



MEDHA STUDENT HANDBOOK

WRITE YOUR NAME

WELCOME TO CAB!

आज से आप मेधा के स्टूडेंट हैं और हम मेधा कम्युनिटी में आपका स्वागत करते हैं !

मेधा का एम्प्लोयबिलिटी प्रोग्राम एक ब्रिज है – जो आपको कॉलेज और कॉलेज के बाहर की दुनिया के बीच की दूरी तय करने में मदद करता है ।

इस ब्रिज के तीन पड़ाव हैं:

- 1 क्लासरूम ट्रेनिंग: CAB करियर एडवांसमेंट बूटकैंप
- 2 इंटर्नशिप: कार्य अनुभव जो आपको नौकरी के योग्य बनाता है
- 3 प्लेसमेंट अवसर: आपके अनुभव, योग्यता व इंटरेस्ट अनुसार जॉब के अवसर

आप ने पहले पड़ाव पर कदम रखा है, और क्लासरूम ट्रेनिंग के लिए CAB को चुना है – आपकी ट्रेनिंग 30 घंटों की होगी, और हमें पूरा विश्वास है की इन 30 घंटों के अंत में आप और भी प्रबल आत्म-विश्वास और बेहतर कम्यूनीकेशन व करियर अवेयरनेस के साथ अपने लिए एक सही और चुनौतीपूर्ण इंटर्नशिप चुनेंगे !

'Medha Mandali'

/ आप अभी यहाँ हैं !



1



YOU ARE A MEDHA
STUDENT!

2



YOU ARE TRAINED!



3

YOU COMPLETE
ON-THE-JOB-TRAINING



4

YOUR PROFESSIONAL
JOURNEY BEGINS



TABLE OF CONTENTS

ये हैं करियर एडवांसमेंट बूटकैम्प के पड़ाव ! 30 दिन के इस सफर का आखिरी पड़ाव है, अपनी ड्रीम जॉब के लिए एक प्रैक्टिस इंटरव्यू । इस पड़ाव को पार करते ही आप तैयार हो जायेंगे अगले सफर के लिए – इंटरनेशिप और नौकरी की खोज !

13 CAB INTRODUCTION

- 14 Overview
- 16 Session One

ट्रेनिंग का पहला दिन!

Introducing all things CAB

21 PUBLIC SPEAKING

- 22 Overview
- 24 Session One
- 28 Session Two
- 5 Session Three

अपनी बात सब के सामने बिना
झिझक रखना सीखें

Confidence to speak
Generate ideas
Improve tone, volume

37 GROUP PRESENTATION

- 38 Overview
- 40 Session One

किसी भी टॉपिक पर मिलकर
अपने विचार प्रस्तुत करें

Craft a cohesive story
Leverage strengths

45 FUTURE PLANNING

- 46 Overview
- 48 Session One
- 54 Session Two
- 60 Session Three
- 64 Session Four

अपनी खूबियों को समझें समय का सही इस्तेमाल करें ड्रीम जॉब की जानकारी जुटाएं 5 साल का करियर प्लान करें

Manage your time
Set SMART goals
Complete a 5-year plan

71 INDUSTRY PROJECT

- 72 Overview
- 74 Session One
- 78 Session Two + Three
- 82 Session Four
- 88 Session Five

आपके शहर में अच्छी प्राइवेट जॉब के क्या अवसर हैं ? जा. नियो, समझिये और चुनिए !

Gain knowledge about private sector
Know career paths

93 WORKPLACE ETIQUETTE

- 94 Overview
- 96 Session One
- 100 Session Two

कार्यस्थल पर सही छवि बनाने के लिए – कैसे दिखें और क्या व्यवहार करें

Managing conflict
Behaving professionally

105 LEADERSHIP

106 Overview

108 Session One

112 Session Two

पहल कीजिये, दूसरों का साथ जुटाइ,
Learn leadership styles
Work effectively in a team
Learn problem solving

115 RESUME WRITING

116 Overview

118 Session One

122 Session Two

126 Session Three

अपने परिचय और अनुभव को रिज्यूमे पर
प्रस्तुत करना सीखें
Articulate strengths
Understand CV formats
Create a unique resume

129 GROUP DISCUSSION

130 Overview

132 Session One

136 Session Two

140 Session Three

अपने तर्क को विवेकशील
व संवेदनशील तरीके से प्रस्तुत करें
Show initiative & leadership
Listening intently
Responding with meaning
Master GD techniques

145 INTERVIEW PREPARATION

- 146 Overview
- 148 Session One
- 152 Session Two + Three
- 160 Session Four + Five

साक्षात्कार में प्रभावशाली छाप छोड़ें !
Deliver a personal story
Listen intently
Respond to questions well
Communicate passion & fit

163 REFLECTION

- 164 Overview

आखिरी दिन – अपनी
उपलब्धियों का बहीखाता
देखिये
Assess your growth and
plan next steps

WELCOME TO CAREER
ADVANCEMENT
BOOTCAMP

1. PUBLIC SPEAKING

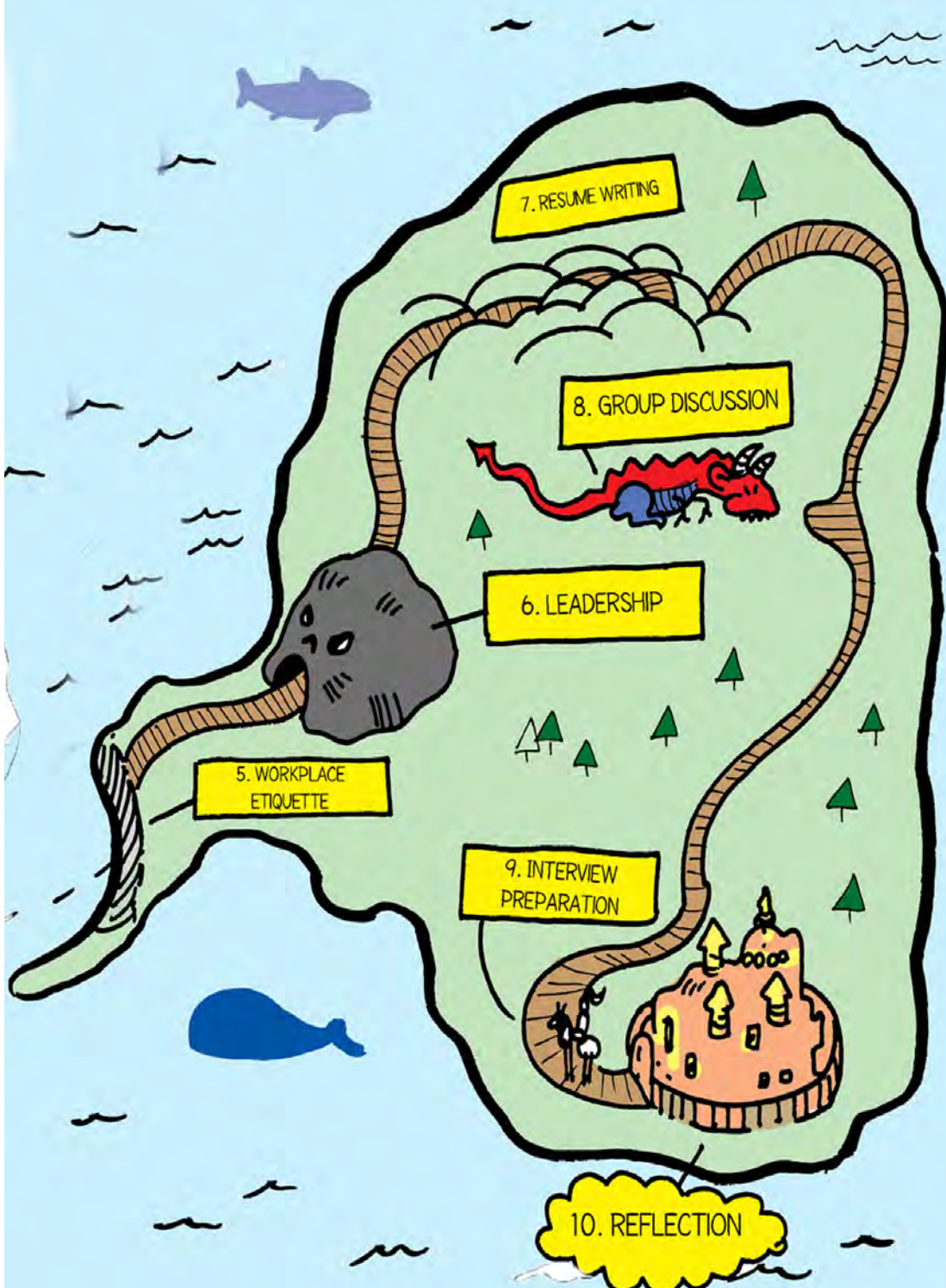
2. GROUP PRESENTATION

3. FUTURE PLANNING

4. INDUSTRY PROJECT



2025



7. RESUME WRITING

8. GROUP DISCUSSION

6. LEADERSHIP

5. WORKPLACE
ETIQUETTE

9. INTERVIEW
PREPARATION

10. REFLECTION



INTRODUCTION

A word cloud containing various terms related to the course, including: PUBLIC SPEAKING, PREPARATION, ETIQUETTE, INTERVIEW, DISCUSSIONS, RESUME, PROJECT, INDUSTRY, INTRODUCTION, PLANNING, FUTURE, LEADERSHIP, CAB, RESUME, REFLECTION, PUBLIC, SPEAKING, PLANNING, DISCUSSION, CAB, INTERVIEW, PROJECT, PRESENTATION, LEADERSHIP, CAB, RESUME, PREPARATION, INDUSTRY, INDUSTRY, RESUME, PUBLIC, PROJECT, RESUME, GROUP, WORKPLACE, ETIQUETTE, SPEAKING, INTERVIEW, PUBLIC SPEAKING, PREPARATION, ETIQUETTE, INTERVIEW, DISCUSSIONS, RESUME, PROJECT, INDUSTRY, INTRODUCTION, PLANNING, FUTURE, LEADERSHIP, CAB, RESUME, REFLECTION, PUBLIC, SPEAKING, PLANNING, DISCUSSION, CAB, INTERVIEW, PROJECT, PRESENTATION, LEADERSHIP, CAB, RESUME, PREPARATION, INDUSTRY.





Why should I learn this?

आज से आप मेधा के स्टूडेंट हैं! आइये, जल्दी से नजर डालते हैं उन टॉपिकों पर जो आप अगले 30 घंटे में कवर करेंगे। CAB ट्रेनिंग के बाद आप इन तीन चीजों में निपुण हो जायेंगे:

Professional Communication प्रोफेशनल का अर्थ है कोई भी व्यक्ति जो किसी दफ्तर या कंपनी में काम करता है। मेधा में आपको ट्रेनिंग देने वाले सर, मैम से ले कर सरकारी बस चालक तक – सभी प्रोफेशनल हैं ! कम्युनिकेशन का अर्थ है बात करने की कला – फिर चाहे वो बात लिखित हो या मौखिक। इस ट्रेनिंग में हम केवल स्पोकन (मौखिक) कम्युनिकेशन पर फोकस करेंगे!

Team work कार्यस्थल पर, और कार्यस्थल के बाहर दूसरे लोगों के साथ मिलकर काम करने की क्षमता।

Career Preperation दो महत्वपूर्ण जानकारीयों – अपनी ड्रीम जॉब को ले कर clarity और शहर में उपलब्ध प्राइवेट जॉब अवसरों की जानकारी।



ये कहाँ काम आएगा ?

These skills are called employability skills.

Employment (रोजगार) + ability (क्षमता) = Employability

A job-seeker with these skills stands a higher chance of getting employment than anyone else with the same academic qualification.

अगर आप अपनी बात को अच्छे से प्रेजेंट करना जानते हैं, दूसरों के साथ मिलकर काम कर सकते हैं और आपका करियर गोल स्पष्ट है तो आपके नौकरी पाने के चांस बहुत बढ़ जाते हैं!



बस इतना याद रखना है !

You need 75 per cent attendance to become eligible for a certificate and all other Medha career services.

सर्टिफिकेट और मेधा की अन्य करियर-सम्बंधित सेवाओं (इंटरनशिप, प्लेसमेंट) पाने के लिए आपको 30 में से कम से कम 23 घंटों की ट्रेनिंग पूरी करनी हैं।

Be on time in the class; each session is of only 60 minutes

मेधा क्लास हमेशा ठीक समय पर शुरू होती है, यदि आपने आने में 5-10 मिनट देरी कर दी तो आप पीछे छूट जायेंगे।

Take every chance that you get to participate

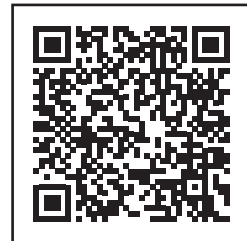
क्लास में जब भी आपके ट्रेनर किसी को आगे आ कर कुछ प्रेजेंट करने का मौका दें, तो फौरन हाथ खड़ा कीजिये।

Spend time with your student handbook after every session

हर सेशन के बाद सिर्फ 15 मिनट इस किताब को दीजिये – इससे आपको आईडिया होगा की आप में कितना सुधार हो रहा है, और क्लास में सीखी हुई चीजें आप कैसे लाइफ में अपना कर सकते हैं।



और जानने के लिए - स्कैन!



SESSION ONE CAB INTRODUCTION

1 CAB INTRODUCTION

कैसा रहा ... आज?

कैसा रहा है आज का सेशन?

BORING

कुछ नहीं सीखा

OKAY

कुछ सीखा

FUN

बहुत कुछ सीखा

क्या आज आपने अपने बारे में कुछ नया जाना ?

खुद को परखें !

1 CAB INTRODUCTION

आप CAB की ट्रेनिंग से क्या सीख कर जाना चाहेंगे?

यह सब सीखने के लिए, आप क्लास के बाहर क्या प्रयास करेंगे?

1 CAB INTRODUCTION

मुझे और सीखना है !

अपने बारे में कुछ बताइए

Describe yourself in your best friend's words

अपने दोस्त से पूछिए अगर उन्हें आपका परिचय देना हो, तो वो क्या कहेंगे?

Tell us a little about yourself, what is that you want from life

क्या चाहते हैं आप लाइफ से? सबसे ज्यादा क्या पाने का मन है?

मुझे और सीखना है !

1 CAB INTRODUCTION

What is it that makes you happiest?

क्या चीजें आपको सबसे ज्यादा खुशी देती हैं?

What are your responsibilities?

क्या आपकी कोई जिम्मेदारियां हैं? यदि हाँ, तो क्या ?

