



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



Magga Education
Explore | Experience | Empower

fhi360
THE SCIENCE OF IMPROVING LIVES

SOFT SKILLS FOR YOUTH DEVELOPMENT



အခန်း (၁) - ကိုယ်ပိုင်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ

အခန်း (၂) - ပူးပေါင်းလုပ်ကိုင်နိုင်မှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ

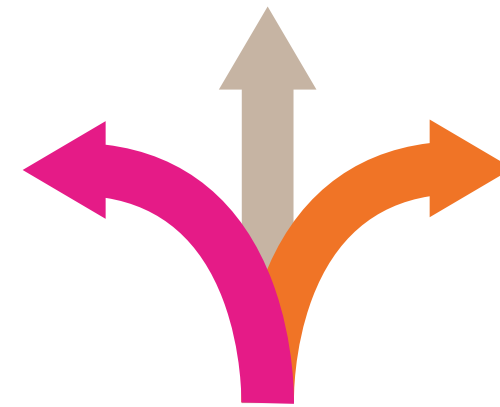
အခန်း (၃) - အသင်းအဖွဲ့နှင့် ခေါင်းဆောင်မှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ

အခန်း (၄) - အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းနှင့် အကောင်အထည်ဖော်ခြင်း

အခန်း (၂) - ပူးပေါင်းလုပ်ကိုင်နိုင်မှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ



ဆက်သွယ်မှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ



ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း



အကြမ်းမဖက်သောဆက်သွယ်ရေး



တီထွင်ဖန်တီးခြင်း



တက်ကြွစွာ နားထောင်ခြင်း



ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း



ဆက်သွယ်မှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ

သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်

- မိမိ၏ပြောဆိုဆက်ဆံပုံသည် အခြားသူများ မိမိကိုမြင်ပုံအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိပုံကို စဉ်းစားရန်
- မတူညီသည့်ဆက်သွယ်မှုဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုအချို့ကို လေ့လာရန်ရန်
- မိမိကိုယ်ပိုင် ဆက်သွယ်မှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများကို ဆန်းစစ်၍ ၎င်းတို့ကို မည်သို့တိုးတက်ရန် လိုဆောင်နိုင်သည်ကို ဆုံးဖြတ်ရန်
- မိမိပါဝင်နေသော အခြေအနေ သို့မဟုတ် အလုပ်တစ်ခုကို ခွဲခြား သတ်မှတ်၍ ထိရောက်သော ဆက်သွယ်မှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုအချို့ ကို ကျင့်သုံးရန်



- တစ်ယောက်ယောက်နှင့်တွေ့ပြီးသော အခါ ထိုသူကိုသဘောကျသည်ဟု ချက်ချင်းဆုံးဖြတ်ဖူးပါသလား။
- ထိုသို့သူများထံမှ သင့်ကို ဆွဲဆောင်သည့်များမှာ အဘယ်နည်း။
- အချို့သောသူများသည် ၎င်းတို့၏စိတ်ကူးများကိုဖော်ပြရန် လွယ်ကူသည်ကို သင် သတိပြုမိပါသလား။

ညံ့ဖျင်းသော ဆက်သွယ်မှုဆိုင်ရာ ဥပမာများကို
ကြည့်ပါ။ အခြေအနေတစ်ခုစီတွင် မည်သည့်ပြဿနာရှိ
ပါသနည်း။ ထိုအခြေအနေမျိုးတွင် သင်မည်သို့
လုပ်ဆောင်မည်နည်း။

မိမိဖျားနေသဖြင့် အကြောင်းကြားရန် အလုပ်ရှင်ကို ဖုန်းခေါ်ရာတွင် -
မိမိ - ကျွန်တော်ဒီနေ့မလာဘူး...
အလုပ်ရှင် - ဘာဖြစ်တာလဲ။ အဆင်ပြေရဲ့လား။
မိမိ - ဟုတ်ကဲ့ ကျွန်တော်မလာဖြစ်ဘူး။

အလုပ်တွင် စက်ပစ္စည်းတစ်ခုနှင့် ရုန်းကန်နေရချိန်-
A - ဒီစက်စုတ်ကို ဘယ်လိုသုံးရမှန်းမသိဘူး။ မင်းငါ့အတွက်လုပ်ပေးရ
မယ်။ ငါမလုပ်နိုင်ဘူး။
B - မင်းအရင်ကဘာလို့ အကူအညီ မတောင်းတာလဲ။
A - မသိဘူး... အူကြောင်ကြောင်နိုင်လို့။

BREAKOUT SESSION



ဖော်ပြပါ ပုံများကိုကြည့်ပါ။ ဆက်သွယ်မှုကောင်းပါလား ဆိုးပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။



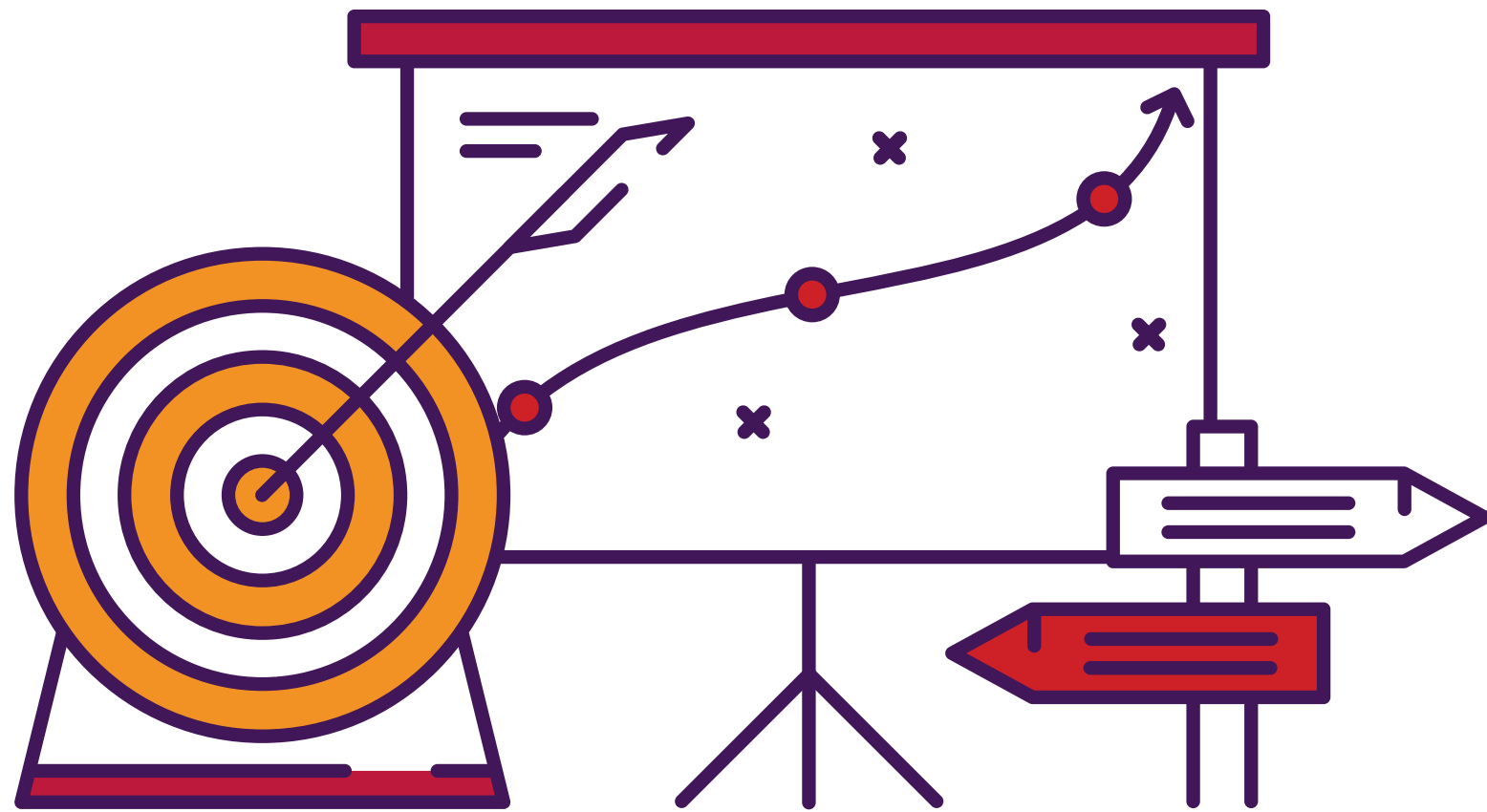
တင်ဆက်မှုတစ်ခုပြင်ဆင်ပါ။

သင်နှစ်သက်သော ခေါင်းစဉ်တစ်ခုအတွက် အနည်းဆုံး ၂ မိနစ်ခန့်ထား၍ သင့်ဖုန်းတွင် သင်ကိုယ်တိုင် ရုပ်ရှင်ရိုက်ပြီး ပြန်ကြည့်ပါ။

သင့်ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းဘာသာစကားကို စဉ်းစားပါ။

- ယုံကြည်မှု၊ ပွင့်လင်းမှုနှင့် ဆွဲဆောင်မှုရှိပါသလား။
- စိုးရိမ်မှု ရှိပါသလား။ သို့မဟုတ် သက်တောင့်သက်သာမဖြစ်ဘူးလား။





- နောက်တစ်ကြိမ် သင့်၏ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်း ဘာသာစကားကို မည်သို့ တိုးတက်အောင် လုပ်နိုင်မည်နည်း။
- နောက်တစ်ခါ ကိုယ့်ဘာသာစကားကို မြှင့်တင်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို စဉ်းစားပါ။

