवाउने गर्थिन् । यसरी खाजा खुवाउँदा उनले आफ्नो भविष्यका लागि चाहिने बचतका लागि केही कुरा पनि सोच्दिनथिइन् । जब उनी कक्षा ९ मा पुगिन्, उनको रुचि पढाइमा भन्दा गीत गाउनमा बढ्दै गयो र पढाइको स्तर घट्दै गयो । यो कुरा शिक्षकहरूले थाहा पाएपछि उनलाई समय तालिका



बनाएर गीत गाउन र पढ्न सुभाब दिए । उनले सबैका सुभाब मान्दै पढाइलाई पनि निरन्तरता दिइन् र जिल्लामा आयोजना गरिएको लोकगीत प्रतियोगितामा भाग पनि लिइन् । तर उनले सोचेको जस्तो दाम र नाम कमाउन भने उनी सफल हुन सकिनन् । तैपनि फुलमायाको गायिका बन्ने इच्छा शक्ति मरेर गएको थिएन । उनी भित्रको यो इच्छा शक्ति देखेर एकजना समाजसेवीले उनलाई गीत सिक्नका लागि नजिकको सङ्गीत सिकाउने तालिम केन्द्रमा भर्नाका लागि सहयोग गरिदिइन् । ती समाजसेवी महिलाले फुलमायाकी आमालाई पनि फुलमायाले गायिका बन्न खोजेको कुरा नराम्रो होइन बरु यो एउटा प्रतिभा पो हो भनी सम्झाइदिइन् ।

विस्तारै फुलमायाले आफ्नो गायनमा प्रगति गर्दै गइन् र आज उनी लोकप्रिय गायिका बनेकी छिन् । उनले स्थानीय तथा राष्ट्रिय स्तरमा समेत आफ्नो कला देखाई राम्रो आमदानी गर्न सकेकी छिन् ।

२) छलफलका लागि निम्न प्रश्न सोध्ने :

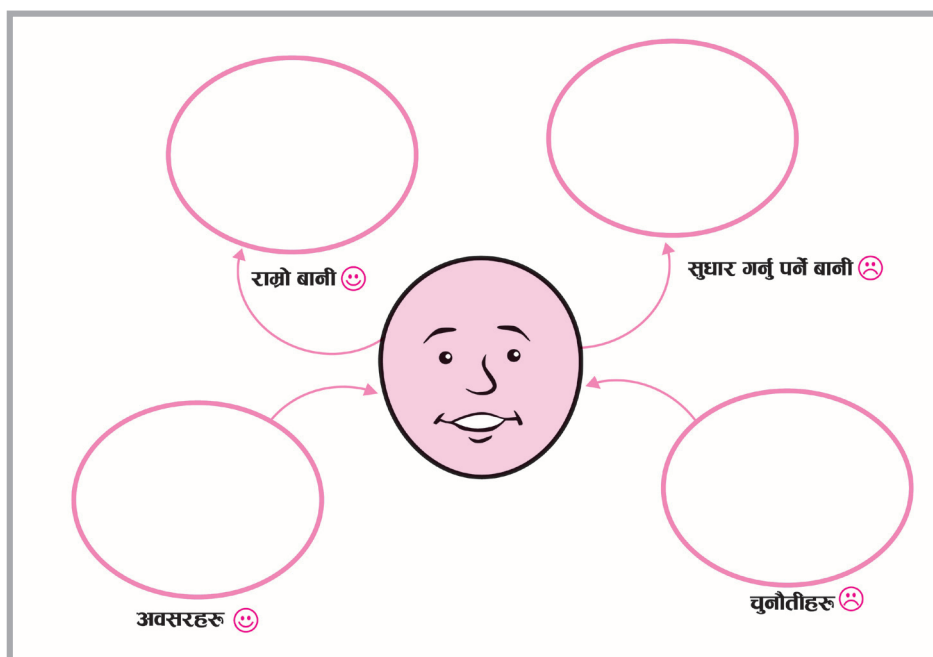
- क) फूलमायाको लक्ष्य के थियो ?
- ख) उनका राम्रा पक्षहरू के के थिए ?
- ग) उनका कमजोर पक्षहरू के के थिए ?
- घ) उनका लागि अवसरहरू के के थिए ?
- ङ) उनका लागि चुनौतीहरू के के थिए ?
- च) तपाईंका राम्रा पक्षहरू के के छन् र सुधार गर्नुपर्ने पक्षहरू के के छन् ?



