medha

CAREER COLLEGE
STUDENT HANDBOOK

YOUR NAME

STUDENT ID

WELCOME TO CAB!

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

मेधा का एम्प्लोयाबिलिटी 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 ट्रेनिंगः CAB करियर एडवांसमेंट बूटकैंप

2 इंटर्नशिपः कार्य अनुभव जो आपको नौकरी के योग्य बनाता है

3 प्लेसमेंट अवसरः 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 कमयूनीकेशन व करियर awareness के साथ अपने लिए एक सही और चुनौतीपूर्ण इंटर्नशिप चुनेंगे !

‘Medha Mandali’

COPYRIGHT © 2019 | BY MEDHA | ALL RIGHTS RESERVED

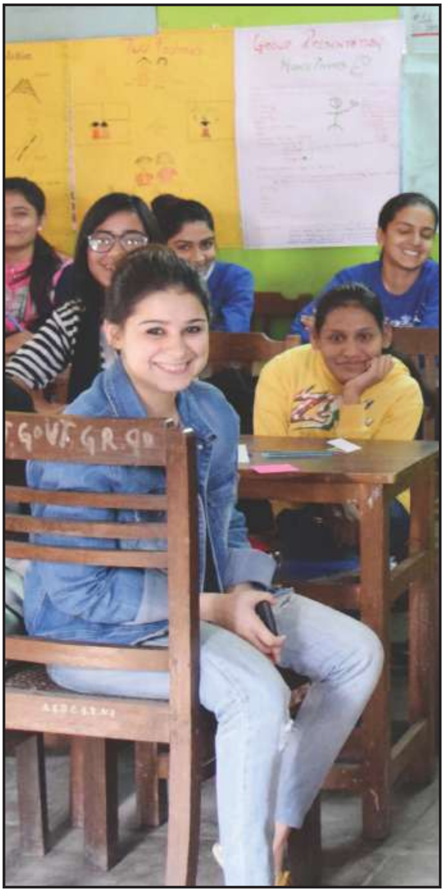
आप अभी यहाँ हैं !

1

YOU ARE A MEDHA STUDENT!

2

YOU ARE TRAINED!



 COPYRIGHT © 2019 I BY MEDHA I ALL RIGHTS RESERVED

3

YOU COMPLETE
ON-THE-JOB-TRAINING

4

YOUR PROFESSIONAL
JOURNEY BEGINS

COPYRIGHT © 2019 | BY MEDHA | ALL RIGHTS RESERVED

TABLE OF CONTENTS

ये हैं करियर एडवांसमेंट बूटकैंप 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 – इंटर्नशिप 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
32 Session Three
36 Session Four

अपनी बात सब के सामने बिना झिझक रखना सीखें
Confidence to speak
Generate ideas
Improve tone, volume

41 GROUP PRESENTATION

42 Overview
44 Session One

किसी भी टॉपिक पर मिलकर अपने विचार प्रस्तुत करें
Craft a cohesive story
Leverage strengths

 COPYRIGHT © 2019 | BY MEDHA | ALL RIGHTS RESERVED

49 INDUSTRY PROJECT

50 Overview
52 Session One
58 Session Two + Three
62 Session Four

आपके शहर में अच्छी प्राइवेट जॉब के क्या अवसर हैं ? जानिये, समझिये और चुनिए !
Gain knowledge about private sector know career paths.

65 FUTURE PLANNING

66 Overview
68 Session One
76 Session Two
84 Session Three
88 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

95 WORKPLACE ETIQUETTE

96 Overview
98 Session One

कार्यस्थल पर सही छवि बनाने के लिए – कैसे दिखें और क्या व्यवहार करें
Managing conflict
Behaving professionally

COPYRIGHT © 2019 | BY MEDHA | ALL RIGHTS RESERVED

103 LEADERSHIP

104 Overview
106 Session One
109 Session Two

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

113 RESUME WRITING

114 Overview
116 Session One
120 Session Two
124 Session Three
127 Session Four

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

131 GROUP DISCUSSION

132 Overview
134 Session One
138 Session Two
142 Session Three

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

 COPYRIGHT © 2019 I BY MEDHA I ALL RIGHTS RESERVED

147 INTERVIEW PREPARATION

148 Overview
150 Session One
154 Session Two + Three
162 Session Four + Five

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

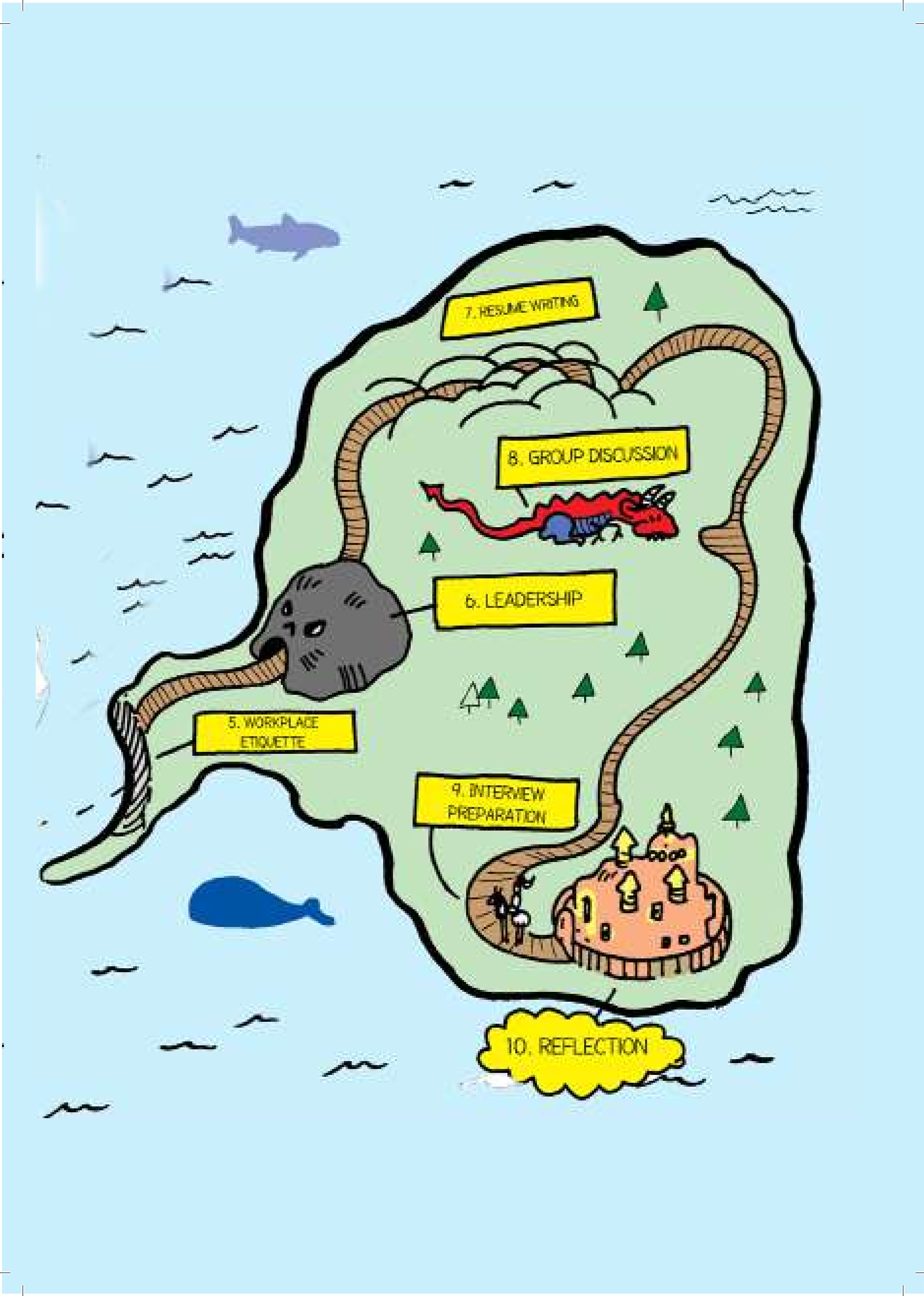
165 REFLECTION

166 Overview

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

COPYRIGHT © 2019 | BY MEDHA | ALL RIGHTS RESERVED

WELCOME TO CAREER ADVANCEMENT BOOTCAMP
1. PUBLIC SPEAKING
2. GROUP PRESENTATION
3. FUTURE PLANNING
4. INDUSTRY PROJECT


7. RESUME WRITING
8. GROUP DISCUSSION
6. LEADERSHIP
5. WORKPLACE ETIQUETTE
9. INTERVIEW PREPARATION
10. REFLECTION

CAB

INTRODUCTION

Why should I learn this?

आज से आप मेधा के स्टूडेंट हैं! आइये, जल्दी से नजर डालते हैं उन topics 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 जानकारियाँ – 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!