တိုက်ရိုက်နှင့် သွယ်ဝိုက်ဆက်သွယ်မှု နည်းလမ်းများ

ဆက်သွယ်မှု နည်းလမ်းများ	ဖော်ပြချက်	ကောင်းကျိုးများ	ဖြစ်နိုင်သည့် ပြဿနာများ	အသုံးပြုသင့်သည့် အချိန်
တိုက်ရိုက်	စိတ်ကူးများ၊ ခံစားချက်များ၊ လိုလားချက်များ၊ လိုအပ်ချက်များနှင့် တောင်းဆိုချက်များကို စကားလုံးအနည်းငယ်ဖြင့် ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ပြတ်ပြတ် သားသား ဖော်ပြပါသည်။	မြန်မြန်ပြောပြနိုင်သည်။ ရှုပ်ထွေးနိုင်မှု နည်းသည်။	တခြားသူများ၏ ခံစားချက်များကို ထိခိုက်စေသည်။ အထူးသဖြင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများကိုလုံလောက်သော လေးစားမှု မပြုပါ။	အချိန်မရှိသော အခါ၊ အရေးပေါ်အခြေအနေ၊ ယဉ်ကျေးမှုအရလက်ခံနိုင်သည့်အခါတွင် ဤပုံစံကို အသုံးပြုပါ။
သွယ်ဝိုက်	စိတ်ကူးများ၊ ခံစားချက်များ၊ လိုလားချက်များ၊ လိုအပ်ချက်များနှင့် တောင်းဆိုချက်များကို အတိအကျဖော်ပြဘဲ၊ အရိပ်အမြွက် သို့မဟုတ် အကြံပြုချက်ပေးသည်နှင့် တူပါသည်။	လူများကို သဘောထားကွဲလွဲမှုကို ယဉ်ကျေးစွာ ပြောရန် အမှားလုပ်ရန် သို့မဟုတ် အရှက်မကွဲရန် အခွင့်အရေးပေးသည်။	အမှန်တကယ် လိုချင်မှု၊ လိုအပ်မှု၊ သို့မဟုတ် ခံစားမှုကို နားလည်မှုလွဲနိုင်ပါသည်။ ပြောဆိုချက်များကို နားလည်ရန် အလေ့အကျင့် လိုအပ်သည်။	မှန်ကန်သော လုပ်ဆောင်မှု သို့မဟုတ် အဖြေတစ်ခု ထက်ပိုသောအခါ တိုက်ရိုက်ပြောဆိုမှုများသည် ယဉ်ကျေးမှုအရ မသင့်လျော်သည့်အခါ

BREAKOUT SESSION



- တိုက်ရိုက်ဖြစ်သော ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုသည် မည်သည့်အခြေအနေများတွင် ပိုကောင်းနိုင်ပါသနည်း။
- သွယ်ဝိုက်သော ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုသည် မည်သည့်အခြေအနေများတွင် ပိုကောင်းနိုင်ပါသနည်း။
- တိုက်ရိုက်ဖြစ်သော ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုနှင့် သွယ်ဝိုက်သော ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုတို့၏ ဆိုးကျိုးများမှာ အဘယ်နည်း။
- သင်တွေ့ကြုံခဲ့ဖူးသော တိုက်ရိုက် သို့မဟုတ် သွယ်ဝိုက်သော ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု ဥပမာများကို ဖော်ပြပါ။

BREAKOUT SESSION

ဖော်ပြထားသော အချို့သောစာကြောင်းများသည် တိုက်ရိုက် သို့မဟုတ် သွယ်ဝိုက်သော တုံ့ပြန်ချက်များဖြစ်ပါသည်။တိုက်ရိုက်တုံ့ပြန်မှုဖြစ်လျှင် သွယ်ဝိုက်သောနည်းနှင့် ပြန် ရေးပါ။ သွယ်ဝိုက်သောတုံ့ပြန်မှုဖြစ်ပါက တိုက်ရိုက်ပုံစံပြန်ရေးပေးပါ။



- သူငယ်ချင်းများနှင့် အပြင်မထွက်ခင် အမှိုက်တွေကို ရှင်းပစ်ပါ။
- မီးဖိုချောင်ထဲမှာ ရှုပ်ပွနေတယ်။
- ဒါဟာ အရမ်းစိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတဲ့ အဖြေတစ်ခုပါ။
- ဒီလိုသတင်းတွေကြားတော့ လူတချို့က အံ့သြသွားကြတယ်။
- မင်းရဲ့သဘောထားကို ငါမကြိုက်ဘူး။
- မင်းငဲ့ကိုအမြဲအော်တယ်။
- ဒီသီချင်းကြားရင် ရင်တွေခုန်နေသလို ခံစားရတယ်။
- ကျောင်းမှာ တနေကုန်ထိုင်နေရတာ ထွက်မပြေးချင်ဘူးလား။



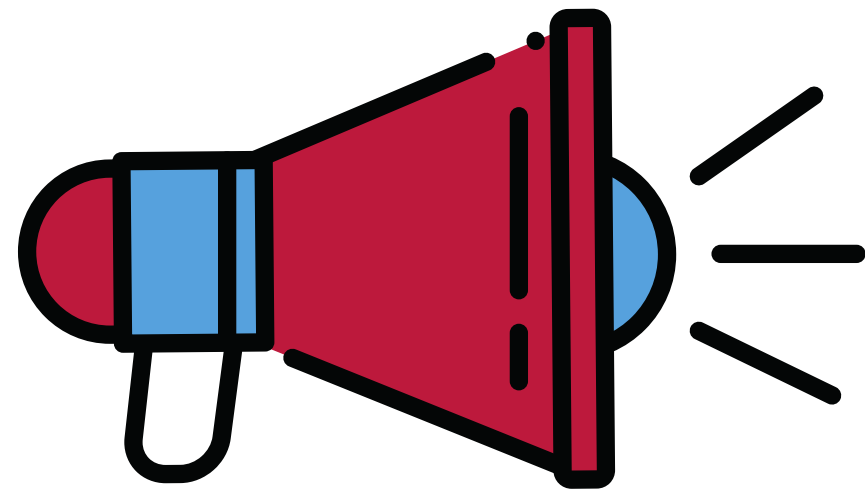
အကြမ်းမဖက်သော ဆက်သွယ်ရေး

သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်

- ပဋိပက္ခဖြစ်စေတတ်သော ပြောဆိုဆက်သွယ်ရေးများကို ဆန်းစစ်လေ့လာရန်
- အကြမ်းမဖက်သောဆက်သွယ်ရေးနည်းလမ်းများ လေ့လာရန်
- မိမိ၏အကြမ်းမဖက်သောဆက်သွယ်ရေးပုံစံကို ဆန်းစစ်၍ လိုအပ်သော ကျွမ်းကျင်မှုများကို ဖော်ထုတ်ရန်



- သင် တစ်စုံတစ်ဦးနှင့် စကားများခဲ့သော နောက်ဆုံးအချိန်ကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ တကယ်ပဲ တန်ခွဲသည် ဟု ထင်ပါသလား။
- ထိုအခြေအနေတွင် နှစ်ဖက်စလုံး၏ ဆက်သွယ်ရေးရလဒ်မှာ အဘယ်နည်း။
- ထိုအခြေအနေအပေါ် သင် ကွဲပြားစွာ တုံ့ပြန်နိုင်ပါသလား။ အဲဒါသည် ပြဿနာကို ကူညီဖြေရှင်းပေးနိုင်ပါ့မလား။



ရှောင်သင့်သည်များ

အပြစ်ရှာခြင်း

ထင်မြင်ချက်ပေးခြင်း၊ တံဆိပ်တပ်ခြင်း
သို့မဟုတ် ဝေဖန်ခြင်း။
မင်းရဲပြဿနာကတော့
ငါ့အကြံဉာဏ်လိုချင်ရင်

တာဝန်ကို ငြင်းဆိုခြင်း

ရွေးချယ်မှုကို ငြင်းပယ်ခြင်း၊
အပြစ်တင်ခြင်း။
ငါလုပ်ရမယ်၊ သူလုပ်ခိုင်းတာကို
ငါ ဒါကို ထိန်းချုပ်ခွင့်မှ မရှိတာ

တောင်းဆိုခြင်း

ပြစ်ဒဏ်ဖြင့် ခြိမ်းခြောက်ခြင်း
အဲဒါကို အခုပဲ ရှင်းအောင်လုပ် ဒီလို
မလုပ်ရင်တော့
မင်းမလုပ်လို့ကတော့ ပြီးမှ ငါ့အဆိုး
မဆိုနဲ့

ထိုက်တန်မှုကို တောင်းဆိုခြင်း

အပြုအမူကို ပြစ်ဒဏ်နှင့်/သို့မဟုတ် ဆုငွေ
နှင့် ချိတ်ဆက်ခြင်း။
အားလုံးက ငါ့အမှားပါ
မင်းငါ့ကိုအကြွေးတင်ပြီ။

ဤအဆင့် ၄ ဆင့်ကို အသုံးပြု၍
ပဋိပက္ခအခြေအနေများကို ဖြေရှင်းရန်
ကြိုးစားနိုင်ပါသည်။

၁)

အပြစ်တင်ခြင်း ဝေဖန်ခြင်းမရှိဘဲ အခြေအနေကို
စောင့်ကြည့်လေ့လာပါ။

၂)

စောင့်ကြည့်လေ့လာမှုမှတစ်ဆင့် သင် မည်သို့ခံစားရသည်ကို
ဖော်ထုတ်ပါ။

၃)

ထိုသို့ခံစားရခြင်းကို ဖြစ်စေသော လိုအပ်ချက်ကို ဖော်ထုတ်ပါ။

၄)

ထိုလိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်စည်းရန် နည်းလမ်းတစ်ခုကို တောင်း
ဆိုပါ။ ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းမှု စတင်ပါ။

၁)

အပြစ်တင်ခြင်း၊ ဝေဖန်ခြင်းမရှိဘဲ အခြေအနေကို
စောင့်ကြည့်လေ့လာပါ။

ဥပမာ

မင်း ဂီတာတီးနေတာ အရမ်းကျယ်လာတော့ ငါအိပ်လို့မရဘူး။

၂)

စောင့်ကြည့်လေ့လာမှုမှတစ်ဆင့် သင် မည်သို့ခံစားရသည်ကို
ဖော်ထုတ်ပါ။

အဲ့တာနဲ့ ငါ စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်လာတယ်။

၃)