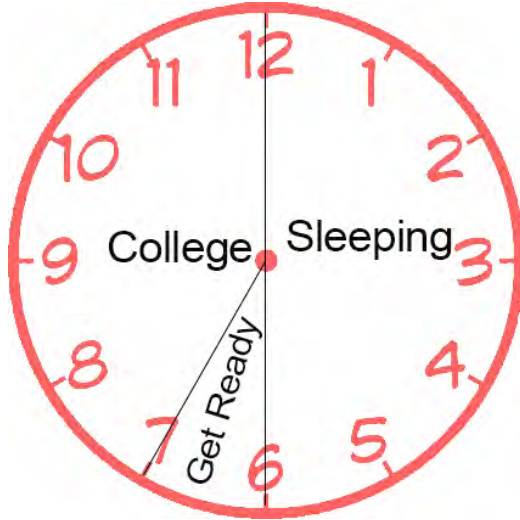
Why did you join Medha?

आप मेधा क्लास में क्यों आ रहे हैं? क्या सीखना चाहते हैं ?

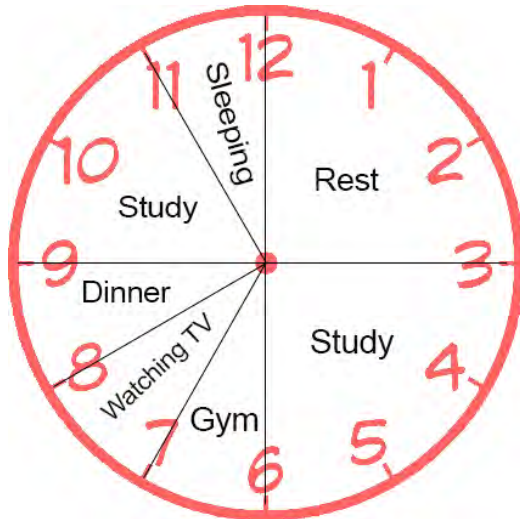
1 CAB INTRODUCTION

समय समय की बात है !

AM



PM





PUBLIC S EAKING





Why should I learn this?

ये पब्लिक है सब जानती है ! इसके सामने बोलने से सबकी हवा टाइट होती है... इसलिए एक बार ट्राय जरूर करना चाहिए !

क्यूँ भला ?

1. तालियां सुनने के लिए
2. डर के आगे की जीत के लिए
3. सफल होने के लिए : जीवन के किसी भी क्षेत्र में सफलता के लिए आवश्यक है बिना डर के अपनी बात दूसरों के सामने रख पाना। जब तक बोलने का डर आपका पीछा नहीं छोड़ेगा आप टैलेंटेड होते हुए भी, अपनी प्रतिभा का प्रयोग नहीं कर पाएंगे ।

चलिए, अब डर को अपनी हिम्मत से डराइए, और अगली बार क्लास में बोलने के लिए सबसे पहले हाथ आप उठाइये।



ये कहाँ काम आएगा ?

You will be required to speak brilliantly when:

1. A panel of interviewers is facing you
2. You have been given a position of authority at work, and have to present your ideas to an audience
3. Your job requires you to interact with new people - customers, co-workers, or corporate clients.

जब आप अपने करियर का पहला कदम लेंगे तब। और जब आप सफल हो कर एक बड़ा पद पा लेंगे तब भी!



बस इतना याद रखना है !

आँखों में आँखें डाल कर बात कीजिये | **Maintain eye contact with the audience**

स्पष्ट बोलिए, जोर से बोलिए | **Speak clearly and loudly**

सीधे खड़े रहिये | **Stand smartly**

आपको न तो एक जगह जम कर खड़े रहना है, और न ही बहुत अधिक हिलना है | **Do not stand rigidly, but do not move around too much either**

मुसकुराइये यजरूर, ऐसा लगना चाहिए की आपको अपनी बात सब के सामने रखने में दिलचस्पी है | **Smile**

स्टेज पर कभी कागज से पढ़ कर मत बोलिए | **Do not read from a book**

बोलते करते समय छत की ओर या जमीन पर न देखें | **Do not look at the ceiling or the floor**

बहुत धीमी आवाज में न बोलें | **Do not mumble or whisper**



और जानने के लिए - स्कैन!

Scan the QR Code for more information!



SESSION ONE PUBLIC SPEAKING

1 PUBLIC SPEAKING

कैसा रहा ... आज?

कैसा रहा है आज का सेशन?

BORING

कुछ नहीं सीखा

OKAY

कुछ सीखा

FUN

बहुत कुछ सीखा

क्या आज आपने अपने बारे में कुछ नया जाना ?

खुद को परखें !

1 PUBLIC SPEAKING

QUESTIONS	YES / NO
I researched my topic. मैंने अपने विशय की पूरी तैयारी की थी	
I prepared the outline and notes for my speech. स्पीच देने से पहले मैंने कागज पर जरूरी पॉइंट लिख लिए थे।	
I practiced my speech at least 4 times with the help of notes. जरूरी पॉइंटों के साथ, मैंने चार बार अपनी स्पीच प्रैक्टिस की	
I avoided memorizing the speech by heart. मैंने अपनी स्पीच रटी नहीं ।	
I devoted extra practice to the introduction. मैंने अपनी स्पीच की शुरुआती लाइनों की एक्स्ट्रा प्रैक्टिस की ।	
The person seated in the last row was able to hear me. आखिरी सीट पर बैठा व्यक्ति भी मुझे सुन पा रहा था।	
I was happy speaking to the audience to convey my views. मुझे लोगों के सामने अपनी बात रख कर खुशी हो रही थी।	
I did not mumble / मैं अपने मुंह में ही बुदबुदा नहीं रहा था/थी। मेरे शब्द साफ थे ।	
I did not stand rigidly at one place during the entire speech पूरी स्पीच के दौरान मैं एक ही जगह पर जम कर नहीं खड़ा था/थी ।	
I maintained eye contact with the entire audience मैंने सामने बैठ सभी लोगों की आँखों में आखें डाल कर अपनी बात रखी।	
I felt energetic during the entire speech. पूरी स्पीच के दौरान मैं जोश में था/थी ।	

1 PUBLIC SPEAKING

मुझे और सीखना है !

क्या आपको लगता है की शीशे के सामने प्रैक्टिस करने से, आप बहुत अच्छे पब्लिक स्पीकर बन पायेंगे? इसका जवाब हाँ भी है, और न भी। शीशे के सामने अभ्यास करना नैट प्रैक्टिस जैसा है।

आप बेहतर तो जरूर बनेंगे, पर बेहतरीन बनने के लिए – आपको ऑडियंस के सामने भी प्रैक्टिस करनी होगी। चलिए सोचते हैं की क्या हो सकते हैं वो अवसर, और लगे हाथ उनकी एक लिस्ट भी तैयार कर लेते हैं।

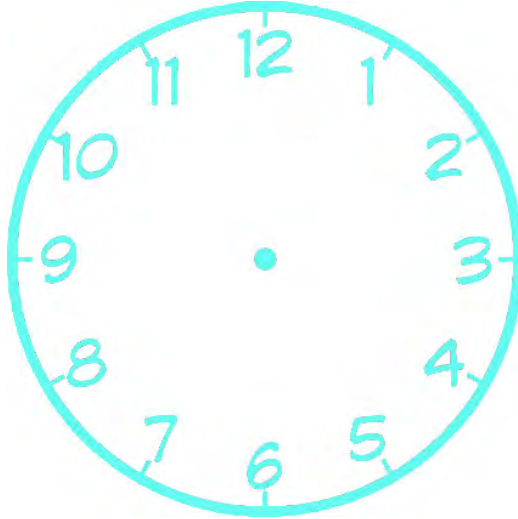
What can be the opportunities for you to get Public Speaking practice? Think, and list.

1.
2.
3.
4.
5.

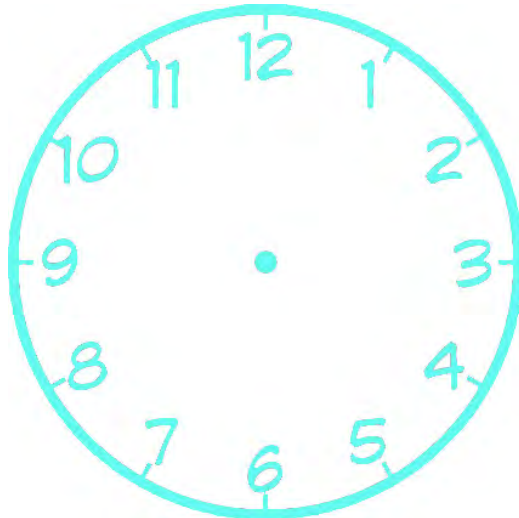
समय समय की बात है !

1 PUBLIC
SPEAKING

AM



PM



SESSION TWO PUBLIC SPEAKING

2 PUBLIC SPEAKING

कैसा रहा ... आज?

कैसा रहा है आज का सेशन?

BORING

कुछ नहीं सीखा

OKAY

कुछ सीखा

FUN

बहुत कुछ सीखा

क्या आज आपने अपने बारे में कुछ नया जाना ?

खुद को परखें !

2 PUBLIC SPEAKING

QUESTIONS	YES / NO
I researched my topic. मैंने अपने विशय की पूरी तैयारी की थी	
I prepared the outline and notes for my speech. स्पीच देने से पहले मैंने कागज पर जरूरी पॉइंट लिख लिए थे।	
I practiced my speech at least 4 times with the help of notes. जरूरी पॉइंटों के साथ, मैंने चार बार अपनी स्पीच प्रैक्टिस की	
I avoided memorizing the speech by heart. मैंने अपनी स्पीच रटी नहीं ।	
I devoted extra practice to the introduction. मैंने अपनी स्पीच की शुरुआती लाइनों की एक्स्ट्रा प्रैक्टिस की।	
The person seated in the last row was able to hear me. आखिरी सीट पर बैठा व्यक्ति भी मुझे सुन पा रहा था ।	
I was happy speaking to the audience to convey my views. मुझे लोगों के सामने अपनी बात रख कर खुशी हो रही थी ।	
I did not mumble मैं अपने मुंह में ही बुदबुदा नहीं रहा था/थी। मेरे शब्द साफ थे ।	
I did not stand rigidly at one place during the entire speech पूरी स्पीच के दौरान मैं एक ही जगह पर जम कर नहीं खड़ा था/थी	
I maintained eye contact with the entire audience मैंने सामने बैठ सभी लोगों की आँखों में आखें डाल कर अपनी बात रखी	
I felt energetic during the entire speech. पूरी स्पीच के दौरान मैं जो में था/थी	

2 PUBLIC SPEAKING

मुझे और सीखना है !

चलिए आपको एक टिप देते हैं । अगर सब के बीच बोलने के डर को कम करना है, तो एक बहुत अच्छा तरीका है – थिएटर क्लास !

यदि आपके कॉलेज में नुक्कड़ नाटक इत्यादि की प्रैक्टिस को मौका मिल रहा है तो छोड़ियेगा मत । हो सकता है झिझक हो, हो सकता है लगे की क्यूँ भला में सब के साथ अपना मजाक बनाऊँ – मगर अगर एक बार आपने एक नुक्कड़ नाटक कर लिया, तो फिर कभी दुबारा भीड़ के सामने अपनी बात रखने में हिचक नहीं होगी ।

Are there any other opportunities of enrolling for performing arts (singing, dancing, theatre etc) in your college? What are these? How can you register yourself? When will you register yourself?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

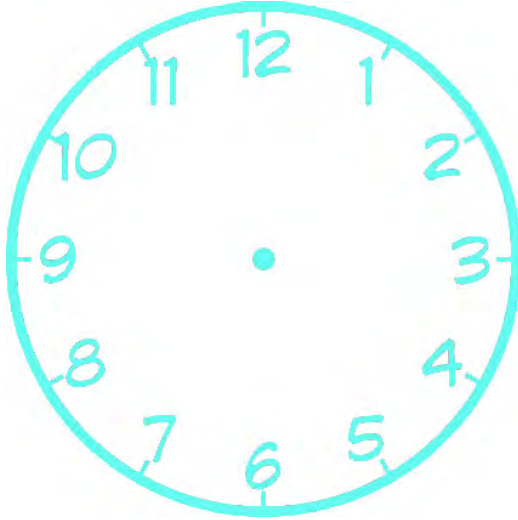
.....

.....

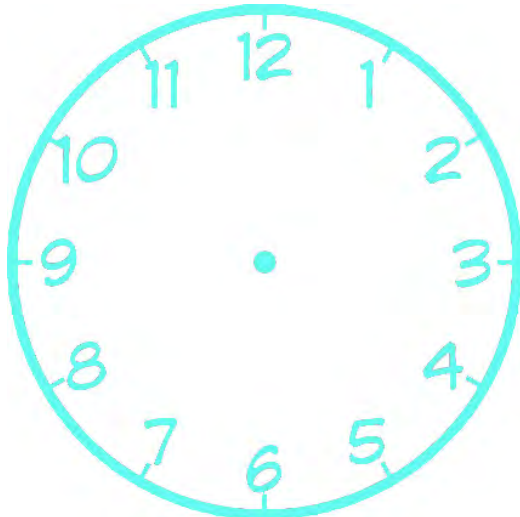
समय समय की बात है !

2 PUBLIC SPEAKING

AM



PM



SESSION THREE PUBLIC SPEAKING

3 PUBLIC SPEAKING

कैसा रहा ... आज?

कैसा रहा है आज का सेशन?

BORING

कुछ नहीं सीखा

OKAY

कुछ सीखा

FUN

बहुत कुछ सीखा

क्या आज आपने अपने बारे में कुछ नया जाना ?

खुद को परखें !

3 PUBLIC SPEAKING

QUESTIONS	YES / NO
I researched my topic. मैंने अपने विशय की पूरी तैयारी की थी	
I prepared the outline and notes for my speech. स्पीच देने से पहले मैंने कागज पर जरूरी पॉइंट लिख लिए थे।	
I practiced my speech at least 4 times with the help of notes. जरूरी पॉइंटों के साथ, मैंने चार बार अपनी स्पीच प्रैक्टिस की	
I avoided memorizing the speech by heart. मैंने अपनी स्पीच रटी नहीं ।	
I devoted extra practice to the introduction. मैंने अपनी स्पीच की शुरूआती लाइनों की एक्स्ट्रा प्रैक्टिस की ।	
The person seated in the last row was able to hear me. आखिरी सीट पर बैठा व्यक्ति भी मुझे सुन पा रहा था ।	
I was happy speaking to the audience to convey my views. मुझे लोगों के सामने अपनी बात रख कर खुशी हो रही थी ।	
I did not mumble मैं अपने मुंह में ही बुदबुदा नहीं रहा था/थी। मेरे शब्द साफ थे ।	
I did not stand rigidly at one place during the entire speech पूरी स्पीच के दौरान मैं एक ही जगह पर जम कर नहीं खड़ा था/थी ।	
I maintained eye contact with the entire audience मैंने सामने बैठ सभी लोगों की आँखों में आखें डाल कर अपनी बात रखी।	
I felt energetic during the entire speech. पूरी स्पीच के दौरान मैं जोश में था/थी ।	

3 PUBLIC SPEAKING

मुझे और सीखना है !