 COPYRIGHT © 2019 I BY MEDHA I ALL RIGHTS RESERVED

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 (इंटर्नशिप, 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 -

Log on to YouTube

Search for Medha Channel.
Go to Created Playlists.
Discover More!

OR

Scan the QR Code

COPYRIGHT © 2019 | BY MEDHA | ALL RIGHTS RESERVED |

SESSION ONE
CAB INTRODUCTION

1 CAB INTRODUCTION

कैसा रहा ... आज?

कैसा रहा है आज का सेशन?

	कुछ नहीं सीखा	कुछ सीखा	बहुत कुछ सीखा
BORING			
OKAY			
FUN			

क्या आज आपने अपने बारे में कुछ नया जाना ?

 COPYRIGHT © 2019 I BY MEDHA I ALL RIGHTS RESERVED

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?

COPYRIGHT © 2019 | BY MEDHA | ALL RIGHTS RESERVED

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?

 COPYRIGHT © 2019 | BY MEDHA | ALL RIGHTS RESERVED

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 ?

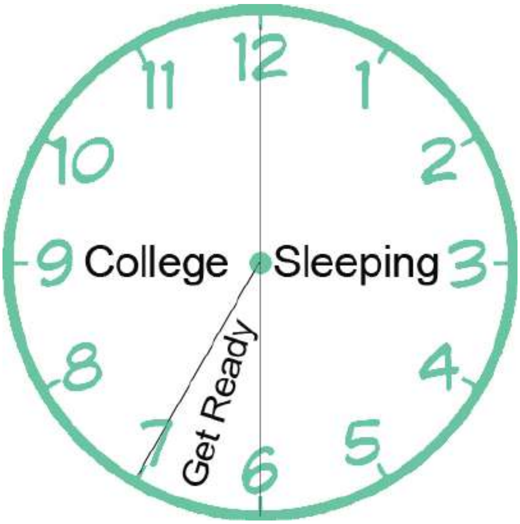
Why did you join Medha?

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

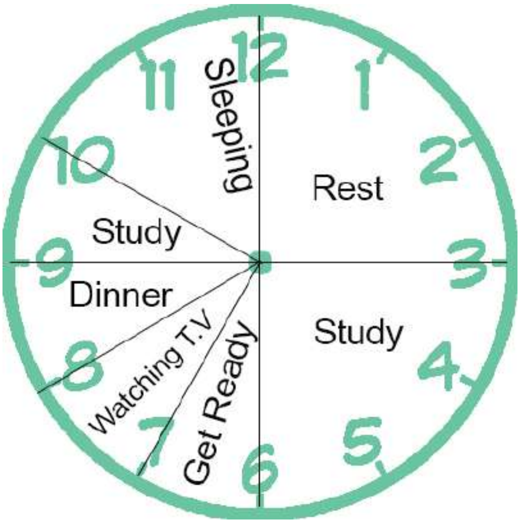
1 CAB INTRODUCTION

समय समय की बात है !

AM



PM



 COPYRIGHT © 2019 | BY MEDHA | ALL RIGHTS RESERVED

2

PUBLIC SPEAKING

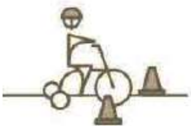
Why should I learn this?

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 नही कर पाएंगे ।

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



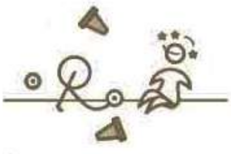
ये कहाँ काम आएगा ?

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!

 COPYRIGHT © 2019 I BY MEDHA I ALL RIGHTS RESERVED



बस इतना याद रखना है !

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

स्पश्ट 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

और जानने के लिए -

Log on to YouTube

Search for Medha Channel.
Go to Created Playlists.
Discover More!

OR

Scan the QR Code

COPYRIGHT © 2019 | BY MEDHA | ALL RIGHTS RESERVED

SESSION ONE
PUBLIC SPEAKING

1 PUBLIC SPEAKING

कैसा रहा ... आज?

कैसा रहा है आज का सेशन?

	कुछ नहीं सीखा	कुछ सीखा	बहुत कुछ सीखा
BORING			
OKAY			
FUN			

क्या आज आपने अपने बारे में कुछ नया जाना ?

 COPYRIGHT © 2019 I BY MEDHA I ALL RIGHTS RESERVED

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 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 ।	

COPYRIGHT © 2019 I BY MEDHA I ALL RIGHTS RESERVED

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.

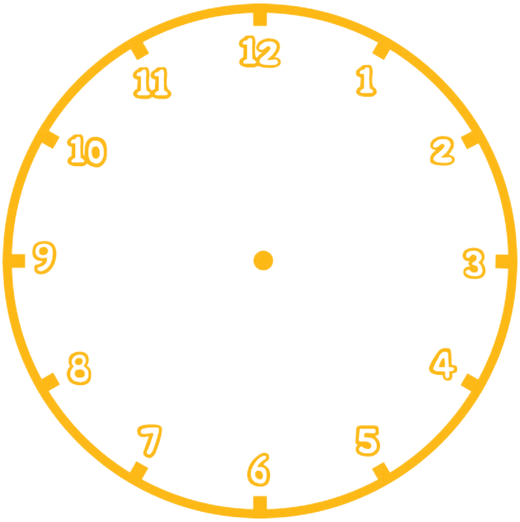
1. ……………………………………………………………………………………..
2. ……………………………………………………………………………………..
3. ……………………………………………………………………………………..
4. ……………………………………………………………………………………..
5. ……………………………………………………………………………………..

 COPYRIGHT © 2019 I BY MEDHA I ALL RIGHTS RESERVED

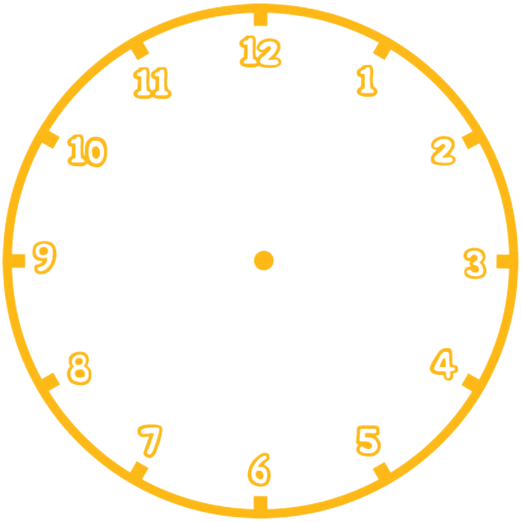
समय समय की बात है !

1 PUBLIC SPEAKING

AM



PM



SESSION TWO
PUBLIC SPEAKING

2 PUBLIC SPEAKING

कैसा रहा ... आज?

कैसा रहा है आज का सेशन?

	कुछ नहीं सीखा	कुछ सीखा	बहुत कुछ सीखा
BORING			
OKAY			
FUN			

क्या आज आपने अपने बारे में कुछ नया जाना ?

 COPYRIGHT © 2019 I BY MEDHA I ALL RIGHTS RESERVED

खुद को परखें !

2 PUBLIC SPEAKING

QUESTIONS	YES / NO
I researched my topic. मैंने अपने विषय 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 षुरूआती 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/	
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 जोा में था/थी	

COPYRIGHT © 2019 I BY MEDHA I ALL RIGHTS RESERVED

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 बनाऊं – 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?

....

....

....

....

....

....

....

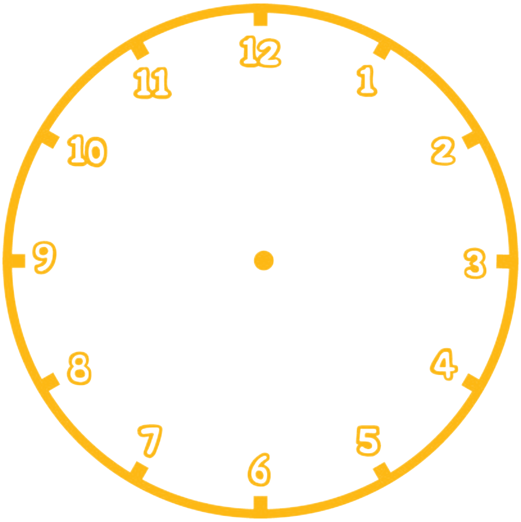
....

 COPYRIGHT © 2019 | BY MEDHA | ALL RIGHTS RESERVED

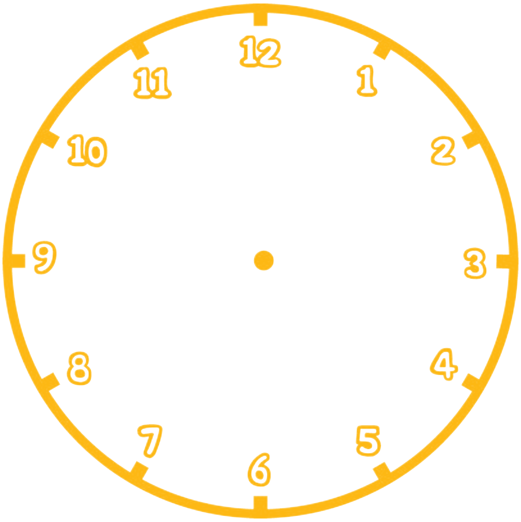
समय समय की बात है !

