ኢንተርፕርነርሽፕ ልማት ኢንስቲትዩት

Entrepreneurship Development Institute (EDI)-Ethiopia

የወጣቶች የህይወት ክህሎት ማጎልበቻ ስልጠና

በዓለም ባንክ የገንዘብ ድጋፍ የተዘጋጀ

የአሰልጣኝ መመሪያ

ግንቦት 2014

መቅድም

ይህ የህይወት ክህሎት ማጎልበቻ ስልጠና መርሃግብር በአዲስ አበባ በተለያዩ ወረዳዎች እና በሀገሪቱ ባሉ የተለያዩ ከተሞች ያሉ ወጣቶችን ተጠቃሚ ለማድረግ ታስቦ በአንተርፕርነርሺፕ ልማት ኢንስቲትዩት እና በዓለም ባንክ ትብብር የተዘጋጀ ነው።

በፕሮግራሙ የህይወት ክህሎት ስልጠናዎችን በመስጠት በቂ ትምህርት የሌላቸው ወጣቶች ወደ ስራ ዓለም ሲገቡ ሊያጋጥሟቸው የሚችሉ እንቅፋቶችን እንዲገነዘቡ ያደርጋል። በህይወት ክህሎት ስልጠናው የተካተቱት ርዕሶችን ይዘት ሁሉን አቀፍ ስለሆነ ወጣቶቹ ወደ ስራው ዓለም ውስጥ በሚገቡበትም ጊዜ እነዚህን ክህሎቶች ሊጠቀሙባቸው ይችላሉ።

ማውጫ

መቅድም 2

መግቢያ 5

የስልጠና የጊዜ ሰሌዳ 6

1.1 መሰረታዊ የህይወት ክህሎቶች 9

የስልጠናውን የመማማርያ ዐደት 11

1.2. አዲስ ክህሎት ማዳበር 11

1.3. ከተለመደው የአስተሳሰብ ገደብ መውጣት 13

1.4. ራስን ማወቅ ፡- ጥንካሬ፣ ድክመት፣ መልካም አጋጣሚና ስጋትን መለየ 13

1.5. ግለ-ሰባዊና ማህበረሰባዊ ተግባቦትን ማዳበር 14

1.6. ግጭትን የመፍታት ክህሎት 17

1.7. የድርድር ክህሎት 19

1.8. በራስ መተማመን 21

1.9. የግንኙነት አስተዳደር 26

1.10. የትብብር እና የቡድን ስራ ክህሎቶች 28

የጀልባ ግንባታ 32

2. ለስራ ፈላጊዎች የሚሆኑ የስራ ዝግጁነት ክህሎቶች 38

2.1. በእቅድ የመመራት እና ስራዎችን የማደራጀት ክህሎት 39

2.1.1. በእቅድ የመመራት ክህሎት 41

2.2 ግብን የማስቀመጥ ክህሎት 47

2.3 የቸግር ፈቺነት እና ውሳኔ ሰጪነት ክህሎቶች 54

2.4 የፈጠራ አስተሳሰብ ክህሎት 64

2.5 ጊዜን በአግባቡ የመጠቀም ልምድ 69

2.5.1 ጊዜን በአግባቡ መጠቀም 70

2.6 ጭንቀትን የመቆጣጠር ክህሎት 76

3. የስራ ቦታ ስነ-ምግባር እና የስነ-ስርአት ክህሎት ለተቀጣሪ ወጣቶች 85

3.1. ገጽታን መገንባትና የግል ንጽህና አጠባበቅ 89
3.1.1. የማንነት ምስል/ገጽታ 91
3.1.2. የግል ንጽህና አጠባበቅ 92
3.1.3. የደንበኞች አገልግሎት ገጽታ 93
3.1.4. ሀላፊነትን መውሰድ 94
3.2. በራስ ተነሳሽነት መስራት፣ የስራ ከባቢን መልመድ 95
3.2.1. የሌሎችን ሀሳብ መቀበል 99
3.3. የሥራ ቦታ ባህርያትና ፕሮቶኮል፤ መብቶችና ግዴታዎች፤ የስራ ቦታ ስነ-ምግባር 102
3.3.1. የስራ ቦታ ባህርያት እና ፕሮቶኮሎች 102
3.3.2. የስራ ቦታ መብቶች 104
3.3.3. የሥራ ቦታ ሥነ-ምግባር 105
3.3.4. የስራ ቦታ የስነ ምግባር ኩነቶች 108
3.4. የህይወት ግብን ማሳካትና መሰረታዊ የገንዘብ አያያዝ ክህሎት 112
3.4.1. የህይወት ግብን ማሳካት 112
3.4.2. ግላዊ የገንዘብ አስተዳር 115
3.5. ማጠቃለያና ቀጣይ እርምጃዎች 121

መግቢያ

ይህ መመሪያ ለወጣቶች የስራ ልምምድ ግልጋሎት የሚሆን ለ60 ሰዓታት የሚዘልቅ የህይወት ክህሎት ስልጠናን ይሸፍናል። ይህ ስልጠና የተመረጡ ሰልጣኞችን በመያዝ፣ በስራ ቦታ ላይ ስኬታማ ለመሆን የሚያስችሉ አስፈላጊ የህይወት ክህሎቶችን በማሰልጠን ለወደፊት ቅጥር ወይም የስራ ልምምድ ዝግጁ እንዲሆኑ ያግዛቸዋል። ስልጠናው ክህሎቶችን ከማስተማር ባለፈ ተሳታፊዎቹ በተለያዩ የተግባር ስራዎች በመታገዝ ችሎታቸውን እና ተነሳሽነታቸውን እንዲያሳዩ ስራ ልምምድ ድልደላ ቃለ መጠይቅ እና ለስራም ራሳቸውን እንዲያዘጋጁ ያግዛቸዋል።

የህይወት ክህሎት ስልጠናው አጠቃላይ የባህርይ ለውጥ የማምጣትን አቀራረብ የተከተለ ነው። ይህም ትኩረቱን የሚያደርገው ለህይወት እና ለስራ አስፈላጊ የሆኑ እንደ መግባባት፣ ውሳኔ ላይ መድረስ፣ በጥልቀት ማሰብ፣ የሙያ ግምገማ፣ ለቃለ መጠይቅ መዘጋጀት፣ መሪነት፣የማግባባት ክህሎትን እና የስራ ቦታ ሀላፊነት እና ስነምግባርን የመሳሰሉ ለስራ እና ለህይወት አስፈላጊ የሆኑ ክህሎቶችን በማሰልጠን ላይ ነው። ይህ ስልጠና ለተሳታፊዎች መረጃን በመስጠት ጠቅላላ የሆነ እድገትን ከማምጣት ባለፈ ለህይወታቸውም ሆነ ለስራቸው የሚጠቅሟቸው ትክክለኛ ክህሎቶችን እንዲያዳብሩ ያግዛቸዋል። ይህ የህይወት ክህሎት ስልጠና ሮል ፕሌይን፣ የተለዩ ጨዋታዎችን፣ የቡድን ውይይቶችን ጨምሮ የተለያዩ ተሳታፊዎችን የሚያሳትፉ ፈጠራ የታከለባቸው የማስተማሪያ መንገዶችን መጠቀሙ ተሳታፊዎችን አካታች እንዲያደርግ ያግዘዋል።

የስልጠና መመሪያ በሶስት መድብል የተከፋፈሉ ትምህርቶችን ይሸፍናል። እነዚህም፡-

- መሰረታዊ የህይወት ክህሎቶችን ማዳበር
- ለስራ ፈላጊዎች የስራ ዝግጁነት ክህሎቶችን ማስጨበጥ
- ለተቀጣሪ ወጣቶች የሚሆኑ የህይወት ክህሎቶችን ማዳበር

እነዚህ ትምህርቶች ትኩረታቸውን ያደረጉት ወጣቶች መሰረታዊ የህይወት ክህሎቶችን እንዲያዳብሩ፣ አዎንታዊ የሆነ የስራ ቦታ ባህርይ እንዲኖራቸው በማስቻል ላይ ነው።

በእያንዳንዱ ክፍል ርዕሶቹን ከመወያየት በፊት መግቢያውን እና ከስልጠናው የሚጠበቀውን ውጤት/ዓላማ ዙሪያ መነጋገርን አለመዘንጋት።

በእያንዳንዱን ክፍል ላይ ስልጠናውን ተመለከተ ጥያቄ ካለ ካላቸው እንዲጠይቁ መንገር (ጥያቄ እንዲጠይቁ ማበረታታት።

የስልጠና የጊዜ ሰሌዳ

ከዚህ በመቀጠል የተቀመጠው ሰንጠረዥ አሰልጣኞች በአስሩ የስልጠና ቀናቶች ውስጥ በአጠቃላይ የታሰቡትን የስልጠና ርዕሶች ማዳረስ እንዲችሉ፣ ጊዜያቸውን በአግባቡ እንዲጠቀሙ እና ማብቃቃት እንዲችሉ የሚረዳ ነው። በተጨማሪም የጊዜ ሰሌዳው አሰልጣኞች በእያንዳንዱ የስልጠና ቀናቶች ውስጥ በተቻለ መጠን ማዳረስ የሚገባቸውን የስልጠና ርዕሶች የያዘ ሲሆን ይህም አሰልጣኞች የስልጠና ርዕሶችን ማመጣጠን እንዲችሉ፣ የስልጠና ሰአትን በአግባቡ መጠቀም እንዲችሉ እንዲሁም በተለያዩ ምክንያቶች ማዳረስ እና መሸፈን ያልቻሉትን የስልጠና ክፍሎች በቀላሉ ለይተው በቀጣይ የስልጠና ክፍለ ጊዜያት ማካካስ እንዲችሉ እና የስልጠና ጊዜውን ከርዕሱ ጋር በቀላሉ ማብቃቃት እንዲችሉ የሚረዳ ነው።

ቀን 1	ቀን 2	ቀን 3	ቀን 4	ቀን 5
የእርስ በርስ ትውውቅ 1.1.መሰረታዊ የህይወት ክህሎቶች የስልጠናውን የመማማርያ ዐደት 1.2 አዲስ ክህሎት ማዳበር 1.3 ከተለመደው የአስተሳሰብ ገደብ መውጣት 1.4ራስን ማወቅ ፡- ጥንካሬ፣ ድክመት፣ መልካም አጋጣሚና ስጋትን መለየት	1.4ራስን ማወቅ ፡- ጥንካሬ፣ ድክመት፣ መልካም አጋጣሚና ስጋትን መለየት 1.5 ግለ-ሰባዊና ማህበረሰባዊ ተግባቦትን ማዳበር 1.6. ግጭትን የመፍታት ክህሎት 1.7. የድርድር ክህሎት 1.8 በራስ መተማመን 1.9 የግንኙነት አስተዳደር	1.10 የትብብርና የቡድን ስራ ክህሎት የገልባ ሥራ ጌም 2.ስራ ፈላጊዎች የሚሆኑ የስራ ዝግጁነት ክህሎቶች 2.1 በእቅድ የመመራት እና ስራዎችን የማደራጀት ክህሎት	2.2 ግብን የማስቀመጥ ክህሎት 2.3 የችግር ፈቺነት እና ውሳኔ ሰጪነት ክህሎቶች 2.4 የፈጠራ አስተሳሰብ ክህሎት 2.5 ጊዜን በአግባቡ የመጠቀም ልምድ	2.5.1 ጊዜን በአግባቡ መጠቀም 2.6 ጭንቀትን የመቆጣጠር ክህሎት **3. የስራ ቦታ ስነ-ምግባር እና የስነ-ስርአት ክህሎት ለተቀጣሪ ወጣቶች** 3.1 ገጽታን መገንባትና የግል ንጽህና አጠባበቅ
ቀን 6	**ቀን 7**	**ቀን 8**	**ቀን 9**	**ቀን 10**
3.1.1 የማንነት ምስል/ገጽታ 3.1.2 የግል ንጽህና አጠባበቅ 3.1.3 የደንበኞች አገልግሎት ገጽታ	3.1.4 ሀላፊነትን መውሰድ 3.2 በራስ ተነሳሽነት መስራት፣ የስራ ክባቢን መልመድ 3.2.1 የሌሎችን ሀሳብ መቀበል	3.3 የሥራ ቦታ ባህርያትና ፕሮቶኮል፣ መብቶችና ግዴታዎች፣ የስራ ቦታ ስነ-ምግባር 3.3.1 የስራ ቦታ ባህርያት እና ፕሮቶኮሎች 3.3.2 የስራ ቦታ መብቶች	3.3.3 የሥራ ቦታ ሥነ-ምግባር 3.3.4 የስራ ቦታ የስነ ምግባር ኩነቶች 3.4 የህይወት ግብን ማሳካትና መሰረታዊ የገንዘብ አያያዝ ክህሎት	3.4.1 የህይወት ግብን ማሳካት 3.4.2 ግላዊ የገንዘብ አስተዳር 3.5 ማጠቃለያና ቀጣይ እርምጃዎች የሰርተፍኬት አሰጣት ፕሮግራም እና ማጠቃለያ

ክፍል አንድ



መግቢያ ⏰ 55 ደቂቃ

1. ለተሳታፊዎች ሞቅ ያለ አቀባበል ማድረግ።
2. በአክብሮት ወደስልጠናው መጋበዝ።
3. የስልጠናውን አዘጋጆች እንዲሁም ሰልጣኞችን ማመስገን።
4. “እዚህ በመምጣቱ እና ለተከታዮቹ 10 ቀናት ከእናንተ ጋር ለመስራት እድሉን በማግኘቴ በጣም ተደስቻለሁ!” ማለት።
5. የዚህ ስልጠና አካል ለመሆን ፈቃደኛ በመሆናቸው ማመስገን።

የቡድን ተግባር

የዚህ ተግባር ዓላማ፡ ይህ ተግባር ተሳታፊዎች እርስ በርስ በደንብ እንዲተዋወቁ ያደርጋል።

መመሪያ:

1. አሰልጣኙ እንዲህ ይላል ፦ ”ክህሎቶቻቹን ለማዳበር ትልቅ ዕድል የሚፈጥርና እርስ በርስ የሚኖራችሁን ጓደኝነት ለዓመታት እንዲጸና የሚያስችል በመሆኑ ይህንን ስልጠና ስሰጣችሁ በታላቅ ደስታ ነው። የዚህ ስልጠና የመጀመሪያ ክፍል የሚሆነው ወደራስ በጥልቀት መመልከት ነው። እናንተ ማን ናችሁ? ፣ ጥንካሬያችሁ ምንድነው? ፣ወደፊት ስኬታማ ለመሆን የትኞቹን እምቅ ችሎታዎቻችሁን መጠቀም ይኖርባችኋል?”
2. ሁሉም የስልጠናው ተሳታፊዎች ወደ መማማሪያ ክፍሉ መካከል በመምጣት ክብ እንዲሰሩ መጠየቅ።
3. በመቀጠልም እንዲህ ማለት፦” አሁን እያንዳንዳችሁ ስማችሁን እና የስማችሁን ትርጉም ትነግሩናላችሁ። ይህም ማለት የስማችሁ ትርጓሜ ምን ማለት እንደሆን፣ ወላጆቻችሁ እንዴት እንዳወጡላችሁ፣ በማን ስም እንደተሰየማችሁ ... ስለሙሉ ስማችሁ፣ ስለ ስማችሁ የተወሰነ ክፍል አልያም ስል ቅጽል ስማችሁ መናገር ትችላላችሁ። የስማችሁ ታሪክ ግዴታ አስገራሚ ወይም አስቂኝ መሆን የለበትም። ስለ ስማችሁ የተሻል እውቀት ያላችሁ ራሳችሁ ስለሆናችሁ የምትነግሩን ታሪክ ስለራሳችሁ የሆነ ነገር ይነግረናል። የመጡበት ቦታ፣ የስራ ሁኔታ፣ የሚወዱት/የሚያዝናናዎት ነገር፣ በህይወትዎ ማሳካት የሚፈልጉት ነገር ወዘተ። ሁሉም ሰው የመናገር እድል እንዲያገኝ በተቻለ መጠን ንግግራችንን አጠር ለማድረግ እንሞክራለን። እኔ ከራሴ እጀምርና ከዚያም አጠገቤ ላለው ሰው ኳሱን አቀብላለሁ።”
4. (ለአሰልጣኙ) ተሳታፊዎችን ለማበረታታት ስለ ስምህ/ሽ ታሪክ ለ 30 ሰከንዶች ያህል መናገር። በመቀጠል ኳሱን ከተሳታፊዎቹ ለአንዱ ማቀበል፤ሁሉም የስልጠናው ተሳታፊ

የመናገር እድል ማገኘቱን እርግጠኛ መሆን።

5. ማጠቃለያ፡ ይህንን ጥያቄ በመጠየቅ ማጠቃለል፦" ስለሌሎች ምን አዲስ ነገሮችን ተማራችሁ?" (ሴት ተሳታፊዎችን ማበረታታት)። መልሶቻቸውን በተሰጣቸው የስልጠና ኮፒ ላይ እንዲጽፉ መንገር። በመቀጠል ይህንን ማለት " ሁላችንም የራሳችን ብቻ መገለጫ የሆኑ ባህርያት፣ ክህሎቶች እና ጥንካሬዎች አሉን። ከነዚህም አብዛኛዎቹ በስማችን ወይም ቅጽል ስማችን አንድ ቃል ውስጥ ይገለጻሉ። በዚህ የስልጠና ክፍል ውስጥ ስለራሳችን እና ስለሌሎች በደንብ እንማራለን።

በመቀጠል የስልጠናውን ዋና ዋና አላማዎች ማሳወቅ

- መሰረታዊ የህይወት ክህሎቶችን ማዳበር
- ለስራ ፈላጊዎች የስራ ዝግጁነት ክህሎቶችን ማስጨበጥ
- ለተቀጣሪ ወጣቶች የሚሆኑ የህይወት ክህሎቶችን ማዳበር

ሰልጣኞች ከስልጠናው የሚጠብቁትና የስልጠናው ዓላማዎች ተብለው በቀረቡት መሃከል ያለውን መጣጣም ያረጋግጡ።

1.1 መሰረታዊ የህይወት ክህሎቶች

⏰ 35 ደቂቃ

የሚከተሉትን ጥያቄዎች ለቡድንን ውይይት ማቅረብ

- በህይወትዎ ስኬታማ መሆን ይፈልጋሉ ?
- ስኬት ለርስዎ ምንድን ነው ?
- ስኬታማ ለመሆንስ የሚያስፈልጉ ነገሮች ምንድን ናቸው ?

የውይይቱን ማጠቃለያ ከሚከተለው ሃሳብ ጋር ማያያዝ

- ሰዎች በሚሰሩት /በሚፈጽሙት ድርጊት እና Lከናወኑት ተግባር ከአካባቢያቸው uሚያገኙት ምላሽ ተግባር ከአካባቢያቸው በሚያገኙት ውጤት ምክኒያትነት የራሳቸዉን xጠቃላይ ግምት። አመለካከት እንዲሁም እምነት ያዳብራሉ። የአንድ ግለሰብ የተግባር ውጤትና ከአካባቢው የሚያገኘው ምላሽ ስለውጤቱ ያለውን ሀላፊነት የመቀበል ባህሪ የመቅረጽ ሀይል አለው።

- ከዚህም አባባል የምንረዳው ሁለት ግልጽ እውነታዎችን ሲሆን እነሱም አንድ ሰው በሚፈጽመው ድርጊት ስለሚያገኘው ውጤት ያለው ግንዛቤ ከራሱ ጋር (በራስ ሙሉ ሀላፊነት የመውሰድ ውስጣዊ የቁጥጥር እይታ ካለበለዚያም ከአካባቢው ጋር ከሱ

ውጭ ባሉ ነገሮች የማሳበብ ውጫዊ የቁጥጥር እይታ የሚመነጨ ናቸው። ይህንን ሃሳብ በምሳሌ ያስረዱ።

በመቀጠል በራስ ቁጥጥር ስር መሆን በራስ ሙሉ ሀላፊነት የመውሰድ ውስጣዊ የቁጥጥር እይታ እና በሌላ ቁጥጥር ስር መሆን

- ከራስ ውጭ ባሉ ነገሮች የማሳበብ ውጫዊ የቁጥጥር እይታን በምሳሌ ያስረዱ።

በመቀጠል ኃላፊነት መውሰድ የራስ/የግለሰቡ ኃላፊነት እንደሆነ ያስረዱ።

- ስኬታማ ሰዎች የሚያሳዩት ባህርይ ለስኬታማነታቸውም ሆነ ለውድቀታቸው አስተዋጽኦ የሚያበረክት ሲሆን ለሚያገኙት ውጤት በግል ተጠያቂ የሚያደርጉት እራሳቸው ናቸው።
- ስኬታማ ሰዎች ስኬታማነታቸውም ሆነ ውድቀታቸው የነሱ እንቅስቃሴ ውጤት እንደሆነ ይገነዘባሉ። ለሚያገኙት ማንኛውም ውጤትም ሀላፊነቱን እራሳቸው ይወስዳሉ። ኃላፊነት መውሰድ እኔ ከሚለው እንደሚጀምር ያስገንዝቡ። እኔ የሚለውን ቃል በፍሊፕ ቻርት ላይ በትልቁ በመጻፍ ይለጥፉ።

በመቀጠል የህይወት ክህሎት ማለት የባህርይ፣ የአመለካከት እና የእሴት ጥምር ውጤት እንደሆነ ግንዛቤውን ይፍጠሩ። ይህንንም ለማሳካት የሚከተሉት ባህሪዎች እንደሚያስፈልጉ ያብራሩ።

- በጥልቀት ማሰብ
- የህይወት ራዕይ እና ግብ ማስቀመጥ
- ጥንካሬና ድክመትን መለየት
- ሁልግዜም ለመማር ዝግጁ መሆን
- በራስ መተማመን እና ለራስ ያለን ግምት ማስተካከል
- በስራ እና ማህበራዊ ኑሮ ውስጥ የሀላፊነት ስሜትን ማዳበር
- መልካም ነገር ማሰብ
- ለማህበረሰብ ጠቃሚ የሆኑ ባህርያትን ማዳበር
- ከሰዎች ጋር ያለንን የእርስ በርስ ግኙነት ማዳበር
- ጊዜን በአግባቡ መጠቀም
- ማህበራዊ ችግሮችን እና ራስን የሚጎዱ ባህርያትን ማስወገድ
- ስሜትን መቆጣጠር

- አካላዊ እና አዕምሯዊ ጤንነትን መጠበቅ ለማዳበር

በመቀጠል የህይወት ክህሎት ግለ-ምዘና ያስሞሉ። ሰልጣኞች የመመሪያ ማኑዋላቸው ላይ ያሉ ጥያቄዎችን በመሙላት ራሳቸውን ይገምግሙ።

የስልጠናውን የመማማርያ ዑደት

⏰ 20 ደቂቃ

በስልጠናው ቆይታ የሚነሱ የመማማሪያ መንገዶች ምን ምን እንደሆኑ በግልጽ ያስረዱ። እነዚህም ግንዛቤ፣ መረዳት፣ ግለ-ምዘና፣ ሙከራ፣ ማብራሪያ እና ትግበራ ናቸው። እነዚህን ሂደቶች በሙሉ መከታተልና በውስጡ ማለፍ እንዳለባቸው ያስገንዝቡ።

1.2. አዲስ ክህሎት ማዳበር

⏰ 35 ደቂቃ

- ሰልጣኞች አዲስ ክህሎት እንዴት ማዳበር እንደሚችሉ ለማስረዳት ሸክላ መስራት ይችላሉ ወይ የሚለውን ጥያቄ በማቅረብ ሃሳቦችን ያንሸራሽሩ። ሰልጣኞች ሸክላ መስራት አልችልም የማለት እድላቸው ሰፊ ነው። ለምን አልችልም እንዳሉ በመጸጠየቅ የተለያዩ ምክክንያቶችን ከተቀበሉ በኋላ ሞክራችኑ ታውቃላችሁ ወይ የሚል ጥያቄ ያስከትሉ። በዚህ ወቅት ብዙዎቹ ሰልጣኞች ሞክረን አናውቅም ይላሉ። በማስከተል ምንም ነገር ሳንሞክር አንችልም ማለት ተገቢ እንዳልሆነ እና አንድን ነገር ለመልመድና ለማወቅ ፍላጎትና ተነሳሽነት እስካለ ድረስ የማይቻል ነገር እንደሌለ ግንዛቤ ያስጨብጡ። በመጨረሻም ሁሉም ሰው ሸክላ መስራት ይችላል የሚለውን ሃሳብ በማቅረብ አዲስ ክህሎት ማዳበር የልምምድ ውጤት መሆኑን ይህንንም ለማድረግ የሚያስፈልጉ ባህርያት ተነሳሽነት የሚደረስበት ግብ ማስቀመጥ፣ መሰጠት ፣የስራ ፍቅር፣ ጉልበት፣ የስራ ስነ-ስርዓት፣ በራስ መተማመን፣ ራስንማዘጋጀት/ማደራጀት፣ በእቅድ መመራት፣ ስጋትን ማስላት፣ እርምጃ መውሰድ፣ ፈጠራ፣ ጽናት፣ ከልምድ መማር ወዘተ መሆናቸውን ያስገንዝቡ።
- ከላይ የተነሳውን ሃሳብ ለማጎልበት ይረዳ ዘንድ ህይወት ምርጫ መሆኗንና ትኩረታችን በሙሉ ወደ ምርጫችን መሆን እንደሚኖርበት ለግባችን መሳካት አመለካከታችን መቃኘት እንዳለበት ፣ ትክክለኛ አመለካከት ያለውን ሰው ደግሞ ምንም አይነት ነገር

እንደማይበግለውና ስኬታ እንደሚሆን ተጨማሪ ገንቢ ሃሳብ ይቸምሩ።።

- ወጣቶቹ ለህይወታቸው መቃናት የተሰጣቸውን ጊዜ/ዕድሜ በአግባቡ እንዲጠቀሙ፣ መደናቀፍን እንዳይፈሩ፣ ምንግዜም አዲስ ነገር በመማርክህሎታቸውን እንዲያዳብሩ በማስገንዘብ ሃሳቡን ይቋጩ።።
- በመቀጠል የጊዞ ሰሌዳና የመተዳደርያ ደንብ በማውጣት ወደ ምሳ እረፍት ይላኩ።።

የስልጠናው የጊዜ መርሃግብር

- ❖ ስልጠናው የሚጀምረው ከጠዋቱ 2፡30 ነው።።
- ❖ የጠዋት የሻይ እረፍት ከ 4፡30 - 4:45 ነው።። (15 ደቂቃ)
- ❖ የምሳ እረፍት ከ 6፡30-8:00 ነው።። (1 ሰዓት ከ 30 ደቂቃ)
- ❖ የከሰዓት የሻይ እረፍት ከ 9፡00-9:15 ነው።። (15 ደቂቃ)እና
- ❖ ስልጠናው የሚያልቀው 11፡00 ላይ ነው።።

የስልጠናው ህግና ደንብ

- በስልጠናው ሂደት ላይ በንቃት ተሳተፉ።።
- በስልጠናው ሰዓት የእጅ ስልክን ድምጽ አጥፉ።።
- የሌሎች ተሳታፊዎችን ሀሳብ አክብሩ።።
- ሚስጥር መጠበቅ

እነዚህን መሰረታዊ ደንቦች ለሰልጣኞች ማብራራት: ይህንን ማለት"ለቀጣዮቹ አስር ቀናት እንቅፋት የሚሆኑ ነገሮችን ለመቀነስ እና ጥሩ የሆነ የስልጠና ጊዜን ለማሳለፍ እባካችሁ፡ ለሁሉም የስልጠና ቀናት በሰዓቱ ተገኙ፡

እንደማጠቃለያ ይህ ስልጠና የወጣቶች የስራ ልምምድ ስልጠና መሆኑን በስራ ቦታ እና በአጠቃላይ በህይወታችሁ ውስጥ አስፈላጊ የሆኑ ዋና ዋና የህይወት ክህሎቶችን እንድታውቁ ይረዳችኋል።። ስልጠናው በስራ ፍለጋ ሂደት ውስጥ እና ከስራው ዓለም ጋር ራሳችሁን ለማስማማት ይረዳችኋል።። እነዚህን ክህሎቶች በህይወታችሁ ተግባራዊ ማድረግ ከቻላችሁ ወደፊት የተሳካ ህይወት እንደሚኖራችሁ እርግጠኛ ነኝ በማለት ያስታውሷቸው።።

በመቀጠል ይህንን ማለት: "ይህ ስልጠና ለ 10 ቀናት ሙሉ ቀን የሚቆይ ሲሆን ሲሆን ይህም ከስልጠናው ማግኘት ያለባችሁን ጥቅም ማግኘታችሁን ማረጋገጫ ይሆናል።። ጠዋት እና ከሰዓት የሻይ እረፍት ሲኖር በመሃል ምሳ ይኖራል።።" በመቀጠል: "ስልጠናው

በውስጣቸው የተለያዩ ርዕሶች እና ተግባራትን የያዙ ሶስት ሞጁሎችን ያካትታል። ሁላችሁም በዚህ ስልጠና ላይ ንቁ ተሳትፎ እንደምታደርጉ እና ከስልጠናው ጥሩ ውጤት እንደምታገኙ ተስፋ ኣደርጋለሁ ።

1.3. ከተለመደው የአስተሳሰብ ገደብ መውጣት

⏰ 20 ደቂቃ

- ሰልጣኞች ምሳ እንዴት እንደነበረ ይጠይቋቸው። ሰልጣኞች ተረጋግተው ለስልጠናው እግጁ ሲሆኑ የዘጠኙ ነጥቦች መልመጃን ያስተዋውቁ።
- ትዕዛዝ፡- አራት ቀጥታ መስመሮችን ብቻ በመጠቀም ዘጠኙን ነጥቦች መንካት ነው። ይህንን ሲሰሩ አንዴ ማስመር ከጀመሩ በኋላ እጅዎን ማንሳት አይቻልም። አንድ መስመር ላይ ደግመው ካሰመሩ እንደሁለት መስመር ይቆጠራል።

ይህን ልምምድ ለ 5 ደቂቃ እንዲሰሩ ያድርጉ። በትክክል የሰራው ሰው ካለ ለሌሎች ሰልጣኞች እንዲያሳይ ያድርጉ። ካልሆነው ስላይድ በመጠቀም መልሱን ያሳዩ። በመቀጠል መልሱን ለምን መስራት እንዳልቻሉ ይጠይቁ። በነጥቦቹ ውስጥ ያለው ቦክስ ላይ መታጠራቸው ተገቢ እንዳልነበረና አላስፈላጊ የአስተሳሰብ ገደቦችን በመጣስ መፍትሔ ማምጣት ተገቢ እንደሆነ ያስረዱ፡ዕይታን ማስፋት፣ ማንበብ፣ መማር፣ ራስን ማሻሻል፣ ውሎን ማስተካከል፣ ገንቢ ባህርያትን ማዳበር፣ ወዘተ አስገላጊ መሆኑን ያስረዱ። ለዚህም ይረዳን ዘንድ ፈጠራ፣ ድፍረትና ተነሳሽነትን ማዳበር እንደሚያስፈልግ ያስረዱ።

1.4. ራስን ማወቅ :- ጥንካሬ፣ ድክመት፣ መልካም አጋጣሚና ስጋትን መለየ

⏰ 40 ደቂቃ

ይህንን የስልጠና ርዕስ ለመጀመር እነዚህን ጥያቄዎች ለውይይት ያቅርቡ።

- ጥንካሬ፣ ድክመት፣ መልካም አጋጣሚና ስጋት ሲባል ምን ማለት ነው?
- ጥንካሬ፣ ድክመት፣ መልካም አጋጣሚና ስጋትን መለየት ለምን ይጠቅማል?