हमें लोगों के सामने बोलने की झिझक को इस हद तक दूर कर देना है की स्टेज पर जाना आपके लिए हिम्मत का नहीं, फन का काम बन जाएँ! ये तभी हो पायेगा, अगर हम कुछ भी कर के मेधा के क्लासों के खत्म होने के बाद भी पब्लिक स्पीकिंग की प्रैक्टिस करते रहेंगे !

एक स्पीकर के रूप में अपनी खूबियों और खामियों पर खास ध्यान देगा होगा आपको – और हम इसमें आपकी मदद करना चाहेंगे !

अगर आपने अपनी मेधा की ट्रेनिंग 75 : अटेंडेंस के साथ पूरी की हैं तो Facebook or Whatsapp पर Medha Trained Club का हिस्सा बनिए और आने वाले हर प्रैक्टिस सेशन के लिए फ्री रजिस्ट्रेशन करवाइए !

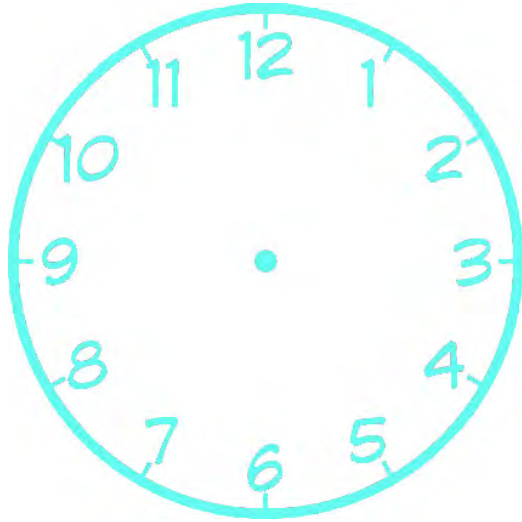
ये कैसे करना है ?

जानने के लिए मेधा ट्रेनर से संपर्क करें।

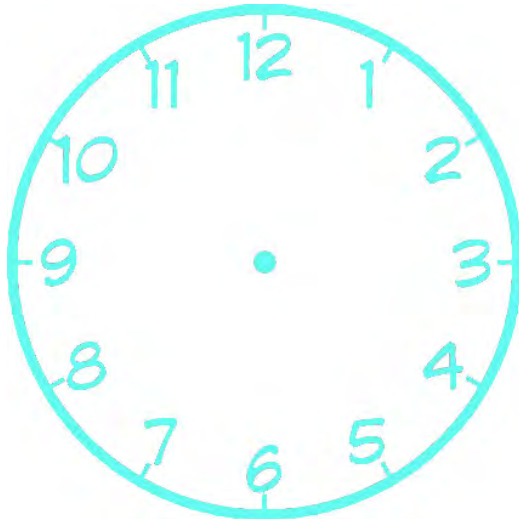
समय समय की बात है !

3 PUBLIC
SPEAKING

AM



PM





YOUR SPACE



PRESENTATION





Why should I learn this?

अब जब आपने, अपनी बात कहने का आत्मविश्वास जुटा ही लिया है तो क्यूँ न इस बात को और इम्प्रेससिव तरीके से रखना सीखें ?

We see examples of presentation everyday, like the lecture delivered by your professor and the latest ad for Pepsi on television!

लेक्चर और एड दोनों ही बहुत सोच-समझकर तैयार किये गए प्रेजेंटेशन हैं - एक का उद्देश्य है जानकारी देना, और दूसरे का है आपको कनविंस करना।

If you too learn to create an effective presentation, you can:

- Present your ideas in a logical order
- Persuade others to understand and agree with your point of view
- Easily explain new ideas or complex information to any audience!



ये कहाँ काम आएगा ?

नौकरी में और नौकरी से पहले भी – कई ऐसे मौके आयेंगे जब आपको एक

धुआंधार प्रेजेंटेशन देना होगा :

When the interviewer asks you to ‘introduce yourself’ – you will not have any visual aids, but present your life story in a manner that impresses the interviewer!

When you have present your idea to a superior officer– चाहे इंटरनशिप हो या जॉब – अगर आप चाहते हैं की आपके आईडिया को आपके बॉस सुने तो आपको उस आईडिया को अच्छे से प्रेजेंट करना होगा !



बस इतना याद रखना है !

जल्दी में न निबटारें | Don't rush through your presentation
 पढ़कर न बोलें | Don't read through your script
 चार्ट पर बहुत सी चीजें बनाकर ऑडियंस को कंप्यूज न करें | Don't clutter your visual aid
 ज्यादा जोर से न बोलें, व ऑडियंस से झगडा न करें | Don't be too loud or defensive
 अपनी ही टीम में प्रतिस्पर्धा न करें | Don't compete with your team members
 अपने पॉइंट्स का ढांचा पहले ही तैयार कर ले | रूपरेखा और मुख्य पॉइंट्स रेडी रखें | Establish your structure, outline your story
 पहले से ही प्लान करें, और संभव हो तो एक बार रिहर्सल भी कर लें | Plan and rehearse in advance
 अपना प्रेजेंटेशन उत्साह पूर्ण और जिंदादिल बनाइये। जब आपकी टीम के अन्य मेम्बर प्रेजेंट कर रहे हों, तब अपने चेहरे पर बोरियत का हाव भाव न आने दें | Make your presentation enthusiastic and lively
 समय रहते अपनी प्रेजेंटेशन पूरी करें | Time your presentation
 अपनी प्रेजेंटेशन को प्रभावी तरीके से खत्म करें | Conclude your presentation well



और जानने के लिए - स्कैन!

Scan the QR Code for more information!



SESSION ONE GROUP PRESENTATION

1 GROUP PRESENTATION

कैसा रहा ... आज?

कैसा रहा है आज का सेशन?

BORING

कुछ नहीं सीखा

OKAY

कुछ सीखा

FUN

बहुत कुछ सीखा

क्या आज आपने अपने बारे में कुछ नया जाना ?

खुद को परखें !

1 GROUP PRESENTATION

QUESTIONS	YES / NO
I participated in the discussion for the task. प्रेजेंटेशन को अच्छा बनाने के लिए मैंने डिस्कशन में भाग लिया	
I contributed useful ideas. मैंने ऐसे आईडिया दिए, जिनका टीम प्रयोग कर पायी	
I helped the group stay focused on the task. मैंने दिए गए समय में ग्रुप का ध्यान भटकने नहीं दिया	
I helped to improve the quality of the completed work. मेरे योगदान के कारण प्रेजेंटेशन में सुधार हुआ	
I contributed in preparing the final layout of our presentation. मैंने फाइनल वाली प्रेजेंटेशन बनाने में योगदान दिया	
We finished our task on time. हमने अपना कार्य समय पर खतम किया।	
We encouraged each other and we co-operated with each other. हमने एक साथ काम किया और एक दुसरे की सहायता की!	
The person seated in the last row was able to hear me. आखिरी सीट पर बैठा व्यक्ति भी मुझे सुन पा रहा था।	
I did not mumble. मेरे शब्द साफ-साफ सबको सुनाई दे रहे थे।	
I showed interest in my topic even while I was not presenting जब टीम के दुसरे मेम्बर प्रेजेंटेशन दे रहे थे, तब भी मैं टॉपिक में रूचि दर्शा रहा था।	
I did not stand rigidly at one place during the entire speech पूरी स्पीच के दौरान मैं एक ही जगह पर जम कर नहीं खड़ा था/थी।	

1 GROUP PRESENTATION

मुझे और सीखना है !

Here's a challenge for you, listed below are a series of topics.

आपको 6-7 पॉइंट में इन टॉपिकों पर दी जाने वाली प्रेजेंटेशन की रूपरेखा तैयार करनी है !

The first one has been done for you as an example:

Topic: Tea in India / भारत में चाय

1. भारत में चाय – हर समय, हर जगह, हर किसी के लिए – उपलब्ध है
2. क्या आप जानते हैं ? (चाय –सम्बंधित कुछ आंकड़ें, कुछ fun facts!)
3. चाय के प्रकार
4. चाय के फायदे
5. चाय के नुकसान

मुझे और सीखना है !

1 GROUP PRESENTATION

Topic: My college / मेरा कॉलेज

1.
2.
3.
4.

Topic: Digital literacy in India / भारत में कंप्यूटर शिक्षा

1.
2.
3.
4.

1 GROUP PRESENTATION

समय समय की बात है !

AM



PM





FUTURE PLANNING





Why should I learn this?

आने वाले दिनों में हमें अपने ड्रीम करियर को ले कर अपनी समझ पुरखा करनी है – जानना है की हम कितने पानी में हैं और आगे जाने के लिए क्या-क्या करना होगा ।

1. Learn to describe our strengths and areas of improvement

हम सीखेंगे की वो कौनसे शब्द है जो हमारी खूबियाँ और खामियाँ व्यक्त करने में हमारी मदद कर सकते हैं । आने वाले दिनों में आप खुद सोचिएगा की मेधा ट्रेनिंग के दौरान आपको अपनी किन खूबियों के बारे में पता चला ।

2. Understand how we use our time and how to use it better:

अपने लक्ष्य की और बढ़ने के लिए जरूरी है की हम हर दिन अपने समय का वैसा ही उपयोग कर पाएं जैसा टाइम-टेबल बनाते समय, हम करना चाहते हैं ।

3. Gain complete clarity on our career choices:

आपके मन में जरूर कोई एक सपना होगा जो ले कर आप मेधा में आये हैं – आप क्या बनना चाहते हैं? आपके चुने हुए किसी भी एक करियर विकल्प के बारे में हम जानकारी जुटाएंगे ।

4. Make a 5-year career plan

हम समझेंगे की आने वाले कुछ सालों में हमें अपनी ड्रीम जॉब तक पहुँचने के लिए क्या-क्या करना होगा !



ये कहाँ काम आएगा ?

While presenting yourself in a professional setting:

प्रोफेशनल दुनिया में आप से अकसर कहा जायेगा की अपने बारे में कुछ बताइए दृ ऐसी स्थिति में आपके पास अपनी खूबियों को व्यक्त करने के लिए सही शब्द होने चाहिए ।



बस इतना याद रखना है !

The more things you try, the more you will find out about yourself | जितना हो सके उतनी चीजें कर के देखिये – नाटक, डिबेट, एन.एस.एस, इंटरनशिप – सब कर के देखिये और जानिये की आखिर आपकी खूबियाँ क्या हैं?

Take time out for what you desire to do with your day | अगर आपने प्लान बना के रखा है की रोज अखबार पढ़ेंगे, तो उसके लिए एक निर्धारित समय निकाल कर बैठना ही होगा – और कोई तरीका नहीं है।

This is not your final future plan | मेधा की क्लास में बिताये एक या दो घंटों में आपकी पूरी लाइफ का प्लान नहीं तैयार होगा – इस क्लास में हम सिर्फ पहला कदम उठा रहे हैं – आप जो भी बनना चाहते हैं, उससे जुड़ी बुनयादी जानकारी ले कर, एक प्लान बना रहे हैं। जैसे-जैसे आप इस प्लान पर आगे बढ़ेंगे, इस प्लान में सुधार होता जाएगा।

After gaining knowledge about a career option, seek work experience | मन में कुछ सोच लेना और उसे कर के देखना – दोनों में फर्क है। प्लान पर जल्द से जल्द अमल करना शुरू कीजिये!



और जानने के लिए - स्कैन!

Scan the QR Code for more information!



Strength and areas of improvement

खूबियाँ और सुधार के अवसर !

Here is a bunch of words that people often use to describe themselves. Of these strengths (खूबियाँ) are what you already have, and areas of improvement (सुधार के अवसर) are what you don't have, but should have:

Communication



लिख कर या बोल कर, अपनी बात आसानी से रख पाते हैं

Diligent



बहुत मेहनती हैं, जो भी काम मिले उसे पूरी लगन से करते हैं

Planning Skill



कोई भी काम शुरू करने से पहले दूर तक का सोच पाते हैं!

Adaptable



हर मौहौल - परिस्थिति में ढल सकते हैं

Energetic



हमेशा उत्साह और उर्जा से भरे रहते हैं !

Coaching



साथ वालों को बेहतर काम करने की प्रेरणा देते हैं

Decision Making



कोई भी निर्णय लेते समय विवेक से काम लेते हैं

Problem Solving



समस्या आने पर फ़ौरन उसका हल सोचने लगते हैं !

Data Analysis



आंकड़ों के साथ काम करने में बहुत अच्छे हैं !

Dependable



सब लोग इस व्यक्ति पर निर्भर रह सकते हैं

Team Work



लोगों के साथ मिलकर आसानी से काम करते हैं !

Persuasive



दूसरों से अपनी बात मनवाने में माहिर व्यक्ति

Initiative



खुद पहल करते हैं, दूसरों का मुंह नहीं ताकते

Integrity



जो सोचते हैं, वो ही बोलते हैं और वो ही करते हैं !

STRENGTHS / मौजूदा खूबियाँ	EVIDENCE / PROOF / सबूत

AREA OF IMPROVEMENT/ क्या है जो होना चाहिए?	EVIDENCE / PROOF / सबूत

SESSION ONE FUTURE PLANNING

1 FUTURE PLANNING

कैसा रहा ... आज?

कैसा रहा है आज का सेशन?

BORING

कुछ नहीं सीखा

OKAY

कुछ सीखा

FUN

बहुत कुछ सीखा

क्या आज आपने अपने बारे में कुछ नया जाना ?

खुद को परखें !

1 FUTURE PLANNING

No.	STRENGTHS / मौजूदा खूबियाँ	EVIDENCE / PROOF / सबूत
1.		
2.		
3.		
4.		

No.	AREA OF IMPROVEMENT/ क्या है जो होना चाहिए?	EVIDENCE / PROOF / सबूत
1.		
2.		
3.		
4.		

1 FUTURE PLANNING

मुझे और सीखना है !