2 PUBLIC SPEAKING

AM



PM



COPYRIGHT © 2019 | BY MEDHA | ALL RIGHTS RESERVED |

SESSION THREE
PUBLIC SPEAKING

कैसा रहा ... आज?

कैसा रहा है आज का सेशन?

	कुछ नहीं सीखा	कुछ सीखा	बहुत कुछ सीखा
BORING			
OKAY			
FUN			

क्या आज आपने अपने बारे में कुछ नया जाना ?

 COPYRIGHT © 2019 | BY MEDHA | ALL RIGHTS RESERVED

खुद को परखें !

3 PUBLIC SPEAKING

QUESTIONS	YES / NO
I researched my topic. मैंने अपने विषय 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 षुरूआती 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/	
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 जोा में था/थी	

COPYRIGHT © 2019 I BY MEDHA I ALL RIGHTS RESERVED

3 PUBLIC SPEAKING

मुझे और सीखना है !

Public speaking अपनी communication skill को सुधारने का सबसे effective तरीका है। यदि आप अपनी communication skill को पक्का कर लेंगे, तो आपके लिए नौकरी के अवसरों की line लग जाएगी !

Stage पर जा कर बोलने पर, आपको audience से फौरन उनके reaction के रूप में एक दम accurate feedback मिलता है। और, जैसा की आपने पूरे CAB में जाना है – आप बोलने का जितना अधिक अभियास करेंगे, आपकी यह क्षमता उतनी ही अच्छी होती जाएगी।

अपने public speaking के जितने संभव हो उतने अवसर निकाले। यदि आपके कॉलेज में ऐसे अवसर उपलब्ध नहीं है, तो Medha alumni community से जुड़ कर, public speaking से सम्बंधित एक hobby club बनाइये!

आपके facilitator aapko आपके region के Alumni Champ से मिलवा सकते हैं।

 COPYRIGHT © 2019 I BY MEDHA I ALL RIGHTS RESERVED

YOUR SPACE

SESSION FOUR
PUBLIC SPEAKING

4 PUBLIC SPEAKING

कैसा रहा ... आज?

कैसा रहा है आज का सेशन?

	कुछ नहीं सीखा	कुछ सीखा	बहुत कुछ सीखा
BORING			
OKAY			
FUN			

क्या आज आपने अपने बारे में कुछ नया जाना ?

 COPYRIGHT © 2019 I BY MEDHA I ALL RIGHTS RESERVED

खुद को परखें !

4 PUBLIC SPEAKING

QUESTIONS	YES / NO
I researched my topic. मैंने अपने विषय 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 षुरूआती 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 जोा में था/थी	

4 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 !

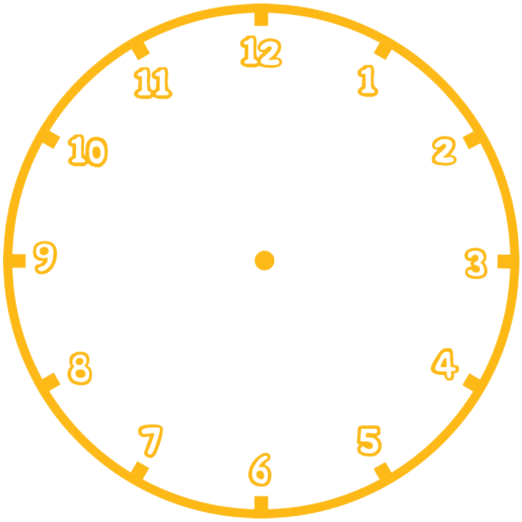
ये कैसे करना है ?

जानने के लिए मेधा ट्रेनर से संपर्क करें।

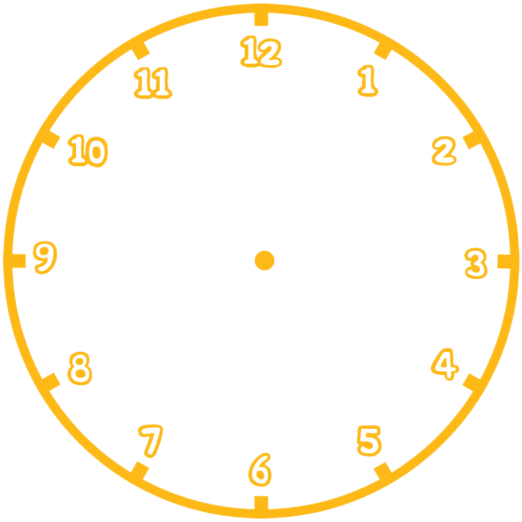
 COPYRIGHT © 2019 I BY MEDHA I ALL RIGHTS RESERVED

समय समय की बात है !

AM



PM



COPYRIGHT © 2019 | BY MEDHA | ALL RIGHTS RESERVED

YOUR SPACE

 COPYRIGHT © 2019 | BY MEDHA | ALL RIGHTS RESERVED

3

GROUP 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 उद्देष्य है जानकारी देना, और दूसरे का है आपको convence 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 प्रेजेंटशन 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 इंटर्नशिप हो या जॉब – अगर आप चाहते हैं की आपके आईडिया को आपके बॉस सुने तो आपको उस आईडिया को अच्छे से प्रेजेंट करना होगा !

 COPYRIGHT © 2019 I BY MEDHA I ALL RIGHTS RESERVED

बस इतना याद रखना है !

जल्दी में न निबटायें | **Don't rush through your presentation**

पढ़कर न बोलें | **Don't read through your script**

चार्ट पर बहुत सी चीजें बनाकर ऑडियंस को कंफ्यूज 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 -

Log on to YouTube

Search for Medha Channel.
Go to Created Playlists.
Discover More!

OR

Scan the QR Code

COPYRIGHT © 2019 | BY MEDHA | ALL RIGHTS RESERVED |

SESSION ONE
GROUP PRESENTATION

1 GROUP PRESENTATION

कैसा रहा ... आज?

कैसा रहा है आज का सेशन?

	कुछ नहीं सीखा	कुछ सीखा	बहुत कुछ सीखा
BORING			
OKAY			
FUN			

क्या आज आपने अपने बारे में कुछ नया जाना ?

 COPYRIGHT © 2019 I BY MEDHA I ALL RIGHTS RESERVED

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 pre-sentation. 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।	

COPYRIGHT © 2019 I BY MEDHA I ALL RIGHTS RESERVED

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 प्रेजेंटेषन 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 आंकडें, कुछ fun facts!)
3. चाय के प्रकार
4. चाय के फायदे
5. चाय के नुक्सान

 COPYRIGHT © 2019 I BY MEDHA I ALL RIGHTS RESERVED

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. ....

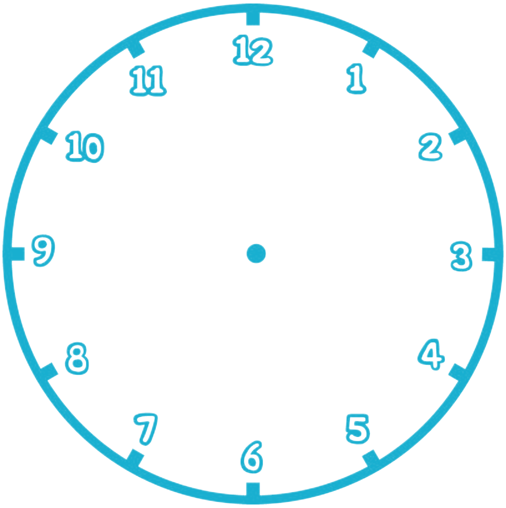
3. ....

4. ....

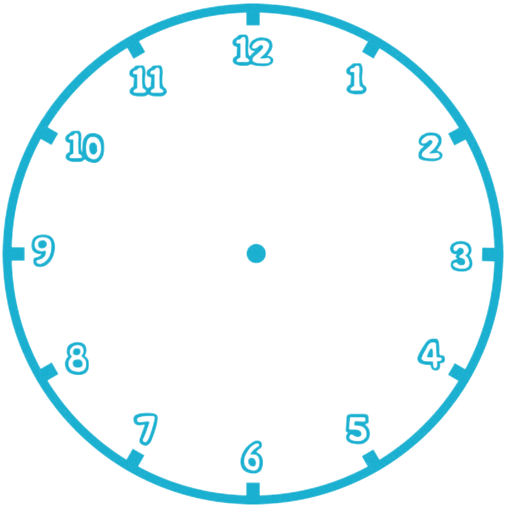
1 GROUP PRESENTATION

समय समय की बात है !