ሃሳቦችን ካንሸራሸሩ በኋላ ራስን ማወቅና ማሳወቅ ራሳችንን እና ሌሎችን መረዳት እንድንችል እንደሚያግዘን፣ ስሜቶቻችንን እና አስተሳሰባችንን መረዳት፣ መተርጎም እና ማመጣጠን እንድንችል፣ ሰሜቶቻችን እና አስተሳሰባችን ደግሞ ባህርያችን፣ ምርጫዎቻችንን እና

ውሳኔዎቻችን ላይ ተጽዕኖ እንደሚያደርጉ ያስረዱ። ራስን ማወቅ በሌሎች ተጽዕኖ ስር ላለመውደቅ፣ ራሳችንን በራሳችን ለመምራት እና በራሳችን ላይ ሙሉ ሀይል እንዲኖረን ያስችለናል።

ራስን የማወቅ ክህሎታችንን በማዳበር ስለ ማንነታችን፣ ስል ጥንካሬያችን፣ ስለ ድክመታችን፣ ስለ እምነቶቻችን፣ ስል አስተሳሰባችን፣ስለ ስሜቶቻችን እና መነሳሳትን ስለሚፈጥሩልን ነገሮች በጥልቀት መገንዘብ እንችላለን። ይህም በአንድ ጊዜ የሚመጣ ችሎታ ሳይሆን በሂደት የምናዳብረው ክህሎት ነው።

የሚከተሉትን ተጨማሪ ኃሳቦች ጭብጥ ያስይዙ።

- ሁሉም ሰው የራሱ ጥንካሬና ድክመት ያለው ልዩ ፍጡር እንደሆነ ማመን ያስፈልጋል።
- ራሳችንን የምንረዳበት መንገድ ባህርያችንን እና ሌሎች ለእኛ ያላቸውን አመለካከት ይወስናል።
- የራሳችንን እና የሌሎችን መልካም ነገሮች ለመረዳት መሞከር እና ለራሳችን ከፍ ያለ ግምት እንዲኖረን መስራት።

በመቀጠል ሰልጣኞች ወደ መማርያ ማኑዋላቸው በመሄድ አንተ/አንቺ ማን ነህ/ነሽ? የሚለውን ጥያቄ እንዲመልሱ ያድርጉ።
ሰልጣኞች በማኑዋላቸው ላይ በመሄድ የግላቸውን ጥንካሬ፣ ድክመት፣ መልካም አጋጣሚና ስጋትን እንዲጽፉ ጊዜ ይስጡ።

1.5. ግለ-ሰባዊና ማህበረሰባዊ ተግባቦትን ማዳበር

35 ደቂቃ

ይህንን የስልጠና ርዕስ ለመጀመር እነዚህን ጥያቄዎች ለውይይት ያቅርቡ።

- ከሰዎች ጋር ተግባብቶ ለመኖርና ለመስራት ምን ያስፈልጋል ?
- ከሰዎች ጋር በሚኖረን ማህበራዊ መስተጋብር የሚከሰቱ አለመግባባቶች ምክንያታቸው ምን ምን ሊሆኑ ይችላሉ ?

አዕምሮኣችን ስለራሳችን ያለንን ምስል ይህም ማለት ራሳችንን በተለያዩ ሁኔታዎች ውስጥ እንዴት እንደምንመልከት እና ስለራሳችን ያለንን አረዳድ ይቀርጻል።

- ራስን የማወቅ ክህሎታችንን በማዳበር ስለ ማንነታችን፣ ስለ ጥንካሬያችን፣ ስለ ድክመታችን፣ ስለ እምነቶቻችን፣ ስል አስተሳሰባችን፣ስለ ስሜቶቻችን እና መነሳሳትን ስለሚፈጥሩልን ነገሮች በጥልቀት መገንዘብ ያስፈልጋል። ይህም በአንድ ጊዜ የሚመጣ

ችሎታ ሳይሆን በሂደት የምናዳብረው ክህሎት ነው። ይህንንም ለማስረዳት ያግዘ ዘንድ የጆሃሪ ዊንዶውን ጽንሰሃሳብ በዝርዝር ያስረዱ። እያንዳንዱን የጆሃሪ መስኮት ምንነት ከምሳሌዎች ጋር ካስለዱ በኋላ ለተሻለ ግለሰባዊና ማህበረሰባዊ ተግባቦት የትኛን መሸኮጽ ማሸፋት እንደሚያስፈልግ ይጠይቁ። በማከተል የመጀመሪው መስኮትን (ነጻ ክልልን) ማስፋት እንደሆነ ያስጨብጡ። የጆሀሪ መስኮት ነጻ ክልል ማስፊያ መንገዶች: ራስን ማጤን፣ የራስን ባህርይ መመልከት፣ ወደውስጥ መመልከት፣ የሌሎችን ግብረ መልስ መቀበል እና ራሳችንን በሌሎች ዓይን ማየት፣ ሌሎች ሰዎችን ሃሳብ ማክበር፣ ማዳመጥ፣ እውቅና መስጠት፣ ማገልገል፣ መልካም መሆን፣ ትሁት መሆን፣ አመስጋኝ መሆን ወዘተ እንደሆኑ ያስረዱ።

- ግለሰባዊና ማህበረሰባዊ መግባባትን ለማዳበር የሚከተሉትን መንገዶች መጠቀም እንደሚቻል ያስገንዝቡ።
    - ወደውስጥ መመልከት፡ አሁን ላይ ያሉንን ስሜቶች እና ሀሳቦች በማጤን ስለራሳችን ወጥነት ያለው ትንታኔ መስጠት እንድንችል ያግዘናል።
    - የሌሎችን ግብረ መልስ መቀበል እና ራሳችንን በሌሎች ዓይን ማየት፡ ራሳችንን በሌሎች ዓይን ማየት ስንችል ሌሎች እኛን እንዴት እንደሚያዩን መረዳት እንችላለን፤ እኛ ራሳችንን የምናይበት መንገድ እና ሌሎች እኛን የሚያዩበት መንገድ ተመሳሳይ ነው ወይንስ ልዩነት አለው የሚለውን ማወቅ እንችላለን። ከሌሎች የምናገኘው ግብረ መልስ ራስን የማወቅ ክህሎታችንን ለማዳበር ከፍተኛ ሚና ይጫወታል።
    - ራስን ማጤን - የራስን ባህርይ መመልከት፡ ራስን ማጤን የምንለው ውስጣዊ ስሜታችንን ለሌሎች ከምናሳየው ባህርይ ለይተን መረዳት ስንችል ነው ይህም ራስን የማወቂያ ዋነኛው መንገድ ነው።
- ከተሳታፊዎች ውስጥ ፈቃደኛ ይሆኑትን የዚህ ክፍል ዋና ዋና ሀሳቦች ምን እንደሆኑ የራሳቸውን እይታ ለሌሎች እንዲያካፍሉ መጠየቅ። በመቀጠል ይህንን በማለት ማጠቃለል፡ “ራስን ማወቅ ማለት በምን ላይ ጥሩ እንደሆንን እና ምን መማር እንዳለብን ማወቅ ማለት ነው።ሰዎች በነገሮች ላይ ያላቸው አተያይ የተለያየ በመሆኑ እኛ ራሳችንን የምናይበት እና ሌሎች እኛን የሚያዩበት መንገድ ሊለያይ ይችላል። ስለዚህ ራስን የማወቅ እና አዲስ ነገርን ለመልመድ ያለንን ችሎታ በማዋሃድ ክህሎታችንን ማዳበር እንችላለን።

የተግባቦት ክህሎት

የመግባባት ሂደት ከሌሎች ሰዎች ጋር ተግባብተን መኖር እንድንችል ያግዘናል። ይህ ችሎታ

ከሌለን ከሌሎች ሰዎች ጋር እውቀታችንን እና ልምዳችንን ማካፈል አዳጋች ይሆንብናል። የተለመዱ የመግባቢያ መንገዶች የሚባሉት ንግግር፣ ጽሁፍ፣ የእጅ እና የሰውነት እንቅስቃሴ እና መረጃ ማሰራጫ ተቋማት ናቸው።መግባባት ማለት በንግግር፣ በምልክት፣ በጽሁፍ ወይም በባህርይ መረጃን፣ ሀሳብን፣ እና ስሜትን ለሌሎች የምናስተላልፍበት ሂደት ነው። በመግባባት ሂደት ወቅት መልዕክትን ማስተላለፍ የሚፈልገው አካል ለመረጃው የራሱን ኮድ በመስጠት እና ማስተላለፊያ መንገዱን በመምረጥ ምላሽ ወደሚያገኝበት አካል ዘንድ ይልካል።

የመግባባት አይነቶች

የሚከተሉትን የመግባባት አይነቶች በቡድን መርከብ ከመስራት ልምምዱ ጋር በማያያዝ ያስረዱ።

የተለያዩ የመግባባት አይነቶች ቢኖሩም በዋናነት የቃል እና የቃል ያልሆኑ መግባባቶች በመባል ይከፈላሉ።

የቃል መግባባት፡ ይህ የመግባባት አይነት በቃል መልዕክትን ማስተላለፍን ያመለክታል። የቃል መግባባት በቃላት፣ በንግግር እና አንዳንዴም በጽሁፍ ሊሆን ይችላል። የማንኛውም መግባባት ዓላማ ልናስተላልፈው የፈለግነውን ነገር ተቀባዩ ሰው እንዲረዳልን ነው። በቃል መግባባት ወቅት የንግግር ቃላትን እንጠቀማለን። ይህም የገጽ ለገጽ ንግግርን፣ የስልክ ንግግርን፣ ቪዲዮን፣ ሬዲዮን፣ በኢንተርኔት የሚተላለፍ የድምጽ መልዕክትን ያጠቃልላል። በቃል የሚደረግ ንግግር በተለያዩ ነገሮች ተጽዕኖ ስር ሊወድቅ ይችላል እነዚህም የድምጽ መወፈር እና መቅጠን፣ የድምጽ መጠን፣ ፍጥነት እና የንግግር ጥራት ሊሆኑ ይችላሉ። በጽሁፍ በምንግባባበት ጊዜ የተጻፉ ምልክቶችን እንደመግባቢያ እንጠቀማለን። የጽሁፍ መልዕክት ፕሪንት የተደረገ ወይም በእጅ የተጻፈ ሊሆን ይችላል። የጽሁፍ መልዕክት በኢሜል፣ በደብዳቤ፣ በሪፖርት፣ በማስታወሻ ወዘተተ መልክ ሊተላለፍ ይችላል። የተጻፈ መልዕክት በቃላት አመራረጥ እና በሰዋሰው፣ በአጻጻፍ መንገድ፣ በተጠቀምነው ቋንቋ ትክክለኛነት እና ግልጽነት ተጽዕኖ ስር ሊወድቅ ይችላል።

የቃል ያልሆነ መግባባት፡ በቃላት ከመግባባት ውጪ ያሉ ግንኙነቶችን ያጠቃልላል።. ይህም ማለት በአካባቢያችን ያሉ ግንኙነታችንን እና ለራሳችን ያለን ምስል ላይ ተጽዕኖ የሚፈጥሩ ነገሮችን ያጠቃልላል።

አካላዊ ቋንቋን አንዱ የቃል ያልሆነ መግባቢያ ነው። አካላዊ ቋንቋ ስንል ከሰው ጋር በምንግባባት ጊዜ የሚኖረንን አካላዊ ባህርይን ያመለክታል። ይህም ያለምንም ቃላት ሀሳባችንን ማስተላለፍ እንድንችል ያደርገናል። እነዚህም ባህርያት የፊት አገላለጽን። የሰውነት አቋቋምን፣ የእጅ እንቅስቃሴን፣ የዓይን እንቅስቃሴን፣ ንክኪን እና ቦታን መጠቀምን ያካትታል።

- **የፊት አገላለጽ** በአዕምሯችን የምናስበውን ነገር የሚያሳይ ነው። በመሳቅ ወይም በመኮሳተር ምን ያህል መልዕክት ማስተላለፍ እንደምንችል ማሰብ ለዚህ በቂ ምሳሌ ነው። የፊት አገላለጽን በመጠቀም ብቻ ደስታን፣ ሀዘንን፣ ንዴትን፣ ፍራቻንን እና ብዙ ስሜቶቻችንን ማሳየት እና መረዳት እንችላለን።

- **የዓይን እይታ፡** ሰውን የምናይበት መንገድ ብዙ ስሜቶችን ያዘለ ሊሆን ይችላል። መውደድን፣ ንዴትን፣ አዎንታዊ ወይም አሉታዊ የሆነ አመለካከትን ወዘተ ... ያሳያል። የእጅ እንቅስቃሴ እና የሰውነት አካኋንም የራሱ መልዕክት ማስተላለፊያ መንገድ ሊሆን ይችላል። የቃል ያልሆነ መግባባት ከቃል መግባባት ውጪ ብቻውን የምንፈልገውን ነገር ማሳየት ይችላል። የቃል መግባባት ግን ከቃል ያልሆኑ መግባባቶች ውጪ ሀሳባችንን ለመግለጽ በቂ አይደለም።

ማጠቃለያ

ይህንን ክፍል እንዲህ በማለት ማጠቃለል፡ "ውጤታማ የሆነ መግባባት ሲኖረን የእርስ በርስ ግንኙነታችንን ማሻሻል፣ ምርታማነትን መጨመር እና ግጭቶችን መቀነስ እንችላለን። በስራ ቦታችን ላይ ለመግባባት መረጃን መጠየቅ፣ ችግሮች ላይ መወያየት፣ መመሪያ መስጠት፣ በቡድን መስራት እና ከስራ ባልደረቦች እና ደንበኞች ጋር መግባባት አስፈላጊ ነው። መግባባትን እና ውጤታማ የቡድን ስራን ከፈለግን ጥሩ የመግባባት ክህሎት ሊኖረን ያስፈልጋል። በስራ ቦታችን የምናደርገው ማንኛውም ነገር መግባባት ያስፈልገዋል። ስለዚህ ስራዎቻችንን ለማጠናቀቅ እና ግባችን ላይ ለመድረስ ጥሩ የማንበብ፣ የመጻፍ፣ የመናገር እና የማዳመጥ ክህሎትን ማዳበር አስፈላጊ ነገሮች ናቸው።

1.6. ግጭትን የመፍታት ክህሎት

50 ደቂቃ

የሚከተሉትን ሃሳቦች በቡድን መርከብ ከመስራት ልምምዱ ጋር በማያያዝ ያስረዱ።

ግጭት ማለት ምን ማለት ነው?

