



**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 (၄) - အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းနှင့် အကောင်အထည်ဖော်ခြင်း



ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို ချမှတ်ခြင်း



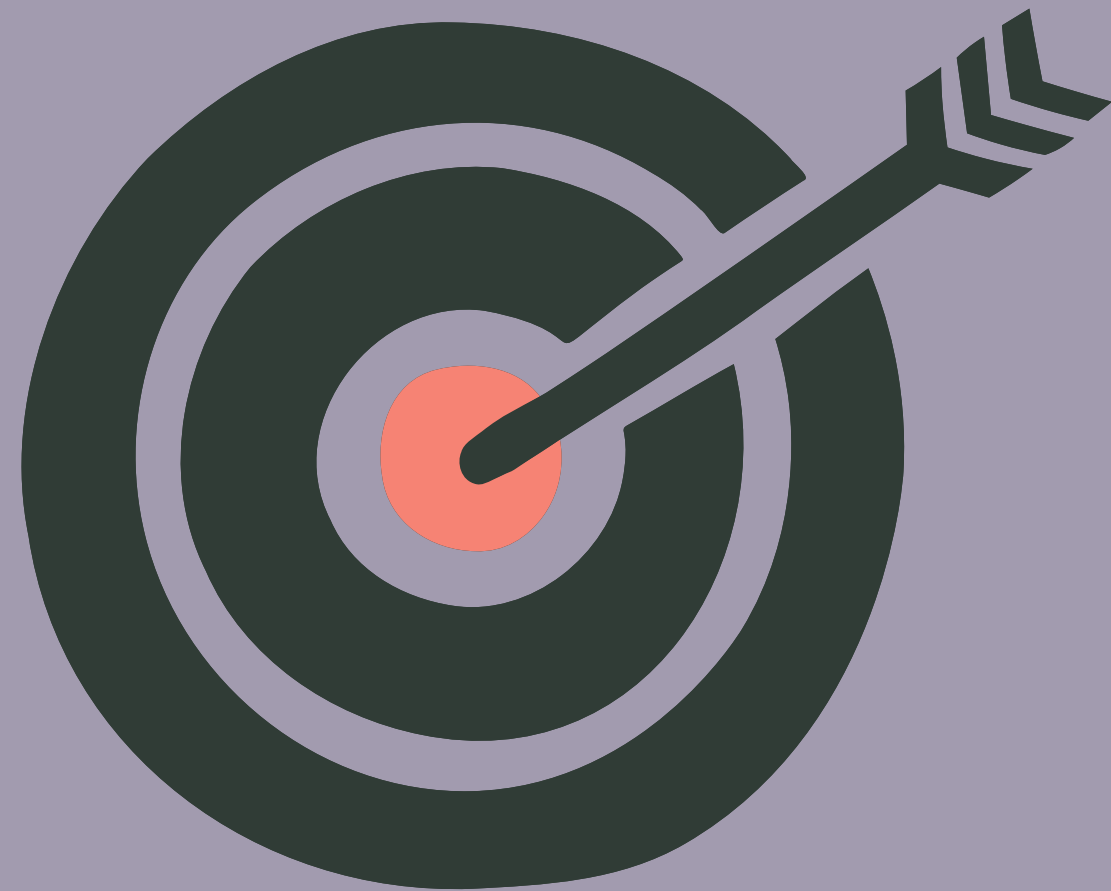
ဦးစားပေးသတ်မှတ်ခြင်းနှင့် အချိန်စီမံခန့်ခွဲခြင်း



အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း



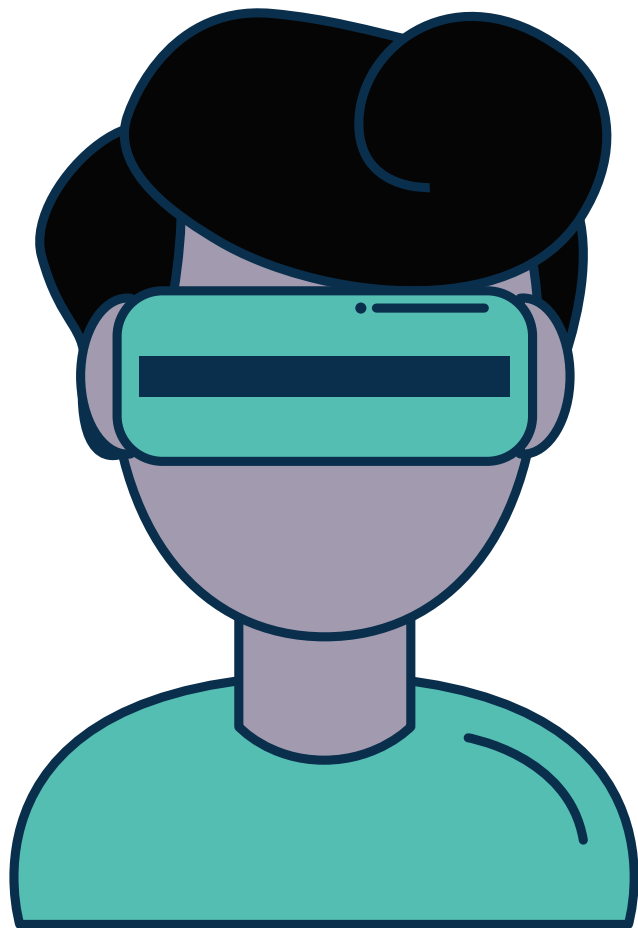
အသိုင်းအဝိုင်း၊ ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်း



# ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို ချမှတ်ခြင်း

သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်

- ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များချမှတ်ခြင်းအတွက် ချဉ်းကပ်နည်းကို စဉ်းစားရန်
- ကိုယ်ပိုင်ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များချမှတ်၍ SMART နှင့်အညီ ဆန်းစစ်ရန်



- အနာဂတ်အကြောင်းကို သင် ဘယ်လောက်ကြိုစဉ်းစားထားပါသလဲ။
- အနာဂတ်သည် သင်ကိုးကွယ်သော ဘုရားသခင်၏ လက်ထဲတွင်ရှိသည် သို့မဟုတ် ကံကြမ္မာလက်ထဲတွင်ရှိသည်ဟု သင် ပြောနိုင်ပါသလား။
- လူတစ်ယောက်သည် သူ့အနာဂတ်တွင် ဖြစ်မည့်အရာများကို ထိန်းချုပ်နိုင် ပါသလား။
- သင့်၏ ဘဝတွင် ဖြစ်နိုင်သည်များကို ဆုံးဖြတ်သောအခါ ကံ၏ အခန်း ကဏ္ဍမှာ အဘယ်နည်း။