AM



PM



 COPYRIGHT © 2019 | BY MEDHA | ALL RIGHTS RESERVED

5

INDUSTRY PROJECT

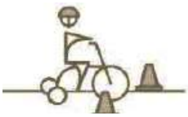
Why should I learn

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 की जानना है, ताकि जब समय आये, तब हम अपने करियर की 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

इंटर्नशिप के अवसर दिए जायेंगे, प्राइवेट जॉब अवसरों की जानकारी होगी तो आप चुन पायेंगे की किस इंटर्नशिप 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 opportunities : किस काम को आप करना चाहते हैं और किस काम में आप अच्छे हैं।

 COPYRIGHT © 2019 I BY MEDHA I ALL RIGHTS RESERVED

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 -

Log on to YouTube

Search for Medha Channel.
Go to Created Playlists.
Discover More!

OR

Scan the QR Code

COPYRIGHT © 2019 | BY MEDHA | ALL RIGHTS RESERVED |

Vocabulary

Roles & Responsibilities or Job Summary	इस पद पर जो आपको काम करना है।
Fresher	ऐसा candidate जिसे किसी भी काम का अनुभव ना हो।
Walk-in	जब interview पहले आए-पहले मौ. का पाएँ के आधार पर होता है ! इसके लिए appointment की आवष्यकता नहीं होती।
Internship	कार्य अनुभव पाने के लिए, कुछ समय के लिए किसी कंपनी में कोई project करना
Remuneration/Stipend	salary का दूसरा नाम।
Requirements/Skills required	अपेक्षित क्षमता / काबिलियत / कौषल
Tele Calling	Customer को call करना।
Inbound	जो calls आपको receive करने होते हैं।
Outbound	जो calls आपको customer इत्या. दि को करने होता है।
Sales	Company के product/ service को बेचना।
Business Development	sales का दूसरा नाम।

 COPYRIGHT © 2019 I BY MEDHA I ALL RIGHTS RESERVED

Leads	उन customers को पहचानना जो आपके product/service को खरीदने में दिलचस्पी रखते हैं।
Targets	Product/service की वह संख्या जो sell करना है।
Marketing	Customers को company के product/service की जानकारी विभिन माध्यम से पहुँचाना ।
Digital/Social Media Marketing	वह marketing जो केवल facebook, twitter, google, etc के माध्यम से की जाए।
Monitoring	जाँच करना।
Analyzing	विष्लेशण करना
Counsellor	सलाहकार
Human Resource (HR)	Office में documentation & administration के कार्य का विभाग।
Content Writing	Article इत्यादि लिखना।
Web Development	Website बनाना or coding करना।
Administration	Office के संचालन

1 INDUSTRY PROJECT

मुझे और सीखना है !

Online Job Portals

https://www.naukri.com/
https://www.indeed.co.in/
https://internshala.com/internships
https://www.timesjobs.com/

Job Role

Roles & Responsibilities

-
-
-

Qualification –
Salary –
Work Experience –

Job Role

Roles & Responsibilities

-
-
-

Qualification –
Salary –
Work Experience –

 COPYRIGHT © 2019 | BY MEDHA | ALL RIGHTS RESERVED

मुझे और सीखना है !

1 INDUSTRY PROJECT

Job Role

Roles & Responsibilities

-
-
-

Qualification –
Salary –
Work Experience –

Job Role

Roles & Responsibilities

-
-
-

Qualification –
Salary –
Work Experience –

Job Role

Roles & Responsibilities

-
-
-

Qualification –
Salary –
Work Experience –

1 INDUSTRY PROJECT

मुझे और सीखना है !

मेधा facilitator की सलाह लीजिये, और अपने आस–पास के किसी भी ऑफिस में जा कर, वहां कार्य–रत 'entry-level staff' से निम्न सवालों के जवाब जानिए ! यदि आपको झिझक हो रही है तो आप यह सवाल मेधा alumni से, फोन पर कर सकते हैं

What is your name?

....

What is your job role?

....

What are your job responsibilities?

....

....

इस काम कि लिए क्या qualification और skills/कौषल चाहिए ?

....

आप कितने साल से काम कर रहे है ?

....

इस काम में career growth कैसा है?

....

 COPYRIGHT © 2019 I BY MEDHA I ALL RIGHTS RESERVED

मुझे और सीखना है !

1 INDUSTRY PROJECT

आपके काम में एक साधारण दिन कैसा दिखता है ?

....

What is the general salary range?

....

What are the working hours?

....

What is the best thing about your job?

....

कैसा रहा ... आज?

कैसा रहा है आज का सेशन?

	कुछ नहीं सीखा	कुछ सीखा	बहुत कुछ सीखा
BORING			
OKAY			
FUN			

क्या आज आपने अपने बारे में कुछ नया जाना ?

 COPYRIGHT © 2019 I BY MEDHA I ALL RIGHTS RESERVED

खुद को परखें !

2 +3 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 कनफ्यूजन को दूर करने में, मेधा आपकी किस तरह मदद कर सकता है ?

COPYRIGHT © 2019 | BY MEDHA | ALL RIGHTS RESERVED

2 +3 INDUSTRY PROJECT

मुझे और सीखना 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 शब्दों समझा सकते हैं ।

इस बात को ध्यान में रखते हुए, अपने षब्दों 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 ?

....

....

....

....

....

....

....

 COPYRIGHT © 2019 I BY MEDHA I ALL RIGHTS RESERVED

COPYRIGHT © 2019 | BY MEDHA | ALL RIGHTS RESERVED

कैसा रहा ... आज?

कैसा रहा है आज का सेशन?

	कुछ नहीं सीखा	कुछ सीखा	बहुत कुछ सीखा
BORING			
OKAY			
FUN			

क्या आज आपने अपने बारे में कुछ नया जाना ?

 COPYRIGHT © 2019 I BY MEDHA I ALL RIGHTS RESERVED

खुद को परखें !

4 INDUSTRY PROJECT

आज आपने local job opportunities के बारे में क्या नया जाना? Detail में लिखें

....

....

....

....

....

....

....

....

इन opportunities में से आपको सबसे ज्यादा interesting कौनसी activity लगी?

....

....

....

....

....

....

....

....

COPYRIGHT © 2019 I BY MEDHA I ALL RIGHTS RESERVED

4 INDUSTRY PROJECT

खुद को परखें !

Following resources from the internet can help you learn about more private sector careers.
iDreamCareer (website)
Life Page (Google Play Store)
Mindler career library (website)
Mentoria (website / online counselling)

इन websites और apps पर आपको 100 से भी अधिक career विकल्पों की जानकारी मिलेगी ! यदि आप अपने घर में किसी का भी smartphone प्रयोग कर सकते हैं तो 1 या 2 घंटे इन सभी careers को explore कीजिये!
आप मेधा facilitator से भी smartphone /tablet / laptop की request कर सकते हैं!

 COPYRIGHT © 2019 I BY MEDHA I ALL RIGHTS RESERVED

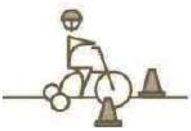
4

FUTURE PLANNING

Why should I learn this?

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

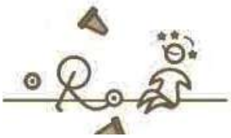
1. **Learn to describe our strengths and areas of improvement**
   हम सीखेंगे की वो कौनसे **शब्द** है जो हमारी खूबियाँ और खामियाँ व्यक्त करने में हमारी मदद कर सकते हैं । आने वाले दिनों में आप खुद सोचिएगा की मेधा ट्रेनिंग के दौरान आपको अपनी किन खूबियों के बारे में पता चला।
2. **Understand how we use our 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 – ऐसी स्थिति में आपके पास अपनी खूबियों को व्यक्त करने के लिए सही शब्द होने चाहिए ।

 COPYRIGHT © 2019 I BY MEDHA I ALL RIGHTS RESERVED



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, इंटर्नशिप – 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 पढेंगे, 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 -

Log on to YouTube

Search for Medha Channel
Go to Created Playlist
Discover More.

OR

Scan the QR Code

COPYRIGHT © 2019 | BY MEDHA | ALL RIGHTS RESERVED

आइये आज खुद से मुलाकात करते हैं दृ खुद ही का इंटरव्यू लेते हैं, और फिर उसमें से अपनी उन ताकतें, और चुनौतियां तलाषते हैं जिनका हमारे करियर प्लान पर प्रभाव पड़ सकता है !

How many family members are dependent on me? (अपनी जिम्मेदारी समझने के लिए)	
What is your family's annual income? (इस से आपके career को चुनैति मिलती है या सहायता)	
What are your future responsibilities in life?	
Whom can you go to for career guidance? (career में आगे बढ़ने के लिए उपलब्ध साधन)	
आप किस किस्म की lifestyle चाहते हैं? (अपने सपनो को समझने के लिए)	
आप किस किस्म की lifestyle चाहते हैं? (अपने सपनो को समझने के लिए)	

 I COPYRIGHT © 2019 I BY MEDHA I ALL RIGHTS RESERVED

Do I take my own decisions? Who takes decisions in my family? (यह आपके career के लिए चुनौती है या सहारा)	
What am I good at? (हुनर / Subjects/ Skill)	
Where do I live? (यह आपके career के लिए चुनौती है या सहारा)	
What are your fears? (रुकावटों को बेहतर समझने के लिए)	
आपकी सहनषक्ति कितनी है? (आपकी चुनै. तियाँ का सामना करने की सीमा क्या है?)	