ግጭት

- ግጭት ማለት ሁለት እና ከዚያ በላይ የሆኑ ሰዎች የተለያየ አመለካከትን ይዘው ለአንድ ዓላማ ሲሰሩ የሚፈጠር ተፈጥሯዊ ክስተት ነው።

- ግጭትን መፍታት መቻል የምንፈልገውን ዓላማ ማሳካት እንድንችል ያግዘናል። አንድ አጭር ተግባር እያንዳንዱን ግጭትን እንዴት መፍታት እንዳለብን ላያስተምረን ይችላል ነገር ግን በመሀል ያለውን ወይም የጠፋውን መግባባት መረዳት እንድንችል ያደርገናል።

- ግጭቶች አብዛኛውን ጊዜ የሚከሰቱት በማንነት፣ በእሴቶች እና በአመለካከት ልዩነቶች አማካኝነት ነው። ግጭቶችን የመቆጣጠሪያ መንገዶችን መረዳት ወጣቶች ግጭትን በሰው የየዕለት ህይወት ውስጥ የሚከሰት ነገር እንደሆነ መረዳት እንዲችሉ ያደርጋቸዋል።

ግጭትን መፍቻ መንገዶች

ግጭትን መፍቻ መነገዶች

ሰዎች በሥራ ቦታ እርስ በርስ ግጭትን የሚፈቱበት መንገዶች አሉ። እባክዎን እነዚህን 5 መንገዶች ይወቁ እና በስራ ቦታዎ ውስጥ እንዴት እንደሚጠቀሙባቸው ያስቡ።

1. **ተባባሪነት** (Accommodating) — ይህ ስልት ሰዎች የራሳቸውን ጥቅም አሳልፈው የሚሰጡበት ነው። ይህ ስልት ብዙ ጊዜ የሚሰራው ሌላኛው ወገን የተሻለ ሌላ አማራጭ በሚኖረው ጊዜ ነው። በተጨማሪም ከሌላው ወገን ጋር ለወደፊት የሚኖረውን መልካም ግንኙነት ለማስጠበቅም ይረዳል።

2.**ሸሽት**(Avoiding)— ይህ ስልት ሰዎች ሌሎችን የመተባበር ፍላጎታቸውም ሆነ የራሳቸውን ጥቅም የማስከበር አቅማቸው ዝቅተኛ የሚሆኑበት ነው። ይህ ስልት አስፈላጊ የሚሆነው የግጭቱ ጉዳይ ርባና-ቢስ በሚሆንበት ወይንም የማሸነፍ ዕድላችን ጠባብ በሚሆንበት አለያም ጉዳዩ ከፍተኛ ወጭ የሚጠይቅ ሲሆን ነው። አንዳንዴም ጉዳዩ በጣም ስሜታዊነት የተሞላበት ከሆነ ከነገሩ ራቅ ብሎ መቆየት ጉዳዩ በጊዜ እንዲፈታ ሊያደርግ ይችላል ተብሎ ሲታመን ነው። ይሁን እንጅ ይህ ስልት ጥሩ ስልት ነው ተብሎ አይታመንም፡ :

3. **ግብረ-አበርነት** (Collaborating) — ይህ ስልት ሰዎች ሌሎችን የመተባበር ፍላጎታቸው እና የራሳቸውን ጥቅም የማስከበር አቅማቸው ሁለቱም ከፍተኛ የሚሆኑበት ነው፡ ፡ ይህ ዘዴ ሁለቱንም ወገኖች አሸናፊ የሚያደርግ የግጭት አፈታት ስልት በመሆኑ የተሻለ ነው። ይሁን እንጅ ይህ ስልት የሁለቱንም ወገኖች ከፍተኛ የሆነ የመተማመን እና የመግባባት ደረጃን ይጠይቃል፤ ይህ ደግሞ ብዙ ጊዜ እና ጥረትን የሚጠይቅ ነው።

4. **ተፎካካሪነት/ሽሚያ**/(Competing) — ይህ ስልት ልክ እንደ ተባባሪነት አንዱን ወገን አሸናፊ ሌላውን ደግሞ ተሸናፊ የሚያደርግ ነው። ይህ ስልት ግለሰቦች ሌሎችን የመተባበር ፍላጎታቸው ዝቅተኛ ነገር ግን የራሳቸውን ጥቅም የማስከበር አቅማቸው ከፍተኛ የሆነበት ነው። ይህ ስልት ተመራጭ የሚሆነው በጣም አጣዳፊ ጉዳዮች በሚኖሩበት እና ፈጣል ውሳኔ በሚፈለግበት ጊዜ ነው።

5.**ግልግል/ሰጥቶ መቀበል** (Compromising) — ይህ ስልት ሁለቱም ወገኖች ለመስማማት ሲባል በተወሰነ ደረጃ የራሳቸውን ጥቅሞች የሚለቁበት ነው። ይህ ደግሞ ሁለቱም ወገኖች ሌሎችን የመተባበር ፍላጎታቸው እና የራሳቸውን ጥቅም የማስከበር አቅማቸው መካከለኛ የሆነበት ነው። ይህ ስልት ጊዜያዊ መፍትሄ ለሚፈልጉ ግጭቶች የተሻለ መንገድ ተደርጎ ይቆጠራል።ችግሩ ግን ሰዎች ግብረ-አበርነት(Collaborating ከመጠቀም ይልቅ

የግልግል ስልትን እንደ ቀላል መፍትሄ አድርገው መውሰዳቸው ነው።

ማጠቃለያ

ይህንን ክፍል እንዲህ በማለት ማጠቃለል፡ “ ግጭት ልናስወግደው የማንችለው ነገር ነው ነገር ግን ልንቆጣጠረውን እንችላለን። ግጭትን መቆጣጠሪያ የተለያዩ መንገዶች አሉ እኛም ለራሳችን የተሻለ የምንለውን መጠቀም እንችላለን።

1.7. የድርድር ክህሎት

⏰ 40 ደቂቃ

መግቢያ

ድርድር ማለት ሰዎች ልዩነቶቻቸውን የሚፈቱበት መንገድ ነው። ድርድር ጭቅጭቅን ወይም ግጭትን በማስወገድ ከስምምነት ላይ ወይም ከመግባባት ላይ የምንደርስበት ሂደት ነው። እነዚህን ክህሎቶች ማዳበር በድርድር ከመጋጨት ይልቅ መስማማትን እና አዎንታዊ ውጤትን ማግኘት እንድንችል ያግዘናል።

የድርድር ጠቀሜታ በቀላሉ የሚታይ አይደለም። የድርድር ችሎታ ሲኖረን በስራ ቦታችን፣ አለመግባባቶች በሚኖሩበት ጊዜ እና ስምምነቶችን በምንፈጽምበት ጊዜ በቀላሉ ነገሮችን ማስተካከል እንድንችል ያግዘናል። በስራ ቦታችን እና በግላዊ ግንኙነቶቻችን ውስጥ ግጭቶች ሲፈጠሩ ግንኙነቱን ለመጠበቅ ስንል ግጭቶቹን እንዳልተፈጠሩ ማለፍ እንችላለን።

ይህንን ሃሳብ በቡድን መርከብ የመስራት ልምምድ ላይ ሰልጣኞች ካሳዩት ባህሪ ጋር በማያያዝ ያብራሩ።

የድርድር ደረጃዎች

ድርድር ማለት ከሰዎች የሆነ ነገር ስንፈልግ ወይም ሰዎች ከእኛ የሆነ ነገር ሲፈልጉ የሚኖር የመግባባት ሂደት ነው።

ደረጃ 1፡ **ዝግጅት**

- ዝግጅት ሲባል መጀመሪያ ማድረግ ያለብን ነገር ማንሳት የፈለግናቸውን ነጥቦች እንዴት አድርገን በግልጽ ማቅረብ እንዳለብን ነው። ለድርድር አስፈላጊው ቁልፍ ነገር ፍላጎታችንን እና ሀሳባችንን በግልጽ ማቅረብ መቻል ነው።

- የድርድሩን ሂደት ከመጀመራችን በፊት በራሳችን ስለምንደራደረው አካል በቂ ጥናት በማድረግ መረጃ መሰብሰብ ይኖርብናል።በዚህ መንገድ ስለምንደራደረው አካል ዝና እና እኛን ለመርታት ሊጠቀምባቸው የሚችለውን አማራጭ መንገዶች ማወቅ እንችላለን።

- ይህን ማድረግ ስንችል ተደራዳሪያችንን በሙሉ የራስ መተማመን ለመግጠም ዝግጁ እንሆናለን። በሚኖረን ድርድር እንዴት ውጤታማ መሆን እንችላለን በሚለው ሀሳብ ዙሪያ ማንበብ በጣም ጠቃሚ ነገር ነው።

ደረጃ 2፡ **መረጃን መለዋወጥ**

- የምናቀርበው መረጃ ሁልጊዜም ቢሆን በመረጃ የተደገፈ እና በጥሩ ሁኔታ ለተደራዳሪ ወገን መተላለፍ መቻል አለበት። ጥያቄዎችን ለመጠየቅ ወደኋላ ማለት የለብንም።

- ይህም ስለ ተቃራኒው ወገን በደንብ ማወቅ እንድንችል እና ነገሮችን በዛ ሰው እይታ ማየት እንድንችል ያደርገናል። ጥርጣሬዎች ካሉ ሁልጊዜም ለማጥራት መሞከር አስፈላጊ ነው።

ደረጃ 3.**መደራደር**

- ይህ ደረጃ በሁለቱም ወገኖች ዘንድ አብዛኛው ስራ የሚሰራበት ደረጃ ነው። ዋናው ስምምነት ቅርጽ መያዝ የሚጀምረው፣ የጋራ መግባቢያ ስምምነቶች የሚፈጠሩትም በዚህ ደረጃ ላይ ነው።

- መደራደር ቀላል ነገር አይደለም። ሁለቱም አካላት ስምምነት ላይ ለመድረስ ሀሳቦቻቸውን ማስማማት መቻል እንዳለባቸው መረዳት ያስፈልጋቸዋል። ይህም ማለት እያንዳንዱ ተደራዳሪ አካል አንድ ነገርን ለማግኘት ሌላ ነገር መተው እንዳለበት መገንዘብ ግዴታ ነው። መደራደር ስንፈልግ ሁልጊዜም ለነገሮች ክፍት የሆነ አዕምሮ ሊኖረን እና ዘዴኛ ልንሆን ይገባል። ይህንን ስናደርግ ደግሞ ብዙ ነገራችንን አሳልፈን መስጥት አለብን ማለት አይደለም።

ደረጃ 4.**ሀሳባችንን መዝጋት እና ለውሳኒያችን ቁርጠኛ መሆን**

- የመጨረሻው ደረጃ የሚሆነው በሁለቱ ተሳታፊ አካላት መካከል ለስምምነታቸው አስፈላጊ የሆኑ አንዳንድ ማስተካከያዎችን ማድረግ ነው። ሁለቱም አካላት እርስበርስ መተማመን ሊኖራቸው ይገባል ይህም ማለት ሁለቱም የራሳቸውን ሀላፊነት መወጣት ይኖርባቸዋል ማለት ነው።

- እነዚህን አራቱን ደረጃዎች በደንብ ካጠናናቸው እና ጥቅም ላይ ካዋልናቸው የሚያመጡልን ውጤት አስደሳች ይሆናል። ብዙ ድርጅቶች ተቀጣሪዎቻቸው ስኬታማ በሆነ ሁኔታ መደራደር እንዲችሉ ይህን ደረጃዎች እንዲጠቀሙ ያደርጓቸዋል።

- ይህንን ክህሎት በየጊዜው መለማመድ ብንችል በረጅም ጊዜ ሂደት ውስጥ የድርድር ጥበብን እንካናለን ስምምነቶችንም በቀላሉ ማካሄድ እንችላለን።

ደረጃ 5.**ውጤታማ በሆነ መንገድ መደራደር**

- የመደራደርያ ሂደቱ የተሳካ እንዲሆን በድርድሩ ወቅት ሁሉ በተቻለ መጠን ላለመናደድ እና ላለመበሳጨት መሞከር ይኖርብናል። አንዳንድ ጊዜ ሀሳባችንን እና ፍላጎታችንን

በሌሎች ላይ ለመጫን በንዴት መናገርን እንደ አማራጭ ልናየው እንችላለን። ይህ መንገድ ግን ብዙም አዋጭ አይደለም። ስለዚህ ሁልጊዜም ቢሆን በተቻለን መጠን ለድርድር ሂደቱ አዎንታዊ አመለካከት ሊኖረን ያስፈልጋል።

- በምንደራደርበት ጊዜ ከኛ በተቃራኒ ያለው ተደራዳሪ አካል እንደእኛ የራሱ ፍላጎቶች እንዳሉት ከግምት ማስገባት አለብን። ስለዚህ የተቃራኒ ወገንን አስተያየት እና አመለካከት በማዳመጥ ነገሮችን ከነርሱ እይታ አንጻር መመልከት መቻል ይኖርብናል። በድርድር ወቅት የተቃራኒ ወገንን እምነት ማግኘት እና ታማኝ እንደሆንን ማሳየት መቻል አለብን።

- ጥሩ ተደራዳሪ ለመሆን የመግባባት ክህሎታችንም ላይ መስራት ያስፈልገናል። ከአፋችን የሚወጣው ቃል እና የሰውነት ወይም አካላዊ ቋንቋችን ካልተጣጣመ የመግባባት ሂደቱን ሊያበላሽብን ይችላል። በድርድር ሂደት ወቅት አካላዊ ቋንቋችን አሉታዊ የሆነ መልዕክትን እንዳያስተላልፍ መጠንቀቅ ይኖርብናል። ምክንያቱም ይህ ከሆነ ተደራዳሪው አካል በእኛ ላይ እምነት ሊያጣ ይችላል።

- ማስታወስ ያለብን ነገር ምንም ያህል የድርድር ሂደቱ አስጨናቂ ቢሆንም በተቻለን መጠን የተረጋጋ አቋም መያዝ እንዳለብን ነው። እነዚህ ሁለቱ ክህሎቶች አንድ ላይ የሚሄዱ ናቸው።

ማጠቃለያ

ይህንን በማለት ማጠቃለል፡"የድርድር ክህሎት ከመጽሀፍ የምንማረው ነገር አይደለም በድርድር በመሳተፍ በጊዜ ሂደት እንጂ። ይህም ሲጠቃለል የሚያሳየው ድርድር ልምምድን የሚጠይቅ ነገር መሆኑን ነው። ቴክኒኮቹን መማር እና በድርድር ወቅት መጠቀም በድርድር ሄደት ወቅት የተካንን ባለሙያ መሆን እንድንችል ያደርገናል።

1.8. በራስ መተማመን

⏰ 35 ደቂቃ

ይህንን የስልጠና ርዕስ ለመጀመር እነዚህን ጥያቄዎች ለውይይት ያቅርቡ።

- በራስ መተማመን ማለት ምን ማለት ነው?
- በራስ መተማመን እንደ ጥንካሬ የሚወሰደው ለምንድነው?