खूबियाँ हम सब में होती है – पर उन्हें पहचानने के लिए थोड़ी कोशिश करनी पड़ती है। अपनी खूबियाँ जानने के लिए **try this**:

1. Journalling

इस आदत की शुरुआत आप मेधा क्लास से कर सकते हैं – क्लास के बाद 15 मिनट का समय निकाल कर सोचें और लिखें की आज क्लास में क्या हुआ, मैंने क्या सीखा और अपने बारे में क्या नया जाना? कर या बोल कर, अपनी बात आसानी से कह पाते हैं।

2. Ask friends

पूछिए की वो किस आधार पर कह रहे हैं की यह आपकी खूबी है।

3. Experience many things

अपने अनुभवों का दायरा बढ़ाइये ।

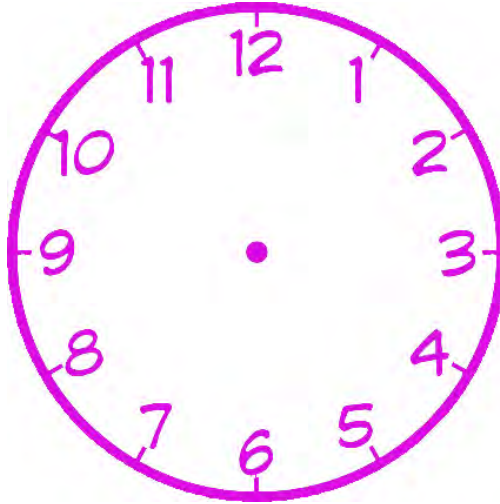
4. Ask yourself – reflect

खुद से ही पूछिए, क्या है जो आप दूसरों से बेहतर कर पाते हैं, क्या करने में आपको मजा आता है, और क्या है जो आप सोचते हैं की अगर आप कर पाते तो बेहतर होता ।

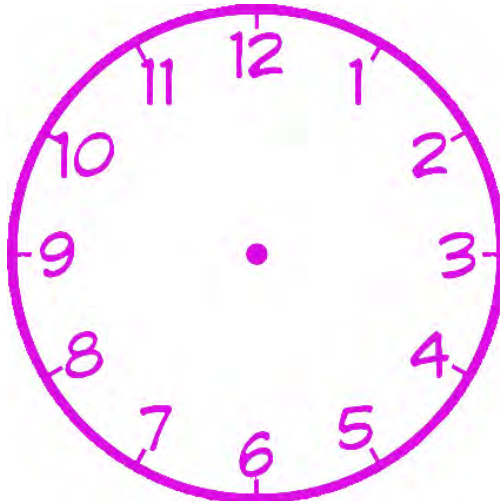
समय समय की बात है !

1 FUTURE PLANNING

AM



PM

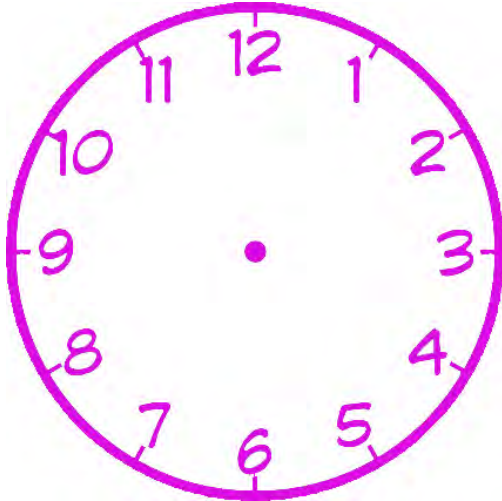


Step 1

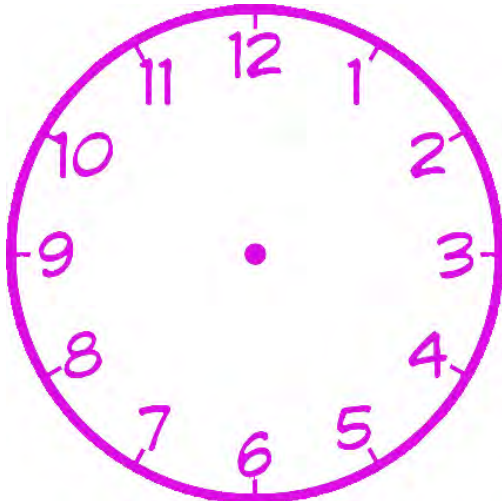
RECORD

write down everything you do. yes we mean everything.

AM



PM



Step 2

ANALYZE

Pick up your five biggest time waste and ADD up the time.

	Time Wasters	Time	
1	
2	
3	
4	+

Step 3

CHANGE

Get that time back! List your priorities and rank them in order

1	5
2	6
3	7
4	8

SESSION TWO FUTURE PLANNING

2 FUTURE PLANNING

कैसा रहा ... आज?

कैसा रहा है आज का सेशन?

BORING

कुछ नहीं सीखा

OKAY

कुछ सीखा

FUN

बहुत कुछ सीखा

क्या आज आपने अपने बारे में कुछ नया जाना ?

खुद को परखें !

2 FUTURE PLANNING

क्या ऐसा कुछ है जिसके लिए आप सोचते हैं कि 'काश, मेरे पास ये करने का टाइम होता'? क्या है वो चीजें ?

1.
2.
3.
4.
5.

आज की क्लास के बारे में सोचिये और बताइए की इन चीजों को करने का टाइम कैसे निकालेंगे आप ?

2 FUTURE PLANNING

मुझे और सीखना है !

If you take only 10 minutes each morning, you can prepare a to do list यह बनाने के लिए आपको बस इतना करना है :

- दिन भर के अपने सभी कामों की लिस्ट बना लें !
- हर काम को फिर तीन छोटे-छोटे कामों में बाँट दें

For example: Study chapter 1 of Indian history

- a) चैप्टर को बुक में से पढ़ना है
- b) चैप्टर के रजिस्टर में नोट्स बनाने हैं
- c) नोट्स को याद करना है

चलिए, कल की to-do list आज ही तैयार करते हैं।

1.
 - a)
 - b)
 - c)
2.
 - a)
 - b)
 - c)
3.
 - a)
 - b)
 - c)
4.
 - a)
 - b)
 - c)



YOUR SPACE

SESSION THREE FUTURE PLANNING

3 FUTURE PLANNING

कैसा रहा ... आज?

कैसा रहा है आज का सेशन?

BORING

कुछ नहीं सीखा

OKAY

कुछ सीखा

FUN

बहुत कुछ सीखा

क्या आज आपने अपने बारे में कुछ नया जाना ?

खुद को परखें !

3 FUTURE
PLANNING

आपने अपने लिए कौनसा ड्रीम जॉब चुना है?

अपने ड्रीम जॉब के करीब पहुँचने के लिए, अगले 6 महीनों – आप क्या नया सीखना चाहेंगे? क्या कोई अनुभव लेना चाहेंगे?

ड्रीम जॉब तक पहुँचने के लिए आपका अगला कदम क्या होगा?

3 FUTURE PLANNING

मुझे और सीखना है !

आज जो जानकारी मिली है, उसके आधार पर बताइए –

Dream Job	Employer	Salary	और क्या जानना है?
Qualification Exam	Institutes	Fees	और क्या जानना है?

3 FUTURE PLANNING

Skills?	How to learn?	Cost / time?	और क्या जानना है?

SMART Super Fast



Get, set, go!

Confusion- खंड से चलती है गाड़ी, और जाती है सीधा आपकी ड्रीम जॉब तक!

इस सफर पर जाने के लिए कुछ सामान यानी की क्षमताएं आपके पास पहले से हैं, और कुछ क्षमताएं आपको सफर पर ही सीखनी होंगी। बीच में कुछ महत्वपूर्ण स्टेशन आयेंगे –

For example:

समय / दूरी

स्टेशन नं. 1

6 महीने
बाद

आपकी पहली इंटरनशिप / इंग्लिश कोचिंग / कंप्यूटर कोचिंग / दूरी

स्टेशन नं. 2

1 साल बाद

ग्रेजुएट डिग्री / डिप्लोमा / पोस्ट-ग्रेजुएट?

स्टेशन नं. 3

2 साल बाद

पोस्ट-ग्रेजुएट एडमिशन / पहली नौकरी ?

स्टेशन नं. 4

3 साल बाद

स्टेशन नं. 5

4 साल बाद

गाड़ी का रास्ता क्या होगा और कितने स्टेशनों के बाद आपका ड्रीम जॉब आएगा, यह सब तो आपको ही तय करना है !

Goal Ticket Happy Journey

S for specific (स्पष्ट),

M for measurable (जो नापा जा सके),

A for attainable (जो मुमकिन हो),

R for realistic (जो आप कर सकें)

T for time-bound (एक निर्धारित समय के अन्दर जो पूरा करना हो!)

समय / दूरी

लक्ष्य / गंतव्य

स्टेशन न. 1

स्टेशन न. 2

स्टेशन न. 3

स्टेशन न. 4

स्टेशन न. 5

SESSION FOUR FUTURE PLANNING

4 FUTURE PLANNING

कैसा रहा ... आज?

कैसा रहा है आज का सेशन?

BORING

कुछ नहीं सीखा

OKAY

कुछ सीखा

FUN

बहुत कुछ सीखा

क्या आज आपने अपने बारे में कुछ नया जाना ?

खुद को परखें !

4 FUTURE PLANNING

इस सेशन के बाद, अपने ड्रीम करियर को ले कर आपको क्या चीजें पता चलीं ? सोच कर लिखिए –

क्या कोई ऐसी बात है जिसे ले कर, आप अब भी कन्फ्यूज्ड हैं ?

इस कन्फ्यूजन को दूर करने में, मेधा आपकी किस तरह मदद कर सकता है ?

4 FUTURE PLANNING

मुझे और सीखना है !

Planning is a lot like any other skill that you learn, like cooking or cycling! जितना प्रैक्टिस करेंगे उतना ही आप प्लानिंग में अच्छे होते जायेंगे – करना चाहेंगे? We recommend that you start with setting simple goals and working towards them.

If you could change any one thing about yourself, what would it be? अगर आप अपने बारे में कोई भी एक चीज बदल सकते तो वो क्या होती?

Is it possible to do so? If not, choose something which is realistically possible for you to change about yourself with some effort.

क्या ये बदल पाना मुमकिन है? यदि नहीं, तो कुछ ऐसा चुनिए जो आप थोड़े प्रयासों से अपने बारे में बदल सकते हैं –

मुझे और सीखना है !

4 FUTURE
PLANNING

Set a goal - make it SMART/ गोल साधिए :

ये पाने के लिए आप रोज क्या करेंगे?



YOUR SPACE



INDUSTRY PROJECT





Why should I learn this?

सच—सच बताइए — अगर आपको कोई भी दो ऑप्शन (विकल्प) दे :
या तो सरकारी नौकरी करो या फिर प्राइवेट जॉब, तो आप कौनसा
विकल्प चुनेंगे?

Would you prefer a government or a private job?

If you are part of the majority, you will choose a
government job – and we wish you the best of
luck for this! You should give it your best shot.

However, please also know that:

- Government job vacancies 2017 (till May) =
2,00,000
- Government job applicants 2017 (till May) =
2,00,00,000 +
- Successful candidates LESS THAN 1 % of the
applicants

सफलता की सीढ़ी सिर्फ एक नहीं — हमें अपने आस—पास
नौकरी के हर विकल्प को जानना है, ताकि जब समय आये,
तब हम अपने करियर को ले कर ठीक फैसला ले सकें।



ये कहाँ काम आएगा ?

You will be required to know your local industries
while:

Choosing an internship : क्लासरूम ट्रेनिंग पूरी करने के बाद
आपको उपलब्ध

इंटरशिप के अवसर दिए जायेंगे, प्राइवेट जॉब अवसरों की जानकारी
होगी तो आप चुन पायेंगे की किस इंटरशिप से आप सबसे ज्यादा
सीख पायेंगे।

Evaluating job options : उपलब्ध नौकरी के अवसरों में से,
किस अवसर को पाने के लिए आप सबसे ज्यादा प्रयास करना चाहेंगे?

**Matching your strengths and aspirations with op-
portunities :** किस काम को आप करना चाहते हैं और किस काम
में आप अच्छे हैं।



बस इतना याद रखना है !

Get curious

लोकल इंडस्ट्री पर रिसर्च शुरू करने से पहले अपने सवाल जरूर बना लीजिये – अगर आपके पास सही सवाल नहीं होंगे तो आपको आधी-अधूरी जानकारी ही मिलेगी! अगर आपको ज्यादा सवाल नहीं सूझ रहे हैं तो अपने ट्रेनर की मदद लीजिये।

Take notes

ये तो बहुत, बहुत, बहुत जरूरी है। अगर आप लिखेंगे नहीं तो सब भूल जायेंगे, जब आपको जानकारी मिल रही हो तो पेन और पेपर ले कर बैठिये, और लिखिए –सब कुछ लिख लीजिये।

Share what you have learned with friends and family

अपने अनुभव को अपने दोस्तों और घरवालों के साथ जरूर बांटिये।



और जानने के लिए - स्कैन!

Scan the QR Code for more information!



SESSION ONE INDUSTRY PROJECT

1 INDUSTRY PROJECT

कैसा रहा ... आज?

कैसा रहा है आज का सेशन?

BORING

कुछ नहीं सीखा

OKAY

कुछ सीखा

FUN

बहुत कुछ सीखा

क्या आज आपने अपने बारे में कुछ नया जाना ?

खुद को परखें !

1 INDUSTRY
PROJECT

इस सेशन के बाद, अपने ड्रीम करियर को ले कर आपको क्या चीजें पता चलीं ? सोच कर लिखिए –

क्या कोई ऐसी बात है जिसे ले कर, आप अब भी कन्फ्यूज्ड हैं ?

इस कन्फ्यूजन को दूर करने में, मेधा आपकी किस तरह मदद कर सकता है ?

1 INDUSTRY PROJECT

मुझे और सीखना है !

Today, we have a 'curiosity challenge' for you! In the class, you learnt about some new industries. We challenge you to list as many questions as you can to find out more about these industries!

जितने हो सके उतने सवाल बनाइये। आपके सवाल जितने स्पष्ट होंगे, आने वाली क्लासों में आप उन्हें पूछ कर उतने ही स्पष्ट जवाब पा सकेंगे ।

उदाहरण के लिए – 'रिटेल में काम करने का अनुभव कैसा होता है?' स्पष्ट सवाल नहीं है – स्पष्ट सवाल होगा 'रिटेल में काम करने के क्या फायदे हैं? और यहाँ काम करने वालों की किन चुनौतियों का सामना करना पड़ता है?'

Please, list your questions, and share them with your trainer in the next class:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



YOUR SPACE

SESSION TWO + THREE INDUSTRY PROJECT

2₊₃ INDUSTRY
PROJECT

कैसा रहा ... आज?

कैसा रहा है आज का सेशन?

BORING

कुछ नहीं सीखा

OKAY

कुछ सीखा

FUN

बहुत कुछ सीखा

क्या आज आपने अपने बारे में कुछ नया जाना ?

खुद को परखें !

2 INDUSTRY
PROJECT
+3

इस सेशन के बाद, अपने ड्रीम करियर को ले कर आपको क्या चीजें पता चलीं ? सोच कर लिखिए –

क्या कोई ऐसी बात है जिसे ले कर, आप अब भी कन्फ्यूज्ड हैं ?

इस कन्फ्यूजन को दूर करने में, मेधा आपकी किस तरह मदद कर सकता है ?

It's time to spread the knowledge!

Today, please share what you have learned with your best friend and at least one member of your family.

