



SciUS Mind Spark

Genius Mind Workshop

☀️ Personality Development Training (Part - 1)

व्यक्तित्व विकास प्रशिक्षण

उद्देश्य: विद्यार्थियों में आत्मविश्वास, सकारात्मक सोच, नेतृत्व क्षमता, अनुशासन, संचार कौशल, भावनात्मक संतुलन तथा सफल जीवन के लिए आवश्यक गुणों का विकास करना।



मॉड्यूल 1

आत्मविश्वास विकास

Self Confidence Development

आत्मविश्वास वह विश्वास है कि "मैं यह कर सकता हूँ।"

सीखने योग्य बातें

- आत्मविश्वास क्या है?
- आत्मविश्वास और अहंकार में अंतर
- आत्मविश्वासी व्यक्ति की पहचान

ट्रेनिंग कंटेंट

- बॉडी लैंग्वेज सुधारना
- आँखों में देखकर बात करना
- स्पष्ट आवाज़ में बोलना
- छोटे-छोटे लक्ष्य पूरा करना


एक्सरसाइज — जूनियर

- प्रतिदिन आईने के सामने 2 मिनट बोलना
- अपनी 5 अच्छी बातें लिखना

एक्सरसाइज — सीनियर

- प्रतिदिन 5 मिनट पब्लिक स्पीकिंग
- सप्ताह में 1 प्रस्तुति देना



 **गतिविधि:** "मैं कर सकता हूँ"

घोषणा 20 बार बोलना



मॉड्यूल 2

सकारात्मक सोच विकास

Positive Thinking Development

सकारात्मक सोच समस्याओं में भी अवसर खोजने की कला है।

नकारात्मक विचारों की पहचान

अपने मन में आने वाले नकारात्मक विचारों को पहचानना और उन्हें समझना।

विचारों को बदलना

नकारात्मक विचारों को सकारात्मक विचारों में परिवर्तित करने की तकनीक।

आशावादी दृष्टिकोण

हर परिस्थिति में उम्मीद और सकारात्मकता बनाए रखना।



एक्सरसाइज: Gratitude Journal — रोज 10 अच्छी बातें लिखना



गतिविधि: Negative → Positive Conversion Game

सकारात्मक दृष्टिकोण एवं आत्म-जागरूकता

Positive Attitude Building

सकारात्मक दृष्टिकोण


- Attitude क्या है?
- सफलता में Attitude का महत्व

अभ्यास

- शिकायत बंद चुनौती
- हर परिस्थिति में समाधान ढूँढना

Self Awareness — आत्म-जागरूकता

- मैं कौन हूँ?
- मेरी ताकतें क्या हैं?
- मेरी कमजोरियाँ क्या हैं?