ፈቃደኛ የሆኑ ተሳታፊዎችን በራስ መተማመን ምን ማለት እንደሆነ እንዲናገሩ እድል ይስጡ።

በራስ መተማመን ማለት አንድን ነገር በራሳችን በጥሩ ሁኔታ መስራት እንችላለን ብሎ ማመን

ማለት ነው።

ለራስ ጥሩ ግምት መስጠት ማለት ጤናማ የሆነ እና እውነትነት ባለው መንገድ ራስን መመዘን መቻል ማለት ነው።

ሌሎች ሰዎችም ሆኑ ራሳችን ስለራሳችን አሉታዊ አስተያየት ሊኖረን ይችላል፤ ልንቀበለው የሚገባው ነገር ግን አንድ ሰው በተሟላ ሁኔታ አስተዋይ፣ መልካም፣ ታማኝ ወይም ሁሉንም መልካም ነገሮች መሆን እንደማይችል ነው።

ሁሉም ሰው መልካምም ሆነ መጥፎ ጎኖች አሉት ነገር ግን ትኩረት ማድረግ የሚገባን እንዴት ራሳችንን ማሻሻል እንደምንችል ነው። ይህንን ማድረግ የምንችለውም ሌሎች የሚሰጡንን ሂስ እየደጋገምን ለራሳችን ከመንገር ይልቅ እንዴት መቀየር እንደምንችል ማሰብ ስንጀምር ነው። ይህንን ለማድረግ የምንቸገር ከሆነ በራስ መተማመናችን ዝቅ ያለ መሆኑን ማሳያ ነው።

ይህ ሲሆን ደግሞ አንድን ነገር ለማድረግ ብቃቱ እና ችሎታው እንዳለን ስለማይሰማን በምንሰራው ስራ ስኬታማ ለመሆን እንቸገራለን። ይህም በራስ መተማመን አለማቻልን ያመለክታል።

የሚከተሉትን ጥያቄዎች በማስከተል ውይይቱን ያሰቀጥሉ።

- ስለ ራሳችን ጥሩ ስሜት እንዲሰማን የሚያደርጉ ነገሮች ምንድናቸው? (ፈቃደኛ የሆኑ ተሳታፊዎችን ጥሩ ስሜት እንዲሰማቸው የሚያደርጓቸው ነገሮችን ምን እንደሆኑ እንዲናገሩ መጠየቅ። እነዚህም ነገሮች እንደየሰዉ የተለያዩ ሊሆኑ ይችላሉ። ለምሳሌ፡ ዓላማን ማሳካት፣ ጨዋታን ማሸነፍ፣ በሆነ ነገር ላይ ጥሩ ችሎታን ማሳየት ወይም ቀልደኛ መሆን ወዘተ)
- ስለ ራሳችን መጥፎ ስሜት እንዲሰማን የሚያደርጉ ነገሮች ምንድናቸው? (ፈቃደኛ የሆኑ ተሳታፊዎችን መጥፎ ስሜት እንዲሰማቸው የሚያደርጓቸው ነገሮችን ምን እንደሆኑ እንዲናገሩ መጠየቅ። ለምሳሌ ከሰው ጋር መጋጨት፣ ሌላ ሰው በቁጣ ሲናገራቸው ወዘተ.)

በራስ መተማመን ማለት አንድን ነገር በራሳችን በጥሩ ሁኔታ መስራት እንችላለን ብሎ ማመን ማለት ነው። ለራስ ከፍ ያለ ግምት መስጠት ማለት ጤናማ የሆነ እና እውነትነት ባለው መንገድ ራስን መመዘን መቻል ማለት ነው።

በመቀጠል ይህንን የውይይት ርዕስ ያቅርቡ። አንድ ሰው በተሟላ ሁኔታ አስተዋይ፣ መልካም፣ ታማኝ ወይም ሁሉንም መልካም ነገሮች መሆን ይችላል? ሃሳቦች ከተንሸራሸሩ በኋላ የሚከተሉትን መደምደሚያዎች ያስቀምጡ።

- አንድ ሰው በተሟላ ሁኔታ አስተዋይ፣ መልካም፣ ታማኝ ወይም ሁሉንም መልካም

ነገሮች መሆን አይችልም። ሁሉም ሰው ውስንነት አለው። የሰው ፍጹም የለውምና !

- ሁሉም ሰው መልካምም ሆነ መጥፎ ጎኖች አሉት ነገር ግን ትኩረት ማድረግ የሚገባን እንዴት ራሳችንን ማሻሻል እንደምንችል ነው። ይህንን ማድረግ የምንችለውም ሌሎች የሚሰጡን ግብረመልስ እየደጋገምንን ለራሳችን በመንገር እንዴት መቀየርእንደምንችል ማሰብ ስንጀምር ነው።

በራስ መተማመን በህይወታቸው ሊያሳኳቸው የሚችሉ ነገሮች ላይ ተጽዕኖ የመፍጠር አቅም ስላለው ይህን ሀሳብ መረዳት በጣም አስፈላጊ ነገር ነው። ሰዎች በራሳቸው አቅም እና ችሎታ ላይ ሙሉ እምነት ካላቸው ጠንክረው መስራት፣ ዓላማዎቻቸውን ማሳካት እና መድረስ የሚፈልጉበት ቦታ መድረስ ይችላሉ።

- ሰልጣኞች ሃሳቦችን ካንሸራሸሩ በኋላ ወደ ቡድን ስራ ይጋብዟቸው። እያንዳንዱ ቡድን 5 አባላት ያሉት ቢሆን ይመከራል። የሚከተሉትን 3 የመወያያ ርዕሶች ለተለያዩ ቡድኖች አንድ አንድ ርዕስ በመስጠት ሰፋ ያለ ውይይት እንዲያደርጉ 20 ደደቂቃ ይስጧቸው።

የመወያያ ርዕሶች፡

- በራስ መተማመንን ለማዳበር የሚያግዙ ጠቃሚ ሀሳቦች
- የራስን አቅም መገንባት
- ለራሳችን ያለን ግምት ዝቅ ያለ መሆኑን የሚያሳዩ ምልክቶች

ሁሉም ቡድን የተወያዩበትን ርዕስ ለሁሉም ሰልጣኞች ያጋራሉ። አሰልጣኙ የማጠቃለያ ሃሳብ በማቅረብ ሰልጣኞችን ወደ ግል ግምገማ ይጋብዛል።

እያንዳንዱ ሰልጣኝ ወደ ማኑዋሉ በመሄድ ለራሳችሁ ያላችሁ ግምት የሚለውን ግለ-ግምገማ እንዲሞሉ ያድርጉ።

በመቀጠል የሚከተሉትን ነጥቦች መሰረት በማድረግ ጠቅላላ ውይይት ያድርጉ።

- ስለራሳችሁ መልካም ነገር ስትናገሩ ምን ይሰማችኋል?
- ስለሌሎች መልካም ነገር ስትናገሩ ምን ይሰማችኋል?
- ሌሎች ስለእናንተ መልካም ነገር ሲናገሩ ምን ይሰማችኋል?ለመቀበል ያዳግታችኋል ወይስ ያበረታታችኋል?

- ሌላ ሰው ስለ እናንተ የተናገረው ከዚህ በፊት አስተውላችሁት የማታውቁት ነገር አለ?
- ወደፊት ስለራሳችሁ መጥፎ ስሜት ሲሰማችሁ ምን ማድረግ ትችላላችሁ?
- ሌሎች ሰዎች ስለራሳቸው ጥሩ ስሜት እንዲኖራቸው እንዴት ማገዝ እንችላለን?

የውይይቱን ሃሳብ በማጠቃለል ሰልጣኞችን ወደ ሚናን በመጫወት ሂደት (ጭውውት/ድራማ) ውስጥ መማር ልምምድ ይጋብዙ። ይህንን ስራ ለመስራት ቀደም ብለው ፍቃደኛ ሰልጣኞችን ማዘጋጀትና የልምምዱን ሃሳብ ማስጨበጥ ያስፈልጋል።

እያንዳንዱ ጭውውት ከመጀመሩ በፊት የተቀሩት ተሳታፊዎች በደንብ እንዲያዳምጡ እና የሰውን በራስ የመተማመን ስሜት ሊጎዱ የሚችሉ ንግግሮችን በማስታወሻ ደብተራቸው ላይ እንዲዘረዝሩ መጠየቅ።
በመጨረሻ ጭውውቶቹን የሚያቀርቡት ተሳታፊዎች ዝግጁ ሲሆኑ ከመጀመሪያው በመጀመር እንዲጫወቱት ማድረግ።

ድራማ አንድ፡ ፈቃደኛ የሆኑ አንድ ሴት እና አንድ ወንድ ተሳታፊዎች ጭውውቱን ያቀርባሉ።

የድራማው አጠቃላይ ሀሳብ: ማርታ የራሷን የጀበና ቡና ሽያጭ የንግድ የስራ ሀሳቧን ለመስፍን ታማክረዋለች። እሱ ግን የሚያበረታታ ሀሳብ አይሰጣትም። (በንግግራቸው ውስጥ መስፍን መርታን ለራሷ ያላትን ግምት ዝቅ ሊያደርግባት ሲሞክር ይታያል።)

ድራማ ሁለት፡ ፈቃደኛ የሆኑ ሁለት ሴት እና አንድ ወንድ ተሳታፊዎችን ጭውውቱን ያቀርባሉ። የድራማው አጠቃላይ ሀሳብ: ሃናን እና ቤቲ ስለ ሃናን መካኒክ የመሆን ሀሳብ ይወያያሉ። አሌክስ መካኒክ ሲሆን ይህ ስራ ለወንዶች ብቻ እንደሆነ ያስባል። በንግግራቸውም ወቅት የሃናንን ሀሳብ በማጣጣል ለራሷ ያላትን ግምት ዝቅ ለማድረግ ይሞክራል።

ሁሉም ጭውውቶች ከተጠናቀቁ በኋላ፡

- ጭውውቱ ከተጠናቀቀ በኋላ በፈቃደኝነት የተሳተፉትን ተሳታፊዎች አመስግኖ መሸኘት እና አሁን የተጫወቱ ነገር ጭውውት እንጂ የእነሱን ማንነት የማይወክል ነገር መሆኑን ማስረዳት።

- በመቀጠል በነዚህ ጥያቄዎች ዙሪያ እንዲወያዩ ማድረግ፡ (ተሳታፊዎች እነዚህን ጥያቄዎች እንዲመልሱ መጠየቅ)
- በሚና መጫወት ሂደት ውስጥ ካያችኋቸው አፍራሽ ንግግሮች መካከል የተወሰኑትን ጥቀሱ(ከሶስቱ ውስጥ የፈለጋችሁትን መምረጥ ትችላላችሁ)?
- አፍራሽ ንግግሮች በሌላ ሰው ላይ ምን አይነት ትጽዕኖ ያደርሳሉ ብላችሁ ታስባላችሁ?
- በራስ መተማመናችንን እና ክህሎታችንን እንዳናዳብር እንቅፋት የሚሆኑብን የተለመዱ አስተሳሰቦች የትኞቹ ናቸው?

ሰልጣኞች አሉታዊ አተያየቶች በአንድ ሰው የራስ መተማመን ላይ የሚያደርሱትን ተጽዕኖ ይወያዩ፡፡

- **በድራማዎቹ ሂደት ውስጥ ካያችኋቸው አፍራሽ ንግግሮች መካከል የተወሰኑትን ጥቀሱ**
- **አፍራሽ ንግግሮች በሌላ ሰው ላይ ምን አይነት ተጽዕኖ ያደርሳሉ ብላችሁ ታስባላችሁ**
- **በራስ መተማመናችንን እና ክህሎታችንን እንዳናዳብር እንቅፋት የሚሆኑብን የተለመዱ አስተሳሰቦች የትኞቹ ናቸው? ምላሻችንስ ምን መሆን አለበት?**

የእለቱን ትምህርት ለማጠቃለል ተሳታፊዎች ክብ ሰርተው እንዲቀመጡ ወይም እንዲቆሙ ማድረግ፤ ኳስ ወይም እንደኳስ የተጠቀለለ ወረቀት ማዘጋጀት፤ ኳሱን ለአንድ ተሳታፊ ማቀበል፤ ከእለቱ ትምህርት ያገኘውን አንድ አንድ ትምህርት እንዲናገር በማድረግ ካሷን ተራ በተራ በመቀባበል እያንዳንዱ ሰልጣኝ ተራ እንዲደርሰው ማድረግ፡፡

በመጨረሻም ሰልጣኞችን በማመስገን የእለቱን ስልጠና ያጠናቁ፡፡

በዚህ የስልጠና ክፍል መርከብ የመስራት የቡድን ስራን በማሰራት ሂደት ውስጥ የተግባቦት ክህሎት፣ **በቡድን ስራ ላይ የሚከሰቱ አለመግባባቶችን መፍታት እንዲሁም የማላመን ክህሎትን የማዳበር ክህሎትን ለማስተማር እናሰራለን፡፡**

መርከብ የመስራት የቡድን ስራ ትዕዛዝ፡

- በቀረበላችሁ ቁሳቁስ ጥራት ያላቸውን መርከቦች ስሩ

- ከቡድን አባላቶቻችሁ ጋር በመሆን የተሻለ ውጤት ለማምጣት ስሩ
- የሰራችኋቸውን መርከቦች ለገበያ አቅርቡ

ማስታወሻ፡ የመርከብ መገንባት የቡድን ስራ ትዕዛዝና አሰራርን ለብቻው የተላከ ሃንድ አውት ላይ ይገኛል።

- በቡድን ውይይት ወቅት የሚከተሉትን ሃሳቦች በቡድን ስራው ላይ ካሳዩት ባህሪ ጋር በማማያዝ ውይይቱን ይምሩ

1.9. የግንኙነት አስተዳደር

30 ደቂቃ

የዚህ ክፍል አላማ፡ ተሳታፊዎች በስራ ቦታ ከሰዎች ጋር በምንገናኝበት ወቅት የምናሳየውን የተለያየ ምስል እንዲገነዘቡ ማድረግ። ወደ ኢንዱስትሪ ሲገቡ የስራ ህይወታቸው አሁን ካለው ህይወት ጋር እንደማይመሳሰል ማስረዳትና ብዙ የተለዩ ሁኔታዎችንም መጠበቅ እንዳለባቸው ማስገንዘብ። ከእኩዮቻቸው እና ከሥራ ባልደረቦች የሚመጡ ፍቃዶቻቸውን እና ውሳኔዎቻቸውን የሚጫኑ ጉዳዮችን ማስገንዘብ። እንደዚህ አይነት አፍታዎችን ለመትረፍ አስቀድመው መዘጋጀት ሁከት በበዛበት አካባቢ ላሉ ሠራተኞች ከእያንዳንዳቸው የተሻለው ምላሽ እንደሚጠበቅ በተግባር ማሳየት።