एक बहुत बड़े साइंटिस्ट ने कहा है की अगर आप किसी तकनीकी बात को पूरी तरीके से समझ गए हैं तो आप उसे अपनी अनपढ़ दादी माँ को भी समझा सकते हैं ! उनके कहने का तात्पर्य था की जब हम किसी चीज को पूरी तरह से समझ जाते हैं, तो हम उसे किसी को भी बड़े सरल और सीधे भावों समझा सकते हैं ।

इस बात को ध्यान में रखते हुए, अपने शब्दों में लिखिए की आपका प्राइवेट नौकरियों को अवसरों को समझने का अनुभव कैसा रहा? क्या सीखा आपने? और, अब आपकी इस इंडस्ट्री को ले कर क्या राय हैं ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

My Internship Manifesto

बधाई हो ! आपको जल्द ही इंटरनशिप का अवसर मिलने वाला है !

We, at Medha, are proud to present to you your 'internship manifesto'.

You may or may not have heard the term manifesto before – allow us to explain what manifestoes are!

पार्टी मैनिफेस्टो के बारे में तो आपने सुना ही होगा? इलेक्शन होने से पहले हर राजनीतिक पार्टी अपना एक मैनिफेस्टो जारी करती है – इस मैनिफेस्टो में लिखा होता है की ये पार्टी अगर इलेक्शन जीत जाती है तो क्या-क्या काम करेगी जनता के लिए !

आपके हाथ में भी आज एक मैनिफेस्टो आया है – इस मैनिफेस्टो में आपको भी कुछ वादे करने होंगे, जिन्हें आने वाले समय में आप और मेधा मिलकर पूरा करेंगे !

—
आपकी कट्टर समर्थक,

मेधा मंडली

इस इंटरनशिप से आपको क्या सीखने को मिलेगा?

क्या है जो आपको इस इंटरनशिप पर जाने से रोक सकता है?

इस इंटरनशिप पर जाने से पहले आप मेधा से और क्या जानना चाहेंगे?

SESSION FOUR INDUSTRY PROJECT

4 INDUSTRY PROJECT

कैसा रहा ... आज?

कैसा रहा है आज का सेशन?

BORING

कुछ नहीं सीखा

OKAY

कुछ सीखा

FUN

बहुत कुछ सीखा

क्या आज आपने अपने बारे में कुछ नया जाना ?

खुद को परखें !

4 INDUSTRY PROJECT

Opportunity analysis

Think about your internship opportunity, and write:

SKILLS TO BE LEARNED	CHALLENGES

4 INDUSTRY PROJECT

खुद को परखें !

	बड़ी बात	बड़ी बात नहीं
क्या सीखने को मिलेगा. को मिलेगा/नहीं सीखा		
चुनौती		

	बड़ी बात	बड़ी बात नहीं
क्या सीखने को मिलेगा. को मिलेगा/नहीं सीखा		
चुनौती		

	बड़ी बात	बड़ी बात नहीं
क्या सीखने को मिलेगा. को मिलेगा/नहीं सीखा		
चुनौती		

मुझे और सीखना है !

4 INDUSTRY
PROJECT

भारत सरकार की तरफ से भी आपको इंटरनशिप के अवसर दिए जाते हैं ।

You can register yourself for an intership opportunity provided by the government of India, by registering yourself on one of the following portals:

यदि आप डिग्री कॉलेज में पढ़ते हैं, तो स्वयं को यहाँ रजिस्टर कीजिये—

National Career Service

Visit www.ncs.gov.in

पहले चुनें 'Job Seeker' और फिर Sign Up का विकल्प चुन कर. रजिस्टर कीजिये ।

यदि आप पॉलिटेक्निक में पढ़ते हैं, तो स्वयं को यहाँ रजिस्टर कीजिये—

National Apprentice Training Scheme

Visit portal.mhrdnats.gov.in

I am के आगे अपने कोर्स का विकल्प चुनें और स्वयं को रजिस्टर कराएं ।

यदि आप ITI में पढ़ते हैं, तो स्वयं को यहाँ रजिस्टर कीजिये—

NCVT

Visit ncvtmis.gov.in

SESSION FIVE INDUSTRY PROJECT

5 INDUSTRY PROJECT

कैसा रहा ... आज?

कैसा रहा है आज का सेशन?

BORING

कुछ नहीं सीखा

OKAY

कुछ सीखा

FUN

बहुत कुछ सीखा

क्या आज आपने अपने बारे में कुछ नया जाना ?

खुद को परखें !

5 INDUSTRY
PROJECT

ट्रेनिंग के पहले दिन से अब तक – आप खुद में क्या कोई बदलाव देख पा रहे हैं ? यदि हाँ, तो क्या?

कैसा रहा है प्राइवेट इंडस्ट्री को जानने का यह अनुभव ?

ट्रेनिंग के इस पड़ाव पर – आपको भविष्य में करियर-सम्बंधित जानकारी लेने के लिए और क्या जानना है ?

We recommend that you prepare yourself to create a report about your internship experience. At the end of your experience, you should write the following information on a piece of paper in a neat manner and share it with your Medha trainer:

1. During my internship, my main responsibilities were :

इंटरनशिप के दौरान, मुझे इन कामों को करने की जिम्मेदारी मिली –

1.

2.

3.

4.

5.

6.

मुझे और सीखना है !

5 INDUSTRY PROJECT

2. My greatest learning from this experience, was:

इस इंटरनशिप के दौरान मैंने सीखा –

1.

2.

3.

4.

5.

3. My greatest challenges during the internship were

इंटरनशिप के दौरान मुझे इन चुनौतियों का सामना करना पड़ा

1.

2.

3.

4.

5.

A decorative border consisting of a grid of yellow dots, with the text 'YOUR SPACE' centered within it.

YOUR SPACE



WORKPLACE ET QUETTE





Why should I learn this?

कॉलेज के शुरुआती दिन याद कीजिये ! सभी स्टूडेंट्स ने कॉलेज के शुरुआती 2-3 महीनों सब की नजरों में अपनी छवि बना ली थी – कुछ लोग एन.एस.एस. वगैरह में बहुत एक्टिव थे, कुछ पढाई में तेज, कुछ हमेशा गार्डन या कैंटीन में दिखने वाले, कुछ सिर्फ एक खास दोस्त के साथ रहने वाले और कुछ सभी की मित्र मंडली का हिस्सा बन गए थे !

इन कुछ महीनों के बाद अगर कोई चाहे भी तो उसके लिए अपनी 'छवि' बदलना मुश्किल होता है । **First impression is nearly impossible to break.**

कुछ ऐसा ही आपके ऑफिस या फैंक्ट्री में भी होगा – आपने पहले कुछ हफ्तों अपनी जो छवि बना ली, वो हमेशा आपके बॉस और सहकर्मियों को प्रभावित करेगी ।

अगर उन्होंने समझ लिया की आप गैरजिम्मेदार हैं तो सभी आपको जिम्मेदारी वाला काम देने से बचेगा। इसलिए आवश्यक है की हम अपने पहनावे और व्यवहार से जिम्मेदार और विनम्र होने की छाप छोड़ें।



ये कहाँ काम आएगा ?

To become a better team player

आपका व्यवहार ही निर्धारित करता है की दूसरे लोग आपके साथ मिलकर काम करना चाहेंगे या नहीं।

To earn more responsibility

अगर आप जिम्मेदार हैं तो आपको जिम्मेदारी दी जायेगी, लेकिन अगर आप अपने और दूसरों के समय की कद्र नहीं करते तो आपको जिम्मेदारी नहीं दी जायेगी ।

To earn a promotion

अगर आप बड़ी जिम्मेदारी को उठाकर उसे ठीक से निभाते हैं, तो आपका प्रमोशन भी होता है।



बस इतना याद रखना है !

In your first job, you are looking for two things:

सीखने के मौके – काम से और सीनियर लोगों से।

To do this:

- काम के प्रति उत्साहित रहे
- दफ्तर में समय से ही नहीं, समय से थोड़ा पहले आने की कोशिश कीजिये
- जिस भी काम की जिम्मेदारी लें, उस काम को समय से पूरा करें

There are also certain basic dos and don'ts which are expected to be followed by everyone in office

- समय पर ऑफिस आयें, और फिर बिना परमिशन के बाहर न जाएँ
- दूसरों को उनके काम में बार-बार डिस्टर्ब न करें
- गन्दगी न फैलाएं
- फौरमल कपड़ें पहनें
- सपोर्ट शूज इत्यादि न पहनें



और जानने के लिए - स्कैन!

Scan the QR Code for more information!



SESSION ONE WORKPLACE ETIQUETTE

1 WORKPLACE ETIQUETTE

कैसा रहा ... आज?

कैसा रहा है आज का सेशन?

BORING

कुछ नहीं सीखा

OKAY

कुछ सीखा

FUN

बहुत कुछ सीखा

क्या आज आपने अपने बारे में कुछ नया जाना ?

खुद को परखें !

1 WORKPLACE ETIQUETTE

अपने ट्रेनर की मदद से इस सूची को पूरा कीजिये ! क्लास में दिखने वाली आपकी ऐसी वो कौनसी 5 बातें हैं जो कार्यस्थल पर आपकी छवि को खराब कर सकती है?

Is there anything that you do in the class – that can potentially leave a bad impression at the workplace? Ask your trainer, teacher and classmates for suggestions

1.
2.
3.
4.
5.

1 WORKPLACE ETIQUETTE

मुझे और सीखना है !

Here are a few tips and tricks that can help you understand what is the expected behavior at workplace:

अपने से एक या दो पोस्ट ऊपर के लोगों का पहनावा देखें, और वैसा ही लुक अपना भी बनाने की कोशिश करें – आपको उन्हें 'कॉपी' नहीं करना, लेकिन उनसे सीखिए जरूर ।

लंच करने में बहुत लम्बा समय न बिताएं – हो सकता है आपके दफ्तर कुछ लोग लंच के लिए हमेशा बहार जाते हों, और काफी टाइम बाद लौटते हों ! आप ऐसा न करें – और उनके साथ जाने से बचने के लिए – अपना डब्बा घर से ही लायें ।

अगर आपकी भर्ती आपके दोस्तों के साथ हुई है, तो जाहिर की काम पर भी आप लोग साथ-साथ रहेंगे – मगर इसका ये मतलब नहीं की आप वहां मस्ती-मजाक करें !

नए काम में अकसर आपको दूसरों की मदद लेने की जरूरत पड़ेगी—याद रखें की लोगों को भी ज्ञान देना, और मदद करना अच्छा लगता है, लेकिन अपना काम छोड़ वो आपकी मदद नहीं कर सकते ! इसलिए मदद मांगने से पहले पूछ लें कि 'मुझे एक छोटी से एडवाइस चाहिए थी, आप कब फ्री रहेंगी ?

A decorative border consisting of a grid of blue dots, with the text 'YOUR SPACE' centered within it.

YOUR SPACE

कैसा रहा ... आज?

कैसा रहा है आज का सेशन?

BORING

कुछ नहीं सीखा

OKAY

कुछ सीखा

FUN

बहुत कुछ सीखा

क्या आज आपने अपने बारे में कुछ नया जाना ?

खुद को परखें !

2 WORKPLACE ETIQUETTE

How formal are you when you choose to dress formally?

जिस दिन आप एक 'फॉर्मल ट्रेस' पहनना चाहें, उस दिन आप कितने फॉर्मल दिख पाते हैं ?

QUESTIONS	YES / NO
I pay attention to the way I dress every morning मैं रोज सुबह घर से निकलने से पहले, अपने पहनावे पर ध्यान देती/देता हूँ	
I take care to make my hair look neat and tidy. मैं दिन भर में कोशिश करती/ करता हूँ की मेरे बाल बिखरे न	
I do not wear clothes that are either too tight or too loose. मैं बहुत टाइट या ढीले कपड़े नहीं पहनता/पहनती	
I take care to not wear clothes that may reflect light मैं चमकीले कपड़े नहीं पहनती/पहनता	
I do not mix Indian style and western style clothes. For example jeans and kurta. मैं कभी भी इंडियन कपड़ों और वेस्टर्न कपड़ों को साथ में नहीं पहनती/पहनता	
I take care to wear formal footwear. मेरे जूते/चप्पल फॉर्मल होते हैं।	
I do not wear chappal, floater or sports shoes. मैं चप्पल, फ्लोटर या सपोर्ट शूज नहीं पहनता/ पहनती	
I maintain eye contact while greeting. मैं लोगों से मिलने पर, उनकी आँखों में आँखें डालकर उन्हें गुड मोर्निंग इत्यादि बोलता / बोलती हूँ	
I smiled while interacting with someone new. किसी से पहली बार मिलने पर, मैं मुस्कुराकर बात करती / करता हूँ	

2 WORKPLACE ETIQUETTE

मुझे और सीखना है !

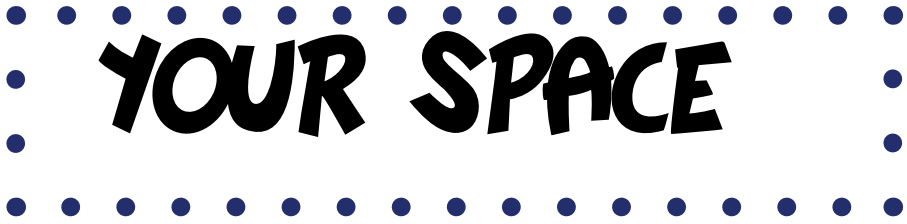
आज एक सिंपल सा काम कीजिये, अपनी कपड़ों की अल्मारी खोलिए और देखिये की क्या आप के पास किसी इंटरव्यू में जाने के लिए एक ठीक फॉर्मल ड्रेस है ? हम सभी को अपने पास एक जोड़ी कपड़े ऐसे जरूर रखने चाहिए, जो हम इंटरव्यू में पहन कर जा सकें !
क्या पता, कब चांस मिल जाए !

For Women

For Men

- One pair of plain coloured sal-war-kameez with duppata
- A pair of trousers
- Shirt
- Formal footwear (no heels)

- Shirt
- Trouser
- Belt
- Leather shoes (black, polished)
- Socks

A decorative border consisting of a grid of small blue dots, forming a rectangular frame around the text.

YOUR SPACE



LEADERSHIP





Why should I learn this?

आपको क्या लगता है – लीडर होना अच्छी बात है या बुरी ?
 How can you learn 'leadership'? Do you even see any merit in becoming a leader?

आप न तो किसी के बॉस बनने वाले हैं न ही इलेक्शन में खड़े हो रहे हैं – फिर भला मेधा में आपको 'लीडरशिप' क्यों पढाई जा रही है ?

Leaders are visible in our every sphere of our life – you will often see them at home and even in your college – and the easiest way to spot them is by noticing – who is the person to whom most people turn to for suggestions and help? Who is the person who takes charge of 'getting things done' ?

लीडर से हमारा मतलब यहाँ बहुत सिंपल सा है – वो जो पहल करने की हिम्मत रखे, अपने काम को पूरा करने की जिम्मेदारी उठाये, अपनी बात दूसरों को समझकर – जहाँ जरूरत हो, वहीं उनकी मदद ले



ये कहाँ काम आएगा ?