३) समूह छलफल पछि सहभागीहरूलाई अभ्यास पुस्तिकाको २.२ मा दिइएका राम्रा बानी र सुधार गर्नुपर्ने बानीको चित्र विश्लेषण गर्न लगाउने ।

४) सहजकर्तालाई दिइएको निर्देशन अनुसार अभ्यास पुस्तिका भर्न लगाउने ।

**अभ्यास पुस्तिकाको चित्र नं २.२ : राम्रो बानी र सुधार गर्नुपर्ने बानीको विश्लेषण**



### सहजकर्ताले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू :

- फुलमायाको कथा एउटा उदाहरण मात्र हो । फुलमायाको जस्तै हरेक मानिसका आ-आफ्ना लक्ष्यहरू हुन्छन् भनी सहभागीलाई बुझाउने ।
- सहजकर्ताले सहभागीहरूलाई चित्र नं. २.२ को विश्लेषण गराउँदा बिचको गोलोघेराभित्र सहभागी आफैँ भएको बताइदिने । त्यसपछि उनीहरूको लक्ष्य के हो भनी सोध्ने ।
- त्यो लक्ष्य प्राप्तिका लागि आफूसँग भएको राम्रो बानी के छ ?
- के कुरा सुधार गर्नुपर्ने छ ?
- लक्ष्य प्राप्त गर्नका लागि अवसरहरू के के छन् ? र चुनौतीहरू के के छन् ? छलफल गराई छेउ छेउका अरू गोलो घेरा भित्र भर्न लगाउने ।
- राम्रा पक्ष र सुधार गर्नुपर्ने पक्ष, व्यक्तिको बानी र सीपमा भर पर्दछ । यो आन्तरिक कुरा हो । चुनौती र अवसर व्यक्तिको नियन्त्रण भन्दा बाहिरको कुरा हुन् भनी प्रस्ट पारिदिने ।
- अभ्यास पुस्तिकाको चित्रमा दिइएका गोलो घेराहरूमा बुँदागत रूपमा लेख्न लगाउने ।

### निष्कर्ष :

- यो अभ्यासले हामीलाई हरेक मानिसको लक्ष्य के हो, त्यो प्राप्त गर्नका लागि आफूसँग के के राम्रा पक्ष छन्, के के सुधार गर्नुपर्ने पक्ष छन्, त्यसका लागि अवसरहरू के के छन्, र चुनौती तथा अवरोधहरू के के छन् भनी विश्लेषण गर्न सहयोग गर्दछ ।
- हामीले राम्रा पक्षलाई बढाउँदै र कमजोर पक्षलाई घटाउँदै लैजानुपर्छ । यसलाई हामी आन्तरिक पक्ष भन्दछौं । अवसर र चुनौतीहरू प्रायः अरूबाट हुने हुनाले यसलाई बाह्य पक्ष भन्दछौं । यी हाम्रो नियन्त्रणभन्दा बाहिर हुन्छन् ।



५ मिनेट

### सिकाइ मापन

- (क) आजको सत्रबाट सिकेका मुख्य सिकाइहरू के के भए ?
- (ख) छलफलको अन्त्यमा सहभागीहरूलाई यस सत्रमा सिकेका मुख्य मुख्य कुराहरूमध्ये आफूले के के गर्न सकिन्छ ?



# पाठ्य सामग्री :

## राम्रो बानी र सुधार गर्नुपर्ने बानीको विश्लेषण

### परिचय

राम्रो बानी र सुधार गर्नुपर्ने बानीको विश्लेषण भनेको कुनै पनि कार्य योजना बनाउनु अघि आफूसँग के के राम्रा पक्ष छन् र के के सुधार गर्नुपर्ने पक्ष छन् भनी विश्लेषण गरिने एउटा विधि हो । यसमा आफ्नो लक्ष्य प्राप्त गर्न थप के कस्तो सीपको आवश्यकता पर्दछ भन्ने कुरा समेत विश्लेषण गरिन्छ । यो विधिले व्यक्ति, समूह तथा संस्थाको आन्तरिक र बाह्य पक्षको विश्लेषण गर्न सहयोग गर्दछ । राम्रो बानी र सुधार गर्नुपर्ने बानीको विश्लेषणले कुनै पनि व्यक्तिको व्यक्तिगत विकासका लागि उसको क्षमता, सीप र अवस्था थाहा पाउन सहयोग गर्दछ ।

### राम्रो बानी र सुधार गर्नुपर्ने बानीको विश्लेषण गर्ने तरिका

राम्रो बानी/सबल पक्षहरू	सुधार गर्नुपर्ने/कमजोर पक्षहरू	आन्तरिक पक्ष
१.	१.	
२.	२.	
३.	३.	
अवसरहरू	चुनौतीहरू	बाह्य पक्ष
१.	१.	
२.	२.	
३.	३.	

सहयोग :



वि. सं. २०७१ (सन् २०१४)