COPYRIGHT © 2019 | BY MEDHA | ALL RIGHTS RESERVED

S.W.O.T model आपको उन चीजों को समझने में मदद करता है जिससे आपका job/ career plan प्रभावित होगा Looking at the quadrants together can be a creative way to think about how you can plan your career/job in terms of possibilities (संभावनाएं), limitations (सीमाएँ), opportunities (अवसर) and resources (साधन)

Objective: वर्तमान परिस्थिति का मुलायंकन कर, अपना job/career plan करेंगे

Strengths: आपकी ताकत! जिन चीजों में आप अच्छे / अच्छी हैं।

Area of Improvement: वो चीजें जिनमें आप फिलहाल थोड़े कच्चे हैं, और उस क्षमता में सुधार करना चाहेंगे !

Opportunities: वो अवसर जो आपके लिए, बाहरी दुनिया में उपलब्ध हैं

Threats: खतरा – खतरा क्या होता है ? अवसर की कमी, या अवसर तक पहुँचने में आने वाली बाधा

Example: Banana for Breakfast

Strengths
- Potassium and vitamin c
- Portable
- Cheap

S

Opportunities
- Banana
- Topping on beaten rice
- Bread & Banana

W

Weaknesses
- Not filling enough
- Rots quickly
- Small ripeness window

O

Threats
- Not tasty enough
- Banana allergies
- Losing the heartiness of chapati and sabji

T

 | COPYRIGHT © 2019 | BY MEDHA | ALL RIGHTS RESERVED

Strengths (Internal + Positive)	**Weaknesses** (Internal + Negative)
Opportunities (External + Positive)	**Threats** (External + Negative)

COPYRIGHT © 2019 | BY MEDHA | ALL RIGHTS RESERVED

SESSION ONE
FUTURE PLANNING

1 FUTURE PLANNING

कैसा रहा ... आज?

कैसा रहा है आज का सेशन?

	कुछ नहीं सीखा	कुछ सीखा
BORING		
OKAY		
FUN		

क्या आज आपने अपने बारे में कुछ नया जाना ?

 COPYRIGHT © 2019 I BY MEDHA I ALL RIGHTS RESERVED

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 है।

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 बढाइये ।

4. **Ask yourself – reflect**

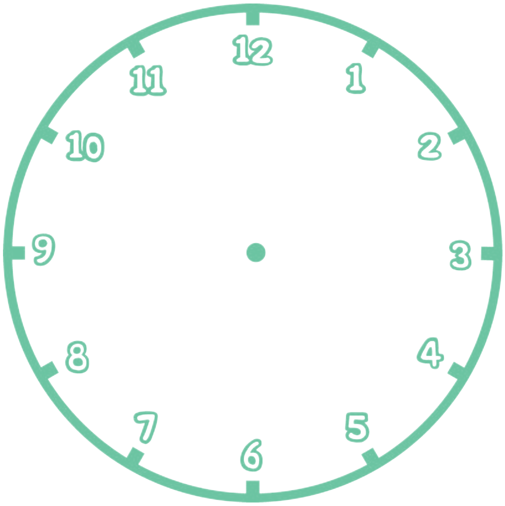
   खुद से ही पूछिए, क्या है जो आप दूसरों से बेहतर कर पाते हैं, क्या करने में आपको मजा आता है, और क्या है जो आप सोचते हैं की अगर आप कर पाते तो बेहतर होता ।

 COPYRIGHT © 2019 | BY MEDHA | ALL RIGHTS RESERVED

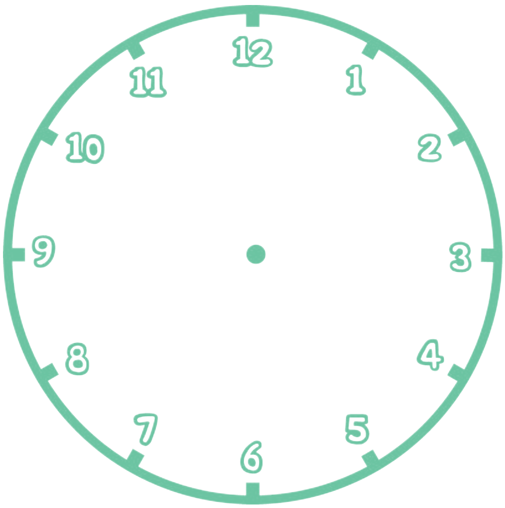
समय समय की बात है !

1 FUTURE PLANNING

AM



PM



JOB PLAN A

Job Role

Banking/SSC/Government Job/Defence

Required Skills

Graduation, Entrance exam

Skills I have

Graduation

Action Steps

Prepare for entrance exam by joining coaching.

Timeline

2 – 3 yrs.

Pros

Stable Job, Respect, Facilities

Cons

High Competition, Less Vacancy, काफी वक्त लगेगा।

 COPYRIGHT © 2019 | BY MEDHA | ALL RIGHTS RESERVED

JOB PLAN B

Job Role

....

Required Skills

....

Skills I have

....

Action Steps

1 ....

2 ....

3 ....

Timeline

....

Pros

....

Cons

....

COPYRIGHT © 2019 | BY MEDHA | ALL RIGHTS RESERVED

SESSION TWO
FUTURE PLANNING

2 FUTURE PLANNING

कैसा रहा ... आज?

कैसा रहा है आज का सेशन?

	कुछ नहीं सीखा	कुछ सीखा
BORING		
OKAY		
FUN		

क्या आज आपने अपने बारे में कुछ नया जाना ?

 COPYRIGHT © 2019 I BY MEDHA I ALL RIGHTS RESERVED

खुद को परखें !

2 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?

COPYRIGHT © 2019 I BY MEDHA I ALL RIGHTS RESERVED

2 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?

 COPYRIGHT © 2019 I BY MEDHA I ALL RIGHTS RESERVED

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

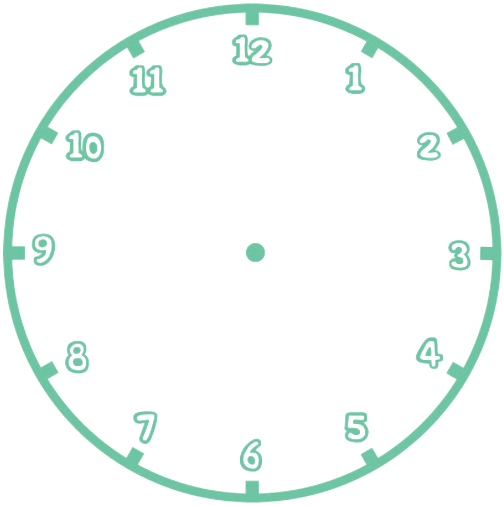
COPYRIGHT © 2019 | BY MEDHA | ALL RIGHTS RESERVED |

Step 1

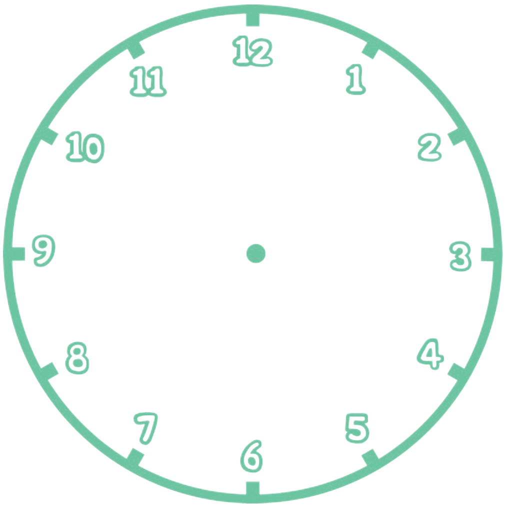
RECORD

write down everythink you do. yes we mean everythink.

AM



PM



COPYRIGHT © 2019 | BY MEDHA | ALL RIGHTS RESERVED |

Step 2

ANALYZE

Pick up your five biggest time wastes 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 ....

2 ....

3 ....

4 ....

5 ....

6 ....

7 ....

8 ....

SESSION THREE
FUTURE PLANNING

3 FUTURE PLANNING

कैसा रहा ... आज?

कैसा रहा है आज का सेशन?

	कुछ नहीं सीखा	कुछ सीखा
BORING		
OKAY		
FUN		

क्या आज आपने अपने बारे में कुछ नया जाना ?

 COPYRIGHT © 2019 I BY MEDHA I ALL RIGHTS RESERVED

खुद को परखें !

3 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 ?

COPYRIGHT © 2019 | BY MEDHA | ALL RIGHTS RESERVED

3 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) चैपटर को बुक में से पढ़ना है

b) चैपटर 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) ....