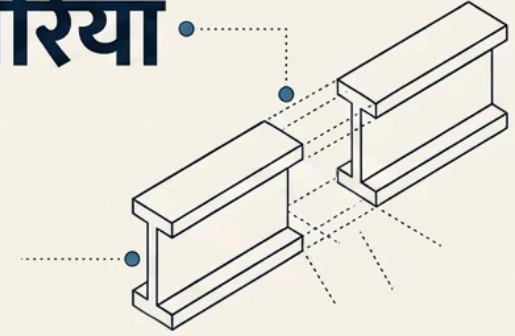
 गतिविधि: SWOT Analysis करना

ताकतें



व्यक्तिगत कौशल और क्षमताएं

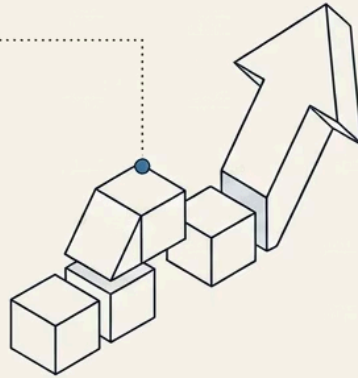
कमजोरियाँ



सुधार के क्षेत्र

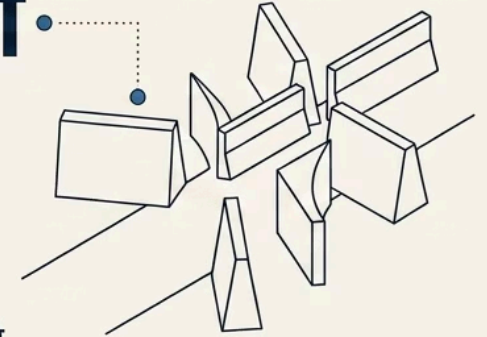
अवसर

विकास की संभावनाएं



विकास की संभावनाएं

चुनौतियाँ



पार पाने वाली बाधाएं

Self Motivation Techniques — स्व-प्रेरणा



Motivation क्या है?

प्रेरणा वह शक्ति है जो हमें अपने लक्ष्य की ओर आगे बढ़ाती है।



Success Diary

प्रतिदिन की सफलताओं को लिखकर प्रेरणा बनाए रखना।



Goal Visualization

अपने लक्ष्य को मन में स्पष्ट रूप से देखना और महसूस करना।



Reward System

लक्ष्य पूरा होने पर स्वयं को पुरस्कृत करना।





Goal Setting & Achievement

SMART Goals — लक्ष्य निर्धारण

S — Specific लक्ष्य स्पष्ट और विशिष्ट होना चाहिए।	M — Measurable लक्ष्य मापने योग्य होना चाहिए।	A — Achievable लक्ष्य प्राप्त करने योग्य होना चाहिए।
R — Relevant लक्ष्य आपके जीवन से संबंधित होना चाहिए।	T — Time Bound लक्ष्य के लिए समय सीमा निर्धारित होनी चाहिए।	

अभ्यास

- Daily Goal — दैनिक लक्ष्य
- Weekly Goal — साप्ताहिक लक्ष्य
- Monthly Goal — मासिक लक्ष्य

  **गतिविधि:** Dream Goal Chart बनाना — अपने सपनों का चार्ट तैयार करें



मॉड्यूल 7

Time Management Skills

समय प्रबंधन कौशल

सीखना

- समय का महत्व
- Time Wasters की पहचान

तकनीकें

- To-Do List बनाना
- Priority Matrix
- Pomodoro Technique

To-Do List

प्रतिदिन के कार्यों की सूची बनाएं।

Priority Matrix

महत्वपूर्ण और जरूरी कार्यों को पहले करें।

Pomodoro

25 मिनट काम, 5 मिनट आराम।



अभ्यास: 24 Hour Time

Audit — अपने पूरे दिन का विश्लेषण करें

सफल आदतें एवं अनुशासन

Success Habits & Discipline Development

सफल लोगों की आदतें

- जल्दी उठना
सुबह जल्दी उठकर दिन की शुरुआत करना।
- पढ़ना
प्रतिदिन कुछ नया पढ़ने की आदत डालना।
- व्यायाम
शरीर और मन को स्वस्थ रखना।
- योजना बनाना
हर दिन की योजना पहले से तैयार करना।

✔ 🏆 21 Day Habit Challenge

Discipline Development — अनुशासन

- अनुशासन का महत्व
- Self Discipline — स्व-अनुशासन
- Academic Discipline — शैक्षणिक अनुशासन
- Digital Discipline — डिजिटल अनुशासन

📅 🏆 अभ्यास: 30 Day Discipline Challenge — 30 दिन का अनुशासन चुनौती

Leadership Skills

नेतृत्व कौशल

नेतृत्व वह क्षमता है जो दूसरों को प्रेरित करती है और सही दिशा में आगे ले जाती है।



नेतृत्व क्या है?