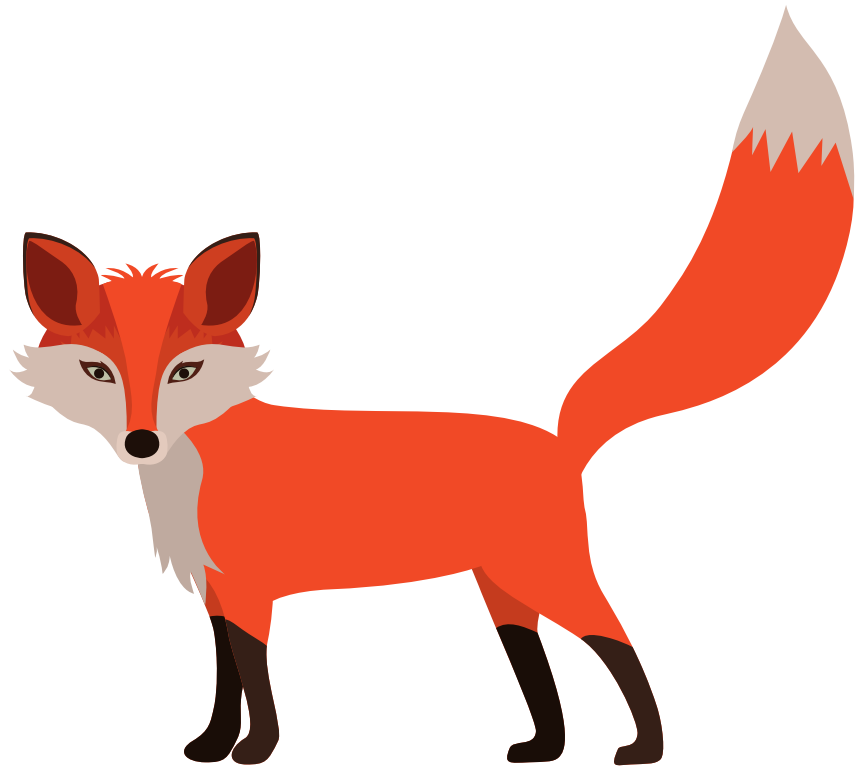
ထိုသို့ခံစားရခြင်းကို ဖြစ်စေသော လိုအပ်ချက်ကို ဖော်ထုတ်ပါ။

ငါကိုလေးစားမှု မရှိပုံဖြစ်တာကြောင့် စိတ်အနှောင့်အယှက်
ဖြစ်ရတယ်။

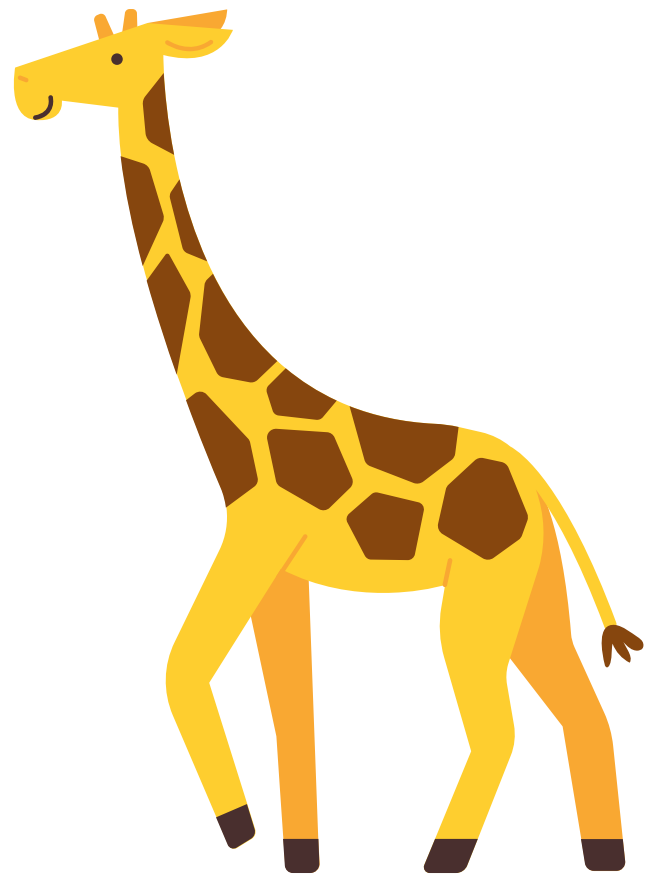
၄)

ထိုလိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်စည်းရန် နည်းလမ်းတစ်ခုကို တောင်း
ဆိုပါ။ ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းမှု စတင်ပါ။

မင်း ဂီတာသံလေးနည်းနည်းတိုးပေးလို့ အဆင်ပြေမလား။



မြေခွေး၏ ဗီဇသည် တိုက်ခိုက်တတ်ပြီး အသေကောင်ရှာစားတတ်သူများဖြစ်ပါသည်။ ၎င်း၏ သည်။ မြေခွေးသည် ဝေဖန်ခြင်း၊ ပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်းနှင့် ဆုပေးခြင်းကို အသုံးပြုကာ အပြစ်ရှာခြင်း၊ အရှက်ကွဲခြင်းနှင့် ကြောက်ရွံ့ခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေရန် လုပ်ဆောင်ပါသည်။ မြေခွေးသည် အရာဝတ္ထုများကို 'အဖြူ မဟုတ်လျှင် အမဲ' အဖြစ်သာ မြင်ပြီး အခြားလူများကို ရန်သူအဖြစ် မြင်ပါသည်။ မြေခွေးနားဖြင့် ကြားသောအခါ၊ ပြစ်တင်ဝေဖန်သံများကို ကြားရပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အခြားသူများ၏ လုပ်ရပ်ကြောင့် ၎င်းတို့၏ နာကျင်ခံစားရမှုများကို အပြစ်တင်သည့် အကူအညီမဲ့သော သားကောင်ဖြစ်လာပါသည်။



သစ်ကုလားအုတ်သည် မြေပေါ်ရှိ တိရစ္ဆာန်အားလုံးနှင့်ယှဉ်လျှင် အကြီးမားဆုံးနုလုံးသားရှိပါသည်။ ၎င်း၏ရှည်လျားသောလည်ပင်းသည် ၎င်းအား ထိခိုက်လွယ်စေသည်။ သို့သော် ၎င်းသည် အခြေအနေတစ်ရပ်ကို ကြည့်ရှုနိုင်ပြီး အထက်မှနေ၍ ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျကျ မြင်နိုင်ပါသည်။ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှု၊ နားလည်မှုနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုကို တန်ဖိုးထားရသော လူမှုရေးတိရစ္ဆာန်ဖြစ်ပါသည်။ သစ်ကုလားအုတ်သည် အခြားသူများ၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် ခံစားချက်များကို နားလည်သဘောပေါက်၍ စိတ်ပူပေးပါသည်။ အခြေအနေများတွင် အဖြူအမဲနှစ်ခုထက်ပိုကြောင်း သိပါသည်။ သစ်ကုလားအုတ်နားဖြင့် ကြားသောအခါတွင် အခြားသူများ၏ နာကျင်ခံစားမှုများကို ကြားရပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ သနားကြင်နာတတ်သော သဘောသဘာဝသည် ဤနာကျင်မှုကို ဖြေရှင်းလိုသော သဘောဖြစ်ပါသည်။ သစ်ကုလားအုတ်သည် ၎င်း၏ကိုယ်ပိုင် အတွေးအမြင်နှင့် လုပ်ဆောင်ချက်များအတွက် တာဝန်ယူပါသည်။

BREAKOUT SESSION



- သင်ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခဲ့ရသော စိန်ခေါ်မှုတစ်ခု သို့မဟုတ် အခြေအနေတစ်ခုကို စဉ်းစားပါ။ သင်လုပ်မည့်အရာများကို စီစဉ်ရန်နှင့် မလုပ်မဖြစ်လုပ်ဆောင်ရန် အဆင့် (၄) ဆင့်ကိုသုံးပါ။
- အခြေအနေကို မည်သို့ကိုင်တွယ်ခဲ့ပါသနည်း။ မြေခွေးအဖြစ်နှင့်လား သို့မဟုတ် သစ်ကုလားအုတ်အဖြစ်နှင့်လား။ ဒါမှမဟုတ် နှစ်ခုလုံးရောနှောနေလား။

ဆန်းစစ်အကဲဖြတ်ခြင်း



- မည်သည့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို ပြီးမြောက်ခဲ့ပါသနည်း။
- ဆက်သွယ်မှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် ပတ်သတ်၍ သင့်၏ကိုယ်ပိုင် အကြံပြုချက်အတိုင်း သင် လုပ်ဆောင်ပါသလား။ အဘယ့်ကြောင့်နည်း။
- သင် ယခု ဆက်သွယ်မှုကို ပိုမိုထိရောက်အောင် လုပ်ဆောင်လာနိုင်ပါ သလား။ အဘယ့်ကြောင့်နည်း။
- ဆက်သွယ်မှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် ပတ်သတ်၍ မည်သည့် ကျွမ်းကျင်မှုအသစ်များကို သင် နားလည်လေ့လာခဲ့ပြီး နောင်တွင် ကျင့် သုံး၍ ပိုမိုတိုးတက်စေမည်နည်း။



ဆက်လက်လုပ်ဆောင်မှု

၁) သင့်၏ ဆက်သွယ်မှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် ပတ်သက်၍ မည်သို့ ဆက်လက်တိုးတက်အောင် လုပ်ဆောင်မည်နည်း။ ကျွန်ုပ်သည် ကျွန်ုပ်၏ ဆက်သွယ်မှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများကို ဆက်လက်တိုးတက်အောင် အောက်ပါတို့ကို လုပ်ဆောင်သွားပါမည်။

-
-
-

၂) သင်သည် အလုပ် သို့မဟုတ် သင်တန်းတစ်ခုခုအတွက် လျှောက်ထားသောအခါ ၎င်းတို့သည် လူအများနှင့် ထိထိရောက်ရောက် ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုနှင့်ပတ်သက်၍ သင့်တွင် အတွေ့အကြုံရှိသည်ကို သိချင်ကြပါသည်။ လျှောက်လွှာတွင် လူအများနှင့် ထိထိရောက်ရောက် ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုနှင့်ပတ်သက်၍ မည်သည့်ဥပမာများကို သင် ပေးနိုင်ပါသနည်း။

၃) သင့်၏ လျှောက်လွှာကို သဘောကျ၍ အင်တာဗျူးဖိတ်ပါသည်။ အင်တာဗျူးတွင် ထိရောက်သော ပြောဆိုဆက်ဆံရေးကျွမ်းကျင်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ နောက်ထပ် မည်သည့် ဥပမာများကို သင် ပေးနိုင်ပါသနည်း။ အင်တာဗျူးတွင် မည်သို့ ပြောဆိုဆက်သွယ်သင့်ပါသနည်း။



တက်ကြွစွာ နားထောင်ခြင်း

သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်

- တက်ကြွစွာ နားထောင်ခြင်း နည်းစနစ်များနှင့် ဗျူဟာများကို လေ့လာဆန်းစစ်ရန်
- နားထောင်စဉ်တွင် အပြုသဘောဆောင်သော အပြုအမူများကို ကျင့်သုံး၍ အပျက်သဘောဆောင်သော အပြုအမူများကို ရှောင်ရှားရန်