- နောင်လာမည့် (၃) နှစ်အတွင်း သင် အောင်မြင်အောင်လုပ်ဆောင်ချင်သော အရာတစ်ခု (သို့မဟုတ်) ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်တစ်ခုမှာ အဘယ့်နည်း။
- သင် အရွယ်ရောက်သူတစ်ယောက်ဖြစ်လာသောအခါ အောင်မြင်အောင်လုပ်ချင်သော အရာတစ်ခု (သို့မဟုတ်) ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်တစ်ခုမှာ အဘယ့်နည်း။



# SMART ဖြစ်သော ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်

- Specific တိကျမှုရှိခြင်း
- Measurable တိုင်းတာလို့ရခြင်း
- Attainable/Achievable အောင်မြင်နိုင်မှုရှိခြင်း
- Relevant/Realistic သင့်တော်ခြင်း/လက်တွေ့ဆန်ခြင်း
- Timebound အချိန်သတ်မှတ်ထားခြင်း

တိကျမှုရှိခြင်း	ကျွန်ုပ်၏အင်္ဂလိပ်အရေးအသားစွမ်းရည်ကို မြှင့်တင်ရန်	အင်တာနက်ကျွမ်းကျင်သူတစ်ယောက်ဖြစ်ရန်
တိုင်းတာလို့ရခြင်း	အင်္ဂလိပ်စာစာမေးပွဲတွင် နောက်ထပ် ၁၀ မှတ်ထပ်တိုးရန်	တစ်ပတ်လျှင် နှစ်ကြိမ် ကွန်ပျူတာသင်ခန်းစာ တတ်ရန်
အောင်မြင်နိုင်မှုရှိခြင်း	ထို့ကြောင့် နိုင်ငံခြားကို ခရီးထွက်လို့ရသည်။	ထို့ကြောင့် ဆိုရှယ်မီဒီယာ ကျွမ်းကျင်သူအဖြစ် အလုပ်ရနိုင်ပါသည်။
သင့်တော်ခြင်း/ လက်တွေ့ဆန်ခြင်း	တခြားဘာသာစကား ပြောရသည်ကို ကြိုက်သည်။	ကွန်ပျူတာသုံးရသည်ကို ကြိုက်သည်။
အချိန်သတ်မှတ်ထားခြင်း	ဒီသင်တန်းပြီးလျှင်	နောက်နှစ်တွင်

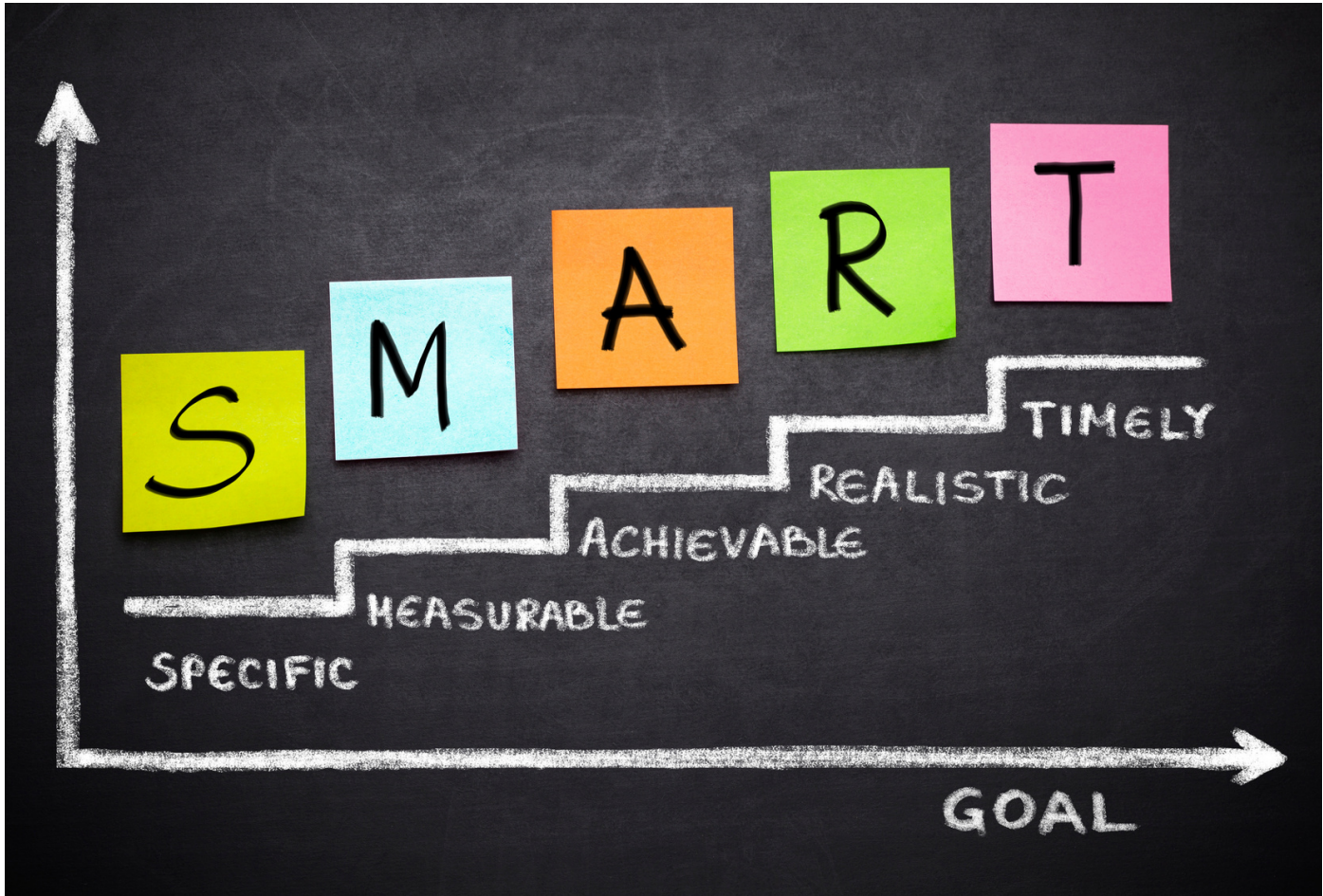


# BREAKOUT SESSION

- အောက်ဖော်ပြပါ ဥပမာများကို ဖတ်၍ SMART ဖြစ်သော ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်များကို ရွေးပါ။ ဘာကြောင့် SMART ဖြစ်နေသည်ကို စဉ်းစားပါ။

- ၁) (က) ကျွန်ုပ် တက္ကသိုလ်တစ်ခုတွင် ကျောင်းတက်ချင်သည်။
- (ခ) ကျွန်ုပ် အသက် ၂၂ နှစ်တွင် City University တွင် စိုက်ပျိုးရေးပညာကို အနည်းဆုံး နှစ်နှစ်လေ့လာပါမည်။