दूसरों को प्रेरित करके लक्ष्य प्राप्त करने की कला।



जिम्मेदारी

एक नेता अपने कार्यों की पूरी जिम्मेदारी लेता है।



निर्णय क्षमता

सही समय पर सही निर्णय लेने की शक्ति।



प्रेरित करना

टीम के सदस्यों को उनके सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन के लिए प्रेरित करना।



गतिविधि: Group Leadership Task — समूह नेतृत्व कार्य

संचार कौशल एवं प्रभावी वार्तालाप

Communication Skills & Effective Conversation

Communication Skills — सीखना

- Verbal Communication — मौखिक संचार
- Non-Verbal Communication — अमौखिक संचार

अभ्यास

- परिचय देना
- कहानी सुनाना
- भाषण देना

Effective Conversation — नियम

- ध्यान से सुनना
दूसरे की बात पूरी तरह सुनें।
- बीच में न टोकना
दूसरे को बोलने का पूरा मौका दें।
- प्रश्न पूछना
समझने के लिए सही प्रश्न पूछें।

  **गतिविधि:** Pair Discussion — जोड़ी में चर्चा

मॉड्यूल 12 & 13


संबंध निर्माण एवं टीमवर्क

Relationship Building & Teamwork

Relationship Building Skills

- विश्वास बनाना — Trust Building
- सम्मान देना — Giving Respect



 **अभ्यास:** Friendship Building Exercise

Teamwork & Cooperation

टीमवर्क का महत्व — मिलकर काम करने से बड़े लक्ष्य प्राप्त होते हैं।

गतिविधियाँ

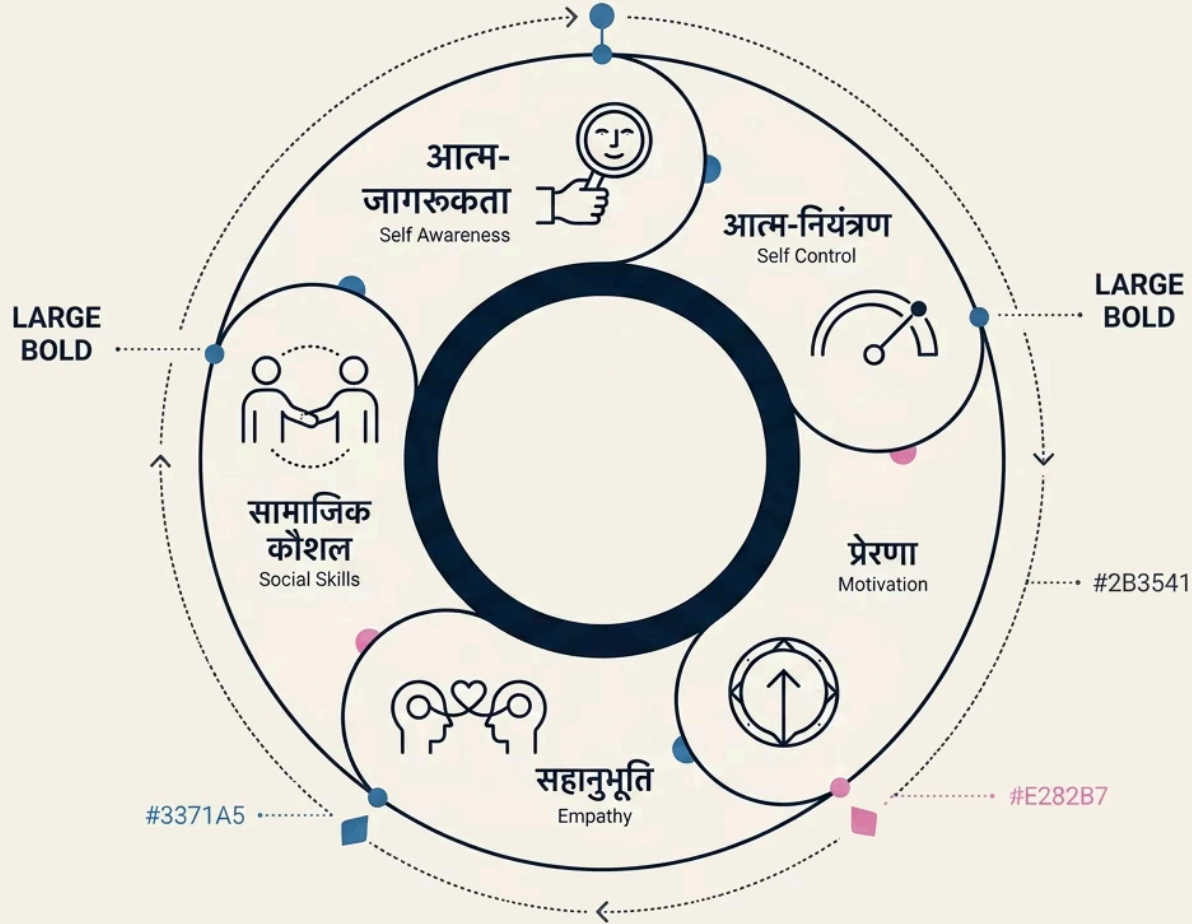
- Team Puzzle — टीम पहेली
- Group Project — समूह परियोजना