- သင် တစ်စုံတစ်ယောက်ပြောနေသည်ကို နားထောင်သောအခါ မည်သို့ပြုမူတတ်ပါသနည်း။
- တက်ကြွစွာ နားထောင်ခြင်း နည်းစနစ်များနှင့် ဗျူဟာများကို သင် သိပါသလား။

ခန္ဓာကိုယ်၏ဘာသာစကား

မျက်လုံး- နားထောင်သူသည် မည်သည်ကိုကြည့်သင့်သည်နည်း။ နားထောင်သူများသည် ပြောဆိုသူကို တိုက်ရိုက်ကြည့်ခြင်း သို့မဟုတ် အခြားတစ်နေရာသို့ ကြည့်ခြင်းသည် ပို၍ လေးစားမှုရှိပါသလား။

လှုပ်ရှားမှု- နားထောင်မှုကို ပြသသည့် သီးခြားအမှုအရာအချို့ကား အဘယ်နည်း။ နားထောင်သူများသည် သူတို့ကြားနေသည့်အရာကို လွန်လွန်ကဲကဲတုံ့ပြန် သင့်ပါသလား။

အာရုံစူးစိုက်မှု- အချို့အခြေအနေတွင် မှတ်စုရေးခြင်းသည် နားထောင်နေသည်ကို ပြသပါသည်။ ထို့အပြင် အခြားသူတစ်ဦးနှင့် ခဏ စကားပြောလို့ရနိုင်ပါသည်။ အချို့သည် နားထောင်နေစဉ် ဆဲလ်ဖုန်းအသုံးပြုခြင်းသည် အဆင်ပြေသည်ဟု ထင်မြင်ကြ ပါသည်။ သင့်အတွက် မည်သည်က အဆင်ပြေပါသနည်း။

စိတ်ခံစားမှုများ- နားထောင်သူသည် သင့်ခံစားချက်များကို နားလည်ကြောင်း သင်မည်သို့သိသနည်း။ ထိုအရာသည် နားထောင်စေ ချင်သူတစ်ယောက်အနေဖြင့် မည်မျှအရေးကြီးပါသနည်း။

အသံ - နားထောင်သူတစ်ယောက်ဖြစ်သည်ကို မည်သို့ပြောနိုင်ပါသနည်း။ စကားလုံးမဟုတ်သော နားထောင်သူတစ်ယောက် ပြုလုပ် နိုင်သော အသံများမှာ အဘယ်နည်း။

BREAKOUT SESSION



- အထက်ဖော်ပြပါ ခန္ဓာကိုယ်၏ဘာသာစကားအသုံးပြုခြင်းနည်းလမ်းများထဲမှ မည့်သည့်နည်းလမ်းသည် အရေးကြီးဆုံးဖြစ်သည်ဟု သင် ထင်ပါသလဲ။ မည့်သည့်နည်းလမ်းသည် လုပ်ဆောင်ရန် အခက်ခဲဆုံးဖြစ်သည်ဟု သင် ထင်ပါသလဲ။
- သင့်အတွက် ပိုကြိုးစားလိုသည့် နည်းလမ်းမှာ အဘယ်နည်း။
- ထိရောက်သော ခန္ဓာကိုယ်၏ဘာသာစကားအသုံးပြုခြင်းနည်းလမ်းများကို အသုံးပြုရန် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးပါသနည်း။



- အားပေးပါ- ဖော်ရွေပါ။ နွေးထွေးမှုကို ပြပါ။ စိတ်ရှည်ပါ။
- ခံစားချက်များ- သင် ကြားနေရသည့် ခံစားချက်များကို ဖော်ပြပြီး ၎င်းတို့ကို ဟုတ်မဟုတ် အတည်ပြုပါ။
- ရှင်းလင်းချက်- ပြောဆိုနေသော အကြောင်းအရာ၏ အဓိပ္ပါယ် သို့မဟုတ် ကွဲပြားခြားနားသော စကားလုံးများ အသုံးပြုမှုကို သင်နားလည်ကြောင်း သေချာပါစေ။
- မေးခွန်းများ- အထူးသဖြင့် “ဟုတ်တယ်” သို့မဟုတ် “မဟုတ်ဘူး” စသည်ဖြင့် စကားလုံးတစ်လုံးတည်းဖြင့် မဖြေနိုင်သောမေးခွန်းများကို မေးပါ။
- အကျဉ်းချုပ်- သင် ကြားသော အကြောင်းအရာများကို ဆက်စပ်စုစည်း၍ ကောက်ချက်ချပါ။ သင့်၏ ကောက်ချက်သည် မှန်သည် မှားသည်ကို ပြောနေသောသူကို ဖြေခိုင်းစေနိုင်ပါသည်။

ဖော်ပြပါ စာကြောင်းများကို ဖတ်၍ နားထောင်နေခြင်းကို ပြသရန် မည်သည့်နည်းလမ်းများအသုံးပြုထားသည်ကို ဆုံးဖြတ်ပါ။

- မင်းပြောတာကို ကြားရတာ သဘောကျတယ်။
- မင်း တွေ့ကြုံခဲ့ရသောအတွေ့အကြုံအများကြီးရှိပုံပဲ။ ပိုကြားချင်ပါတယ်။
- မင်း စိတ်ဆိုးသင့်ပါတယ်။
- အဲဒါက မင်းကို စိတ်ဆိုးစေခဲ့တာ ဟုတ်တယ် မဟုတ်လား။
- မင်းနည်းနည်း စိတ်ဓာတ်ကျနေပုံရတယ်။
- ဘာကိုဆိုလိုသလဲဆိုတာကို ထပ်ရှင်းပြနိုင်မလား။
- မင်းဘာတွေတွေ့နေတာလဲ...
- ဘယ်တုန်းက ဘယ်လိုလဲ ...
- သူမ ပြောပြတဲ့ အကြောင်းကို ဘယ်လို တုံ့ပြန်ခဲ့သလဲ ...
- ဒါကြောင့် မင်းအမေ၊ အစ်မတွေနဲ့ မင်းအဖွားတွေက မင်းကို ဆန့်ကျင် တယ်လို့ မင်းထင်နေတာလား။
- အားလုံးပြီးသွားတော့ မင်း တခြားဘာမှထပ်ပြောဖို့ မစဉ်းစားနိုင်တော့တာ ကြောင့် သူမင်းကိုအရမ်းဒေါသထွက်နေခဲ့တာပါ။

BREAKOUT SESSION



အောက်ဖော်ပြပါတို့မှ တစ်ခုကို ရွေး၍ သရုပ်ဆောင်ပြပါ။

- စိတ်ဝင်စားကြောင်းပြပါ။
- သိချင်ကြောင်း ပြပါ။
- ဂရုစိုက်အလေးထားကြောင်းပြပါ။
- စိုးရိမ်ကြောင်း ပြပါ။
- နှစ်သက်ကြောင်းပြပါ။
- နားမလည်ကြောင်း ပြပါ။
- ပျော်ရွှင်ကြောင်းပြပါ။
- အံ့ဩကြောင်း ပြပါ။
- မျှော်လင့်တကြီးနားထောင်နေကြောင်းပြပါ။
- အေးချမ်းကြောင်း ပြပါ။

BREAKOUT SESSION

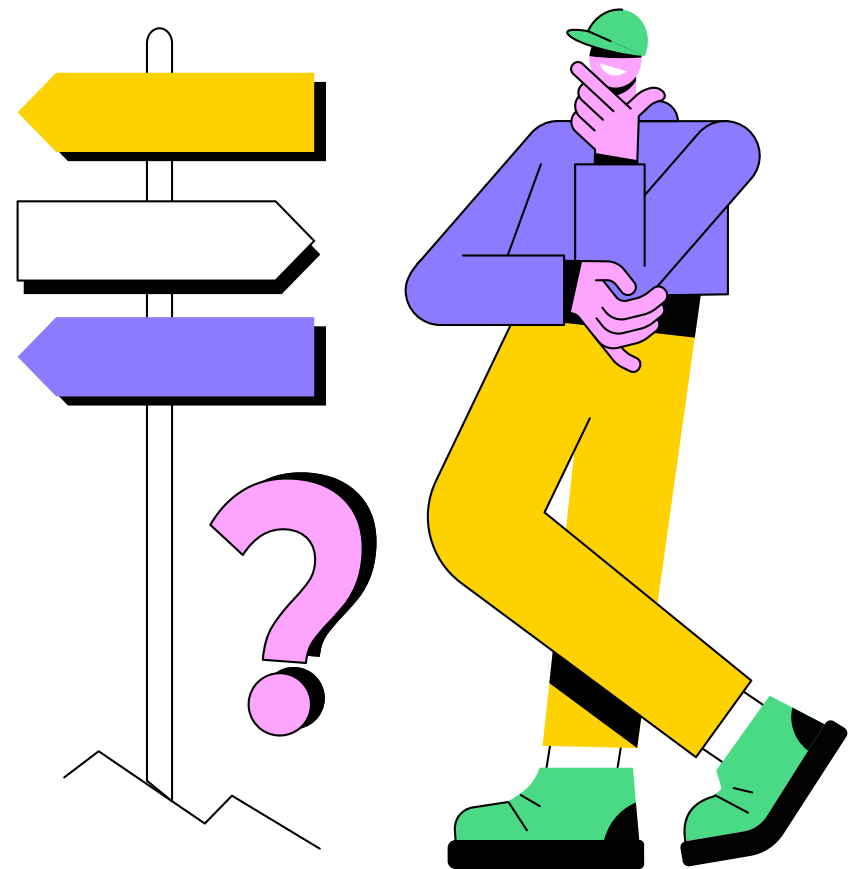




ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း

သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်

- ဆုံးဖြတ်ချရာတွင် ကျင့်သုံးနိုင်သော နည်းလမ်းများကို လေ့လာဆန်းစစ်ရန်
- ဆုံးဖြတ်ချက်ချရာတွင် အပြုသဘောဆောင်သောနည်းလမ်းများနှင့် အပျက်သဘောဆောင်သော နည်းလမ်းများကို ခွဲခြားဖော်ပြရန်



- သင်နေ့စဉ်ဘဝတွင် စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုများစွာမပြုလုပ်ရဘဲ ဆုံးဖြတ်ချက်ချရသည့် အရာများကို စဉ်းစားပါ။
- သင့်ဘဝတွင် အရေးကြီးသော ဆုံးဖြတ်ချက်ချရသည့် အခြေအနေတစ်ခုရှိခဲ့ပါသလား။ မည်သို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့သနည်း။