- ၂) (က) လစာကောင်းသော အလုပ်လိုချင်သည်။
- (ခ) နောက်နှစ် ဒီဇင်ဘာလတွင် မြို့ထဲမှ စက်ရုံတစ်ခုတွင် အနည်းဆုံး တစ်နာရီ ဒေါ်လာ ၃၀ ရသော အလုပ်တစ်ခု ကျွန်တော် ခန့်အပ်ခံရမည်။





# အောက်ဖော်ပြပါ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များကို SMART ဖြစ်အောင် ပြင်ပေးပါ။

- ၁) ပိုကောင်းတဲ့အဝတ်အစားတွေ ရမည်။
- ၂) အိမ်ထောင်ပြုမည်။
- ၃) ကျွန်ုပ်၏ အိပ်မက်သည် နာမည်ကြီးပြီး သူငယ်ချင်းတွေအများကြီး ရှိရန် ဖြစ်ပါသည်။
- ၄) ကျွန်ုပ်သည် နာမည်ကျော်ဘောလုံးကစားသမားတစ်ယောက်ဖြစ်ရမည်။
- ၅) အော်တိုစက်ပြင်ဆရာဖြစ်ရမည်။
- ၆) အပ်ချုပ်သမား သို့မဟုတ် ချုပ်လုပ်သူအဖြစ် လုပ်ငန်းတစ်ခု စတင်မည်။
- ၇) ကျောင်းတွင် အမှတ်ကောင်းကောင်းရမည်။
- ၈) အရမ်းကောင်းသော စက်ဘီးအသစ်တစ်ခု လိုချင်ပါသည်။

## BREAKOUT SESSION



# သင့်၏ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် (၃) ခုကို စဉ်းစား၍ အောက်ဖော်ပြပါ ဇယားအကွက်အတွင်းထည့်ကြည့်ပါ။

တိကျမှုရှိခြင်း ဘာလုပ်မည်နည်း။

---

တိုင်းတာလို့ရခြင်း ဘယ်လိုတိုင်းတာလို့ရမည်နည်း။

---

အောင်မြင်နိုင်မှုရှိခြင်း ရှိ/မရှိ

လက်တွေ့ဆန်ခြင်း ရှိ/မရှိ

အချိန်သတ်မှတ်ထားခြင်း ဘယ်အချိန်မှာလဲ။

---

# BREAKOUT SESSION



- သင့်၏ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်အတွက် SMART ဖြစ်အောင်ရေးရာတွင် မည်သည့်အရာများသည် သင့်ကို စိတ်အလှုပ်ရှားဆုံးဖြစ်စေသနည်း။
- SMART ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ရေးသားခြင်းသည် သင့်အတွက် လွယ်ကူပါသလား။ ခက်ခဲပါသလား။ အဘယ့်ကြောင့်နည်း။

# ဆန်းစစ်အကဲဖြတ်ခြင်း



- မည်သည့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို ပြီးမြောက်ခဲ့ပါသနည်း။
- ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်ချမှတ်ခြင်းနှင့်ပတ်သတ်၍ သင့်၏ကိုယ်ပိုင် အကြံပြုချက် အတိုင်း သင် လုပ်ဆောင်ပါသလား။ အဘယ့်ကြောင့်နည်း။
- ယခု ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်ချမှတ်ခြင်းကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ လုပ်ဆောင် နိုင်ပါသလား။ အဘယ့်ကြောင့်နည်း။
- ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်ချမှတ်ခြင်းနှင့်ပတ်သတ်၍ မည်သည့် ကျွမ်းကျင်မှု အသစ်များကို သင် နားလည်လေ့လာခဲ့ပြီး နောင်တွင် ကျင့်သုံး၍ ပိုမို တိုးတက်စေမည်နည်း။



# အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း

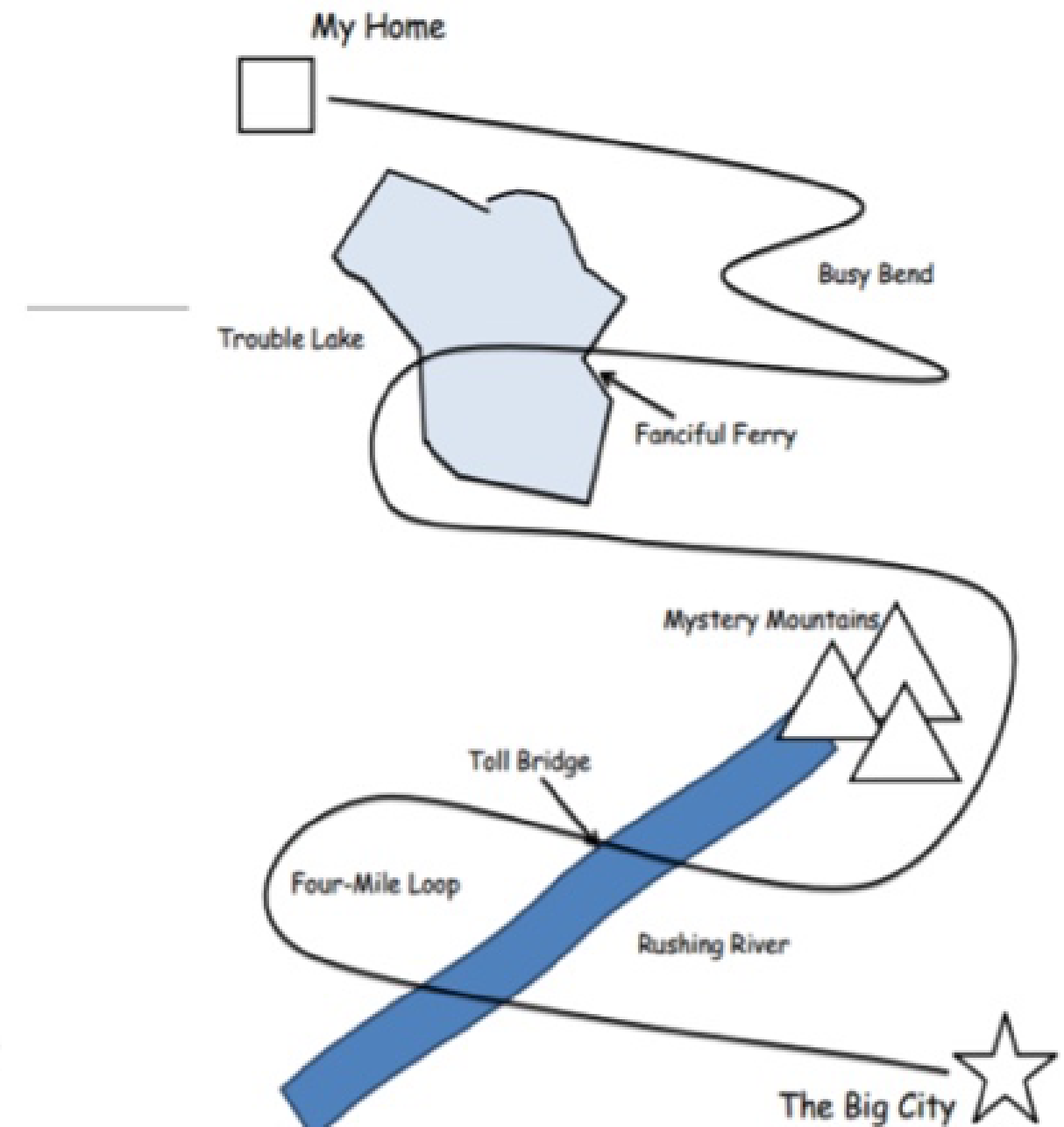
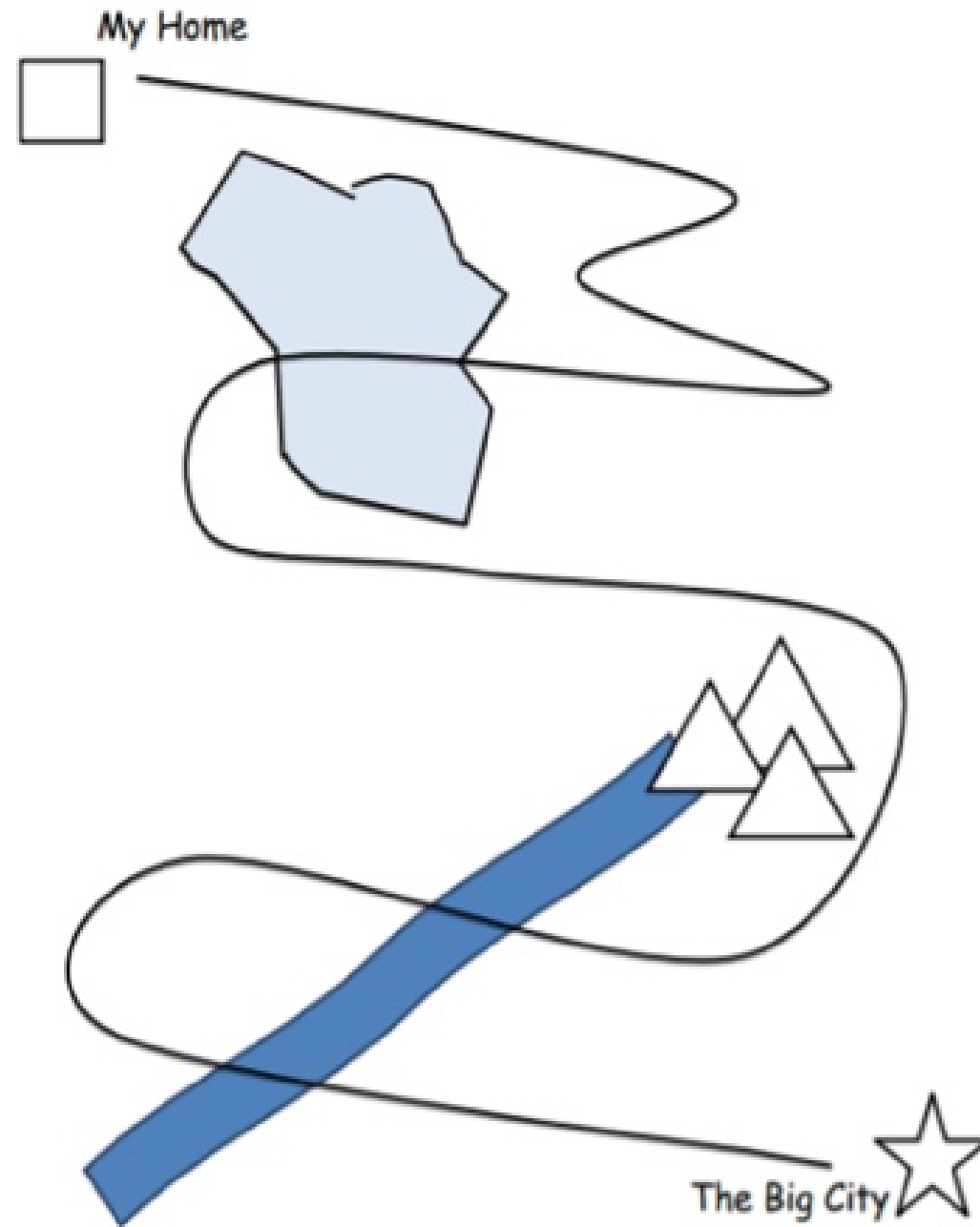
သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်

- ထိရောက်သောအစီအစဉ်ရေးဆွဲနိုင်မှုများအတွက် လိုအပ်သော ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် ပင်ကိုယ်အရည်အချင်းများကို ပြန်လည် သုံးသပ်ရန်
- ကိုယ်ပိုင် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်အပေါ်မူတည်၍ ရေတိုအစီအစဉ် ရေးဆွဲခြင်း
- အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းမှ ကိုယ်ပိုင်အရည်အချင်းများကို ဆန်းစစ်၍ လိုအပ်သော အသိပညာနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများကို မည်သို့မြှင့်တင်ရန် လိုအပ်နိုင်သည်ကို ဖော်ထုတ်ရန်

ဖော်ပြပါ ပုံနှစ်ပုံကို ယှဉ်ကြည့်၍ အောက်  
ဖော်ပြပါ မေးခွန်းများကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။

- မည်သည့်လမ်းပြမြေပုံသည် သင့်ကို ယုံကြည်မှုပိုပေးနိုင်သနည်း။
- မည်သည့်လမ်းပြမြေပုံသည် သင့်ကို ပို ပြင်ဆင်ရန် အကူညီပေးနိုင်ပါသနည်း။
- သင်လိုအပ်သော အထောက်အပံ့ပစ္စည်း များ (အစားအစာ၊ အဝတ်အစား၊ ဆေးဝါး၊ လောင်စာဆီ စသည်) နှင့် ၎င်းတို့သည် မည်မျှကုန်ကျနိုင်သည်ကို ဆုံးဖြတ်ရန် မည်သည့်မြေပုံက ကူညီပေးမည်နည်း။
- ပထမပုံကို မည်သည့်အချိန်တွင် ပိုသုံးနိုင် ပါသနည်း။