If you are not a leader, you will NOT be able to:

- o Pursue your goals.
- o Persuade others to help you.
- o Achieve your dreams

IN SHORT - अगर आप लीडर नहीं हैं तो फिर आप भेड़ चाल का हिस्सा हैं, और अगर आप भेड़ चाल का हिस्सा हैं, तो फिर आपके भविष्य पर आपका कोई नियंत्रण नहीं है।



बस इतना याद रखना है !

Start taking responsibility of your life । जब हम स्कूल या कॉलेज में बहुत अच्छे नंबर लाते हैं, तब हम कभी नहीं कहते की ये सब किसी और की वजह से हुआ – मगर अकसर सर पर कोई मुसीबत आते ही – हम अपने माता-पिता से ले कर आरक्षण सभी को दोशी ठहरा देते हैं। लीडर की पहली निशानी है की वो अपने काम की, अपने भविष्य की जिम्मेदारी खुद उठाता है।

Work hard on your communication skills । अपनी बात को अच्छे तरीके से रखना सीखिए! बहुत देर तक एक ही बात पर बहस करते रहना, या फिर बहुत जल्दी हार मान लेना – ये दोनों ही लीडर की निशानी नहीं है । अपनी बात, विचार, निर्णय और उसके कारण को सभी के सामने ठीक तरीके से रखिये।

Face your fears । कुछ भी पाने के लिए अपने डर को हराना होगा। अगर लोगों से बात करने में डर लगता है – तो एक ऐसी इंटरनशिप जरूर कीजिये जिसमें आपको बार-बार नए लोगों से बात करनी पड़े। अगर घर से दूर अकेले जाने में डर लगता है तो एक बार जरूर जा कर देखिये। वो कीजिये जो पहले कभी नहीं किया – पब्लिक ट्रांसपोर्ट में घूमीये, दफ्तर में काम कीजिये, अपने डर को तोड़ने के लिए जो भी बन सके, वो सब कीजिये।



और जानने के लिए - स्कैन!

Scan the QR Code for more information!



SESSION ONE LEADERSHIP

1 LEADERSHIP

कैसा रहा ... आज?

कैसा रहा है आज का सेशन?

BORING

कुछ नहीं सीखा

OKAY

कुछ सीखा

FUN

बहुत कुछ सीखा

क्या आज आपने अपने बारे में कुछ नया जाना ?

खुद को परखें !

1 LEADERSHIP

Think and write the story of what happened in this session.

आज क्या हुआ क्लास में ? आपकी टीम को क्या काम मिला था और आपने उसे कैसे किया? ये कहानी आप अपने लिए, अपने ही नजरिए से लिखिए – क्या करना है ये जान कर, आपकी पहली प्रतिक्रिया क्या थी ? फिर क्या हुआ ? क्या आपके दिमाग कोई आईडिया आया ? क्या आप कुछ सोच पाते इससे पहले ही किसी ने कोई आईडिया दिया? फिर क्या हुआ? टीम में किस-किस ने मिलकर काम किया? किसने सबका काम आसान किया, और किसने सबकी प्रॉब्लम थोड़ी बढ़ा दी? काम पूरा हो जाने पर, आपको कैसा लग रहा था?

1 LEADERSHIP

मुझे और सीखना है !

लीडर अक्सर तीन प्रकार के होते हैं –

अपने आस पास की दुनिया में देखिये – कुछ लोग हैं जिनके पास निर्णय लेने का अधिकार है – घर में शायद वो आपके पिता या दादाजी होंगे, स्कूल में प्रिंसिपल, और क्लास में टीचर ! इन सभी में आपको नीचे बताये गए प्रकारों में से किसी एक प्रकार की छवि मिलेगी। सोचिये और समझिये की आप किस तरह के लीडर बनना चाहेंगे ।

डेमोक्रेसी वाले: ये सभी से उनके विचार पूछते हैं, और सभी की सुनते भी हैं .. और सभी की सहमति होने पर ही कोई निर्णय लेते हैं ।

डंडा चलने वाले: ये ऑर्डर देते हैं और इनका आर्डर फौरन अमल में लाया जाता है – इनके नजर से कोई चीज चूकती नहीं, हर छोटी-छोटी बात का ध्यान इन्हें रहता है और ये सभी को बस बताते है की क्या करना है और कैसे ।

आराम से बैठने वाले: यह न तो चर्चा करते हैं न ही निर्णय लेते हैं – ये सभी को अपने मन का करने की अनुमति और आजादी देते हैं !

कैसा रहा ... आज?

कैसा रहा है आज का सेशन?

BORING

कुछ नहीं सीखा

OKAY

कुछ सीखा

FUN

बहुत कुछ सीखा

क्या आज आपने अपने बारे में कुछ नया जाना ?

2 LEADERSHIP

खुद को परखें !

मेधावी बनने के सफर में, आप आज किस पड़ाव पर हैं ?

क्या आप मेधावी की किसी क्वालिटी को अपनाना चाहते हैं ? यदि हाँ, तो कौनसी क्वालिटी ?

क्या आप मेधावी बनना चाहते हैं ? यदि हाँ, तो कैसे?

To be a Medhavi – you have to develop the qualities of being goal-driven, persuasive, determined and growth-driven.

हमारे पास आपकी मदद करने के लिए, कुछ टिप्स हैं !

लक्ष्य-प्रेरित बनने के लिए : आने वाले कुछ सालों में आप अपने करियर के लिए किस दिशा में मेहनत करना चाहते हैं – वो सोचिये, और निर्णय लेने के लिए अनुभव और जानकारी –दोनों जुटाइए ।

प्रभावशाली बनने के लिए: प्रभावशाली व्यक्ति वो नहीं जो सब पर अपनी धाक जमाता फिरे, प्रभावशाली होने का अर्थ है – की आप अपनी बात और उसके पीछे का कारण अच्छे तरीके से समझा पाते हैं और दूसरों को अपनी बात के लिए कन्विंस कर लेते हैं। प्रभावशाली बनने का तरीका आसान है – घर पर उन कामों के लिए परमिशन माँगना भुरु कीजिये, जिनके आसानी से परमिशन नहीं मिलती ! देखिये की कैसे आप आराम से अपने ही माता-पिता को अपनी बात समझा पाते हैं या नहीं – ऐसा करने के लिए जरूरी है की आप उनकी बात सुने और समझे की उनकी परमिशन देने की झिझक के पीछे क्या कारण है ।

दृढ़ बनने के लिए: शुरुआती मुश्किल आने पर भी जो व्यक्ति, लक्ष्य को नहीं छोड़ता – वो दृढ़ है। ऐसा करने के लिए, कोई ऐसा लक्ष्य चुनिए जो आपके लिए मुश्किल या जिससे आपको डर लगता है – जैसे की अगर आप पानी से डरते हैं, तो स्विमिंग क्लास में जाइए !

विकास-प्रेरित बनने के लिए: जब आप अपना पहला लक्ष्य पा लेंगे, तभी आप इस क्वालिटी पर काम कर पायेंगे ! इसके लिए आपको बस इतना करना है .. सोचिये की 'अब, मैं और बेहतर कैसे बनूँ ?

A decorative border of red dots surrounds the text. The dots are arranged in a rectangular frame with a gap in the center where the text is located. There are 16 dots on each of the top and bottom horizontal lines, and 4 dots on each of the left and right vertical lines.

YOUR SPACE



RESUME WRITING





Why should I learn this?

Resume is your Aadhar card in the world of employment. You must have it, if you want to apply for anything.

Just the way nobody will recognize you from your Aadhar card, if the information on it is inaccurate or in the wrong format, no employer will invite you for an interview – if your resume is not perfectly formatted and has all the needed information.

आपको अपना रिज्यूमे उतने ही ध्यान से बनाना है, जितने ध्यान से आप कोई भी पहचान पत्र

बनवाते हैं। याद रखें की आप से पहले किसी भी दफ्तर में आपका रिज्यूमे पहुँचता है, और अगर आपका रिज्यूमे आधा-अधूरा सा होगा तो आपकी छवि भी आधी सी ही बनेगी कंपनी पर – और आपको इंटरव्यू के लिए बुलाये जाने का चांस बहुत कम हो जायेगा ।



ये कहाँ काम आएगा ?

You will be required to submit your resume when:

Completing Medha classroom training:

मेधा ट्रेनिंग के अंत में आपको अपना रिज्यूमे हमें सौंपना होगा। इस रिज्यूमे की मदद से हम आपके लिए इंटरनशिप/रोजगार के अवसर ढूँढ पाते हैं।

Applying for an internship / job:

जब भी आप किसी भी जॉब/नौकरी सम्बंधित इंटरव्यू के लिए जाते हैं – तो अक्सर कंपनी इंटरव्यू से पहले या इंटरव्यू के दिन – आपका रिज्यूमे मांगती है ।



बस इतना याद रखना है !

आपका रिज्यूमे साफ-सुथरा दिखना चाहिए । Ensure your resume looks neat

अपने रिज्यूमे के ठीक ऊपर 'curriculum vitae' या 'resume' न लिखें । Do not write resume or curriculum vitae or biodata on top of the document

पढाई की जानकारी एक टेबल के माध्यम से ही दें । Present information about your academic qualification in a neat table with all visible borders

रिज्यूमे में ऐसी कोई हॉबी न डालें, जिस के बारे में आपको खुद कोई जानकारी न हो । Do not mention any hobbies about which you have no information. For ex, if you do not know about books, don't say reading is your hobby.

रिज्यूमे पर ऐसा कुछ भी न लिखें जिसका अर्थ आप नहीं जानते । Do not write any words on your resume without knowing its meaning

यदि आपने केवल किसी वर्कशॉप इत्यादि में भाग लिया है तो उसे 'achievement' न बताएं । Do not call participation in any event an achievement

Personal detail के नीचे 'marital status' या 'Nationality' जैसी व्यर्थ जानकारी न दें । Do not write marital status / nationality as part of Personal Details.



और जानने के लिए - स्कैन!

Scan the QR Code for more information!



SESSION ONE RESUME WRITING

1 RESUME WRITING

कैसा रहा ... आज?

कैसा रहा है आज का सेशन?

BORING

कुछ नहीं सीखा

OKAY

कुछ सीखा

FUN

बहुत कुछ सीखा

क्या आज आपने अपने बारे में कुछ नया जाना ?

खुद को परखें !

1 RESUME WRITING

क्या आपने कभी अपना रिज्यूमे बनाया है ?

क्या आज की क्लास के बाद आप स्वयं अपना रिज्यूमे एक कागज पर बना पायेंगे?

आज की क्लास में आपने क्या नई चीज सीखी ?

1 RESUME WRITING

मुझे और सीखना है !

एक अच्छा रिज्यूमे बनाने के लिए टाइपिंग आना जरूरी नहीं – टाइप तो आपके लिए बाजार में कोई भी कर देगा। मगर यह जानना जरूरी है कि आप आखिरकार अपने रिज्यूमे में लिखना क्या चाहते हैं ?

यह जानने के लिए आपको चाहिए:

1 खाली पेपर, 1 स्केल, अलग-अलग रंगों के 2 पेन, 1 रफ नोटबुक

सबसे पहले रफ नोटबुक लीजिये, और इन सवालों के जवाब लिखिए:

1. आप फिलहाल क्या कर रहे हैं? (क्या पढ़ रहे हैं? आपके क्या सब्जेक्ट हैं?)
2. आपको खाली समय में क्या करना पसंद है ?
3. आपकी किस खूबी पर आपको सबसे अधिक गर्व है?
4. अगर आप अपने फील्ड में नौकरी पा लेते हैं, तो किस प्रकार से आप अपनी कंपनी में योगदान देना चाहेंगे ?
5. क्या आपने स्कूल या कॉलेज में कोई कम्पटीशन जीता है – जिसका आपके पास प्रमाण पत्र भी हो ?
6. पढाई के अलावा, आप कॉलेज में किन गतिविधियों में भाग लेते हैं ?
7. पढाई के साथ क्या आपने कोई और कोर्स किया है? (मेधा के अलावा!)
8. स्कूल या कॉलेज में क्या किसी भी कारण से आपको कभी खुद पर गर्व हुआ है ? यदि हाँ, तो लिखिए कब और क्यों

अब बारी है खाली पन्ने, स्केल और अलग-अलग रंगों के पेन की –

1. किसी भी एक रंग को चुनिए लिखने के लिए, और दुसरे को चुनिए लाइन बनाने के लिए. आपको किस हैडिंग के नीचे क्या लिखना है ये आगे प्रस्तुत है:

YOUR NAME

Address:

Phone Number:

Email ID:

Personal Summary

यहाँ 100 शब्दों में प्रश्न 1, 3 और 5 के जवाबों का सार लिखिए

Education

Qualifications	Subject	Institute	Percentage
उसके आगे की पढाई			
Inter			

Skills and Strengths

- प्रश्न 3, 7 और प्रश्न 8
- के उत्तरों को बिन्दुओं में बाँट कर लिखिए

Accomplishments

- प्रश्न 5 का उत्तर अगर हाँ है,
- तो उसे बिन्दुओं में लिखिए

Extra Curricular Activities

- प्रश्न 6 का उत्तर
- और मेधा की क्लास

Hobbies and Interests

- बिन्दुओं में लिखिए
- प्रश्न 2 का उत्तर

Personal Details

Date of birth, Gender

Languages known

SESSION TWO RESUME WRITING

2 RESUME WRITING

कैसा रहा ... आज?

कैसा रहा है आज का सेशन?

BORING

कुछ नहीं सीखा

OKAY

कुछ सीखा

FUN

बहुत कुछ सीखा

क्या आज आपने अपने बारे में कुछ नया जाना ?

खुद को परखें !

2 RESUME WRITING

क्या आज की क्लास से पहले आप अपना रिज्यूमे अपने मेधा ट्रेनर को इमेल कर पाए थे?

क्या अब आप अपने रिज्यूमे से satisfied हैं ?

यदि नहीं, तो बताइए की आप अपने रिज्यूमे को सुधारने के लिए क्या करना चाहेंगे?

आज के सेशन में सबसे पते की बात कौनसी थी ?

मुझे और सीखना है !

2 RESUME WRITING

अब आपका रिज्यूमे आपके सामने है! किसी भी नौकरी के लिए इसे भेजने से पहले, क्या आप इसमें कोई नया अनुभव या क्षमता जोड़ना चाहेंगे?

How can you 'build your resume'? What are the experiences and skills that you would like to add to it before sending it along with a job application?

Experience

1.
2.
3.
4.

Skills

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.

SESSION THREE RESUME WRITING

3 RESUME WRITING

कैसा रहा ... आज?

कैसा रहा है आज का सेशन?

BORING

कुछ नहीं सीखा

OKAY

कुछ सीखा

FUN

बहुत कुछ सीखा

क्या आज आपने अपने बारे में कुछ नया जाना ?