Emotional Intelligence Development

भावनात्मक बुद्धिमत्ता विकास

भावनात्मक बुद्धिमत्ता (EI) वह क्षमता है जो हमें अपनी और दूसरों की भावनाओं को समझने और प्रबंधित करने में मदद करती है।



अभ्यास: Emotion Journal — प्रतिदिन अपनी भावनाओं को लिखें और उनका विश्लेषण करें।

तनाव एवं क्रोध प्रबंधन

Stress Management & Anger Management

Stress Management — तनाव प्रबंधन

तनाव के कारण: परीक्षा, रिश्ते, भविष्य की चिंता।

समाधान

- Deep Breathing — गहरी सांस लेना
- Meditation — ध्यान
- Exercise — व्यायाम



गतिविधि: 5 Minute Relaxation Practice

Anger Management — क्रोध नियंत्रण

STOP Method

01

S — Stop

रुके — तुरंत प्रतिक्रिया न दें।

02

T — Think

सोचें — परिणामों के बारे में विचार करें।

03

O — Observe

देखें — स्थिति को समझें।

04

P — Proceed

आगे बढ़ें — शांति से कार्य करें।



अभ्यास: 10 Second Pause Technique

निर्णय एवं समस्या समाधान कौशल

Decision Making & Problem Solving Skills

Decision Making — निर्णय प्रक्रिया

01

समस्या पहचानें

समस्या को स्पष्ट रूप से समझें।

02

विकल्प बनाएं

सभी संभावित विकल्पों की सूची बनाएं।

03

मूल्यांकन करें

हर विकल्प के फायदे और नुकसान देखें।

04

निर्णय लें

सर्वश्रेष्ठ विकल्प चुनें।



गतिविधि: Case Study Analysis

Problem Solving — 5 Step Formula



Identify — पहचानें



Analyze — विश्लेषण करें



Brainstorm — विचार करें



Select — चुनें



Implement — लागू करें



गतिविधि: Real Life Problem Solving

जिम्मेदारी का विकास

Responsibility Development

जिम्मेदारी वह गुण है जो एक साधारण व्यक्ति को **असाधारण** बनाता है।

Personal Responsibility

व्यक्तिगत जिम्मेदारी — अपने कार्यों, निर्णयों और उनके परिणामों की जिम्मेदारी लेना।

Family Responsibility

पारिवारिक जिम्मेदारी — परिवार के प्रति अपने कर्तव्यों को समझना और निभाना।

Social Responsibility

सामाजिक जिम्मेदारी — समाज और देश के प्रति अपने दायित्वों को पूरा करना।



अभ्यास: Daily Responsibility Checklist — प्रतिदिन की जिम्मेदारियों की सूची बनाएं और उन्हें पूरा करें।

स्वस्थ जीवनशैली एवं व्यक्तिगत सज्जा

Healthy Lifestyle & Personal Grooming

Healthy Lifestyle — स्वस्थ जीवनशैली



संतुलित आहार

पोषक तत्वों से भरपूर भोजन करें।



पर्याप्त नींद

8 घंटे की नींद अवश्य लें।



नियमित व्यायाम

प्रतिदिन कम से कम 30 मिनट व्यायाम करें।



गतिविधि: Health Tracking Sheet

Personal Grooming — व्यक्तिगत सज्जा

- स्वच्छता — Cleanliness
- पहनावा — Dressing
- व्यक्तित्व प्रस्तुति — Personality Presentation