# BREAKOUT SESSION





# BREAKOUT SESSION

- သင် မျှော်မှန်းထားသော ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တစ်ခုကို ရွေးချယ်ပါ။
- (စဉ်းစားတွေ့ခေါ်မှုပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် ဘာသာရေးဆိုင်ရာ တစ်ခုခု ဖြစ်နိုင်ပါသည်။)
- သို့သော် လာမည့် တစ်နှစ် (သို့) နှစ်နှစ်အတွင်း မျှော်မှန်းထားသော ပန်းတိုင်ဖြစ်ရပါမည်။
- သင်ခန်းစာအစတွင် ပုံနှင့်ဆင်တူသောမြေပုံတစ်ခုပြုလုပ်ပါ။ သင်၏အနာဂတ် ခရီးပန်းတိုင်အတွက် သင့်ကိုယ်ပိုင်လမ်းကြောင်းကို ကြိုတွေ့နိုင်သော အတားအဆီးများနှင့်တကွ ဖန်တီးနိုင်ပါသည်။ အရေးကြီးသည်မှာ သင့်ပန်းတိုင်ကို ရောက်ရှိရန် စိန်ခေါ်မှုများနှင့် အခွင့်အလမ်းများကို ဖော်ထုတ်နိုင်ရန် ဖြစ်ပါသည်။



# BREAKOUT SESSION



- အနာဂတ်အတွက် အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများမှာ အဘယ်နည်း။
- အနာဂတ်အတွက် အစီအစဉ်ရှိခြင်း၏ ကန့်သတ်ချက်များမှာ အဘယ်နည်း။
- သင်အပါအဝင် အခြားသူများပါ ထပ်တူကြုံတွေ့နိုင်သော စိန်ခေါ်မှုများမှာ အဘယ်နည်း။
- ထိုစိန်ခေါ်မှုများ၊ အခက်အခဲများကို သင် မည်သို့ ကျော်လွှားမည်နည်း။

သင်ဖန်တီးထားသော မြေပုံကိုကြည့်၍ နောက်လေးလ အတွက် တိကျသောပန်းတိုင်တစ်ခု အကြောင်း စဉ်းစားပါ။ ဤသည်မှာ သင်တကယ်အောင်မြင်ချင်သောအရာဖြစ်ပြီး အချိန်တို အတွင်းမှာ ပြီးမြောက်နိုင်သောအရာ ဖြစ်ရပါမည်။ ပြီးလျှင် လေးလအတွင်း ထိုရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို အောင်မြင်ရန် လုပ်ဆောင်ရမည့်များကို စဉ်းစားပါ။ ဥပမာ အားဖြင့် သင်ဘာတွေ သင်ယူနိုင်ပါသလဲ၊ ဘယ်လို အရည်အချင်းတွေ လိုအပ်ပါသလဲ၊ ဘယ်သူက သင့်ကို ကူညီ ပေးနိုင်ပါမလဲဆိုသည်ကို စဉ်းစားပါ။

မိမိ၏ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်	
ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ရောက်ရှိရန် ကူညီ ပေးမည့် မိမိတွင် ပိုင်ဆိုင်ထားသော အရည်အချင်းများ	
ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ရောက်ရှိရန် လိုအပ် သော အရည်အချင်းများ	
ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ရောက်ရှိရန် လိုအပ် သော အရည်အချင်းများရရှိရန် လုပ်ဆောင်ရမည့်နည်းလမ်းများ	
ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ရောက်ရှိကြောင်း မည်သို့ သိရှိနိုင်မည်နည်း။	

# အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော ဇယားကွက်ကို ပြည့်စုံစွာ ဖြည့်သွင်းပေးပါ။

၁) မိမိ၏ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်	၂) မိမိ၏ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်သည် SMART ဖြစ်ပါသလား။ တိကျမှုရှိခြင်း ဘာလုပ်မည်နည်း။ တိုင်းတာလို့ရခြင်း ဘယ်လိုတိုင်းတာလို့ရမည်နည်း။ အောင်မြင်နိုင်မှုရှိခြင်း ရှိ/မရှိ လက်တွေ့ဆန်ခြင်း ရှိ/မရှိ အချိန်သတ်မှတ်ထားခြင်း ဘယ်အချိန်မှာလဲ။
၃) မိမိ၏ အရည်အချင်းများ (မိမိသိရှိထားသော အရာများနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများ)	၄) မိမိ၏ လိုအပ်ချက်များ (သင်ယူရမည့်အရာများနှင့် လေ့ကျင့်ရမည့် ကျွမ်းကျင်မှုများ)
၅) လုပ်ဆောင်ရန် အဆင့်များ (သင်ယူရန်နှင့် လေ့ကျင့်ရန် နည်းလမ်းများ)	၆) ကူညီပေးနိုင်သူများ
၇) မိမိ၏ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို ရောက်ရှိခဲ့ပါသလား။ (မည်သို့သိရှိနိုင်ပါသနည်း။)	

# ဆန်းစစ်အကဲဖြတ်ခြင်း



- မည်သည့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို ပြီးမြောက်ခဲ့ပါသနည်း။
- အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းဆိုင်ရာနှင့် ပတ်သတ်၍ သင့်၏ကိုယ်ပိုင်အကြံပြုချက်အတိုင်း သင် လုပ်ဆောင်ပါသလား။ အဘယ့်ကြောင့်နည်း။
- ယခု သင်သည် အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ စီမံခန့်ခွဲနိုင်ပါသလား။ အဘယ့်ကြောင့်နည်း။
- အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းနှင့်ပတ်သတ်၍ မည်သည့် ကျွမ်းကျင်မှုအသစ်များကို သင် နားလည်လေ့လာခဲ့ပြီး နောင်တွင် ကျင့်သုံး၍ ပိုမိုတိုးတက်စေမည်နည်း။