खुद को परखें !

3 RESUME WRITING

आज के सेशन में आपको क्या नयी जानकारी मिली ?

इंटरनशिप और जॉब ढूँढने के लिए हम क्या कर सकते हैं ?

3 RESUME WRITING

मुझे और सीखना है !

अब आपका रिज्यूमे आपके सामने है! किसी भी नौकरी के लिए इसे भेजने से पहले, क्या आप इसमें कोई नया अनुभव या क्षमता जोड़ना चाहेंगे?

How can you 'build your resume'? What are the experiences and skills that you would like to add to it before sending it along with a job application?



GROUP DISCUSSION





Why should I learn this?

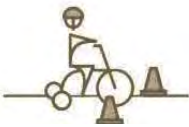
If you have a lot of ideas, but can't present them to anyone, will you be successful?

If you can talk a lot, but do not have any new ideas to share, will you be successful?

If you have new ideas and can present them well, but do not listen to other people's feedback, will you be successful?

If you have ideas, the ability to present ideas and listen to others, but you readily change your opinion without explaining your reasons behind those opinions, will you be successful?

किसी भी चर्चा में भाग लेने के लिए जरूरी है कि हम बिना झिझक बोल पाएं, हमारी बात में नए विचारों का दम हो, हमारे विचारों के पीछे तर्क हो, हम दूसरों की भी सुनें और सभी के विचारों को समझ कर एक निश्कर्ष पर पहुँच पाएं।



ये कहाँ काम आएगा ?

किसी भी अच्छी प्राइवेट जॉब या एम.बी.ए कॉलेज में एंट्रेंस के लिए, इंटरव्यू से पहले एक ग्रुप डिस्कशन का राउंड रखा जाता है। इस राउंड में जो लोग आपको बेहतर तरीके से रख पाते हैं, उन्हें इंटरव्यू के लिए सेलेक्ट किया जाता है।



बस इतना याद रखना है !

आँखों में आँखें डाल कर बात करें | Keep eye contact while speaking

कोशिश करें की जी.डी की शुरुआत आप करें | Initiate the group discussion

दूसरों को बोलने का मौका दें | Allow others to speak

सोच समझ कर बोलें | Speak clearly

ये सुनिश्चित करें की डिस्कशन दिए गए मुद्दे पर हो | Make sure to bring the discussion on track

सकारात्मक रवैय्या | Positive attitude

सोच समझ कर बोलें | Speak sensibly

दूसरों की बात ध्यान से सुनें | Listen carefully to others

बहुत ज्यादा डिटेल में जाने से बचें | No need to go into much details

औपचारिक पहनावा | Formal dressing



और जानने के लिए - स्कैन!

Scan the QR Code for more information!



SESSION ONE GROUP DISCUSSION

1 GROUP DISCUSSION

कैसा रहा ... आज?

कैसा रहा है आज का सेशन?

BORING	<input type="checkbox"/>	कुछ नहीं सीखा	<input type="checkbox"/>
OKAY	<input type="checkbox"/>	कुछ सीखा	<input type="checkbox"/>
FUN	<input type="checkbox"/>	बहुत कुछ सीखा	<input type="checkbox"/>

क्या आज आपने अपने बारे में कुछ नया जाना ?

खुद को परखें !

1 GROUP DISCUSSION

QUESTIONS	YES / NO
I initiated the group discussion. मैंने डिस्कशन की पहल की ।	
I intervened to get the discussion back on topic. जब ग्रुप मुद्दे की बात से भटक रहा था, मैं उन्हें पॉइंट पर ले कर आये ।	
I encouraged and helped others. मैंने अन्य लोगों को प्रोत्साहन किया और उनकी मदद भी की ।	
I used simple and clear language. मेरी भाशा सरल और साफ थी ।	
I gave reasons and examples to support my opinions मैंने अपने विचार तर्क और उदाहरण के साथ रखा	
I used a clear voice, good tone and an even pace while discussing मेरी आवाज साफ थी, टोन स्पष्ट थी और मैं अपनी बातें न तो ज्यादा तेजी से, न ही ज्यादा धीमे-धीमे प्रस्तुत कर रही थी।	
When presenting an idea, I was able to explain it clearly and completely with examples without depending on peer support. आखिरी सीट पर बैठा व्यक्ति भी मुझे सुन पा रहा था ।	

QUESTIONS	YES / NO
<p>I did not get upset when facing opposing views. जब कोई मेरी बात से सहमत नहीं था, तब मैंने अपना आपा नहीं खोया</p>	
<p>I was able to analyze the topic and contribute towards building a consensus. टॉपिक का विश्लेषण कर, सभी को एकमत पर लाने में सफल रहा/रही</p>	
<p>I brought in new ideas मैंने डिस्कशन के दौरान कुछ नए आईडिया सामने रखे।</p>	
<p>I tend to get very emotionally charged during a discussion. डिस्कशन के दौरान मैं भावुक हो जाता/ जाती हूँ।</p>	
<p>I did not get upset at any point during the discussion. डिस्कशन के दौरान मैंने अपना मानसिक संतुलन बनाए रखा।</p>	
<p>I tend to get overpowered by louder voices in a discussion यदि कोई जोर से बोले तो फिर ग्रुप में मेरी बात दब जाती है।</p>	

मुझे और सीखना है !

1 GROUP DISCUSSION

From today's newspaper, identify and list three topics of current affair that interest you.

1. _____
2. _____
3. _____

इन में से कोई भी एक विषय उठाइये और बताइये आप क्या सोचते हैं इसके बारे में ।
What are your thoughts?

SESSION TWO GROUP DISCUSSION

2 GROUP DISCUSSION

कैसा रहा ... आज?

कैसा रहा है आज का सेशन?

BORING

कुछ नहीं सीखा

OKAY

कुछ सीखा

FUN

बहुत कुछ सीखा

क्या आज आपने अपने बारे में कुछ नया जाना ?

खुद को परखें !

2 GROUP DISCUSSION

QUESTIONS	YES / NO
I initiated the group discussion. मैंने डिस्कशन की पहल की ।	
I intervened to get the discussion back on topic. जब ग्रुप मुद्दे की बात से भटक रहा था, मैं उन्हें पॉइंट पर ले कर आये ।	
I encouraged and helped others. मैंने अन्य लोगों को प्रोत्साहन किया और उनकी मदद भी की ।	
I used simple and clear language. मेरी भाशा सरल और साफ थी ।	
I gave reasons and examples to support my opinions मैंने अपने विचार तर्क और उदाहरण के साथ रखा ।	
I used a clear voice, good tone and an even pace while discussing मेरी आवाज साफ थी, टोन स्पष्ट थी और मैं अपनी बातें न तो ज्यादा तेजी से, न ही ज्यादा धीमे-धीमे प्रस्तुत कर रही थी ।	
When presenting an idea, I was able to explain it clearly and completely with examples without depending on peer support. आखिरी सीट पर बैठा व्यक्ति भी मुझे सुन पा रहा था ।	

QUESTIONS	YES / NO
<p>I did not get upset when facing opposing views. जब कोई मेरी बात से सहमत नहीं था, तब मैंने अपना आपा नहीं खोया</p>	
<p>I was able to analyze the topic and contribute towards building a consensus. टॉपिक का विश्लेषण कर, सभी को एकमत पर लाने में सफल रहा/रही</p>	
<p>I brought in new ideas मैंने डिस्कशन के दौरान कुछ नए आईडिया सामने रखे।</p>	
<p>I tend to get very emotionally charged during a discussion. डिस्कशन के दौरान मैं भावुक हो जाता/जाती हूँ।</p>	
<p>I did not get upset at any point during the discussion. डिस्कशन के दौरान मैंने खुद को भावनाओं में नहीं बहने दिया।</p>	
<p>I tend to get overpowered by louder voices in a discussion यदि कोई जोर से बोले तो फिर ग्रुप में मेरी बात दब जाती है।</p>	

मुझे और सीखना है !

2 GROUP DISCUSSION

Today you learnt a few GD techniques, what were they?

1.
.....
2.
.....
3.
.....

चलिए एक प्रैक्टिस राउंड हो जाए, अपनी पसंद का टॉपिक लिखिए, तकनीक चुनिए और कुछ पॉइंट्स बनाइये –

Topic	Technique	Your Thoughts?

SESSION THREE GROUP DISCUSSION

3 GROUP DISCUSSION

कैसा रहा ... आज?

कैसा रहा है आज का सेशन?

BORING	<input type="checkbox"/>	कुछ नहीं सीखा	<input type="checkbox"/>
OKAY	<input type="checkbox"/>	कुछ सीखा	<input type="checkbox"/>
FUN	<input type="checkbox"/>	बहुत कुछ सीखा	<input type="checkbox"/>

क्या आज आपने अपने बारे में कुछ नया जाना ?

खुद को परखें !

3 GROUP DISCUSSION

QUESTIONS	YES / NO
I initiated the group discussion. मैंने डिस्कशन की पहल की ।	
I intervened to get the discussion back on topic. जब ग्रुप मुद्दे की बात से भटक रहा था, मैं उन्हें पॉइंट पर ले कर आये ।	
I encouraged and helped others. मैंने अन्य लोगों को प्रोत्साहन किया और उनकी मदद भी की ।	
I used simple and clear language. मेरी भाशा सरल और साफ थी ।	
I gave reasons and examples to support my opinions मैंने अपने विचार तर्क और उदाहरण के साथ रखा ।	
I used a clear voice, good tone and an even pace while discussing मेरी आवाज साफ थी, टोन स्पष्ट थी और मैं अपनी बातें न तो ज्यादा तेजी से, न ही ज्यादा धीमे-धीमे प्रस्तुत कर रही थी ।	
When presenting an idea, I was able to explain it clearly and completely with examples without depending on peer support. आखिरी सीट पर बैठा व्यक्ति भी मुझे सुन पा रहा था ।	

QUESTIONS	YES / NO
<p>I did not get upset when facing opposing views. जब कोई मेरी बात से सहमत नहीं था, तब मैंने अपना आपा नहीं खोया</p>	
<p>I was able to analyze the topic and contribute towards building a consensus. टॉपिक का विश्लेषण कर, सभी को एकमत पर लाने में सफल रहा/रही</p>	
<p>I brought in new ideas मैंने डिस्कशन के दौरान कुछ नए आईडिया सामने रखे ।</p>	
<p>I tend to get very emotionally charged during a discussion. डिस्कशन के दौरान मैं भावुक हो जाता/जाती हूँ ।</p>	
<p>I did not get upset at any point during the discussion. डिस्कशन के दौरान मैंने अपना मानसिक संतुलन बनाए रखा ।</p>	
<p>I tend to get overpowered by louder voices in a discussion यदि कोई जोर से बोले तो फिर ग्रुप में मेरी बात दब जाती है ।</p>	

मुझे और सीखना है !

3 GROUP DISCUSSION

Want more practice?

Group Discussion एक ऐसी स्किल है जो सिर्फ अभ्यास से ही स्ट्रोंग बनती है। आप बिना मेधा ट्रेनर की मदद भी अपना GD प्रैक्टिस कर सकते हैं। आपको चाहिए होगा:

- 8-10 participants
- 1 moderator
- Scoring sheet (ask your medha trainer for it)

Participants का काम:

उन्हें Group Discussion में पार्टिसिपेट करना है, इसलिए आवश्यक हैं की उनमें से किसी को भी पहले से टॉपिक की जानकारी न हो।

Moderator का काम:

मॉडरेटर को टॉपिक चूज करना है और 'खुद को परखें' वाली शीट की मदद से, सभी लोगों को स्कोर भी करना है। चाहे तो स्कोर देने की प्रैक्टिस मेधा ट्रेनर के साथ कर लें।

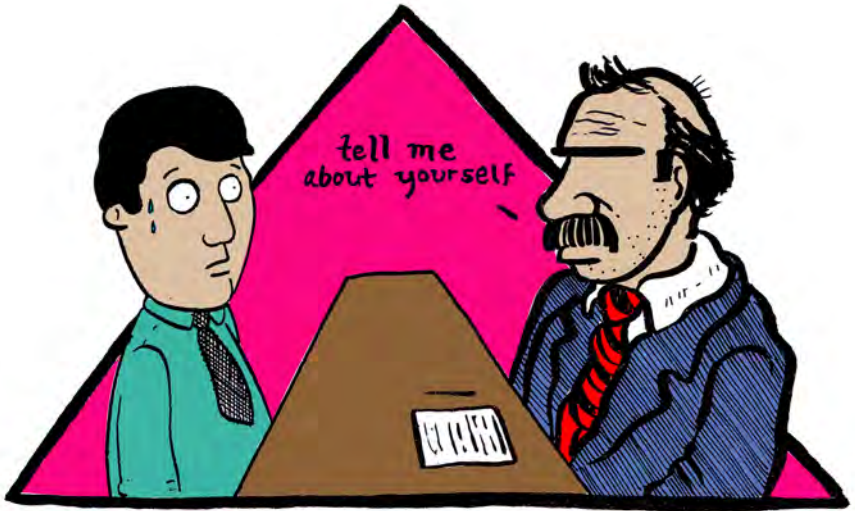
समय का ध्यान रखें : कोई भी Group Discussion 10–15 मिनट से लम्बा नहीं होता ! और Group Discussion में अपनी चांस का इंतजार करने वाले लोगों को कभी चांस नहीं मिलता।

A decorative border consisting of red dots arranged in a rectangular frame around the text.

YOUR SPACE



INTERVIEW **PREPARATION**





Why should I learn this?

After getting ready for college, do you look at yourself in the mirror? Why? Because without a mirror, you cannot tell how you look.

Similarly, without a mock interview, you cannot tell how you perform at interviews.

जितनी गलतियां करने ही आप सब मेधा क्लास में कर लीजिये, इससे ये होगा की जब आप सच में इंटरव्यू देने जायेंगे तब आपकी गलतियों का पिटारा खाली हो चुका होगा – वहां पर आप स्वयं को परफेक्ट तरीके से प्रेजेंट करेंगे !



ये कहाँ काम आएगा ?

इंटरव्यू में 'अपना बेस्ट' देने के लिए, आपको बस इतना करना है की एम्प्लायर के सामने वो सारे जवाब ठीक तरीके से रखने हैं जो 'आपके दिमाग में हैं' ।

If you come fully prepared for your mock interview classes, you will ensure that:

– सिर्फ झिझक के कारण आपके हाथ से ऐसी नौकरी नहीं जायेगी – जिसे आप पसंद भी करते हैं और जिसके आप काबिल भी हैं ।

– कम से कम आम सवालों से तो आप चकमा न खायें – कुछ सवाल ऐसे होते हैं जो हर इंटरव्यू में पूछे ही जाते हैं, जैसी की आपका 'परिचय' इन सवालों की प्रैक्टिस तो आप मेधा क्लास में कर ही सकते हैं – इसके बाद सिर्फ आपके सब्जेक्ट की तैयारी बचेगी – अगर आप तकनीकी फील्ड से हैं तो इंटरव्यू में आप से सब्जेक्ट की समझ परखने के लिए भी सवाल पूछे ही जायेंगे ।



बस इतना याद रखना है !