 COPYRIGHT © 2019 | BY MEDHA | ALL RIGHTS RESERVED

YOUR SPACE

My Internship Manifesto

बधाई हो ! आपको जल्द ही इंटर्नशिप 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

 COPYRIGHT © 2019 | BY MEDHA | ALL RIGHTS RESERVED

इस इंटर्नशिप से आपको क्या सीखने को मिलेगा?

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

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

SESSION FOUR
FUTURE PLANNING

कैसा रहा ... आज?

कैसा रहा है आज का सेशन?

	कुछ नहीं सीखा	कुछ सीखा	बहुत कुछ सीखा
BORING			
OKAY			
FUN			

क्या आज आपने अपने बारे में कुछ नया जाना ?

 COPYRIGHT © 2019 I BY MEDHA I ALL RIGHTS RESERVED

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

COPYRIGHT © 2019 | BY MEDHA | ALL RIGHTS RESERVED |

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 –

 COPYRIGHT © 2019 I BY MEDHA I ALL RIGHTS RESERVED

मुझे और सीखना है !

4 FUTURE PLANNING

Set a goal - make it SMART/ गोल साधिए :

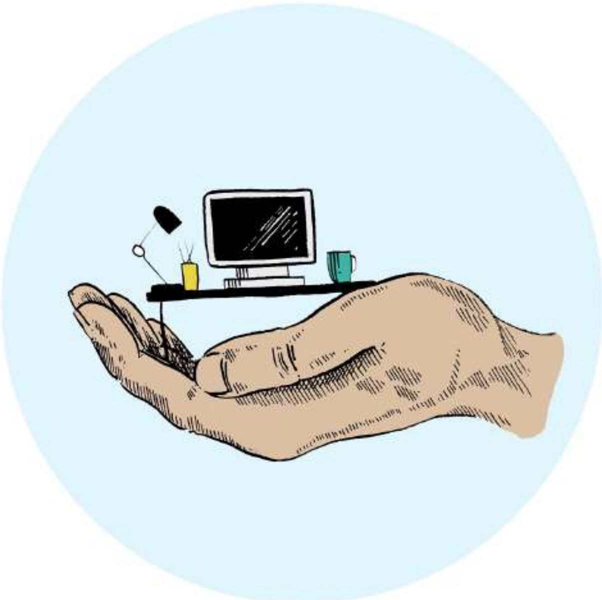
ये पाने के लिए आप रोज क्या करेंगे?

YOUR SPACE

 COPYRIGHT © 2019 | BY MEDHA | ALL RIGHTS RESERVED

6

WORKPLACE ETIQUETTE



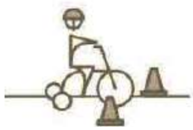
Why should I learn

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 मुशिकल होता है । **First impression is nearly impossible to break.**

कुछ ऐसा ही आपके ऑफिस या फैक्ट्री 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।



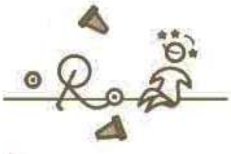
ये कहाँ काम आएगा ?

To become a better team player
आपका व्यवाहर 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।

 COPYRIGHT © 2019 I BY MEDHA I ALL RIGHTS RESERVED



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 every-one 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 कपडें पेहेनें – सपोर्ट शूज इत्यादि न पहनें

और जानने के लिए - स्कैन!

Log on to YouTube

Search for Medha Channel.
Go to Created Playlists.
Discover More!

OR

Scan the QR Code

SESSION ONE
WORKPLACE ETIQUETTE

1 WORKPLACE ETIQUETTE

कैसा रहा ... आज?

कैसा रहा है आज का सेशन?

	कुछ नहीं सीखा	कुछ सीखा	बहुत कुछ सीखा
BORING			
OKAY			
FUN			

क्या आज आपने अपने बारे में कुछ नया जाना ?

 COPYRIGHT © 2019 I BY MEDHA I ALL RIGHTS RESERVED

खुद को परखें !

1 WORKPLACE ETIQUETTE

How formal are you when you choose to dress formally?
जिस दिन आप एक 'फॉर्मल ड्रेस' 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 lose. मैं बहुत टाइट या ढीले कपडे नहीं पहनता/पहनती	
I take care to not wear clothes that may reflect light मैं चमकीले कपडे 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 smile while interacting with someone new. किसी से पहली बार मिलने पर, मैं मुस्कुराकर बात करती / करता हूँ	

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 है की काम पर भी आप लोग सा. थ–साथ रहेंगे – मगर इसका ये मतलब नहीं की आप वहां मस्ती–मजाक करें !

नए काम में अकसर आपको दूसरों की मदद लेने की जरुरत 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 ?

 COPYRIGHT © 2019 | BY MEDHA | ALL RIGHTS RESERVED

मुझे और सीखना है !

1 WORKPLACE ETIQUETTE

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 • salwar-kameez with duppata • A pair of trousers • Shirt • Formal footwear (no heels)	• Shirt • Trouser • Belt • Leather shoes (black, polished) • Socks

COPYRIGHT © 2019 I BY MEDHA I ALL RIGHTS RESERVED I

YOUR SPACE

 COPYRIGHT © 2019 | BY MEDHA | ALL RIGHTS RESERVED

7

LEADERSHIP

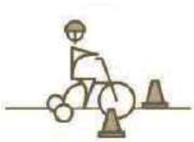
Why should I learn this?

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 इलेक्षन में खड़े हो रहे हैं – फिर भला मेधा में आपको 'लीडरशिप' क्यूँ 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 जरुरत हो, वहीं उनकी मदद ले

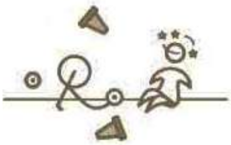


ये कहाँ काम आएगा ?

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।

 COPYRIGHT © 2019 I BY MEDHA I ALL RIGHTS RESERVED



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 इंटर्नशिप 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 घूमिये, दफ्तर में काम कीजिये, अपने डर को तोड़ने के लिए जो भी बन सके, वो सब कीजिये।

और जानने के लिए -

Log on to YouTube

Search for Medha Channel.
Go to Created Playlists.
Discover More!

OR

Scan the QR Code

SESSION ONE
LEADERSHIP

1 LEADERSHIP

कैसा रहा ... आज?

कैसा रहा है आज का सेशन?

	कुछ नहीं सीखा	कुछ सीखा	बहुत कुछ सीखा
BORING			
OKAY			
FUN			

क्या आज आपने अपने बारे में कुछ नया जाना ?

 COPYRIGHT © 2019 | BY MEDHA | ALL RIGHTS RESERVED

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 में 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?

COPYRIGHT © 2019 | BY MEDHA | ALL RIGHTS RESERVED

1 LEADERSHIP

मुझे और सीखना है !

लीडर अकसर 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 !

 COPYRIGHT © 2019 | BY MEDHA | ALL RIGHTS RESERVED

SESSION TWO LEADERSHIP

2 LEADERSHIP

कैसा रहा ... आज?

कैसा रहा है आज का सेशन?

	कुछ नहीं सीखा	कुछ सीखा	बहुत कुछ सीखा
BORING			
OKAY			
FUN			

क्या आज आपने अपने बारे में कुछ नया जाना ?

COPYRIGHT © 2019 | BY MEDHA | ALL RIGHTS RESERVED

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?

 COPYRIGHT © 2019 I BY MEDHA I ALL RIGHTS RESERVED

मुझे और सीखना है !

2 LEADERSHIP

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 परमिषन माँगना शुरू 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 ।

दृढ बनने के लिए: शुरुआती मुश्किल आने पर भी जो व्यक्ति, लक्ष्य को नहीं छोड़ता – वो दृढ 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 पायेगें ! इसके लिए आपको बस इतना करना है .. सोचिये की 'अब, मैं और बेहतर कैसे बनूँ ?

COPYRIGHT © 2019 | BY MEDHA | ALL RIGHTS RESERVED

YOUR SPACE

 COPYRIGHT © 2019 | BY MEDHA | ALL RIGHTS RESERVED

8

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 your 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 ।

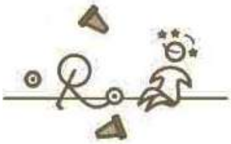
ये कहाँ काम आएगा ?

You will be required to submit your resume when:

Completing Medha classroom training:
मेधा ट्रेनिंग के अंत में आपको अपना रिज्यूमे हमें सौपना होगा। इस रिज्यूमे की मदद से हम आपके लिए इंटर्नशिप/रोजगार के अवसर ढूंढ पाते हैं।

Applying for an internship / job:
जब भी आप किसी भी जॉब/नौकरी सम्बंधित इंटरव्यू के लिए जाते हैं – तो अकसर कंपनी इंटरव्यू से पहले या इंटरव्यू के दिन – आपका रिज्यूमे मांगती है ।

 COPYRIGHT © 2019 I BY MEDHA I ALL RIGHTS RESERVED



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 -

Log on to YouTube

Search for Medha Channel.
Go to Created Playlists.
Discover More!