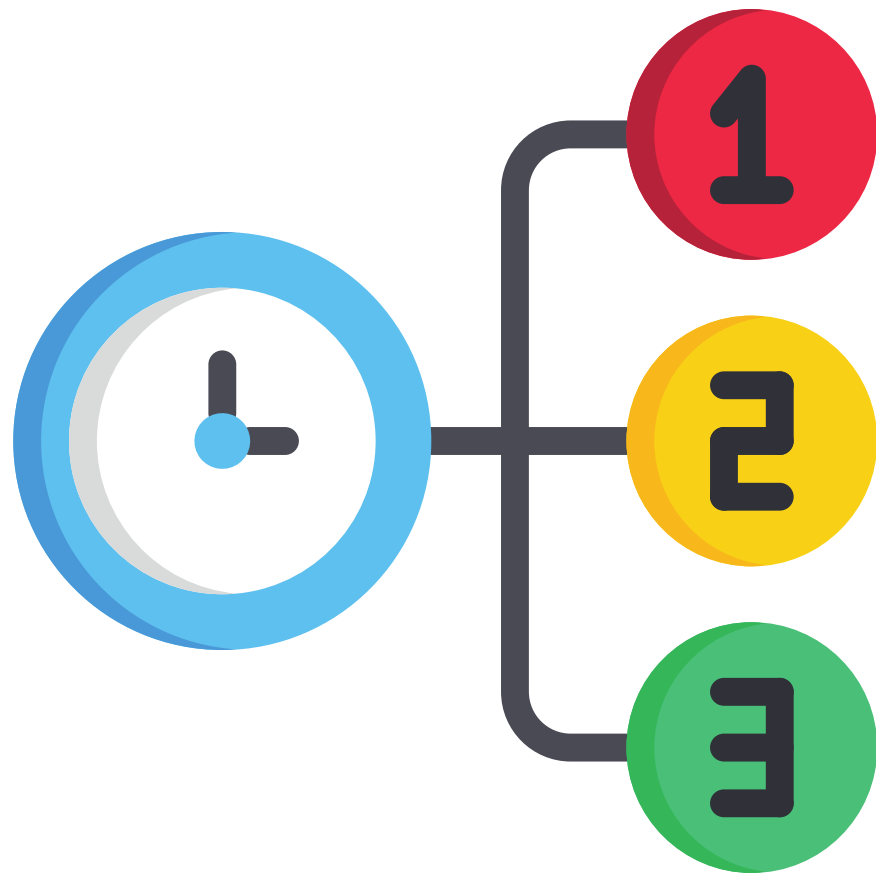


# ဦးစားပေးသတ်မှတ်ခြင်းနှင့် အချိန်စီမံခန့်ခွဲခြင်း

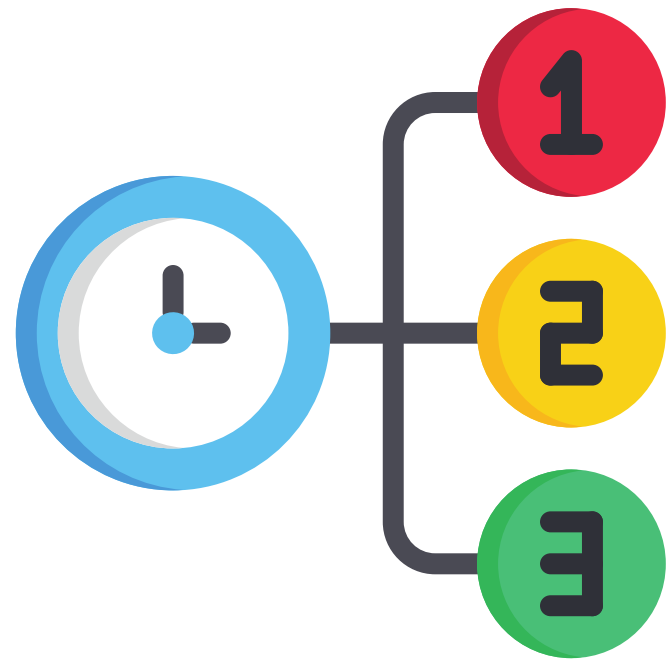
သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်

- အချိန်ကိုပိုမိုထိရောက်စွာအသုံးပြုရန်နှင့် ၎င်းတို့၏ရည်မှန်းချက်များအောင်မြင်ရန် ၎င်းတို့၏လုပ်ဆောင်မှုအစီအစဉ်များတွင် တိုးတက်အောင်မြင်စေရန် ကူညီပေးသည့်နည်းလမ်းများကို သုံးသပ်ရန်
- စိတ်အားထက်သန်သော၊ ကိုယ်တိုင်လမ်းညွှန်သော သင်ယူသူများ၏ နည်းဗျူဟာများကို ဆန်းစစ်လေ့လာ၍ မိမိနှင့်ကိုက်ညီသော အနည်းဆုံးနည်းလမ်းတစ်ခုကို ဖော်ထုတ်ရန်



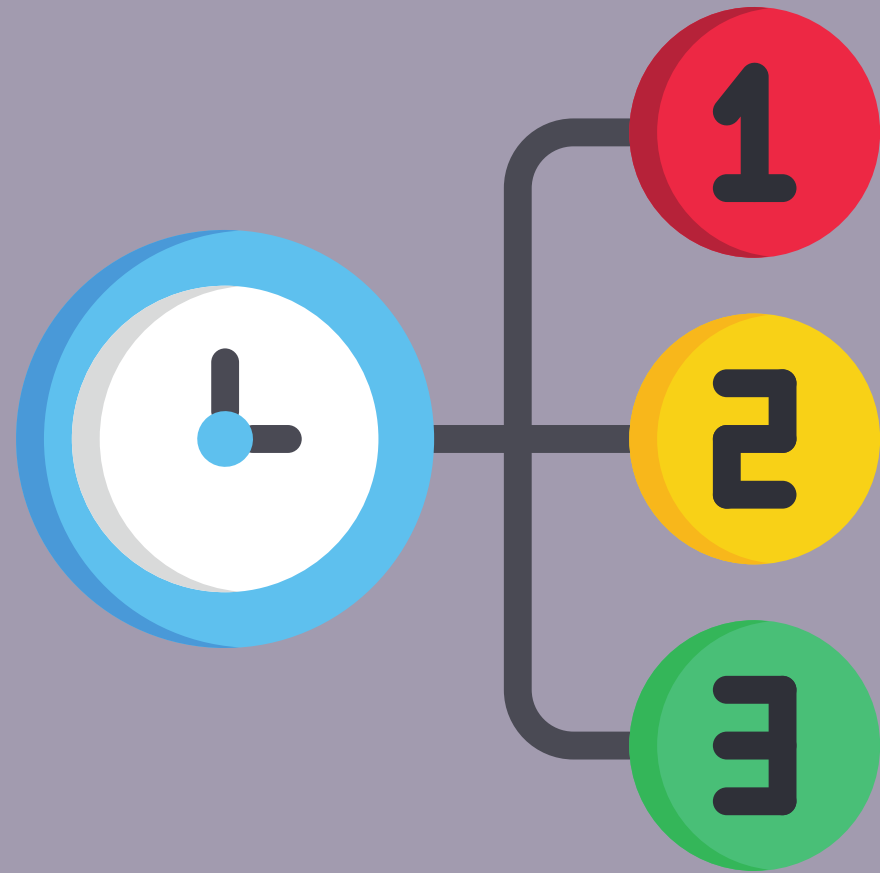


- တချို့အရာများကို ပိုလုပ်ပါ။
- တချို့အရာများကို လျော့လုပ်ပါ။
- မိမိရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များအတွက် သက်ရောက်သောအရာများကို ပိုမှန်လုပ်ပါ။
- လုပ်ဆောင်ရမည့်အရာများကို မည်သည့်အချိန်တွင် မည်သည့်ကိုလုပ်ဆောင်ရမည်ကို (မိမိ၏ လုပ်ကိုင်နိုင်မှုအတိုင်းအတာအလိုက်) ရွေးချယ်ဆောင်ရွက်ပါ။



