



SciUS Mind Spark

Genius Mind Workshop

WHO अनुशंसित जीवन कौशल प्रशिक्षण (Part - 1)

(व्यापक प्रशिक्षण नोट्स एवं गतिविधियाँ)

WORLD HEALTH ORGANIZATION

LIFE SKILLS EDUCATION



1 स्वयं की पहचान (Self Awareness)

अपने विचारों, भावनाओं, क्षमताओं, रुचियों, मूल्यों, आदतों और व्यक्तित्व को समझना।

प्रशिक्षण उद्देश्य

- आत्मविश्वास बढ़ाना
- अपनी ताकत पहचानना
- कमजोरियों को सुधारना
- लक्ष्य तय करना

Senior Students Activities

SWOT Analysis

- Strength
- Weakness
- Opportunity
- Threat

Life Goal Mapping

1 वर्ष, 5 वर्ष और 10 वर्ष का लक्ष्य लिखना।

Junior Students Activities

01

Who Am I?

अपने बारे में 10 बातें लिखें।

02

My Strength Chart

अपनी 5 अच्छी बातें लिखें।

03

Mirror Exercise

रोज आईने के सामने 2 मिनट सकारात्मक बातें बोलें।

Training Exercises

- Self Reflection Journal
- Personality Assessment
- Confidence Building Exercise



2 सहानुभूति (Empathy)

दूसरों की भावनाओं को समझना और सम्मान देना।

उद्देश्य

- संवेदनशील बनना
- संबंध बेहतर करना
- दूसरों की मदद करना

Junior Activities

- **Emotion Guessing Game:** फोटो देखकर भावना पहचानना।
- **Story Discussion:** किसी कहानी के पात्र की भावनाओं पर चर्चा।

Senior Activities

- **Perspective Taking Exercise:** एक ही घटना को दो लोगों के नजरिए से देखना।
- **Community Service Project:** समाज सेवा गतिविधि।



Active Listening

ध्यान से सुनने का अभ्यास करें।



Kindness Challenge

प्रतिदिन एक दयालुता का कार्य करें।



Helping Habit Development

मदद करने की आदत विकसित करें।



3 आलोचनात्मक सोच (Critical Thinking)

तथ्यों और तर्कों के आधार पर सोचने की क्षमता।

उद्देश्य

Fake News पहचानना

सही निर्णय लेना

तार्किक सोच विकसित करना

Junior Activities

- Fact vs Opinion Game
- Puzzle Solving

Senior Activities

- News Analysis
- Debate Sessions



Training Exercises

- 1 Case Study Analysis
- 2 Problem Investigation
- 3 Questioning Techniques

4 रचनात्मक सोच (Creative Thinking)

नए विचार और समाधान उत्पन्न करना।

उद्देश्य

- Innovation बढ़ाना
- कल्पनाशक्ति विकसित करना

गतिविधियाँ

Junior Activities

- Draw a New Invention
- Story Completion

Senior Activities

- Brainstorming Session
- Product Innovation Challenge



Mind Mapping

विचारों को मानचित्र के रूप में व्यवस्थित करें।



Design Thinking

समस्याओं के रचनात्मक समाधान खोजें।



Creativity Challenges

नई चुनौतियों से रचनात्मकता को प्रोत्साहित करें।



5 निर्णय क्षमता (Decision Making)

सही समय पर सही विकल्प चुनना।

उद्देश्य

- सोच-समझकर निर्णय लेना
- परिणामों को समझना

Activities

Junior

Ice Cream Choice Exercise

Senior

Career Selection Exercise

Training Exercises

- Pros and Cons Chart
- Decision Tree

Decision Making Steps



समस्या पहचानें



विकल्प खोजें



फायदे-नुकसान लिखें



निर्णय लें

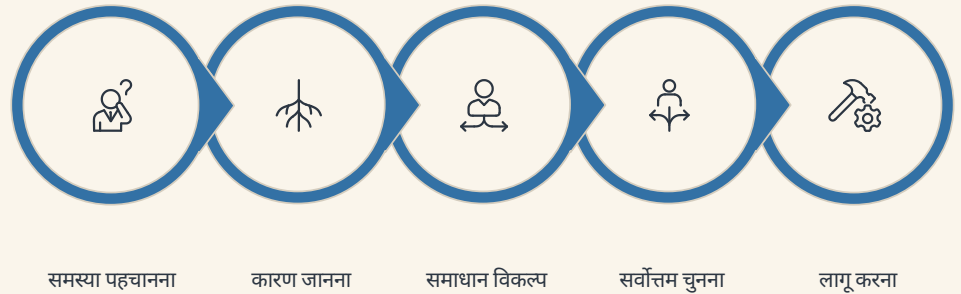


परिणाम का मूल्यांकन करें



6 समस्या समाधान (Problem Solving)

समस्याओं का प्रभावी समाधान ढूंढना।



यह मॉडल विद्यार्थियों को किसी भी समस्या को व्यवस्थित तरीके से सुलझाने में मदद करता है।

Junior Activities

- Puzzle Challenge
- Maze Solving

Senior Activities

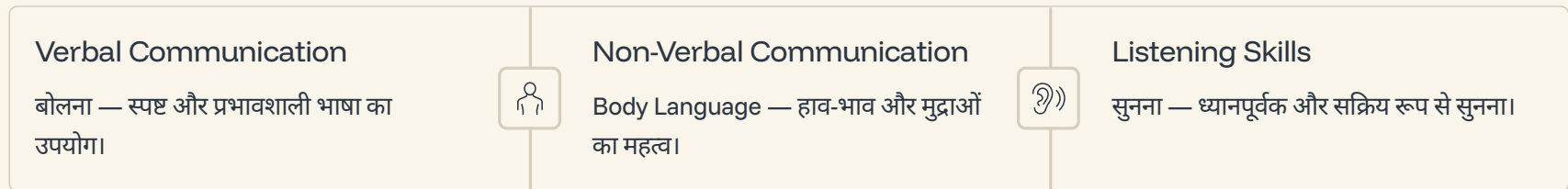
- Real Life Problem Discussion
- Team Problem Solving