ဦးနှောက်၊ စိတ်ခံစားမှု၊ လက်တွေ့ကျမှု၊ မျှော်လင့်ချက်

ဦးနှောက်အတွက် အောက်ဖော်ပြပါ မေးခွန်းများကို မေးလေ့ရှိပါသည်။

- မှန်သလား။
- အဓိပ္ပာယ်ရှိလား။
- မိမိ၏အတွေ့အကြုံအရ ဘာဖြစ်နိုင်သည်ဟု ထင်သလဲ။
- ဘယ်လောက်ကုန်ကျမလဲ။
- ဘေးကင်းသလား။

စိတ်ခံစားမှုအတွက် အောက်ဖော်ပြပါ မေးခွန်းများကို မေးလေ့ရှိပါသည်။

- ဘယ်လိုခံစားရသလဲ။
- ဒီဆုံးဖြတ်ချက်ကို စဉ်းစားတဲ့အခါ မိမိနာကျင်ရပါသလား။
- မိမိစိတ်ခံစားမှုက မိမိကို ဘာပြောနေသလဲ။

လက်တွေ့ကျမှုအတွက် အောက်ဖော်ပြပါ မေးခွန်းများကို မေးလေ့ရှိပါသည်။

- ဘယ်သူက သင့်ကို အကြံဉာဏ်ပေးမလဲ။
- မိမိရဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်ကြောင့် ဘယ်သူတွေ ထိခိုက်နိုင်မလဲ။ တခြားလူတွေ ဘာကိုမျှော်လင့်လဲ။
- ဘယ်သူက ထောက်ခံမလဲ။ ဘယ်သူက ကန့်ကွက်မလဲ။

မျှော်လင့်ချက်အတွက် အောက်ဖော်ပြပါ မေးခွန်းများကို မေးလေ့ရှိပါသည်။

- ရေရှည်တွင် မိမိအပေါ် ဘယ်လိုအကျိုးသက်ရောက်မလဲ။
- မိမိပန်းတိုင်ရောက်ဖို့ ကူညီပေးနိုင်လား။
- ပိုကောင်းတဲ့လူဖြစ်ဖို့ ကူညီပေးနိုင်လား။

ဆုံးဖြတ်ချက်ချရာတွင် PAUSE ကိုအသုံးပြုခြင်း



- Pause အလေးအနက်စဉ်းစားခြင်း (ဆုံးဖြတ်ချက်က ဘာလဲ။)
- Ask မေးမြန်းခြင်း (ရွေးချယ်စရာများက ဘာတွေလဲ။)
- Understand နားလည်ခြင်း (အကျိုးဆက်များက ဘာတွေလဲ။)
- Select ရွေးချယ်ခြင်း (ဦးနှောက်၊ စိတ်ခံစားမှု၊ လက်တွေ့ကျမှု၊ မျှော်လင့်ချက်ကို သုံး၍ ရွေးချယ်မှုတစ်ခုကို ရွေးပါ။)
- Evaluate အကဲဖြတ်ခြင်း (ဆုံးဖြတ်ချက် ဘယ်လောက်ကောင်းခဲ့လဲ။)

ဖော်ပြပါ အခြေအနေများတွင် သင်မည်သို့လုပ်ဆောင်
မည်ကို PAUSE ကိုသုံး၍ ဆုံးဖြတ်ချက်ချပါ။

သင်သည် သူငယ်ချင်းနှစ်ယောက်ဖြစ်သော ဇော်နှင့် မိုးတို့နှင့်အတူ
ကျောင်းမှအိမ်သို့ လမ်းလျှောက်လာပါသည်။ လမ်းထောင့်ဆိုင်သို့
ရောက်သောအခါ ဇော်နှင့် မိုးတို့သည် သရေစာအချို့ကို ခိုးယူရန်
စတင်ပြောဆိုကြသည်။ ဆိုင်ရှင်လည်း မမြင်လိုက်ဘဲ နောက်ထပ်
မိနစ်အနည်းငယ်ကြာရင် သူတို့ဆိုင်အပြင်ဘက် ထွက်တော့မယ်။

BREAKOUT SESSION



ဖော်ပြပါ အခြေအနေများတွင် သင်မည်သို့လုပ်ဆောင်
မည်ကို PAUSE ကိုသုံး၍ ဆုံးဖြတ်ချက်ချပါ။

သင်သည် သင်သူငယ်ချင်း၏အိမ်သို့ ယခုပင်ရောက်ရှိလာသည်။ သင်
တို့နှစ်ယောက်သာရှိလိမ့်မယ်လို့ သင် ထင်ခဲ့တာဖြစ်လို့ တခြားလူ
တော်တော်များများကို တွေ့လိုက်ရတော့ အံ့ဩသွားပါသည်။ တချို့ကို
လည်း သင် မတွေ့ဖူးပါဘူး။ ပျော်စရာကောင်းတဲ့ ပါတီဖြစ်နိုင်ပုံရပါ
တယ်။ လူကြီးတွေမရှိပါ။ လူတချို့သည် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးနေသည်
ကို သင်တွေ့ပါတယ်။

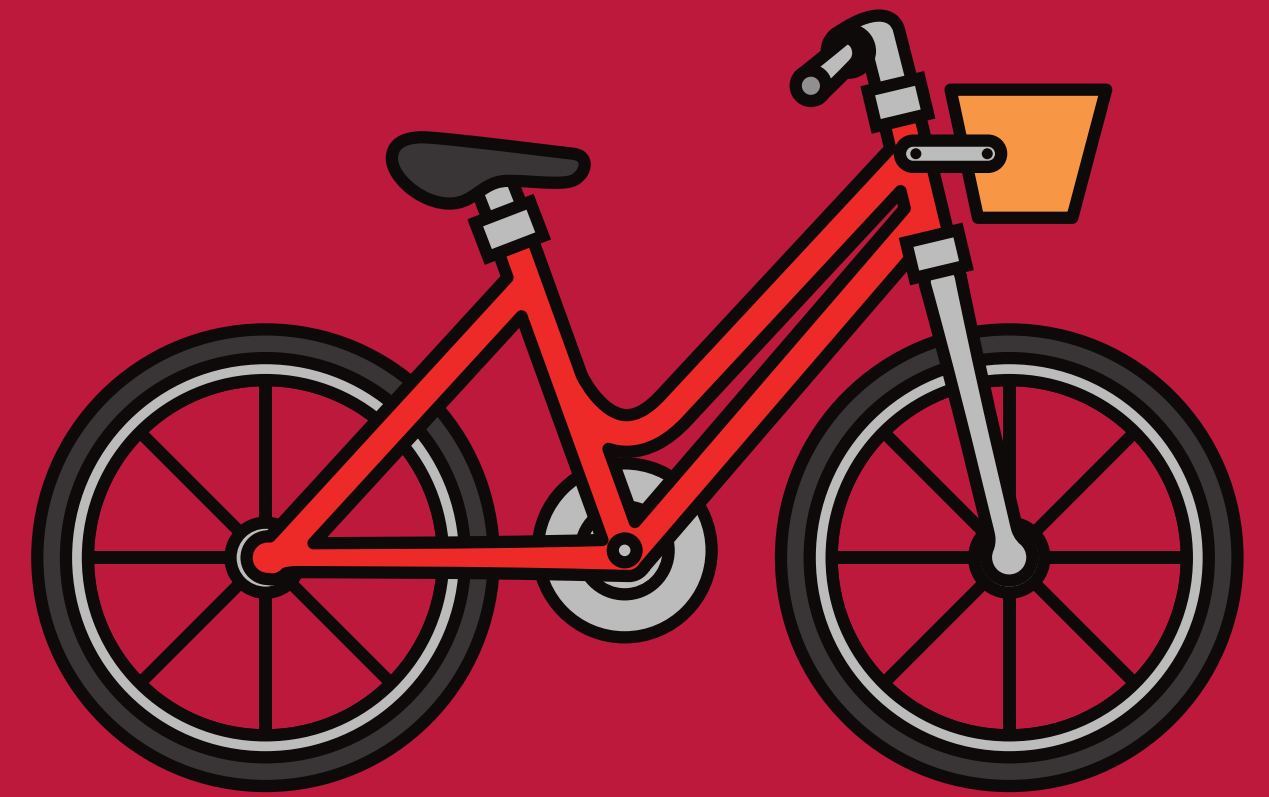
BREAKOUT SESSION



ဖော်ပြပါ အခြေအနေများတွင် သင်မည်သို့လုပ်ဆောင်
မည်ကို PAUSE ကိုသုံး၍ ဆုံးဖြတ်ချက်ချပါ။

သင်သည် အတန်းပြီးသောအခါတွင် သူငယ်ချင်းအချို့နှင့် တွေ့ဆုံရန်
ထွက်လာခဲ့ပါတယ်။ လမ်းထောင့်ကို လျှောက်လာရင်း သစ်ပင်တစ်
ပင်ကို မှီရပ်ထားသော စက်ဘီးတစ်စီးကို တွေ့ပါတယ်။ ဘယ်သူမှ
လည်း မတွေ့ပါဘူး။ ဘယ်သူက စက်ဘီးထားပြီး လမ်းလျှောက်ထွက်
မလဲ။ ဘယ်သူမှ မလိုချင်လို့နေမှာ! သင်သည် ထိုစက်ဘီးကို
သေချာပေါက် စီးလို့ရနိုင်တယ် - သို့မဟုတ် ရောင်းပြီး ပိုက်ဆံစုထား
နိုင်တယ်။

BREAKOUT SESSION



ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုကို မချမီ အောက်ဖော်ပြပါမေးခွန်းများကို မိမိကိုယ်ကို ပြန်မေး၍ ဆန်းစစ်နိုင်ပါသည်။ အောက်ဖော်ပြပါ မေးခွန်းများသည် PAUSE ၏ မည်သည့်လုပ်ဆောင်ချက်နှင့် သက်ဆိုင်သည်ကို စဉ်းစား၍ ခွဲထုတ်ပေးပါ။