ይህንን ለማድረግ በጣም ጠቃሚ በሆነ እንቅስቃሴ ውስጥ እንደሚሳተፉ እና በስራ ቦታ ከሚጠብቃቸው ጋር እንደሚመሳሰል ይንገሯቸው።

<u>የ ምርጥ ምላሽ ጨዋታ፡</u>

ውጤታማ ግንኙነት እና በትኩረት ማሰብ ጥሩ ግንኙነትን ለመቆጣጠር አስፈላጊ ነገሮች ናቸው። የምርጡ ምላሽ ጨዋታ ተሳታፊዎች በግፊት ሁኔታ ውስጥ ማሰብ እና መግባባትን እንዲለማመዱ ለመርዳት ውጤታማ መሳሪያ መሆኑ የተረጋገጠ ነው።

30 ደቂቃ

ዓላማዎች

በዚህ ክፍለ ጊዜ መጨረሻ ተሳታፊዎች የሚከተሉትን ማድረግ ይችላሉ:

1. ሰዎች በሥራ ላይ ጫና ለመፍጠር የሚጠቀሙባቸውን የተለመዱ "መስመሮች" መለየት።
2. ለእነዚያ “መስመሮች” ተገቢ ምላሾችን ማዘጋጀት።
3. ለተለመዱት “የግፊት መስመሮች” ውጤታማ ምላሾችን መዘርዘርና ማሳየት።

ቁሶች

ባዶ አራት ማእዘን ወረቀት

መልሶችንና ውጤት ለመመዝገብ የሚሆን ፍሊፕ ቻረት
መጻፊያ ማርከር
የተሳታፊ መመሪያ ላይ ያሉት የገፊት መስመሮች/ሁኔታዎች

ሂደት፡-
ቡድኖች እና ዳኞች እንዲቀመጡ ክፍሉን በሶስት ወይም ከዚያ በላይ ቦታዎች ያዘጋጁ። (የአካባቢው ብዛት በቡድኑ መጠን ይወሰናል። ቡድኖችን በሰባት ሰዎች ወይም ከዚያ ባነሰ ተመራጭ ለማድረግ ይሞክሩ።)

አሰራር፡

- ከ 4-5 ባሉ ትናንሽ ቡድኖች ይከፋፍሉ። እንደ ዳኞች ቡድን ሆነው እንዲያገለግሉ ጥቂት በጎ ፈቃደኞችን ይጠይቁ።
- ቡድኖቹ ለራሳቸው ስሞች እንዲፈጥሩ እና የእያንዳንዱን ቡድን ስም እንዲጽፉ ይጠይቋቸው
- የውጤት ሰሌዳው ያዘጋጁና ዳኞች በየተራው እንዲጽፉ ያድርጉ።

  ጌሙ በዚህ መልኩ ይካሄዳል፡

  I. እንደ ዳኛ በቡድን 1 ሰው ምረጥ እና መጥተው ፊት ለፊት ይቀመጡ። እያንዳንዱን የግፊት መስመሮችን ጮክ ብለው ያንብቡ
  II. ቡድኖቹ ለመምጣት ሁለት ደቂቃዎች (ወይም ቡድኖቹ ትንሽ ከሆኑ አንድ ደቂቃ) አላቸው። ለ "ግፊት መስመር" ጥሩ ምላሽ። አንድ ሰው ይህን መስመር በእርስዎ ላይ ወይም በሥራ ቦታ ቢጠቀም እምቢ ለማለት ምን ይላሉ?
  III. ቡድኑ በተሻለው ምላሽ ላይ መስማማት እና ሃሳባቸውን በወረቀት ላይ መፃፍ አለበት።
  IV. የቡድኖቹን ጊዜ ሲያልቅ ያሳውቁ።
  V. ወረቀቶችን ሰብስቡ እና ጮክ ብለው ለሁሉም ቡድን ያንብቡ። ንቁ እና አስደሳች ያድርጉት! ወረቀቶቹን ለዳኞች ቡድን ይስጡ።
  VI. ዳኞቹ አሸናፊውን ለመምረጥ አንድ ደቂቃ (ወይም 30 ሰከንድ) ይኖራቸዋል። ዳኞቹ ለአሸናፊው ቡድን ሁለት ነጥብ እና ለሌሎቹ ቡድኖች ዜሮ ነጥብ መስጠት አለባቸው። ይህ ሂደት በየቡድኑ ይቀትላ፤ውጤትም ውዲያወ ወድያው ነው ዐየተነገር የሚሄደው።
  VII. ነጥቦቹን በውጤት ሰሌዳው ላይ ይፃፉ እና ሂደቱን በሚቀጥለው የግፊት መስመር ይድገሙት። ምልክቱ 2 ለአሸናፊ እና 0 ለሌሎች መሆኑን አትርሱ።
  VIII. መስመሮቹ ሲሟጠጡ ወይም ሰዎች በቂ የሆነ መስሎ ሲታዩ ውጤቱን አስምር እና አሸናፊውን አሳውቁ። ለአሸናፊው ብቻ አጨብጭቡ።

ማጠቃለያ፡ እነዚህ ወደፊት ሊያጋጥሟቸው ከሚችሉት የግፊት መስመሮች ውስጥ ጥቂቶቹ ናቸው ብላችሁ ደምድሙ። እነዚህ መስመሮች በስራው ላይ ከተለያዩ ሰዎች ጋር በመደበኛም ሆነ መደበኛ ባልሆነ መንገድ ወይም ከጓደኞቻቸው ጋር አብረው ከማይሰሩ ጓደኞቻቸው ሊመጡ ይችላሉ። ደጋግሞ ማለፍ እና ደስተኛ የስራ ህይወት ለመኖር ጥሩ ምላሽ መስጠት ጥሩ እንደሆነ ይንገሯቸው። በተቻለ መጠን በቤተሰባቸው ውስጥ እንደዚህ ያሉትን ነገሮች እንዲለማመዱ ያድርጉ።

ግለ-ግምገማ፡ ከጨዋታው በፊት እና ከጨዋታው በኋላ እራሳቸውን እንዴት እንደሚገመግሙ

ይጠይቁ። ከዚህ በፊት ስለ መስመሮቹ ያሰቡት ትክክል ወይም ስህተት እንደሆነ እና እንዴት እንደሚታረሙ አንዳንድ አስገራሚ ነገሮች ካሉ ይጠይቋቸው። ከግል ሃላፊነት ጋር ያገናኙዋቸው። ከጥቂቶቹ መልስ ካገኘህ በኋላ በዕለት ተዕለት ሕይወታቸው በአእምሮ እንዲዋሃዱ አስታውሳቸው።

1.10. የትብብር እና የቡድን ስራ ክህሎቶች

60 ደቂቃ



የስልጠናው ዓላማ

በዚህ የስልጠና ክፍል ሰልጣኞች ስለ ትብብር እና የቡድን ስራ ክህሎቶች ተግባር ተኮር በሆነ መንገድ እውቀትና ልምድ ይቀስማሉ። ይህም በግል እና በስራ ህይወታቸው ላይ ስለ ቡድን ስራ ጠቀሜታ፣ ውጤታማነት እና ትብብር የተሻለ አመለካከት እንዲኖራቸው የሚያደርግ ነው።

ከስልጠናው የሚጠበቀው ውጤት

- በቡድን መስራትን ከራሳቸው ጋር እንዲያዋህዱ እና እንዲጠቀሙት።
- በግራ አጋቢ ሁኔታዎች ውስጥ በቡድን መስራት እንዴ እንደሚጠቅም መረዳት።

የስልጠናው ንዑስ ክፍሎች

- የቡድን ስራ ምን ያስፈልገዋል?
- የቡድን ስራ ሂደት
- ውጤታማ የሆነ የቡድን ስራ መገለጫዎች

የስልጠናው አሰጣጥ መንገዶች

- አዕምሮን የሚያነቃቁ ተግባራት፣ ፕረዘንቴሽን፣ ውይይት፣ መለማመጃዎች

ለስልጠናው አስፈላጊ መሳሪያዎች

- ነጭ ሰሌዳ ፣ ስዕላዊ መግለጫ፣ ማርከሮች፣ ማስታወሻ ደብተር፣ እስክሪብቶ/እርሳስ፣ እና ፓወር ፖይንት

1.10. በቡድን መስራት ክህሎት

35 ደቂቃ

መግቢያ

አሰልጣኞች የዚህን ክፍል ስልጠና ከመጀመራቸው በፊት ከዚህ ቀደም በነበሩ የስልጠና ርዕሶች ላይ የሚያስታውሱትን ጠቃሚ ነገር ምን እንዳገኙ እና በዕለት ተዕለት ህይወታቸው ላይ እንዴት ተግባራዊ ማድረግ እንደጀመሩ በመጠየቅ ክለሳ ማድረግ። ከ5-6 ለሚሆኑ ሰልጣኞች ዕድል መስጠት።

የቡድን መልመጃ: የገመድ ካሬ

መመሪያ

1. አንድ ገመድ የክብ ቅርጽ እንዲሰራ እና በቡድኑ ውስጥ ያሉ ሁሉም ሰዎች በሁለት እጆቻቸው መያዝ እንዲችሉ በማድረግ ማሰር። ገመዱን በክብ ቅርጽ መሬት ላይ ማስቀመጥ።
2. ቡድኑን በክቡ ዙሪያ እንዲቆሙ ማድረግ። ገመዱን በሁለት እጆቻቸው ይዘው አይናቸውን ጨፍነው እንዲቆሙ ማድረግ።
3. የማዞር ስሜት እስኪሰማቸው ድረስ የተወሰነ ዙር በክብ እንዲዞሩ ማድረግ። ከዚያም አይናቸን ሳይገልጹ ገመዱን በመጠቀም የካሬ ቅርጽ እንዲሰሩ ማድረግ።

በመቀጠል በተከታዮቹ ነጥቦች መሰረት ሰፊው ቡድን በጠቅላላ ውይይት እንዲሳተፍ ማድረግ።

- ? *ካሬውን ለመስራት ቀላል ነበር? መልሳችሁ አዎ ከሆነ ቀላል እንዲሆን ያደረገው ምንድነው? መልሳችሁ አይ ከሆነ ከባድ እንዲሆን ያደረገው ምንድነው?*
- ? *ውጤቱን ለማግኘት ምን አይነት መንገዶችን ተጠቀማችሁ?*

ተሳታፊዎች የተወያዩባቸውን ነጥቦች በፍሊፕ ቻርት ላይ ፃፉት እና ስለትብብር እና የቡድን ስራ የሚከተሉትን ነጥቦች አንሱላቸው። የቡድን ስራ የተለያዩ አስፈላጊ ክህሎቶችን እና ልምዶችን በመጠቀም ከሌሎች ሰዎች ጋር ጥሩ መስተጋብር መፍጠርን እና አብሮ መስራትን ይካትታል። እነዚህ ክህሎቶች፡

- *በትብብር መስራት*
- *ለድኑን በሀሳብ፣ በጥቆማዎች እና በጥረት አስተዋጽኦ ማድረግ*
- *መግባባት (መስጠትም መቀበልንም ያካተተ)*
- *የሀላፊነት ስሜት*
- *ለተለያዩ እይታዎች፣ ልምዶች እና የግል ምርጫዎች ጤናማ የሆነ አክብሮት ማሳየት*
- *በቡድን የውሳኔ ማስተላለፍ ሂደቶች ውስጥ ተሳታፊ መሆን። ተቀጣሪ ሰራተኞች በሙሉ አንድን ግብ ለማሳከት በጋራ በሚሰሩበት ወቅት ሁሉም ሰው ተጠቃሚ ይሆናል።*

በተጨማሪም አንድ ቡድን ስኬታማ የሚሆነው አባላቱ፡

- *ለጋራ ዓላማቸው ቁርጠኝነት ሲኖራቸው*
- *ግልጽ የሆነ ሚና እና ሀላፊነቶች ሲኖራቸው*
- *ውጤታማ የሆነ ውሳኔ የማስተላለፍ፣ የመግባባት እና የስራ ሂደት ሲከተሉ*
- *ጥሩ የእርስ በርስ መስተጋብር*

1.10.1 የቡድን ስራ ሂደት

40 ደቂቃ

ከዚህ ቀደም በነበረው የቡድን ስራ ላይ በጋራ ስትሰሩ የተከተላችሁት የተለያዩ የቡድን የስራ ሂደቶች ነበሩ።

? በጨዋታው ላይ በቡድን ስትሰሩ ምን ምን የቡድን ስራ ሂደቶችን ተከትላችኋል? ተሳታፊዎች ሃሳባቸውን እንዲያካፍሉ አበረታቷቸው።

የቀደመውን ስራ ስትሰሩ እነዚህን ሂደቶች በከፊልም ሆነ በሙሉ ተከትላችኋል።

1. **የዓላማ ትንተና**: ጠቅላላ ዓላማን መመስረት እና መረዳት

   ምሳሌ: እንዴት አድርጋችሁ ካሬውን መስራት እንደምትችሉ ተወያይታችኋል። ሀሳቦቻችሁን ፈትሻችኋል።

2. **ግብን በዝርዝር መግለጽ**: ዓላማችንን ለማሳካት የሚያስፈልጉንን ተግባራት መለየት እና ቅደም ተከተል ማውጣት። i

   ምሳሌ: ሀሳቦችን መሰብሰብ እና ግብን ማሳካት ላይ ማተኮር ማን ምን ማድረግ አለበት የሚለውን መመልከት።

3. **ስትራቴጂ መቅረጽ**: ግባችን ላይ ለመድረስ እና ዓላማችንን ለማሳካት የምንሰራውን ስራ እቅድ መንደፍ።

   ምሳሌ: መሪ ለመምረጥ፣ እሱን/እሷን ብቻ ለመስማት እና እሱ/እሷ ያለችውን ለማድረግ ...