OR

Scan the QR Code

COPYRIGHT © 2019 I BY MEDHA I ALL RIGHTS RESERVED

RESUME

Aisha Kumari
0985673201
aisha.kumari@gmail.com
01/05/95
Hazratganj, Lucknow

Languages Known: English & Hindi

Work Experience

Customer Care Intern, Big Bazar, Lucknow
May'19 – Jul'19

- Handled 30 - 60 customer issues per day.
- Maintained inventory of 60 products in food section.

Academic Qualification

B.Com (3rd Year)
Karamat Girls P.G College, Lucknow
Computer O Level, Aptech, Lucknow

Skills

Strong communication skills
M.S Office
Typing
ShapeBasic accounts

Achievement

1ST prize in singing at college annual function
NCC
NSS

 COPYRIGHT © 2019 | BY MEDHA | ALL RIGHTS RESERVED

SESSION ONE
RESUME WRITING

1 RESUME WRITING

कैसा रहा ... आज?

कैसा रहा है आज का सेशन?

	कुछ नहीं सीखा	कुछ सीखा	बहुत कुछ सीखा
BORING			
OKAY			
FUN			

क्या आज आपने अपने बारे में कुछ नया जाना ?

 COPYRIGHT © 2019 I BY MEDHA I ALL RIGHTS RESERVED

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 ?

COPYRIGHT © 2019 I BY MEDHA I ALL RIGHTS RESERVED

SESSION TWO
RESUME WRITING

2 RESUME WRITING

कैसा रहा ... आज?

कैसा रहा है आज का सेशन?

	कुछ नहीं सीखा	कुछ सीखा	बहुत कुछ सीखा
BORING			
OKAY			
FUN			

क्या आज आपने अपने बारे में कुछ नया जाना ?

 COPYRIGHT © 2019 I BY MEDHA I ALL RIGHTS RESERVED

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 ?

2 RESUME WRITING

मुझे और सीखना है !

DO	DON'T
Check for employer's legit website, address, logo and email id.	Apply for a job that asks you to pay fees.
Check for a clear job description.	Apply for jobs that ask you to provide personal details like account number.
A thorough research about the company.	Accept money upfront for work you have not performed.
Insist on an in-person meeting/interview.	Apply for positions with salaries, perks and flexibility that seem too good to be true.
Look for a verifiable company email addresses.	Apply for jobs with sloppy language
Check for a well written job description	

 COPYRIGHT © 2019 I BY MEDHA I ALL RIGHTS RESERVED

YOUR SPACE

COPYRIGHT © 2019 | BY MEDHA | ALL RIGHTS RESERVED

SESSION THREE
RESUME WRITING

3 RESUME WRITING

कैसा रहा ... आज?

कैसा रहा है आज का सेशन?

	कुछ नहीं सीखा	कुछ सीखा	बहुत कुछ सीखा
BORING			
OKAY			
FUN			

क्या आज आपने अपने बारे में कुछ नया जाना ?

 COPYRIGHT © 2019 I BY MEDHA I ALL RIGHTS RESERVED

खुद को परखें !

3 RESUME WRITING

आज के सेशन में आपको क्या नयी जानकारी मिली ?

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

COPYRIGHT © 2019 | BY MEDHA | ALL RIGHTS RESERVED

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?

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

 COPYRIGHT © 2019 | BY MEDHA | ALL RIGHTS RESERVED

4 RESUME WRITING

SESSION THREE
RESUME WRITING

कैसा रहा ... आज?

कैसा रहा है आज का सेशन?

	कुछ नहीं सीखा	कुछ सीखा	बहुत कुछ सीखा
BORING			
OKAY			
FUN			

क्या आज आपने अपने बारे में कुछ नया जाना ?

4 RESUME WRITING

खुद को परखें !

QUESTIONS	YES / NO
I have a trainer-reviewed CV with me. मेरे पास एक trainer-reviewed CV है!	
I know 10-12 English words for communicating my skills and strength on this resume. मैं अपने resume में अपनी skills and strengths लिखने के लिए 10-12 अंग्रेजी षब्द जानता / जानती हूँ।	
I can get my resume printed in the correct format and spellings from a cyber-café. मैं अपने resume को cyber cafe में जा कर सही format व spelling के साथ print कर सकती हूँ।	
I know what I need to do to improve my resume, and add more work experience to it. मैं जानती / जानता हूँ की मुझे अपने resume को और बेहतर बनाने के लिए क्या करना है।	
I have an email ID. मेरे पास एक email ID है।	
I know the password of this email ID. मुझे इस email ID का password पता है।	
I know how to attach my resume on an email ID. मुझे email पर resume attach करना आता है।	
मुझे job portal पर अपनी पसंद की job search करना आता है।	

 COPYRIGHT © 2019 I BY MEDHA I ALL RIGHTS RESERVED

मुझे और सीखना है !

4 RESUME WRITING

Get interview experience!

सोचिये की आपने अपना पहला interview उस जॉब के लिए दिया जिसे में आप पूरे मन से चाहते हैं .. और आपको वह जॉब आपको नहीं मिली, क्यूंकि आपने अपने CV या इंटरव्यू बड़ी छोटी सी गलती कर दी !

यह नुकसान बहुत बड़ा होगा |

इसलिए, बेहतर है कि आप जॉब इंटरव्यू का अनुभव जल्दी लें और बहुत बार लें |

अपने facilitator की मदद से आप अपने लिए जल्द ही एक जॉब या internship की opportunity ढूँढें और खुद को एक real-life interview face ढूँढें और खुद को एक।

Good Luck!

COPYRIGHT © 2019 | BY MEDHA | ALL RIGHTS RESERVED |

YOUR SPACE

 COPYRIGHT © 2019 | BY MEDHA | ALL RIGHTS RESERVED

9

GROUP DISCUSSION

Why should I learn this?

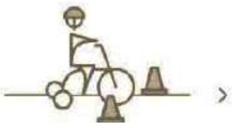
If you have a lot of ideas, but can't present them to anyone, will you be successful?

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 निष्कर्या 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 डिस्कषन 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 ।

 COPYRIGHT © 2019 I BY MEDHA I ALL RIGHTS RESERVED

बस इतना याद रखना है !

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

कोशिष 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 -

Log on to YouTube

Search for Medha Channel.
Go to Created Playlists.
Discover More!

OR

Scan the QR Code

COPYRIGHT © 2019 | BY MEDHA | ALL RIGHTS RESERVED

SESSION ONE
GROUP DISCUSSION

1 GROUP DISCUSSION

कैसा रहा ... आज?

कैसा रहा है आज का सेशन?

	कुछ नहीं सीखा	कुछ सीखा	बहुत कुछ सीखा
BORING			
OKAY			
FUN			

क्या आज आपने अपने बारे में कुछ नया जाना ?

 COPYRIGHT © 2019 I BY MEDHA I ALL RIGHTS RESERVED

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 भाषा 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
I did not get upset when facing opposing views. जब कोई मेरी बात से सहमत नहीं था, तब मैंने अपना आपा नहीं खोया	
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	
I brought in new ideas मैंने डिस्कशन के दौरान कुछ नए आईडिया सामने रखे।	
I tend to get very emotionally charged during a discussion. डिस्कशन के दौरान मैं भावुक हो जाता/ जाती हूँ ।	
I did not get upset at any point during the discussion. डिस्कशन के दौरान मैंने अपना मानसिक संतुलन बनाए रखा।	
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 ।	

 COPYRIGHT © 2019 | BY MEDHA | ALL RIGHTS RESERVED

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 सो 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?

	कुछ नहीं सीखा	कुछ सीखा	बहुत कुछ सीखा
BORING			
OKAY			
FUN			

क्या आज आपने अपने बारे में कुछ नया जाना ?

 COPYRIGHT © 2019 | BY MEDHA | ALL RIGHTS RESERVED

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 भाषा 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
I did not get upset when facing opposing views. जब कोई मेरी बात से सहमत नहीं था, तब मैंने अपना आपा नहीं खोया	
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	
I brought in new ideas मैंने डिस्कशन के दौरान कुछ नए आईडिया सामने रखे।	
I tend to get very emotionally charged during a discussion. डिस्कशन के दौरान मैं भावुक हो जाता/जाती हूँ ।	
I did not get upset at any point during the discussion. डिस्कशन के दौरान मैंने खुद को भावनाओं में नही बहने दिया ।	
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 ।	

 COPYRIGHT © 2019 | BY MEDHA | ALL RIGHTS RESERVED

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?

COPYRIGHT © 2019 | BY MEDHA | ALL RIGHTS RESERVED

SESSION THREE GROUP DISCUSSION

3 GROUP DISCUSSION

कैसा रहा ... आज?

कैसा रहा है आज का सेशन?

	कुछ नहीं सीखा	कुछ सीखा	बहुत कुछ सीखा
BORING			
OKAY			
FUN			

क्या आज आपने अपने बारे में कुछ नया जाना ?

