

TU DILO: आफैंलाई खोज्ने *

दैनिक चुनौतीको समयमा सम्झनाका लागि व्यक्तिगत क्षमताहरूको पहिचानमा जोड दिनुहोस् ।

स्वस्थता तथा उच्छलन शक्तिका गतिविधिहरू

समय

१५ मिनेट

कठिनाई

सजिलो

मानव संसाधन:

बल

*यो गतिविधि [Tu Dilo](#)
Limitless Project सँग
जोडिएको सिकाइको
निरन्तरताको रूपमा सिर्जना
गरिएको हो।

चरण १

- गतिविधिको नेतृत्व गर्ने व्यक्तिले छोटो परिचयका साथ सुरु गर्नुपर्छ, उदाहरणका लागि: "नमस्ते सबैलाई, यो गतिविधिमा हामी हाम्रा शक्तिहरूमाथि पुनर्विचार गर्नेछौं । ती तत्वहरू जसले हामीलाई अद्वितीय बनाउँछन् र हामीलाई अरूबाट भिन्न देखाउँछन् । म तपाईंलाई तपाईंको आँखा बन्द गर्न आमन्त्रित गर्दछु, तपाईंको श्वासप्रश्वास सँग जोडिनुहोस् र बिस्तारै बिस्तारै मलाई यिनले शक्तिशाली बनाउँछन् भन्ने तपाईंलाई विश्वास भएका कुराहरूबारे सोच्नुहोस् । कहिलेकाहीं कुनै एक वा विविध योग्यताको बारेमा सोच्न गाह्रो हुन सक्छ, तर आफ्नो सम्भाव्यतामा पुग्नको लागि तिनीहरूको बारेमा अवगत हुनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ । जब तपाईंले तिनीहरूको पहिचान गरिसक्नुहुन्छ, तब आफ्नो आँखा खोल्नुहोस् र म चाहन्छु कि तपाईंले यो गतिविधि गरुन्जेल यी योग्यताहरूलाई दिमागमा राख्नुहोस् ।

चरण २

- एक पटक सहभागीहरूले तिनीहरूको पहिचान गरेपछि, नेतृत्वकर्ताले २ समूहको लाइन बनाउनेछन् ।

चरण ३

- प्रत्येक टोलीबाट एक पटकमा एक सहभागी दौडनेछ र उनीहरूभन्दा टाढा रहेको बलसम्म पुग्नेछ ।
- बल लिने पहिलो व्यक्तिले गतिविधि नेतृत्वकर्ताद्वारा प्रस्तुत परिदृश्यलाई अगाडि बढाउन उनीहरूले पहिचान गरेको क्षमतालाई कसरी लागू गर्ने भनेर व्याख्या गर्नुपर्नेछ ।

चरण ४

- यदि उनीहरूले आफ्नो क्षमताहरू लागू गरेर यथेष्ट प्रतिक्रिया दिन सक्षम भए भने तिनीहरूले एक अंक प्राप्त गर्नेछन् र सबैभन्दा धेरै अंक प्राप्त गर्ने टोलीले चुनौती जित्नेछ ।



TU DILO: आफैंलाई खोज्ने *

परिशिष्ट-दैनिक परिवेशहरू

तपाईं आफ्ना सहपाठीहरूसँग महत्त्वपूर्ण बैठकमा हुनुहुन्छ र उनीहरूले एउटा विशेष समुदायमा भइरहेको समस्यालाई मद्दत गर्ने परियोजना प्रस्ताव गर्नुपर्छ । तपाईंले पहिचान गर्नुभएको क्षमताका आधारमा, तपाईंले समूहलाई समाधान खोज्न कसरी मद्दत गर्नुहुन्छ ?

तपाईं आफ्नो जीवनमा कठिन परिस्थितिबाट गुज्रँदै हुनुहुन्छ । अगाडी बढ्ने कोसिस गर्न तपाईं कुन कुन क्षमताहरूमा भर पर्नुहुन्छ ?

महामारीको परिणामस्वरूप तपाईंले आफैंमा फेला पारेको क्षमता उल्लेख गर्नुहोस्

के तपाईंलाई आफ्नो समुदायको क्षमता थाहा छ? तपाईंको समुदायमा गतिविधि सञ्चालन गर्दा उनीहरूले तपाईंलाई कसरी मद्दत गर्नेछन् भन्ने उल्लेख गर्नुहोस्

तपाईंका एक सहपाठी थोरै उदास र अनुत्प्रेरित महसुस गरिरहनुभएको तपाईं देख्नुहुन्छ । तपाईं कुन क्षमतामा भर पर्नुहुनेछ र उनीहरूलाई मद्दत गर्ने प्रयास गर्नुहुनेछ ?

तपाईंलाई काममा धेरै दबाव छ, तपाईंलाई थाहा छ तपाईंले यी कार्यहरू पूरा गर्नुपर्छ, तर तपाईंलाई लाग्छ कि तिनीहरूलाई पूरा गर्न पर्याप्त समय छैन । यसको समाधानका लागि कुन क्षमतामा भर पर्नुहुन्छ ?

तपाईं एउटा महत्त्वपूर्ण गतिविधि गर्दै हुनुहुन्छ र तपाईंका सहपाठीहरू मध्ये एकसँग तपाईंको मतभेद छ । तपाईंको क्षमताका आधारमा, तपाईं यो अवस्थाको समाधान कसरी गर्नुहुन्छ ?

तपाईं आफ्ना आमाबाबुसँग दुःखित हुनुहुन्छ किनभने तपाईंलाई लाग्छ कि उहाँहरूले तपाईंले गर्ने धेरै कुराहरू नियन्त्रण गर्नुहुन्छ र तपाईंसँग त्यति स्वतन्त्रता छैन । आफ्नो क्षमताको आधारमा, तपाईं कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ भनेर आफ्ना आमाबाबुलाई कसरी भन्नुहुन्छ र मध्यस्थता खोज्नुहुन्छ ?