በመቀጠል ለሰልጣኞች የሚከተሉትን ሰባት አስፈላጊ የሆኑ የቡድን ስራ ክህሎቶችን ያካፍሏቸው።

መግባባት	ጊዜን በአግባቡ መጠቀም	ችግር ፈቺነት	ማዳመጥ	በጥልቀት ማሰብ	መተባበር	መሪ
•በግልጽ እና በታማኝነት መነጋገር •ግልጽ የሆነ መስተጋብር መፍጠር •መተማመንን	◆ሰአት ማክበር •ተጠያቂነት እና የሀላፊነት ስሜት •መሳካት የሚችሉ ግቦችን ማስቀመጥ •ቀነ ገደቦችን ማክበር	◆በፈጠራ ማሰብ ◆በመናበብ መስራት እና ተግባቦት ◆በጎ ነገርን ማሰብ	◆ራሳችንን ለአዲስ ሃሳብ ክፍት ማድረግ ◆የተለያዩ ሃሳቦችን ማስተናገድ ◆ተገቢ ምላሽ መስጠት	◆በመረጃ ላይ መመስረት ◆ስለ ነገሮች በጥልቀት ማሰብ ◆ያለፈ ተሞክሮን መገምገም	◆በቡድን መስራት ◆አዲስ ነገር ለመማር ፍላጎት ◆መከባበር	◆መካሪና አሰልጣኝ ◆ሌሎችን ማስተማር ማሳደግ ◆ማቀናጀት ማስተባበ

የቡድን ስራ

35 ደቂቃ

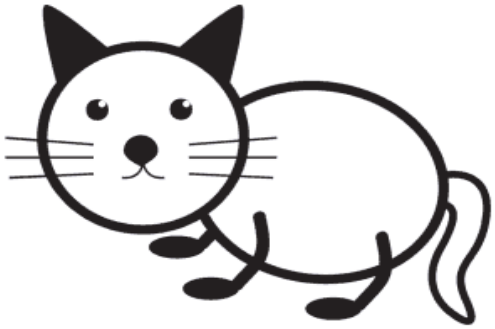
በዚህ የቡድን ስራ ተሳታፊዎች የጋራ ግብ መኖር ለቡድን ውጤታማነት ምን ያህል አስፈላጊ እንደሆነ ይረዳሉ።

መመሪያ

1. አሁን ስእል ትስላልችሁ። የምትስሉት ስእል ግን ምን እንድሆነ የምታውቁት የቡድን መሪያችሁ ሰእሉን መሳል ሲጀምር አይታችሁ በመገመት ነው በማለት ንግሯቸው።
2. በመቀጠል 4ዱ 5 ተሳታፊ የያዘ ቡድን እንዲመሰርቱና የቡድን ሃላፊ እንዲመርጡ አድረጉ።
3. የግሩፕ ሃላፊዎችን ወደውጪ ወስደው የሚቀጥለውን ስእል ያሳዩአቸው የሰእሉን ምነነት በሚስጥር እንዲይዙ ይጠንቀቁ።
4. ወደቡድናቸው ተመልሰው ያዩትን ስእል መሳል ይጀምሩ የሚስሉት ግን የስዕሉን የተወሰነ ክፍል ብቻ ነው ወይም ለመሳል እጃቸውን የሚሰነዝሩት ለ3 ወይም 4 ጊዜ ብቻ ነው።
5. ቀጥሎ ሌላው ተሳታፊ ስእሉ ምን እንደሆነ ገምቶ እርሱም የተወሰነ ክፍል ስሎ ለሌላው ያቀብላል በዚህ አይነት ሁሉም ተራው ከደረሳቸው በሁዋላ ዋናውን ምስል አሳዩአቸው።
6. ሁሉም ቡድኖች ስለው ሲጨርሱም ዋናው ስዕል ምን እንደሚመስል አሳይዋቸው።

? *ስእሉን ተመሳሳይ ሆኖ አገኙት? ካልሆነ ለምን?*

ውይይቱን የጋራ ግብ ምን ያህል አስፍላጊ እንድሆነ በመተንተን ያጠቃሉ።



ለማጠቃለያም አሰልጣኞች እነዚህን ሀሳቦች በፓወር ፖይንት በመታገዝ ኣቅርቡ፤

ውጤታማ የሆነ ቡድን አፈጻጸሙን በሚገመግሙት አካላት የወጣለትን መስፈርት በሚያሟላ መልኩ ግቡን ያሳካል። ለምሳሌ ከላይ ባየነው ተግባር ውስጥ ቡድኑ ከክቡ ቅርጽ በመነሳት የካሬ ቅርጽ እንዲሰራ 20 ደቂቃ ተሰጥቶት ነበር። ምንም እንኳን ቡድኑ ስራውን በሰዓቱ ቢጨርስም

የተፈለገውን የካሬ ቅርጽ ማምጣት እስካልቻለ ድረስ ውጤታማ ነው ልንለው አንችልም።

ውጤታማ የሆነ የቡድን ስራ ወደ ስኬት እንዲያመራ የሁሉም አባላቱን ተሳትፎ እና የቡድኑን ጥረት ለመጨመር የተወሰኑ መሟላት ያለባቸውን ነገሮች ያካትታል። ውጤታማ ቡድን አምስት ምገለጫዎች አሉት።

- *የጋራ እሴቶች: የቡድኑ አባላት እንዴት እና ለምን በጋራ እንደሚሰሩ የሚያሳዩ የጋራ የሆኑ እምነቶች እና መመሪያዎች።*
- *መተባበር: ሁሉም የቡድኑ አባላት ከራሳቸው ፍላጎት በፊት የቡድኑን ፍላጎት እንደሚያስቀድሙ እርስ በርስ ሙሉ መተማመን ሲኖር።*
- *አነቃቂ እይታ: ግልጽ የሆነ መመሪያ የቡድኑ አባላትን ለጋራ ጥረታቸው ያላቸውን መሰጠት ያነሳሳዋል።*
- *ክህሎት/ተሰጥኦ: የተዋሀደ ችሎታ እና ሙያ የተፈለገውን ስራ ውጤታማ በሆነ መንገድ ከሌሎች ጋር ለመስራት ያስችላል።*
- *ሽልማቶች: ቡድኑ ዓላማውን በማሳካቱ ምክንያት የቡድን ስራውን ለማበረታታት ላገኘው ውጤት እውቅና መስጠት እና ማበረታታት።*

ማጠቃለያ

35 ደቂቃ

ሰልጣኞችን የሚከተሉትን ጥያቄዎች ጠይቋቸው፤

? ስለ ቡድን ስራ እና ትብብር ምን ተማራችሁ?
? በቡድን ስራ ወቅት የሚያስፈልጉ ዋና ዋና ክህሎቶች ምን ምን ናቸው?
? በቡድን ስራ ወቅት ሊያጋጥም የሚችል መሰናክል ምን ሊሆን ይችላል? እንዴት መፍታት ይቻላል?

ሰልጣኞች በሚሰጡት ምላሾች ላይ በመመርኮዝ አሰልጣኞች ጠቅለል ያለ ማጠቃለያ ስለ ቡድን ስራ አስፈላጊነት፣ ዋና ዋና የቡድን ስራ ክህሎቶች፣ በቡድን ስራ ወቅት የሚገጥሙ አለመግባባቶችን በ7ቱ ክህሎቶች መፍታት እንደሚያስፈልግ እና ሰልጣኞች የትብብር እና የቡድን ስራ ክህሎታቸውን በግልም ይሁን በስራ ቦታቸው ከዛሬ ጀምሮ ማንፀባረቅ እንዳለባቸው በማሳሰብ ስልጠናውን ማጠቃለል።

የጀልባ ግንባታ

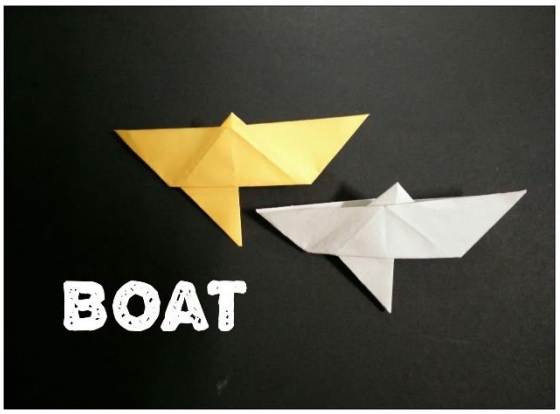
1.30 ሰአት

ሙከራውን ለመጀመር፣ ፍሊፕ ቻርት በመጠቀም ወይም በቃል የሚከተለውን ይንገሯቸው፡
ሙከራው፡ የጀልባ ግንባታ የንግድ ጨዋታ

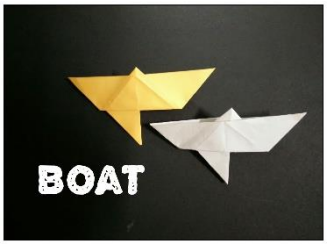
መመሪያ፡-

1. ተሳታፊዎቹ 5 ቡድኖች እንዲፈጠሩ 5 መሪዎችን ይምረጥ (ይህ እንደ ኩባንያ ቅጥር የአመራር እና የሰራተኞች ግንኙነት ለመፍጠር ይረዳል) አሁን የማኑፋክቸሪንግ ኩባንያ ሊመሰርቱ ነው ።
2. ከዚያም የመሪዎቹን ስም በተገለበጠው ገበታ ላይ ይመዝግቡ እና መሪዎቹ ጀልባ ለመስራት እንደፍላጎታቸው ሰራተኞችን እንዲቀጠሩ ንገራቸው፣ የናሙና ጀልባውን በሁሉም ተሳታፊዎች ፊት አሳይ።
3. የጀልባ ግንባታ መያዣን ያሰራጩ እና ጉዳዩን እንዲያነቡ ያድርጉ። እንዲሁም ጽሑፍን ያሰራጩ፡ የጀልባ ግንባታ ጨዋታ መረጃ እና ቅርጸት 1 እና 2
4. ለእያንዳንዱ ቡድን 20 pcs የሆኑትን ነጭ ወረቀት (የ A4 ግማሹን) ያሰራጩ።
5. ለእያንዳንዱ ቡድን 12 ሙሉ A4 ወረቀት ይስጡ.
6. ለእያንዳንዱ ቡድን 1 Flip Chart ወረቀት፣ እና ለእያንዳንዱ ቡድን 2 የተለያየ ቀለም ያላቸው ምልክቶችን ይስጡ።
7. የትንሿን ጀልባ እና ትልቁን የጀልባ ሥዕል በተገለበጠው ገበታ ላይ ይሳሉ እና የእያንዳንዱን የሚፈለገውን መጠን ይንገሯቸው (ትንሽ ጀልባ፣ ትልቅ ጀልባ በአግድመት በሴሜ ርዝመት) ወይም ናሙናውን ብቻ አሳያቸው፣ ነገር ግን ካገኙ በኋላ ለአንዳቸው አሳልፈው እንዳትሰጡ። እንዴት መገንባት እንደሚቻል የማውጣት መንገድ በእነሱ ላይ ብቻ ነው።

8. *Figure 1: Big Boat*

9. 

10. *Figure 2: Small Boat*

11. 

12. በሚቀጥለው ገጽ ላይ የሚታየውን መረጃ እና የመዝገቡን ቅርጸት ይለጥፉ (ይህ መመሪያውን ሲጀምሩ ወይም ከዚያ በፊት በሌላ አሰልጣኝ ሊለጠፍ ይችላል)
13. ለማቀድ 10 ደቂቃዎች እና ለጨዋታው 20 ደቂቃዎችን ስጧቸው.
14. ሕንፃውን ከጨረሱ በኋላ በእነሱ እና በገቢው መካከል ድርድር እንደሚደረግ ይንገሯቸው (ገቢው ብቸኛው አቅራቢ ብቻ ነው)።

15. ጊዜው ካለፈ በኋላ እርስዎ እና አንድ ተጨማሪ የአሰልጣኞች ቡድን እርስዎ እንደ ኩባንያዎ ገዥ የሚፈልጓቸውን የጥራት መስፈርቶች ግምት ውስጥ በማስገባት የግዢውን እንቅስቃሴ ከነሱ ይጀምራሉ። ለእነዚያ ጥሩ እና ተቀባይነት ያላቸው ጥራት ያላቸውን ጀልባዎች ይቀበሉ እና ተቀባይነት የሌለውን ጥራት ያላቸውን ውድቅ ያድርጉ።
16. ለሽያጭ እንቅስቃሴያቸው፣ ለዋጋቸው እና ለሁሉም ነገር የሪከርድ ፎርማትን ይጠቀሙ። ይህን በሚያደርጉበት ጊዜ ይቆጣጠሩዋቸው.
17. የጀልባው አቅራቢ እና ገዢ አንድ ድርጅት (የእርስዎ ኩባንያ) ብቻ መሆኑን አስታውስ ስለዚህ ሳይሸጥ የቀረው ለሌላ ኩባንያ አይሸጥም።
18. በመጨረሻም እያንዳንዱ ቡድን ትርፉን ወይም ኪሳራ ያመጣውን ይመርምር።

ማስታወሻ

1. ዋጋው ያልተስተካከሉ (እንደ ጥሪ ዋጋ ብቻ) በምርታቸው ጥራት ላይ በመመስረት አሳምነው መሸጥ እንደሚችሉ ይንገሯቸው። ቋሚ ዋጋ ለተሰጠው ዝርዝር መግለጫ ብቻ ነው. ገዢዎች እና ሻጮች እውነተኛውን ምርት እንደሚገዙ/የሚሸጡ ያህል በተፈጥሮ እንዲሰሩ ያድርጉ።

2. ማንኛውም ጀልባዎች ተጀምረው ያልተጠናቀቁት እንደ ብክነት ስለሚቆጠር ዋጋ ይጨምራል።

3. ማንኛውም ያልተሸጠ ምርት በጥራት ጉድለት (ጠርዙ ጥሩ አይደለም, ከመጠን በላይ ወይም ያነሰ) እንደ ብክነት ይቆጠራል እና ዋጋን ይጨምራል. ለዚህም ደንበኞች ለምን ጀልባዎቹን መግዛት እንዳልፈለጉ ይመዝግቡ።

የተሳታፊዎችን መመሪያ መጽሃፍ ምልከቱና ያሰሩ። ሥራውን ከጨረሱ በኋላ ወደ ማብራሪያ ይሂዱ።

ማብራሪያ፡-

ትክክልና ስህተት የሆነውን፣ ከእያንዳንዱ ድርጊት ምን ትምህርት እንዳገኙና ምን መደረግ እንዳለበት ለማንሳት የሚከተሉትን ነጥቦች ተጠቀም። እያንዳንዱን ቡድን ጠይቅ፣ በትርፍ/በኪሳራ በትንሹ አፈጻጸም ጀምር፣ እና እነሱን ጠይቋቸው እና ጨዋታውን ሁሉንም የስራ ፈጠራ ችሎታዎች፣ አመራር፣ ፈጠራ እና የንግድ ችሎታዎች በሚነካ መልኩ ተንትነዋል። በተመልካቹ፣ በሰራተኞች እና በአመራሮች መካከል በመቀያየር ነገር ግን የመማሪያውን ፍሰት ሳይነኩ የተመልካቾችን ምስክርነት መጠቀም እንደሚችሉ ያስታውሱ።

1. ግቦችን እንዴት እንዳዘጋጁ ይጠይቁ። እነዚህን ነጥቦች ግምት ውስጥ ያስገቡ፡ የሚመረቱት ዕቃዎች ብዛት፣ ያለው ግብአት ግምት፣ የሚገኙትን ቁሳቁሶች አረጋግጠዋል ወይም አላደረጉም፣ ጊዜ ግምት ውስጥ ያስገቡ መሆኑን። ግቡን

መመስረት ሰራተኞቹን ለመምራት እና አዲስ የሚፈጥሩባቸውን መንገዶች መፈለግ የመጀመሪያው እርምጃ ነው። ለምን አንዳንድ ተግባራትን እንደሚሰሩ ካላወቁ በጊዜ ማባከን እና በንብረት ብክነት የሚቀጠሩበት ድርጂት ትርፋማ ስለማይሆን ከወዲሁ አውቀው መግባት አስፈላጊ አንደሆን ያስረዱ።

2. ምን ያክል ተግባብተው በቡድን እንደሰሩና ለድርጅታዊ ስኬት በጋ መስራት አስፈላጊ መሆኑን፤ በግል መስራ ብንወድ እንኳን የድርጅት መርህና አላማ ሊያስገድደን ስለሚችል ከወዲሁ በጋ የመስራ ልምድ ማዳበር አስፈላጊ መሆኑን ያሳውቁ።