BREAKOUT SESSION

- မိမိ ယခုဆုံးဖြတ်ရန် ဘာလိုအပ်သနည်း။
- ယခုအခြေအနေနှင့် ပတ်သတ်၍ အရင်အတွေ့အကြုံ မိမိမှာ ရှိခဲ့ဖူးပါသလား။
- အခြေအနေသည် ဆိုးလား။ ကောင်းလား။
- အခြေအနေသည် အဓိပ္ပာယ်ရှိလား။
- မိမိ ဘာမှမလုပ်ဘဲ နေလို့ရလား။
- ဆန့်ကျင်ဘက်တွေ လုပ်လို့ရလား။
- တစ်ချိန်တည်းမှာ တစ်ခုထပ်ပိုပြီး လုပ်လို့ရနိုင်လား။
- အကြံဉာဏ်နှစ်ခုကို ရွေးချယ်စရာတစ်ခုအဖြစ် ပေါင်းစပ်လို့ရနိုင်လား။
- အဆိုးဆုံးဖြစ်သွားနိုင်သည်မှာ ဘာဖြစ်မလဲ။
- အကောင်းဆုံးဖြစ်သွားနိုင်သည်မှာ ဘာဖြစ်မလဲ။
- အံ့သြစရာ ဘာများဖြစ်နိုင်သလဲ။
- ဘာဖြစ်မယ်လို့ မျှော်မှန်းလို့ရလဲ။
- အဲ့တာက ထိရောက်သော ဆုံးဖြတ်ချက်လား။
- မိမိ ဘယ်လိုခံစားရပါသလဲ။ (စိတ်လှုပ်ရှားမှု၊ ကြောက်ရွံ့မှု၊ ပျော်ရွှင်မှု၊ စိတ်မသက်မသာဖြစ်မှု)
- ရလဒ်ကို မိမိ ကျေနပ်ပါသလား။
- အချိန်တစ်ခုကြာသွားသော်အခါ ဘယ်လိုခံစားရမည်နည်း။
- မိမိ မစဉ်းစားမိခဲ့သော ရွေးချယ်မှုများ ရှိပါသေးလား။
- မိမိ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ပြန်ပြောင်းလို့ရနိုင်သေးလား။
- မိမိ ဘာလုပ်နိုင်သလဲ။

Pause အလေးအနက် စဉ်းစားခြင်း	Ask မေးမြန်းခြင်း	Understand နားလည်ခြင်း	Select ရွေးချယ်ခြင်း	Evaluate အကဲဖြတ်ခြင်း

ဆန်းစစ်အကဲဖြတ်ခြင်း



- မည်သည့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို ပြီးမြောက်ခဲ့ပါသနည်း။
- ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် ပတ်သက်၍ သင့်၏ကိုယ်ပိုင် အကြံပြုချက်အတိုင်း သင် လုပ်ဆောင်ပါသလား။ အဘယ့်ကြောင့်နည်း။
- သင် ယခု ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ပိုမိုထိရောက်အောင် ချလာနိုင်ပါသလား။။ အဘယ့်ကြောင့်နည်း။
- ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် ပတ်သက်၍ မည်သည့် ကျွမ်းကျင်မှုအသစ်များကို သင် နားလည်လေ့လာခဲ့ပြီး နောင်တွင် ကျင့်သုံး၍ ပိုမိုတိုးတက်စေမည်နည်း။



ဆက်လက်လုပ်ဆောင်မှု

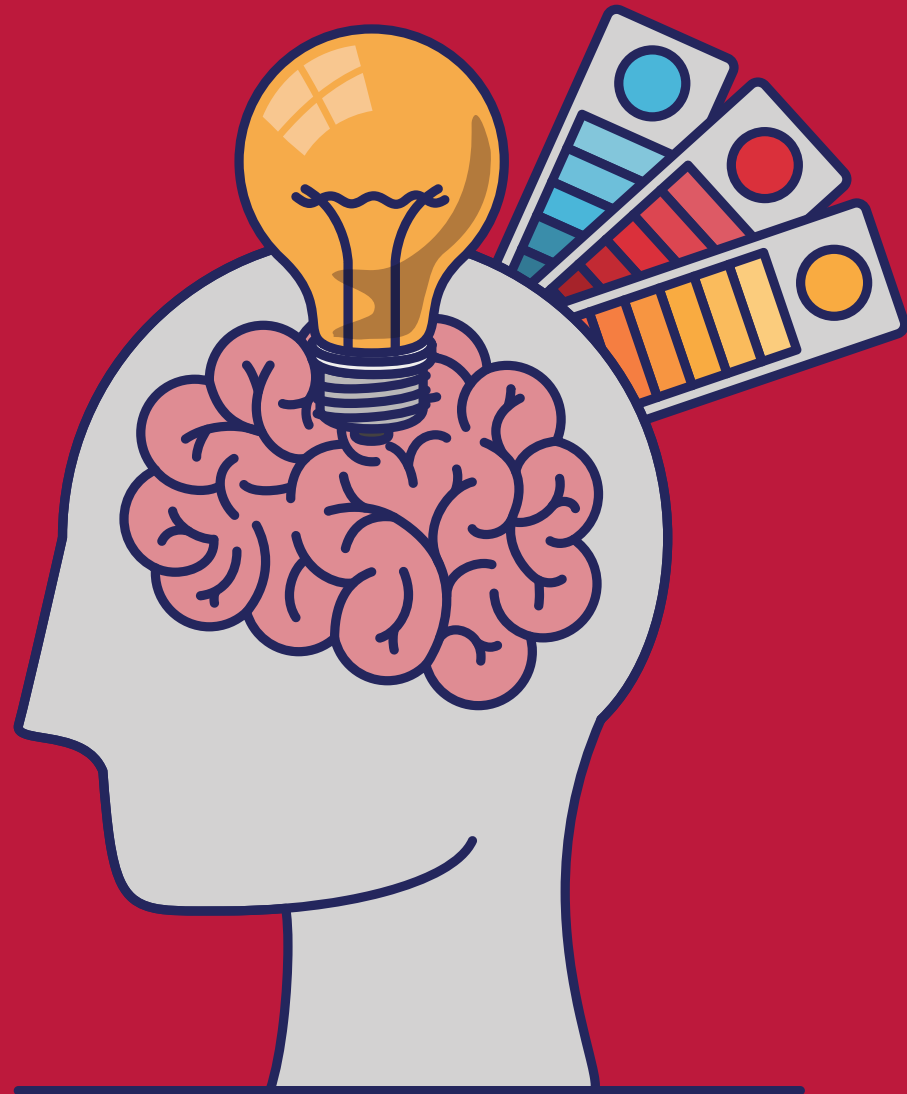
၁) သင့်၏ ဆုံးဖြတ်ချခြင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် ပတ်သက်၍ မည်သို့ ဆက်လက်တိုးတက်အောင် လုပ်ဆောင် မည်နည်း။

ကျွန်ုပ်သည် ကျွန်ုပ်၏ ဆုံးဖြတ်ချခြင်း ဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုများကို ဆက်လက် တိုးတက်အောင် အောက်ပါတို့ကို လုပ်ဆောင်သွားပါမည်။

-
-
-

၂) သင်သည် အလုပ် သို့မဟုတ် သင်တန်းတစ် ခုအတွက် လျှောက်ထားသောအခါ ၎င်း တို့သည် အရေးကြီးသော ကိစ္စရပ်များကို ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းပတ်သက်၍ သင့်တွင် အတွေ့အကြုံရှိသည်ကို သိချင်ကြပါသည်။ လျှောက်လွှာတွင် အရေးကြီးသော ကိစ္စရပ်များ ကို ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းပတ်သက်၍ မည်သ ည့်ဥပမာများကို သင် ပေးနိုင်ပါသနည်း။

၃) သင့်၏ လျှောက်လွှာကို သဘောကျ၍ အင်တာဗျူးဖိတ်ပါသည်။ အင်တာဗျူးတွင် အရေးကြီးသော ကိစ္စ ရပ်များကို ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း ပတ်သက်၍ နောက်ထပ် မည်သည့် ဥပမာများကို သင် ပေးနိုင်ပါသနည်း။

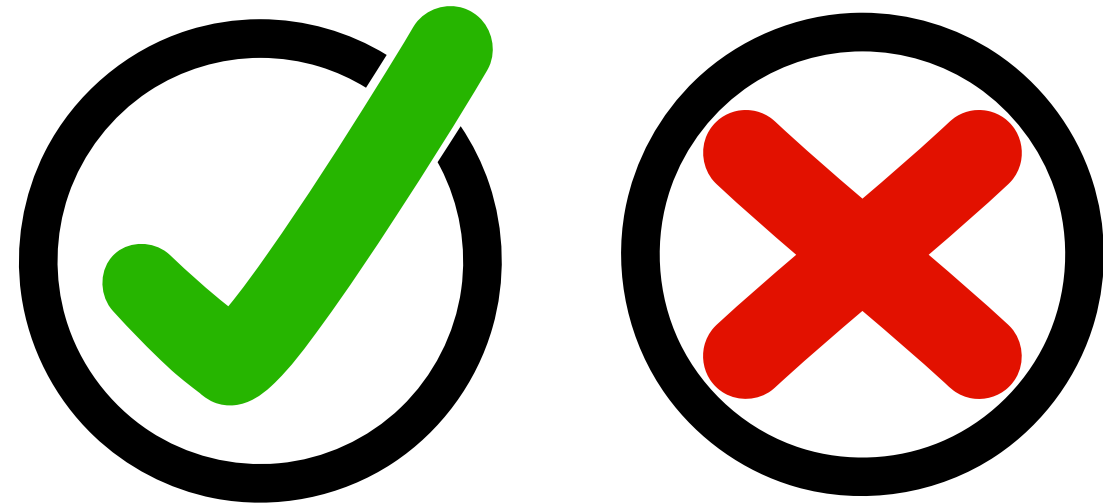


တီထွင်ဖန်တီးခြင်း

သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်

- မိမိ၏ တီထွင်ဖန်တီးနိုင်မှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများကို ဆန်းစစ် ဖော်ထုတ်ရန်
- တီထွင်ဖန်တီးဖန်တီးမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများကို လေ့ကျင့်နိုင် သော နည်းလမ်းများကို လေ့ကျင့်ရန်