कोशिश कीजिये की इंटरव्यू में जाने से पहले, खुद को प्रोत्साहित करें | Energise yourself before the interview - walk in feeling positive.

अपने सभी जरूरी दस्तावेज जैसे की रिज्यूमे, मार्कशीट, सर्टिफिकेट आदि अपने साथ, एक फाइल में रखें | Carry all the relevant documents with you, including your CV, and copies of marksheets and certificates.

पहला इम्प्रेशन सही जमाइए – अपने पहनावे से प्रोफेशनल दिखिए, और इंटरव्यू लेने वाले का मुस्कराकर अभिनंदन कीजिये | Dress professionally, keep a neat appearance and greet the interviewer.

बैठने से पहले पूछ लीजिये, और जब बैठ जाएँ तो अपनी कमर सीधी रखें और टाँग पर टाँग रख के न बैठें | Ask permission to sit, and once you sit down, sit with your back straight, do not fold legs.

आपके रिज्यूमे के आधार पर आप से कुछ भी पुछा जा सकता है, तैयार रहे | Be prepared to answer all questions based on your resume



और जानने के लिए - स्कैन!

Scan the QR Code for more information!



SESSION ONE

INTERVIEW PREPARATION

1

INTERVIEW PREPARATION

कैसा रहा ... आज?

कैसा रहा है आज का सेशन?

BORING कुछ नहीं सीखा

OKAY कुछ सीखा

FUN बहुत कुछ सीखा

क्या आज आपने अपने बारे में कुछ नया जाना ?

खुद को परखें !

1 INTERVIEW PREPARATION

आज के सेशन में आपने इंटरव्यू के बारे में क्या सीखा?

आने वाले इंटरव्यू राउंड के लिए, क्या आपने रिज्यूमे प्रिंट करा लिया है ?

इंटरव्यू प्रैक्टिस के लिए और क्या तैयारी करना चाहेंगे?

1 INTERVIEW PREPARATION

मुझे और सीखना है !

अपने बारे में कुछ बताइए !

सभी इंटरव्यू लेने वालों का ये फेवरेट सवाल है – ये सुन कर, अगर आप सोच में पड़ गए/ गयीं की अब अपने बारे में क्या बोलूँ – तो आपका पूरा इंटरव्यू सीधे जाएगा पानी में ! अभी से अपना एक सरल सा परिचय बना लीजिये, ताकि कभी भी कोई पूछे तो आप उन्हें अपने बारे में अच्छे तरीके से बता सकें।

During a 15 minute interview, the first 2 minutes that you spend introducing yourself leave the biggest impact! This is the best opportunity that you have of highlighting your accomplishments and strengths, while demonstrating your communication skills.

इन बातों के बारे में बात करें	और, ये सब कहने से बचें
<ul style="list-style-type: none">✓ आपका नाम✓ अभी क्या कर रहे हैं – काम या पढ़ाई ? अपने अचीवमेंट के बारे में बताएं – अपने कार्य अनुभव / कॉलेज में क्या किया है आपने?✓ सब से जरूरी बात – ये जरूर बताएं कि आप इस नौकरी के लिए इंटरव्यू देने क्यों आये हैं, आपको क्यों लगता है इस नौकरी में बहुत अच्छा प्रदर्शन कर सकते हैं !	<ul style="list-style-type: none">✗ अपने शहर का ज्यादा बखान न करें✗ अपने स्कूल या कॉलेज का नाम तभी बताइए अगर आप किसी बहुत जाने माने स्कूल या कॉलेज से पढ़े हैं✗ अगर 85 % से कम नंबर आये थे, तो परिचय में न बताएं✗ अपने माता-पिता का नाम न बताएं, राजगार इत्यादि न बताएं✗ ऐसी चीज को अपनी हॉबी बिलकुल न बताएं, जिसके बारे में आप कुछ जानते न हों

Do not mention your name, if the interviewer has already greeted you with a name like Hello, Smita or Good morning, Sumit. Begin by talking about your name.

यदि आपको अपनी कोई भी तीन भी खूबियाँ बतानी हो – तो आप क्या बतायेंगे? यही पहला वाक्य है !

I am very _____, _____ and
_____!

Tell a little about your achievements at work (or, internships!) and college.

बताएं कि आपका इंटरनशिप अनुभव क्या है ? आपने कहाँ-कहाँ क्या काम किया है ? कॉलेज में आपने क्या-क्या उपलब्धियाँ हासिल की हैं ?

What excites you about the work for which you have applied?

DO NOT talk about salary and job security. Tell us what excites you about the work.

आप ये काम क्यों करना चाहते हैं ? इस काम को करने के लिए आप क्यों उत्साहित हैं ?

SESSION TWO + THREE INTERVIEW PREPARATION

2 INTERVIEW PREPARATION +3

कैसा रहा ... आज?

कैसा रहा है आज का सेशन?

BORING

कुछ नहीं सीखा

OKAY

कुछ

FUN

बहुत कुछ सीखा

क्या आज आपने अपने बारे में कुछ नया जाना ?

खुद को परखें !

2 INTERVIEW PREPARATION +3

	YES / NO
QUESTIONS	
I had a trainer-reviewed, well-formatted resume. मेरे पास ट्रेनर का जांचा हुआ, एक अच्छा रिज्यूमे था।	
I was able to research about the industry/company. मुझे पता था की मैं किस पोस्ट के लिए इंटरव्यू दूंगी/दूंगा और मैंने इस नौकरी और कंपनी की पूरी रिसर्च की थी।	
I polished my shoes for the interview today. मेरे जूते पौलिश थे – मैंने ऊँची हील नहीं पहनी थी।	
My dress/ uniform was clean and well ironed मेरे कपड़े इस्त्री थे।	
My hair was appropriately groomed for the interview इंटरव्यू के लिए, मैंने ठीक से बाल बनाये थे	
I had prepared and rehearsed my introduction मैंने अपना परिचय ठीक से तैयार किया था	
While introducing myself, I communicated in a conversational tone and not a rehearsed monotonous manner. मेरा परिचय रटा हुआ नहीं लग रहा था, मैंने उसे बड़ी सहजता से दिया	
I had examples ready to support my strengths and weaknesses. जब मैंने अपनी खूबियों की बात की, तब मेरे पास अपनी खूबियों को साबित करता हुआ अपनी पर्सनल लाइफ का उदाहरण भी था	

QUESTIONS	YES / NO
<p>I was able to explain my immediate/ short term career goal when asked.</p> <p>मुझसे जब पूछा गया की मैं भविष्य में खुद को कहाँ देखती/देखता हूँ, तब मेरे पास अपने लक्ष्य को ले कर साफ जवाब था ।</p>	
<p>I was able to answer questions related to my field of study quite confidently.</p> <p>अपने सब्जेक्ट से सम्बंधित सवालों के जवाब भी मैंने सही दिए</p>	
<p>I had examples ready from my experience of group/ team activity during college/NSS days</p> <p>जब टीम वर्क की बात आई, तो मैं ग्रुप में काम करने के अपने अनुभव को बता पाया/पायी</p>	

मुझे और सीखना है !

2 INTERVIEW
PREPARATION
+3

Prepare answers to these questions to do better next time:

Tell us about yourself

अपने बारे में कुछ बताइए

Tell us a little about your city

अपने भाहर के बारे में कुछ बताइए

Apart from academics, did you pursue any other interests in college?

पढाई के आलावा, आपने कॉलेज में क्या किसी एक्टिविटी में भाग लिया है? उसके बारे में कुछ बताइए

Why did you choose your degree and what have you gained from it?
आपने इस क्षेत्र में पढाई क्यों करी? इस डिग्री से आपने क्या सीखा?

What has been your most important achievement in life so far? Why?
आप अपनी किस उपलब्धि को सबसे महत्वपूर्ण मानती हैं? क्यों?

What are your strengths and weaknesses?
आपकी ताकतें क्या हैं? कमजोरियां क्या हैं?

Why have you applied for this job?

इस नौकरी के लिए अप्लाई करने का उद्देश्य?

What do you have to offer us?

आपको नौकरी दे कर इस संस्था को क्या मिलेगा?

Did you read today's newspaper? What was the headline?

आज का न्यूसपेपर पढ़ा ? हैडलाइन क्या थी?

What experience do you have of working in a team and what role did you play in that team?

क्या आपको टीम में कार्य करने का कोई अनुभव है ? इस अनुभव के दौरान आपने टीम में क्या भूमिका निभायी थी ?

Describe a project you have successfully completed.

किसी ऐसे प्रोजेक्ट के बारे में बताये जो आपने सफलतापूर्वक पूरा किया हो

How would your friends describe you?

आपके दोस्त आपके बारे में बताते समय किन शब्दों का इस्तेमाल करेंगे? क्या कहते हैं वो आपके लिए?

Describe a situation you have found difficult. How did you overcome it?

अपने जीवन की किसी कठिन/मुश्किल परिस्थिति के बारे में बताइए। आपने इस परिस्थिति का सामना कैसे किया?

What questions would you like to ask us?

आप हमसे कुछ जानना चाहेंगे?

SESSION FOUR + FIVE INTERVIEW PREPARATION

4 INTERVIEW
PREPARATION
+5

कैसा रहा ... आज?

कैसा रहा है आज का सेशन?

BORING

कुछ नहीं सीखा

OKAY

कुछ

FUN

बहुत कुछ सीखा

क्या आज आपने अपने बारे में कुछ नया जाना ?

खुद को परखें !

4

INTERVIEW PREPARATION

+5

QUESTIONS	YES / NO
I had a trainer-reviewed, well-formatted resume. मेरे पास ट्रेनर का जांचा हुआ, एक अच्छा रिज्यूमे था।	
I was able to research about the industry/company. मुझे पता था की मैं किस पोस्ट के लिए इंटरव्यू दूंगी/दूंगा और मैंने इस नौकरी और कंपनी की पूरी रिसर्च की थी।	
I polished my shoes for the interview today. मेरे जूते पौलिश थे – मैंने ऊँची हील नहीं पहनी थी।	
My dress/ uniform was clean and well ironed मेरे कपड़े इस्त्री थे।	
My hair was appropriately groomed for the interview इंटरव्यू के लिए, मैंने ठीक से बाल बनाये थे	
I had prepared and rehearsed my introduction मैंने अपना परिचय ठीक से तैयार किया था	
While introducing myself, I communicated in a conversational tone and not a rehearsed monotonous manner. मेरा परिचय रटा हुआ नहीं लग रहा था, मैंने उसे बड़ी सहजता से दिया	
I had examples ready to support my strengths and weaknesses. जब मैंने अपनी खूबियों की बात की, तब मेरे पास अपनी खूबियों को साबित करता हुआ अपनी पर्सनल लाइफ का उदाहरण भी था	

QUESTIONS	YES / NO
<p>I was able to explain my immediate/ short term career goal when asked.</p> <p>मुझसे जब पूछा गया की मैं भविष्य में खुद को कहाँ देखती/देखता हूँ, तब मेरे पास अपने लक्ष्य को ले कर साफ जवाब था ।</p>	
<p>I was able to answer questions related to my field of study quite confidently.</p> <p>अपने सब्जेक्ट से सम्बंधित सवालों के जवाब भी मैंने सही दिए</p>	
<p>I had examples ready from my experience of group/ team activity during college/NSS days</p> <p>जब टीम वर्क की बात आई, तो मैं ग्रुप में काम करने के अपने अनुभव को बता पाया/अपायी</p>	

मुझे और सीखना है !

अगर आपको लगता है की जॉब के लिए इंटरव्यू में जाने से पहले, आपको और अधिक प्रैक्टिस या किसी खास किस्म की सलाह की जरूरत है, तो मेधा इसमें आपकी जरूर मदद करेगा ।

अगर आपने अपनी मेधा की ट्रेनिंग 75% अटेंडेंस के साथ पूरी की हैं तो फेसबुक या whatsapp पर **Medha Trained Club** का हिस्सा बनिए और आने वाले हर प्रैक्टिस सेशन के लिए फ्री रजिस्ट्रेशन करवाइए !

ये कैसे करना है ? जानने के लिए मेधा ट्रेनर से संपर्क करें ।



REFLECTiON





Why should I learn this?

What is reflection? To reflect is to think about what has happened and decide what do we want to do about it.

सीधे शब्दों में कहें तो रिफ्लैकशन का अर्थ है – इस बारे में सोचना की: हमने क्या किया?

क्यूँ किया?

और, अब हम आगे क्या करने चाहते हैं?

जैसे एग्जाम से पहले रिवीजन न हो तो हम याद किया हुआ भी सब भूल जाते हैं, वैसे किसी भी जरूरी काम या दिन या ट्रेनिंग के बाद अगर रिफ्लैकशन न हो – तो आप भूल जायेंगे की क्या सीखा, और क्यूँ .. और इस सीख को कहाँ इस्तेमाल करना है ।



ये कहाँ काम आएगा ?

Reflection is a very powerful personal habit. It helps us learn from our own experience!

रिफ्लैकशन ही एक ऐसा मौका होता है जब हम सारी दुनिया के ज्ञान को साइड में रख खुद से पूछते की 'बॉस, कैसा रहा ? अब क्या करना है?' रिफ्लैकशन हमारी मदद करता हैरू

- किसी भी परिस्थिति से अपने लिए सीख निकालने में
- बेहतर इंसान बनने में



बस इतना याद रखना है !

रिफ्लैक्शन हम किसी को दिखाने के लिए नहीं करते, अपने लिए करते हैं – इसलिए खुद से इमानदार रहे । Be honest with yourself

हम जैसा सोचते हैं, हमारी कोशिश के बाद बिलकुल वैसा ही परिणाम कम ही मिलता है । इसलिए हमेशा ये सोचिये की आपकी उम्मीद पूरी हुई या नहीं – और क्या कसर रह गयी । Think of both – what worked and what didn't

ये सोचिये की क्या सीखने को मिला आपको । Think of what you learned

सीख वो ही काम की है जिसे हम कभी इस्तेमाल करें – तो सोचिये जो सीखा वो कहाँ इस्तेमाल करेंगे । Think of how you can apply this lesson in your life

आगे की सोचिये – अब आगे क्या करना है? । Think of next steps



और जानने के लिए - स्कैन!

Scan the QR Code for more information!





Medha, 2017

© 2017 by Medha .

Content of this publication is made available under Creative Common Attribution - ShareAlike 4.0 License (international)

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/legalcode>

This publication was supported by the American India Foundation through the William J. Clinton Fellowship for Service in India . Design and illustrations by Palak Dudani & Cal Bracklin, AIF Clinton Fellows



medha