လိုအပ်သော လုပ်ဆောင်မှုများ	လုပ်ရမည့် လုပ်ဆောင်မှုများ	နှစ်သက်သော လုပ်ဆောင်မှုများ
<p>မိမိ၏ မျှော်မှန်းချက်ပန်းတိုင်၊ အနာဂတ် အတွက် လုပ်ဆောင်ချက်များ သို့မဟုတ် မိမိ၏အိပ်မက်ကို အကောင်အထည်ခြင်းများ (ကျောင်းတွင် စာမေးပွဲဖြေဆိုခြင်း၊ ကျွမ်းကျင်မှုတစ်ခုကို သင်ယူခြင်း)</p>	<p>တာဝန်ရှိသည်များ၊ မဖြစ်မနေ လုပ်ရမည့် လုပ်ဆောင်မှုများ (ဥပမာ ထမင်းစားခြင်း၊ အငယ်လေးကို ထိန်းပေးရခြင်း)</p>	<p>မိမိ နှစ်သက်သော လုပ်ဆောင်မှုများ (ဥပမာ သူငယ်ချင်းများနှင့် တွေ့ခြင်း၊ တစ်ရေးတစ်မော အိပ်ခြင်း၊ ဂိမ်းကစားခြင်း)</p>

သင် စဉ်းစားခဲ့သော သင်နေ့စဉ်လုပ်နေသောအရာများကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်၍ ဖော်ပြပါ ဇယားကွက်တွင် သင့်တော်ရာနေရာတွင် ဖြည့်ပေးပါ။



လိုအပ်သော လုပ်ဆောင်မှုများ	လုပ်ရမည့် လုပ်ဆောင်မှုများ	နှစ်သက်သော လုပ်ဆောင်မှုများ

# BREAKOUT SESSION



- သင်နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်သော အရာများသည် မည်သည့် အကွက်အောက်တွင် အများဆုံးနှင့် အနည်းဆုံး ဖြစ်ပါသနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- ထိုဇယားကွက် ခေါင်းစဉ်သုံးခုမှ မည်သည့် လုပ်ဆောင်မှုကို သင် ပိုလုပ်ချင် ပါသလဲ။
- သင့်၏ လိုအပ်သော လုပ်ဆောင်မှုများနှင့် လုပ်ရမည့် လုပ်ဆောင်မှုများ များလုပ်ဆောင်ရန် အတားအဆီး အနှောင့်အယှက်များမှာ အဘယ်နည်း။
- မည်သည့်လုပ်ဆောင်မှုများသည် အချိန်ဖြုန်းသည်ဟု သင် ယူဆနိုင်ပါ သနည်း။

# ဆန်းစစ်အကဲဖြတ်ခြင်း



- မည်သည့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို ပြီးမြောက်ခဲ့ပါသနည်း။
- ဦးစားပေးသတ်မှတ်ခြင်းနှင့် အချိန်စီမံခန့်ခွဲခြင်းပတ်သတ်၍ သင့်၏ကိုယ်ပိုင်အကြံပြုချက်အတိုင်း သင် လုပ်ဆောင်ပါသလား။ အဘယ့်ကြောင့်နည်း။
- ယခု သင် ဦးစားပေးသတ်မှတ်ခြင်းနှင့် အချိန်စီမံခန့်ခွဲခြင်းကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသလား။ အဘယ့်ကြောင့်နည်း။
- ဦးစားပေးသတ်မှတ်ခြင်းနှင့် အချိန်စီမံခန့်ခွဲခြင်း နှင့်ပတ်သတ်၍ မည်သည့် ကျွမ်းကျင်မှုအသစ်များကို သင် နားလည်လေ့လာခဲ့ပြီး နောင်တွင် ကျင့်သုံး၍ ပိုမိုတိုးတက်စေမည်နည်း။



# ဆက်လက်လုပ်ဆောင်မှု

၁) သင့်၏ ဦးစားပေးသတ်မှတ်ခြင်းနှင့် အချိန်စီမံခန့်ခွဲခြင်းကို မည်သို့ ဆက်လက် တိုးတက်အောင် လုပ်ဆောင်မည်နည်း။ ကျွန်ုပ်သည် ကျွန်ုပ်၏ ဦးစားပေး သတ်မှတ်ခြင်းနှင့် အချိန်စီမံခန့်ခွဲခြင်းကို ဆက်လက် တိုးတက်အောင် အောက်ပါတို့ ကိုလုပ်ဆောင်သွားပါမည်။

- .....
- .....
- .....

၂) သင်သည် အလုပ် သို့မဟုတ် သင်တန်းတစ်ခုအတွက် လျှောက်ထားသောအခါ ၎င်းတို့သည် အချိန်စီမံခန့်ခွဲနိုင်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ သင့်တွင် အဘယ်အတွေ့အကြုံရှိသည်ကို သိချင်ကြပါသည်။ လျှောက်လွှာတွင် အချိန်စီမံခန့်ခွဲနိုင်မှုနှင့် ပတ်သက်၍ မည်သည့်ဥပမာများကို သင် ပေးနိုင်ပါသနည်း။

၃) သင့်၏ လျှောက်လွှာကို သဘောကျ၍ အင်တာဗျူးဖိတ်ပါသည်။ အင်တာဗျူးတွင် အချိန်စီမံခန့်ခွဲနိုင်မှုနှင့် ပတ်သက်၍ ပတ်သက်၍ နောက်ထပ် မည်သည့် ဥပမာ များကို သင် ပေးနိုင်ပါသနည်း။