ဖော်ပြပါ စာကြောင်းများကို ဖတ်၍ မှန်/မှား ဆုံးဖြတ်ပါ။



- က) တီထွင်ဖန်တီးမှုဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှု သည် မွေးရာပါသာဖြစ်ပါသည်။
- ခ) တီထွင်ဖန်တီးမှုဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုများကို သင်ယူလေ့ကျင့်နိုင်ပါသည်။
- ဂ) သင်သည် မနက်ခင်း သို့မဟုတ် ညနှောင်းပိုင်းတွင်သာ တီထွင်ဖန်တီးနိုင်ပါသည်။
- ဃ) သင်သည် နောက်ဆုံးသတ်မှတ်ရက်နီးကပ်ပါက ပိုမိုတီထွင်ဖန်တီးနိုင်ပါသည်။
- င) တီထွင်ဖန်တီးနိုင်စေရန် အကြံကောင်းတစ်ခုခု လိုအပ်ပါသည်။
- စ) တစ်ခါတလေတွင် အမှိုက်ဆုံး စိတ်ကူးများသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။
- ဆ) တီထွင်ဖန်တီးနိုင်စေရန် သင်တစ်ဦးတည်း လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။



တီထွင်ဖန်တီးစေမည့် နည်းလမ်းများ

- စိတ်ကူးစိတ်သန်းများစွာကို ချရေးပါ။
- စိတ်ကူးစိတ်သန်းများ စာရင်းတစ်ခုတွင် ထည့်ပါ။
- ဆန့်ကျင်ဘက်စိတ်ကူးများကို စဉ်းစားပါ။
- စိတ်ကူးစိတ်သန်းများကို ပေါင်းစပ်စဉ်းစားပါ။
- စိတ်ကူးစိတ်သန်းများကို ဖယ်ထုတ်ပါ။

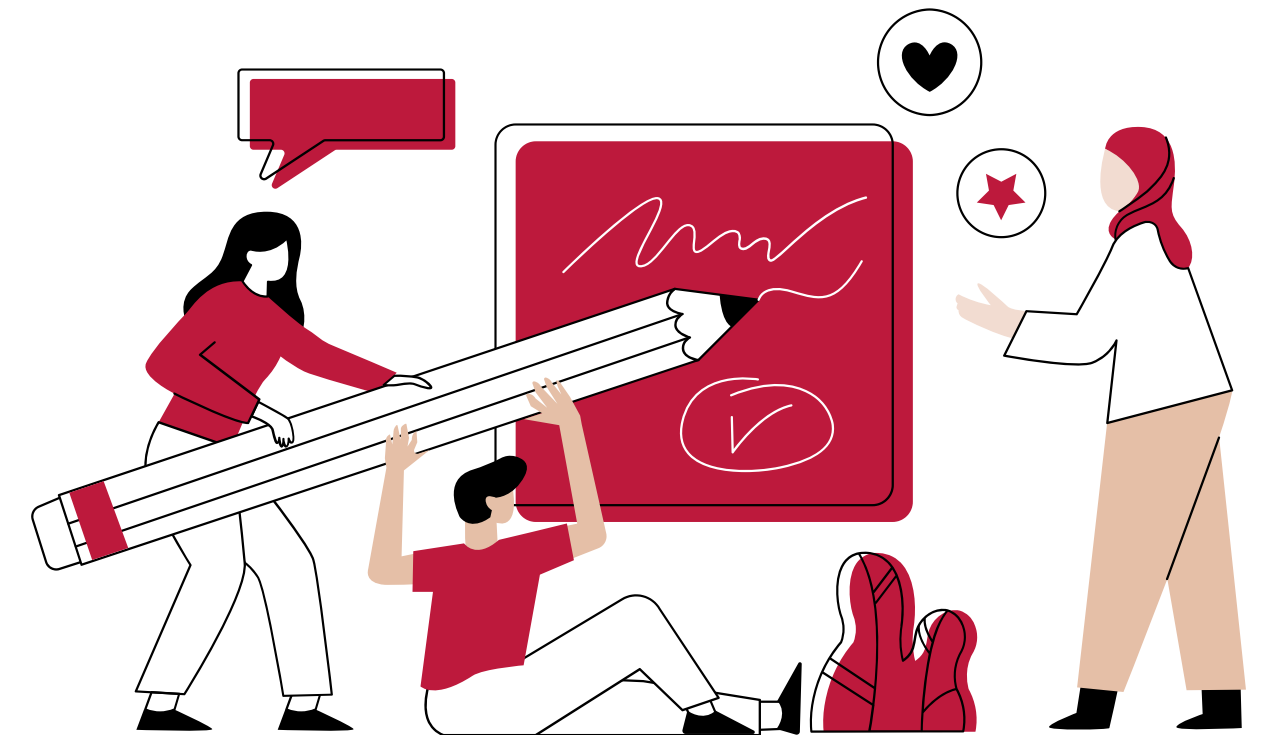


မည်သည့်နည်းလမ်းကို သင် လုပ်ဆောင်ရသည်ကို
အကြိုက်ဆုံးဖြစ်ပါသနည်း။ အဘယ့်ကြောင့်နည်း။

ပတ်ဝန်းကျင်မှ လူများနှင့် ပါတီပွဲတစ်ခုစီစဉ်မည်ဟု စိတ်ကူး၍ လုပ်ဆောင်
ရမည့် ရွေးချယ်မှုများကို ဖန်တီးမှု အားကောင်းစွာ စီစဉ်ရန် စဉ်းစားပါ။
အဖွဲ့လိုက်အနေဖြင့် အောက်ဖော်ပြပါ အကြောင်းအရာများကို တာဝန်ခွဲ
ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

- အစားအသောက်
- ဖျော်ဖြေရေး
- ဖိတ်ကြားရမည့် ဧည့်သည်စာရင်း
- နေရာထိုင်ခင်း
- အချိန်နှင့် ရက်

BREAKOUT SESSION



BREAKOUT SESSION



- မည်သည့်အခြေအနေများသည် တီထွင်ဖန်တီးမှု စဉ်းစားရအခက်ဆုံးဖြစ်သနည်း။
- သမားရိုးကျမဟုတ်ခြင်း၊ အလွန်အကျွံ ဖြစ်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးအချို့ကား အဘယ်နည်း။
- လုပ်ငန်းတွေ လုပ်ဆောင်လာသည်နှင့်အမျှ မိမိ၏အဖွဲ့သည် မည်မျှ တီထွင်ဖန်တီးနိုင် လာသနည်း။
- လုပ်ဆောင်ရမည့်အရာများကို တီထွင်ဖန်တီးနိုင်အားကောင်းအောင် စဉ်းစားပြီးသောအခါ၊ အခု မည်သည့်အတိုင်းအတာအထိ ပိုပြီး စီမံခန့်ခွဲနိုင်ပုံ ပေါ်ပါသနည်း။

ဆန်းစစ်အကဲဖြတ်ခြင်း



- မည်သည့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို ပြီးမြောက်ခဲ့ပါသနည်း။
- တီထွင်ဖန်တီးမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် ပတ်သတ်၍ သင့်၏ကိုယ်ပိုင် အကြံပြုချက်အတိုင်း သင် လုပ်ဆောင်ပါသလား။ အဘယ့်ကြောင့်နည်း။
- သင် ယခု တီထွင်ဖန်တီးမှုများကို ပိုမို လုပ်ဆောင်လာနိုင်ပါသလား။ အဘယ့်ကြောင့်နည်း။
- တီထွင်ဖန်တီးမှုဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် ပတ်သတ်၍ မည်သည့် ကျွမ်းကျင်မှုအသစ်များကို သင် နားလည်လေ့လာခဲ့ပြီး နောင်တွင် ကျင့်သုံး၍ ပိုမိုတိုးတက်စေမည်နည်း။



ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း

သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်

- မိမိ၏ လက်ရှိပြဿနာများဖြေရှင်းနည်းကို ပြန်လည်သုံးသပ်ရန်
- ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းနှင့် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ၏ မတူညီသောရုထောင့်အချို့ကို စဉ်းစားရန်
- ပြဿနာများကိုဖြေရှင်းရန် မိမိ၏ကိုယ်ပိုင်အရည်အချင်းများကို ပုံဖော်ကာ လိုအပ်သောကျွမ်းကျင်မှု အရည်အချင်းများ ဖော်ထုတ်ရန်
- ပြဿနာဖြေရှင်းနည်းများကို ဆန်းစစ်၍ အသုံးပြုရန်



- ခက်ခဲသောပြဿနာများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရသည့် စိန်ခေါ်မှုများကို သင်နှစ်သက်ပါသလား။
- အခြားသူများ အလွယ်တကူမမြင်နိုင်သော ဆက်နွယ်မှုများကို သင်တွေ့နိုင်ပါသလား။

ပဟေဠိများနှင့် ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရသည်ကို သင် နှစ်သက်ပါသလား။ အောက်ပါပဟေဠိများကိုကြည့်ပါ။ ဤအရာများကိုဖြေရှင်းရန် အဖြေများကို မိမိဘာသာ ဖန်တီးနိုင်ပါသည်။ အဖြေရှာရန် အချိန်ဘယ်လောက်ကြာခဲ့ပါသနည်း။

ပဟေဠိများ

ခြင်းတောင်းထဲမှာ ကြက်ဥခြောက်လုံးရှိတယ်။ လူခြောက်ယောက်က ကြက်ဥတစ်လုံးစီယူတယ်။ ခြင်းတောင်းထဲမှာ ကြက်ဥတစ်လုံးကျန်တယ်။ ဘာကြောင့်လဲ။

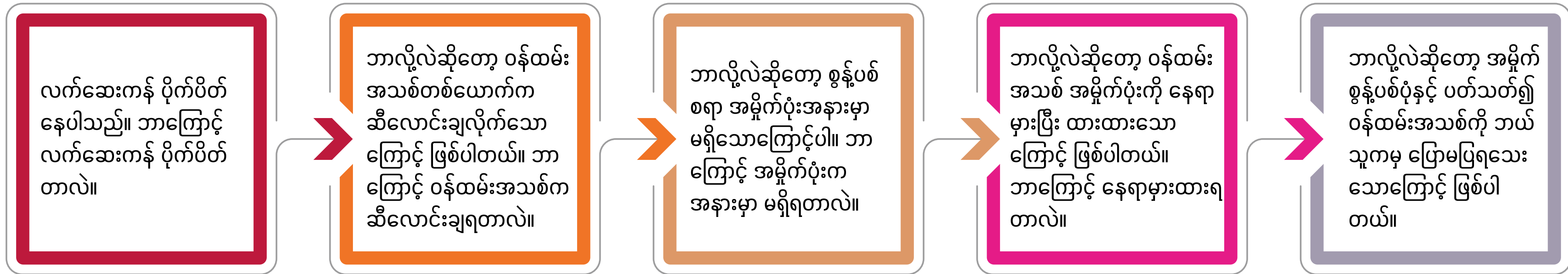
အမျိုးသားတစ်ဦးနှင့် သားဖြစ်သူတို့မှာ ယာဉ်တိုက်မှုဖြစ်၊ အမျိုးသားသေဆုံးပြီး ကလေးငယ်အား အရေးပေါ်လူနာတင်ယာဉ်ဖြင့် ဆေးရုံသို့ ပို့ဆောင်ထားကြောင်း သိရသည်။ ခွဲစိတ်ခန်းကို ရောက်တဲ့အခါ ခွဲစိတ်ဆရာဝန်က 'ဒီကလေးကို မခွဲစိတ်နိုင်ဘူး၊ သူက ငါ့သားပဲ' လို့ပြောပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ။