 COPYRIGHT © 2019 I BY MEDHA I ALL RIGHTS RESERVED

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 भाषा 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
I did not get upset when facing opposing views. जब कोई मेरी बात से सहमत नहीं था, तब मैंने अपना आपा नहीं खोया	
I was able to analyze the topic and contribute towards building a consensus. टॉपिक का विश्लेशण कर, सभी को एकमत पर लाने में सफल रहा/रही	
I brought in new ideas मैंने डिस्कशन के दौरान कुछ नए आईडिया सामने रखे।	
I tend to get very emotionally charged during a discussion. डिस्कशन के दौरान मैं भावुक हो जाता/जाती हूँ ।	
I did not get upset at any point during the discussion. डिस्कशन के दौरान मैंने अपना मानसिक संतुलन बनाए रखा ।	
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 ।	

 COPYRIGHT © 2019 I BY MEDHA I ALL RIGHTS RESERVED

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 सकतें हैं। आपको चाहिए होगाः

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

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

Moderator का कामः
मॉडरेटर को टॉपिक चूज करना है और 'खुद को परखें' वाली शीट की मदद से, सभी लोगों को स्कोर भी करना है। चाहें 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।

COPYRIGHT © 2019 | BY MEDHA | ALL RIGHTS RESERVED

YOUR SPACE

 COPYRIGHT © 2019 | BY MEDHA | ALL RIGHTS RESERVED

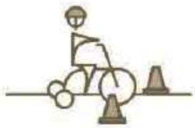
10

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 स्वंय को परफेक्ट तरीके से प्रेजेंट करेंगे !



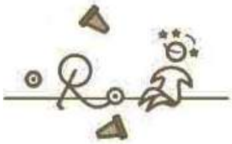
ये कहाँ काम आएगा ?

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 तैय्यारी बचेगी – अगर आप तकनीकी फील्ड से हैं तो इंटरव्यू में आप से सब्जेक्ट की समझ परखने के लिए भी सवाल पूछे ही जायेंगे।

 COPYRIGHT © 2019 I BY MEDHA I ALL RIGHTS RESERVED



बस इतना याद रखना है !

कोशिष 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 इम्प्रैशन सही जमाइए – अपने पहनावे से प्रोफेशनल दिखिए, और इंटरव्यू लेने वाले का मुस्कुराकर अभिनंदन कीजिये। Dress professionaly, 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!

Log on to YouTube

Search for Medha Channel.
Go to Created Playlists.
Discover More!

OR

Scan the QR Code

SESSION ONE
INTERVIEW PREPARATION

1 INTERVIEW PREPARATION

कैसा रहा ... आज?

कैसा रहा है आज का सेशन?

	कुछ नहीं सीखा	कुछ सीखा	बहुत कुछ सीखा
BORING			
OKAY			
FUN			

क्या आज आपने अपने बारे में कुछ नया जाना ?

 COPYRIGHT © 2019 | BY MEDHA | ALL RIGHTS RESERVED

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 तैय्यारी करना चाहेंगे?

COPYRIGHT © 2019 I BY MEDHA I ALL RIGHTS RESERVED

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/गयी की अब अपने बारे में क्या बोलूं – 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 सके।

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
☑ आपका नाम	☒ अपने शहर का ज्यादा बखान न करें
☑ अभी क्या कर रहे हैं– काम या पढाई? आपने अचीवमेंट के बारे में बताए। – अपने कार्य अनुभव /कॉलेज में क्या किया है आपने?	☒ अपने स्कूल या कॉलेज का नाम तभी बताइए अगर आप किसी बहुत जाने मानें स्कूल या कॉलेज से पढ़े है।
☑ सव से जरूरी बात – वे जरूर बताएं कि आप इस नौकरी के लिये इटरव्यू देने क्यूँ आयें हैं, आपको क्यूँ लगता है इस नौकरी में बहुत अच्छा प्रदर्शन कर सकते हैं!	☒ अगर 85% से कम नंबर आये हो तो परिचय में न बताएं ☒ ऐसी चीज को अपनी हॉबी बिल्कुल न बनाएं जिसके बारे में आप कुछ जानते न हों।

 COPYRIGHT © 2019 | BY MEDHA | ALL RIGHTS RESERVED

Do not mention your name,If the interviewer has already greeted you by saying your name like Hello, Samita or Good morning, Samita. Begin by talking about your strengths.

यदि आपको अपनी कोई भी तीन खूबियाँ बतानी हो – तो आप क्या बताएँगे ? यही आपके परिचय का पहला वाक्य है।

I am very and

______________ ______________ ______________

Tell a little about your achievements at work (or internship) and college.

बताये की आपका इंटरनशिप अनुभव क्या है? अपने कहाँ कहाँ क्या काम किया है। कॉलेज में अपने क्या पढ़ा है या फिर कॉलेज जीवन में आपकी क्या उपलबधियां रही है।

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 है? इस काम को करने के लिए आप क्यूँ उत्साहित है ?

COPYRIGHT © 2019 | BY MEDHA | ALL RIGHTS RESERVED

कैसा रहा ... आज?

कैसा रहा है आज का सेशन?

	कुछ नहीं सीखा	कुछ सीखा	बहुत कुछ सीखा
BORING			
OKAY			
FUN			

क्या आज आपने अपने बारे में कुछ नया जाना ?

 COPYRIGHT © 2019 I BY MEDHA I ALL RIGHTS RESERVED

खुद को परखें !

2 +3 INTERVIEW PREPARATION

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
I was able to explain my immediate/ short term career goal when asked. 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 ।	
I was able to answer questions related to my field of study quite confidently. अपने सब्जेक्ट से सम्बंधित सवालों के जवाब भी मैंने सही दिए	
I had examples ready from my experience of group/ team activity during college/NSS days जब टीम वर्क की बात आई, तो मैं ग्रुप में काम करने के अपने अनुभव को बता पाया/पायी	

 COPYRIGHT © 2019 | BY MEDHA | ALL RIGHTS RESERVED

मुझे और सीखना है !

2 +3 INTERVIEW PREPARATION

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 शहर 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 क्यूँ 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? क्यूँ?

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

 COPYRIGHT © 2019 | BY MEDHA | ALL RIGHTS RESERVED

Why have you applied for this job?
इस नौकरी के लिए अप्लाय करने का उद्देष्य?

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 न्यूजपेपर पढ़ा ? हैडलाइन क्या थी?

COPYRIGHT © 2019 | BY MEDHA | ALL RIGHTS RESERVED

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

 COPYRIGHT © 2019 | BY MEDHA | ALL RIGHTS RESERVED

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?

कैसा रहा ... आज?

कैसा रहा है आज का सेशन?

	कुछ नहीं सीखा	कुछ सीखा	बहुत कुछ सीखा
BORING			
OKAY			
FUN			

क्या आज आपने अपने बारे में कुछ नया जाना ?

 COPYRIGHT © 2019 I BY MEDHA I ALL RIGHTS RESERVED

खुद को परखें !

4 +5 INTERVIEW PREPARATION

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 कंम्पनी 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	

COPYRIGHT © 2019 | BY MEDHA | ALL RIGHTS RESERVED

QUESTIONS	YES / NO
I was able to explain my immediate/ short term career goal when asked. 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 ।	
I was able to answer questions related to my field of study quite confidently. अपने सब्जेक्ट से सम्बंधित सवालों के जवाब भी मैंने सही दिए	
I had examples ready from my experience of group/ team activity during college/NSS days जब टीम वर्क की बात आई, तो मैं ग्रुप में काम करने के अपने अनुभव को बता पाया/अपायी	

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 सेषन के लिए फ्री रजिस्ट्रेशन करवाइए !
ये कैसे करना है ? जानने के लिए मेधा ट्रेनर से संपर्क करें ।

 COPYRIGHT © 2019 I BY MEDHA I ALL RIGHTS RESERVED

11

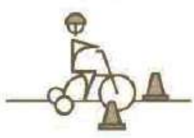
REFLECTION

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 रिफ्लेक्शन 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 रिफ्लेक्शन न हो – तो आप भूल जायेंगे की क्या सीखा, और क्यूँ .. और इस सीख को कहाँ इस्तेमाल करना है ।



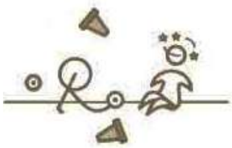
ये कहाँ काम आएगा ?

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

रिफ्लेक्शन 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?' रिफ्लेक्शन हमारी मदद करता हैरू

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

 COPYRIGHT © 2019 I BY MEDHA I ALL RIGHTS RESERVED



बस इतना याद रखना है !

रिफ्लेक्शन **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 -

Log on to YouTube

Search for Medha Channel.
Go to Created Playlists.
Discover More!

OR

Scan the QR Code

COPYRIGHT © 2019 | BY MEDHA | ALL RIGHTS RESERVED

Follow Medha on :

Medha, 2019

© 2019 by Medha .

Contents 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