अभ्यास: Daily Grooming Checklist — प्रतिदिन की सज्जा सूची

सामाजिक शिष्टाचार एवं डिजिटल अनुशासन

Social Etiquette & Digital Discipline

Social Etiquette — शिष्टाचार

अभिवादन



सभी से विनम्रता से मिलें और नमस्ते करें।

धन्यवाद

हर मदद के लिए आभार व्यक्त करें।



माफी मांगना

गलती होने पर तुरंत माफी मांगें।

  **गतिविधि: Role Play Practice**

Digital Discipline — डिजिटल अनुशासन

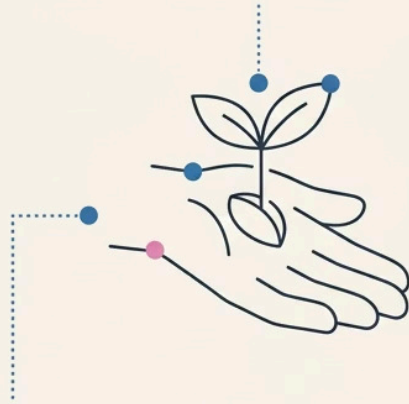
- Screen Time Control — स्क्रीन समय नियंत्रण
- Social Media Discipline — सोशल मीडिया अनुशासन
- Cyber Safety — साइबर सुरक्षा

  **अभ्यास: Digital Detox Challenge** — एक दिन बिना स्क्रीन के रहें

Success Mindset Development

सफलता की मानसिकता

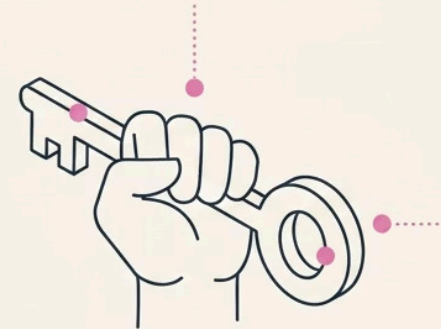
विकास की मानसिकता



चुनौतियाँ स्वीकार करें

मैं सीख सकता हूँ। कठिनाइयाँ अवसर हैं। मेरा प्रयास विकास लाता है। विफलताओं से सीखें, और दूसरों की सफलता से प्रेरित हों।

स्थिर मानसिकता



चुनौतियों से बचें

मैं नहीं कर सकता। मेरी क्षमताएँ सीमित हैं। प्रयास बेकार है। असफलता ही मेरी परिभाषा है, और दूसरों की सफलता से खतरा महसूस करें।

दैनिक दिनचर्या

Daily Personality Development Routine

व्यक्तित्व विकास की दैनिक दिनचर्या

अभ्यास

- Failure Analysis — असफलता का विश्लेषण
- Success Visualization — सफलता की कल्पना

दिनचर्या का महत्व

एक सुनियोजित दिनचर्या व्यक्तित्व विकास की नींव है।

सुबह

- Positive Affirmations
- Meditation — ध्यान
- Goal Review — लक्ष्य समीक्षा

दिन में

- Communication Practice
- Discipline Tracking

शाम

- Gratitude Writing
- Self Reflection — आत्म-चिंतन

साप्ताहिक गतिविधियाँ एवं मासिक मूल्यांकन

Weekly Activities — साप्ताहिक गतिविधियाँ

- ✓ Public Speaking Competition
- ✓ Leadership Activity
- ✓ Group Discussion
- ✓ Team Building Games
- ✓ Problem Solving Workshop
- ✓ Confidence Building Session

Monthly Assessment — मासिक मूल्यांकन



Personality Development Affirmations

- “ मैं आत्मविश्वासी हूँ। ”
- “ मैं प्रतिदिन बेहतर बन रहा हूँ। ”
- “ मैं चुनौतियों का सामना कर सकता हूँ। ”
- “ मैं सफल बनने के योग्य हूँ। ”
- “ मैं अनुशासित और जिम्मेदार हूँ। ”
- “ मैं सकारात्मक सोच रखता हूँ। ”
- “ मैं अपने लक्ष्य अवश्य प्राप्त करूँगा। ”