Exercises

- Root Cause Analysis
- Brainstorming
- Solution Planning

7 प्रभावी संवाद (Effective Communication)

अपने विचारों को स्पष्ट और सम्मानपूर्वक व्यक्त करना।



Junior Activities

- Show and Tell
- Story Narration

Senior Activities

- Public Speaking
- Group Discussion

Exercises

- Eye Contact Practice
- Voice Modulation
- Listening Skills
- Presentation Practice

8 संबंध निर्माण (Relationship Skills)

स्वस्थ और सकारात्मक संबंध बनाना।

उद्देश्य

- सहयोग बढ़ाना
- टीमवर्क विकसित करना

✔ Relationship Building

Formula:

**Respect + Trust +
Communication**

Activities

Junior

- Friendship Circle
- Team Games

Senior

- Team Projects
- Conflict Resolution


Exercises

- Trust Building Activities
- Cooperation Games
- Leadership Activities




9 भावनाओं का प्रबंधन (Coping with Emotions)


अपनी भावनाओं को समझना और नियंत्रित करना।




😊 खुशी




😓 दुख



😡 गुस्सा



😨 डर



😓 चिंता

Junior Activities

- Emotion Cards
- Feelings Diary

Senior Activities

- Emotional Journal
- Reflection Writing

Exercises

- Deep Breathing
- Meditation
- Positive Self Talk
- Gratitude Practice

10 तनाव प्रबंधन (Coping with Stress)

तनाव को पहचानना और नियंत्रित करना।

Stress Symptoms

चिड़चिड़ापन

चिंता

थकान

ध्यान की कमी

Stress Management Techniques

Physical

- Exercise
- Walking
- Yoga

Mental

- Meditation
- Positive Thinking
- Relaxation

Junior Activities

- Balloon Breathing
- Laugh Therapy

Senior Activities

- Stress Diary
- Time Management Planner

Exercises

- 5-Minute Meditation
- Yoga Practice
- Progressive Relaxation



समूह प्रशिक्षण गतिविधियाँ — Ice Breaking

प्रशिक्षण की शुरुआत में प्रतिभागियों को सहज और उत्साहित करने के लिए Ice Breaking Activities अत्यंत महत्वपूर्ण हैं।



Name Game

सभी प्रतिभागी अपना नाम एक अनोखे तरीके से प्रस्तुत करते हैं।



Introduction Circle

एक वृत्त में बैठकर सभी अपना परिचय देते हैं।



Fun Questions

मजेदार प्रश्नों के माध्यम से एक-दूसरे को जानना।



समूह प्रशिक्षण गतिविधियाँ — Team Building

टीम निर्माण गतिविधियाँ सहयोग, विश्वास और समन्वय को बढ़ावा देती हैं।



Tower Building

टीम मिलकर सबसे ऊँचा टॉवर बनाने की कोशिश करती है — सहयोग और रणनीति का अभ्यास।



Group Challenges

विभिन्न समूह चुनौतियों के माध्यम से टीमवर्क और नेतृत्व का विकास।



Blindfold Trust Walk

आँखें बंद करके साथी के निर्देशों पर चलना — विश्वास और संचार का अभ्यास।

समूह प्रशिक्षण गतिविधियाँ — Leadership

नेतृत्व गतिविधियाँ विद्यार्थियों में जिम्मेदारी, निर्णय क्षमता और प्रबंधन कौशल विकसित करती हैं।



Team Leader Rotation

बारी-बारी से नेतृत्व का अनुभव लेना।



Project Management Task

एक छोटे प्रोजेक्ट की योजना बनाना और उसे पूरा करना।



Group Decision Exercise

समूह में मिलकर एक महत्वपूर्ण निर्णय लेना।



दैनिक जीवन कौशल अभ्यास

प्रतिदिन इन गतिविधियों का अभ्यास करने से जीवन कौशल स्वाभाविक रूप से विकसित होते हैं।

- Gratitude Practice
- Positive Affirmations
- Goal Review

 सुबह

1

2


3

 दोपहर

- Team Interaction
- Problem Solving Task

 शाम

- Self Reflection
- Journal Writing
- Emotional Review

 **सुझाव:** इन गतिविधियों को एक डायरी में नोट करें और प्रतिदिन अपनी प्रगति देखें। निरंतरता ही सफलता की कुंजी है।



अपेक्षित परिणाम (Expected Outcomes)

इस प्रशिक्षण के बाद विद्यार्थियों में निम्नलिखित सकारात्मक परिवर्तन आएंगे:

✓ आत्मविश्वास बढ़ेगा

✓ नेतृत्व क्षमता विकसित होगी

✓ निर्णय क्षमता मजबूत होगी

✓ तनाव प्रबंधन बेहतर होगा

✓ भावनात्मक संतुलन बढ़ेगा

✓ संचार कौशल विकसित होगा

✓ रचनात्मकता बढ़ेगी

✓ टीमवर्क और सहयोग बढ़ेगा

✓ समस्या समाधान क्षमता मजबूत होगी

✓ सकारात्मक व्यक्तित्व का विकास होगा

"जीवन कौशल वह नींव है जिस पर एक सफल और संतुलित जीवन का निर्माण होता है।"