တိုက်ခန်းတစ်ခု၏ အပေါ်ဆုံးထပ်တွင် အမျိုးသမီးတစ်ဦး နေပါတယ်။ မနက်တိုင်း သူမသည် မြေညီထပ်သို့ ဓာတ်လှေကားဖြင့် ဆင်းပါတယ်။ သူမ ပြန်တက်လာသောအခါတွင် မိုးမရွာပါက မြေညီမှလမ်းတစ်ဝက်သာတက်ပြီး ကျန်တစ်ဝက်ကို လှေကားမှ တက်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ။

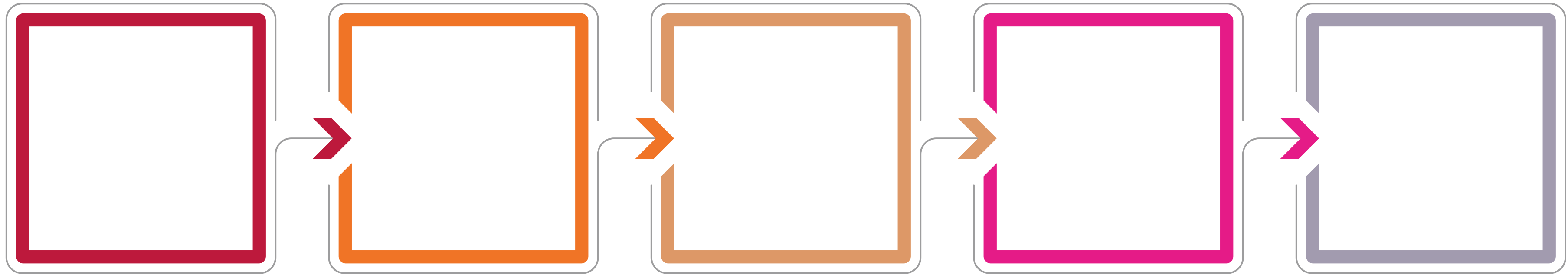
ထိုပဟေဋ္ဌိတွေကို ဖြေရှင်းရန်ကြိုးစားသောအခါ သင် ဘယ်လိုခံစားရပါသလဲ။

အဆင့်	စိန်ခေါ်မှု	စိတ်ဝင်စားမှု	သိလိုစိတ်ပြင်း မှု	နားမလည်မှု	စိတ်ပျက်မှု	ငြီးငွေ့မှု
မြင့်						
အလယ်						
နိမ့်						

ပြဿနာများကိုဖြေရှင်းရန် '5 WHYS' ချဉ်းကပ်မှု



သင့်အလုပ်၊ ကျောင်း သို့မဟုတ် အိမ်တွင် သင်မကြာသေးမီက ကြုံတွေ့ခဲ့ရသော ပြဿနာတစ်ခုအကြောင်း စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ဤပြဿနာအတွက် '5 Whys' ချဉ်းကပ်မှုကို အသုံးပြုကြည့်ပါ။



အခြားပြဿနာဖြေရှင်းနည်းတစ်ခုမှာ ပြဿနာဖြေရှင်းနည်းအဆင့်များအလိုက် လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။
အောက်ဖော်ပြပါတို့သည် ပြဿနာဖြေရှင်းရာတွင် လိုက်နာသင့်သောအဆင့်များ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအဆင့်များ အစဉ်လိုက်
သင်ထင်သလို စီပေးပါ။

ပြဿနာဖြေရှင်းရာတွင် လိုက်နာသင့်သောအဆင့်များ

အခြားသူများကို ပါဝင်စေခြင်း

ဖြစ်နိုင်ချေအရှိဆုံးရွေးချယ်မှုများကို ဖော်ထုတ်ခြင်း

ပြဿနာကို သတ်မှတ်ခြင်း

အားသာချက်၊ အားနည်းချက်များကို ချိန်ဆခြင်း

ရွေးချယ်စရာများကို စာရင်းပြုခြင်း

မည်သည့်ရွေးချယ်မှုကို ရွေးမည်ကို ဆုံးဖြတ်ခြင်း

ပြဿနာဖြေရှင်းရာတွင် လိုက်နာသင့်သောအဆင့်များ

- ၁) ပြဿနာကို သတ်မှတ်ခြင်း - ပြဿနာကို သတ်မှတ်ပုံသည် ရရှိမည့် ရလဒ်အမျိုးအစားကို ဆုံးဖြတ်ရန် ကူညီပေးသည်။ လူတစ်ဦးမှ ပြဿနာဟု ယူဆသောအရာများသည် အခြားတစ်ဦးအတွက် ပြဿနာမဟုတ်နိုင်ပါ။
- ၂) အခြားသူများကို ပါဝင်စေခြင်း - ပြဿနာ သက်ရောက်စေမည့် သူများ၊ ကူညီပေးနိုင်သောသူများ သို့မဟုတ် ပြဿနာနှင့်ပတ်သက်သော အကြောင်းအရာများကို သိရှိသူများကို စဉ်းစားပါ။
- ၃) ဖြစ်နိုင်ချေအရှိဆုံးရွေးချယ်မှုများကို ဖော်ထုတ်ခြင်း - သင် ဘာလိုဖြေရှင်းမည်နည်း။
- ၄) ရွေးချယ်စရာများကို စာရင်းပြုခြင်း - အကောင်းဆုံးရလဒ်ကို ရရှိရန် ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော နည်းဗျူဟာများ ၊ လုပ်ဆောင်နိုင်သောအရာများမှာ အဘယ်နည်း။
- ၅) အားသာချက်၊ အားနည်းချက်များကို ချိန်ဆခြင်း - အဖြစ်နိုင်ဆုံးရွေးချယ်စရာ နှစ်ခု သို့မဟုတ် သုံးခုကို ယူ၍ ဆန်းစစ်ကြည့်ပါ။ မည်သည့် ရွေးချယ်မှုသည် ပိုကောင်းသည်၊ လွယ်ကူသည် စသော အားသာချက်၊ အားနည်းချက်များကို ချိန်ဆပါ။
- ၆) မည်သည့်ရွေးချယ်မှုကို ရွေးမည်ကို ဆုံးဖြတ်ခြင်း - မည်သည့်ရွေးချယ်မှုကို ရွေးချယ်ရန် ဆုံးဖြတ်ပါ။

အောက်ဖော်ပြပါ ဖြစ်ရပ်ကိုဖတ်၍ ပြဿနာဖြေရှင်း
နည်း အဆင့်အတိုင်း ဆွေးနွေးအဖြေရှာပါ။

မြို့တစ်မြို့တွင် ပဋိပက္ခဖြစ်ပါတယ်။ လူအများစုသည် ၎င်းတို့၏ အိမ်
နှင့် ပစ္စည်းများကို အလွန်သပ်ရပ် သပ်ရပ်စွာ ဂရုစိုက် ထိန်းသိမ်းကြ
ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မြို့လယ်ခေါင်မှာ သူ့အိမ်နဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေကို
စောင့်ရှောက်ဖို့ ကြိုးစားနေတဲ့ လူတယောက်ရှိပါတယ်။ သို့သော်
ပိုက်ဆံ၊ နာမကျန်းမှု စတာတွေကြောင့် သူ့အိမ်နီးနားချင်းတွေလို သူ
အိမ်နှင့် ပစ္စည်းများကို မထိန်းသိမ်းနိုင်ပါဘူး။”

BREAKOUT SESSION



ဆန်းစစ်အကဲဖြတ်ခြင်း



- မည်သည့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို ပြီးမြောက်ခဲ့ပါသနည်း။
- ပြဿနာဖြေရှင်းမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် ပတ်သတ်၍ သင့်၏ကိုယ်ပိုင်အကြံပြုချက်အတိုင်း သင် လုပ်ဆောင်ပါသလား။ အဘယ့်ကြောင့်နည်း။
- သင် ယခု ပြဿနာများကို ပိုမိုထိရောက်စွာ ဖြေရှင်းလာနိုင်သည်ဟု ထင်ပါသလား။ အဘယ့်ကြောင့်နည်း။
- ပြဿနာဖြေရှင်းမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် ပတ်သတ်၍ မည်သည့် ကျွမ်းကျင်မှုအသစ်များကို သင် နားလည်လေ့လာခဲ့ပြီး နောင်တွင် ကျင့်သုံး၍ ပိုမိုတိုးတက်စေမည်နည်း။



ဆက်လက်လုပ်ဆောင်မှု

၁) သင့်၏ ပြဿနာဖြေရှင်းမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် ပတ်သက်၍ မည်သို့ ဆက်လက်တိုးတက်အောင် လုပ်ဆောင် မည်နည်း။

ကျွန်ုပ်သည် ကျွန်ုပ် ပြဿနာဖြေရှင်းမှု ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများကို ဆက်လက် တိုးတက်အောင် အောက်ပါတို့ကို လုပ်ဆောင်သွားပါမည်။

-
-
-

၂) သင်သည် အလုပ် သို့မဟုတ် သင်တန်းတစ် ခုအတွက် လျှောက်ထားသောအခါ ပြဿနာ ဖြေရှင်းမှုနှင့်ပတ်သက်၍ သင့်တွင် အတွေ့အကြုံရှိသည်ကို သိချင်ကြပါသည်။ လျှောက်လွှာတွင် ပြဿနာဖြေရှင်းမှုနှင့် ပတ်သက်၍ မည်သည့်ဥပမာများကို သင် ပေး နိုင်ပါသနည်း။

၃) သင့်၏ လျှောက်လွှာကို သဘောကျ၍ အင်တာဗျူးဖိတ်ပါသည်။ အင်တာဗျူးတွင် ပြဿနာဖြေရှင်းမှုနှင့် ပတ်သက်၍ နောက်ထပ် မည်သည့် ဥပမာများကို သင် ပေးနိုင်ပါသနည်း။