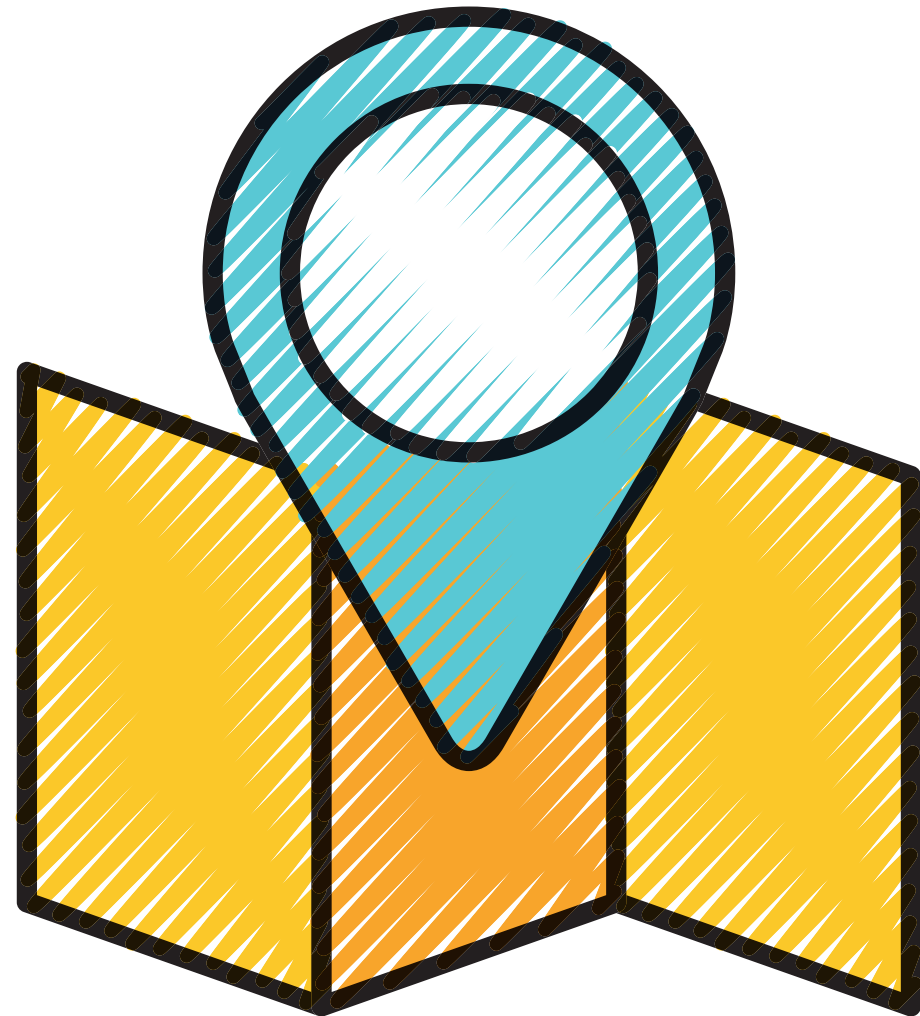


# အသိုင်းအဝိုင်း၊ ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်း

သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်

- ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းအတွင်းရှိ တစ်ဦးချင်းစီ၏ အခန်းကဏ္ဍကို ပြန်လည်သုံးသပ်ရန်
- ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းအတွင်းရှိ အရင်းအမြစ်များ၊ ဝန်ဆောင်မှုများ၊ အခွင့်အလမ်းများနှင့် အခက်အခဲများကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ရန်
- ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းအတွင်းရှိ ပြဿနာတစ်ခုကို ဖြေရှင်းရန် အစီအစဉ်တစ်ခု ရေးဆွဲအကောင်အထည်ဖော်ရန်

# မိမိ ရပ်ရွာပတ်ဝန်းကျင်ပုံစံငယ်တစ်ခု ပုံဆွဲပါ။



- သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အထင်ကရနေရာများမှာ အဘယ်နည်း။
- သင့်၏အိမ်၊ တက်ခဲ့သောကျောင်းနှင့် အလုပ်နေရာများမှာ အဘယ်နည်း။
- အများအသုံးပြုသောနေရာများမှာ အဘယ်နည်း။
- သင် နှင့် သင့်သူငယ်ချင်းများ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့် မိသားစုဝင်များ အတူတကွ ဆုံစည်းသော သီးသန့်နေရာများ ရှိပါသလား။ မည်သည့် လုပ်ဆောင်မှုများ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသနည်း။
- သင် ဆွဲထားသော ပုံတွင် အကြိုက်ဆုံးနေရာနှင့် မနှစ်သက်ဆုံးနေရာများ မှာ အဘယ်နည်း။
- သင် အမြဲတမ်း ရှိစေချင်သော မပြောင်းလဲစေချင်သော နေရာများမှာ အဘယ်နည်း။

## ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းရှိအခက်အခဲများ

ရပ်ရွာအဖွဲ့ဝင်များ နေ့စဉ်ဘဝ၊ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတွင် အခက်အခဲဖြစ်စေသော အရာများ၊ အချင်းချင်းဆက်စပ်မှုနှင့် အသိုင်းအဝိုင်းပြင်ပအခြားသူများနှင့် ဆက်ဆံရာတွင် ခက်ခဲစေမည့်အရာများကို စာရင်းပြုစုပါ။ အခက်အခဲ၊ ပြဿနာတစ်ခုကို ရွေးချယ်၍ ဖြေရှင်းရန် SMART ရည်မှန်းချက်များချမှတ်ပါ။ လုပ်ဆောင်မည့် နည်းလမ်းများကို အကောင်အထည်ဖော်ရန် အစီအစဉ်ဆွဲပါ။

## ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းရှိအခက်အခဲများ

- သင့်အသိုင်းအဝိုင်းတွင် အခက်အခဲဖြစ်စေသော ပြဿနာများမှာ အဘယ်နည်း။
- ထိုပြဿနာများသည် မည်သူများအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိပါသနည်း။ မိန်းကလေးများ၊ ယောက်ျားလေးများ၊ အမျိုးသမီးများ၊ အမျိုးသားများ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ သို့မဟုတ် သီးခြားလိုအပ်ချက်ရှိသူများ
- အခက်ခဲဆုံး ပြဿနာ (များ)မှာ အဘယ်နည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- ထိုပြဿနာများ၏ အဓိက အရင်းမြစ် ဖြစ်ရသည့် အကြောင်းရင်းများမှာ အဘယ်နည်း။
- သင့်အသိုင်းအဝိုင်းတွင် ပြဿနာများပေါ်လာသောအခါ လူအများ မည်သို့ တုံ့ပြန်ကြပါသနည်း။ ဘယ်သူတို့နှင့် တိုင်ပင်ကြပါသနည်း။
- ထိုပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းရန် လုပ်ဆောင်ချက်တွေ ရှိပါသလား။
- ထိုပြဿနာများကို ဖြေရှင်းနိုင်မယ်လို့ ထင်ပါသလား။ ဆွေးနွေးထားသော ဖြေရှင်းချက်များကို အဘယ်နည်း။ မည်သို့လုပ်ဆောင်မည်နည်း။ မည်သူက ဦးဆောင်မည်နည်း။