3. ምርቱን እንዴት እንደሚሰራ የቴክኒክ ባለሙያው ማን ነበር? በደንብ ተለይተዋል? ቴክኒካል ሰው ኩባንያው በተሰጠው ጊዜ ውስጥ ጥራት ያለው ምርት እንዲያመርት ለማገዝ ክህሎትን ለመካፈል ፈቃደኛ ነበር? መሪው ለእነዚህ ቴክኒካል ባለሙያዎች በነጻ አካባቢ እንዲለማመዱ ነፃ አካባቢ ካዘጋጀላቸው ይፈልጉ። ነፃ አካባቢ የለም ማለት መሪው ሰራተኞቹ ተነሳሽነታቸውን እንዲወስዱ አይፈቅድም ይህም ኩባንያውን ወደ ተሻለ ተወዳዳሪነት ሊያመራው ኤችልም። በዚህ ላይ በተለይ ዝቅተኛ አፈጻጸም ያለውን ቡድን ይጠይቁ። የቴክኒካ ሰው እንዳለና እንደዚህ አይነት ሰው እነሱን ለማሳመን የማይጥር ከሆነ የራሱን/የሷን ችሎታ/ችሎታ ለመጠቀም መነሳሳቱ ዝቅተኛ ነው ማለት ነው። ህ ደግሞ ሲማሩ የነበሩትን በቡድን የመስራን አስፈላጊነት ስለሚቃረን ከወዲሁ እንዲለማዱ አስታውሱ። በተጨማሪም የተግባትና ግጭት በተመለተ በስራ ላይ ሊያጋትም እንደሚችል ያስታውሱ። ድርጅቶች የሚቀጥሩትም ሰራተኛው ያለውን ክህሎት ተጠቅሞ ትርፋማ እንዲያረጉት እንደሆን ያስገንዝቧቸው።

4. ብክነትን ለማስወገድ ወይም ለመቀነስ ምን አደረጉ? ሁሉም በአንድ ጊዜ ሁሉንም ምርቶች ማምረት ጀመሩ ወይንስ አንዳንዶቹ ብክነትን ለመቀነስ በመሪው ትእዛዝ ሞክረዋል? ሁሉም በተመሳሳይ ጊዜ ከጀመሩ ሀብቶችን እያባከኑ እና እንዲሁም ጉድለቶች ስላሉት ሁሉንም ምርቶች የማጣት ዕድላቸው ከፍተኛ ነው። ለዚህም ግል ሃላፊነት መውሰድና እርስ በርስ መነጋር/ተግባት ወሳኝ አንደሆን ያስገንዝቡ።

5. ትርፍ/ኪሳራ ይመልከቱ፣ እና የትርፍ እና ኪሳራ ምክንያቶችን (እንደ ጥራት፣ ብክነት፣ የማሳመን ችሎታ...) እንዲተነተን ይጠይቁ። ትርፋማ ኩባንያ ዝቅተኛ ጉድለቶች, ዝቅተኛ ብክነት እና ጥሩ ጊዜ ያለው ነው. ይህንን ለማረጋገጥ ምን እንዳደረገ የቡድን መሪውን ይጠይቁ። ጉድለት ያለበት ምርት ወይም የደንበኞችን ፍላጎት ማሟላት ያልቻለ ክህሎት ያላቸው ሰራተኞች ከገቡ በኋላ አሉታዊውን

ሁኔታ መቀልበስ በጣም ከባድ ነው። ሥለዚህ የተቀጠሩበትን ድርጅትም ላይ ሄንኑ ያክል ዊጤት ወይንም ኪሳራ ያመጡ እንደሚችሉ አስበው በጥራ በራስ በመተማመን እንዲሰሩ፤ እንዲሁም ለምር ጥትና ብክነት የግል ሃላፊነታቸውን እንዲወስዱ፤ ተደራድረው ለመሸጥ ምናልባትም በዚህ ዘርፍ ላይ ቢቀጠሩ አንኳን ወሳኝ መሆኑን ከተማሩት ጋር ኣያይዘው ይንገሯቸው።

6. ደንበኞቹን እንዴት አሳመኑ? አንዳንዶች ለምን አልተሳኩም እና የትኛው የምርት ጉድለትና የማሳመን ስትራቴጂ ችግር ነው ይህንን ውድቀት ያመጣው? በማሳመን ስልት እና የቡድን መሪው ምን እንዳደረገ ተስማምተው እንደሆነ ይጠይቁ። ይህም ለወደፊት ስራቸው ወሳኝ ተግባር እንደሆን በማሰብ የተቀጠሩበት ድርጅት ትርፍ ሊገኝ የሚችለውና ደሞዝ መክፈል የሚቻለው ጥሩ ሽያጭ ሲኖር መሆኑን ያስገንዝቡ።

ለማጠቃለል፡- ማኛውም ድርጅት ከባድ ኪሳራ ውስጥ የሚገባው በውስጣዊ ችግ ወይም ድክመት የበለጠ መሆኑን አስረዱና ለዚህ ደግሞ የሚመራውና ሰራኛው ከፍተኛ ድርሻ እንዳላቸው በማስገንዘብ ሰልጠኞችም ይህን አውቀው በስኬትየተቀጠሩበትን ድርጅት ለማገልገል ቁርጠኛ መሆን አንደሚጠበቅባቸው፤ እንዲሁመ መበሌላ ሰው ማሳበብ ተቀባይነት አንደማይኖረው ያሰረዱና ይቋጩ።

ጠቃሚ ማሳሰቢያዎች፡-

- አንዳንድ ተሳታፊዎች ጀልባውን እንዴት መስራት እንደሚችሉ እርዳታ ሊጠይቁዎት ይችላሉ። የሙከራው ዋና ነገር ጀልባውን በጥቂት ደቂቃዎች ውስጥ መሥራት ብቻ አለመሆኑን አይርሱ። ይልቁንም አላማው ተሳታፊዎቹ ጥሩ ነው ብለው የሚያስቡትን ነገር ለማምጣት የሚያልፉበት ሂደት ነው። ስለዚህ ወደ ተሳታፊው በመሄድ ምርቱን እንዴት እንደሚሰራ ከማገዝ ወይም ከማሳየት ይቆጠቡ።
- አንዳንድ ተሳታፊዎች የኢንተርኔት ምንጮችን ለመጠቀም ሊሞክሩ ይችላሉ። ይህ ተፈጥሯዊ ባህሪን ስለሚነካው እንደማይፈቀድ ይንገሯቸው። ለተወሰነ ጊዜ ኢንተርኔት መጠቀም እንደማይፈቀድላቸው ንገራቸው።

  በቡድን መስራት

ክፍል ሁለት



2. ለስራ ፈላጊዎች የሚሆኑ የስራ ዝግጁነት ክህሎቶች

መግቢያ

 20 ደቂቃ

- ሰልጣኞችን እንኳን ደህና መጣችሁ በማለት ቦታ እንዲይዙ ማድረግና አቀማመጣቸውም በክብ ወይም በአራት ማዕዘን ቅርፅ እንዲሆን ማድረግ። ልጆች ያሏቸው ሰልጣኞች ደግሞ ልጆቻቸውን ማቆያ አስቀምጠው እንዲመጡ ማድረግ።
- ለመጀመርም ሁሉም ሰልጣኞች እንዲነሱ በማድረግና በክብ እንዲቆሙ ወይም በተቀመጡበት ሆነው ኳስ ለመረጡት ሰልጣኝ እየወረወሩ ከዚህ ቀደም በነበሩ የስልጠና ርዕሶች ላይ የሚያስታውሱትን ጠቃሚ ነገር ምን እንዳገኙ እና በዕለት ተዕለት ህይወታቸው ላይ እንዴት ተግባራዊ ማድረግ እንደጀመሩ በመጠየቅ ክለሳ ማድረግ። ከ5-6 ለሚሆኑ ሰልጣኞች ዕድል መስጠት።
- በመቀጠልም የዚህን ስልጠና ክፍል ዋና አላማ አጠር አድርጎ ማብራራትና ከሌሎች የስልጠና ክፍሎች ጋር ያለውን ተያያዥነት በተለይም ለቀጣይ የቅጥር ስራ ህይወታቸው በጣም ጠቃሚና አስፈላጊ እንደሆነ አብራሩላቸው።

የክፍል ሁለት ስልጠና አላማ

ብዙ ስራ ፈላጊ ወጣቶች አብዛኛውን ጊዜ ለቅጥር ስራ ራሳቸውን በአስተሳሰብ እና በክህሎት ዝግጁ ማድረግ ባለመቻላቸው ሰፊ የስራ እድሎች ያመልጧቸዋል። አሁን ባለንበት የውድድር ዘመን ደግሞ ተቀጣሪዎች ካላቸው ሞያ በተጨማሪ በቀጣሪዎች ዘንድ በዋነኝነት የሚፈለጉት በስራ ላይ መንፀባረቅ ያለባቸው የስራ ክህሎቶች ናቸው። ከነዚህም ክህሎቶች መካከል ዋናዎቹ የሚከተሉት ናቸው፡ ስራን በአግባቡ አደራጅቶ መስራት፣ የቡድን ስራና ትብብር፣ የስራ ተነሳሽነት፣ የሰአት አጠቃቀም፣ ፈጠራ የታከለበት ስራን መተግበር፣ የስራ ስነ ምግባር እና ፕሮፌሽናሊዝም፣ የግጭት አፈታት ወዘተ ናቸው።

ይህ የስልጠና ክፍል ሥራ ፈላጊ ወጣቶች ልዩ ችሎታቸውን ፣ ተሰጥኦቸውን እና ፍላጎታቸውን ለቀጣሪዎች አጉልተው ማሳየት እንዲችሉ እና ክህሎቶቻቸውንም በተግባር መፈፀም እንዲችሉ የሚረዷቸውን አስፈላጊ ልምዶችን በተግባር የሚያስጨብጥ ነው። ይህም ወጣቶች የራሳቸውን ክህሎት ለማሳደግ ባሻገር ወደ ስራ አለም በሚያመሩበት ወቅት በቀጣሪዎች ዘንድ ተፈላጊነታቸው እጅግ እንዲጨምር እና የመቀጠር ዕድሎቻቸው እንዲሰፉ የሚያስችል ነው።

በመቀጠልም ከ3-4 ለሚሆኑ ሰልጣኞች ከዚህ የስልጠና ክፍል ምን ለመማር እንደሚጠብቁ እንዲናገሩ እድል መስጠት። ሲናገሩም የተወሰኑ ነጥቦችን በፍሊፕ ቻርት ላይ መፃፍና ሲያጠናቅቁም ፍሊፕ ቻርቱን ግድግዳ ላይ መለጠፍ። ክፍል ሁለት ስልጠና ሲጠናቀቅም ከስልጠናው የጠበቁትን ማግኘትና አለማግኘታቸውን ለማመላከት ይረዳል።

በመጨረሻም ሰልጣኞች የተናገሩትን ሃሳቦች ሰብሰብ በማድረግ በዚህ የስልጠና ሞጁል ከታች የተካተቱትን ዋና ዋና የስልጠና ክፍሎች በመጠቆም፣ ስልጠናውም ለህይወታቸው እጅግ ጠቃሚ እንደሆነ አፅንኦት በመስጠት እና የተለመደው ተሳትፎአቸው ተጠናክሮ እንዲቀጥል በማበረታታት ወደሚቀጥለው የስልጠና ክፍል ያመራል።

በክፍል ሁለት የተካተቱ ንዑስ የስልጠና ክፍሎች የሚከተሉት

ናቸው፤

- በእቅድ የመመራት እና ስራዎችን የማደራጀት ክህሎት፣
- ግብን የማስቀመጥ ክህሎት፣
- የችግር ፈቺነት እና ውሳኔ ሰጪነት ክህሎቶት፣
- የፈጠራ አስተሳሰብ ክህሎት፣
- ጊዜን በአግባቡ የመጠቀም ክህሎት እንዲሁም
- ጭንቀትን የመቆጣጠር ክህሎት ናቸው።

2.1. በእቅድ የመመራት እና ስራዎችን የማደራጀት ክህሎት

4 ሰዓት



የስልጠናው ዓላማ

ተሳታፊዎች በእቅድ ለመመራት እና ስራዎችን አደራጅቶ ለመስራት የሚያስችሉ የተለያዩ ተግባራትን በማከናወን አላማና ግብ ማስቀመጥን፣ ስራን እና ሌሎች ሀብቶችን እንዴት አድርገው በአግባቡ ማደራጀት እና ማቀናጀት እንዳለባቸው ልምድ ይቀስማሉ። በተጨማሪም የራሳቸውን የስራ ብቃት ካስቀመጧቸው ዓላማዎች አንጻር መቆጣጠር እና ሊፈጠሩ የሚችሉ ችግሮችን እንዴት አድርጎ ማቃለል እንደሚችሉ በትግበራ ይመለከታሉ።

ከስልጠናው የሚጠበቅ ውጤት

ሰልጣኞች ይህን የስልጠና ክፍል ካጠናቀቁ በኋላ የሚከተሉት ተግባራት ላይ ተጨባጭ እውቀት እና ልምድ ያገኛሉ፤

- የማቀድ እና የማደራጀት ክህሎትን ለማዳበር የሚጠበቅባቸውን ነገር ያውቃሉ፣
- የማቀድ እና የማደራጀት ክህሎትን ጠቀሜታ ያውቃሉ፣
- በግል የሚሰሯቸውን ስራዎች እና ያለባቸውን ሃላፊነት በአግባቡ መወጣት እንዲችሉ በግላቸው የአጭር የመካከለኛ እና የረዥም ጊዜ እቅዶችን ያቅዳሉ የተለያዩ ዝርዝር ተግባራትንም ያስቀምጣሉ፤

የስልጠናው ንዑስ ክፍሎች

1. በእቅድ የመመራት ክህሎት
2. ስራዎችን የማደራጀት ክህሎት

የስልጠናው አሰጣጥ መንገዶች

- አዕምሮን የሚያነቃቁ ተግባራት፣ ፕሬዘንቴሽን፣ ውይይት፣ መልመጃዎች

ለስልጠናው አስፈላጊ መሳሪያዎች

ስዕላዊ መግለጫ/ዋይት ቦርድ፣ ማርከሮች፣ ማስታወሻ ደብተር፣ እስክሪብቶ/እርሳስ እና ወርክሸት

2.1.1. በእቅድ የመመራት ክህሎት

35 ደቂቃ

መግቢያ - መነሻ ውይይት

ሰልጣኞች በክፍል ሁለት የስልጠና መክፈቻ ላይ ያሉትን ተግባራት ካከናወኑ በኋላ ሰልጣኞችን በአራት ቡድን እንዲከፈሉ በማድረግ የሚከተሉትን ጥያቄዎች እንዲወያዩባቸው ያድርጉ። ሰልጣኞች ሃሳባቸውን በነፃነት እንዲገልፁና በንቃት እንዲሳተፉ ያበረታቷቸው።

- ? *በእቅድ መመራት ማለት ምን ማለት ነው?*
- ? *በእቅድ መመራት ምን ምን ጠቀሜታዎች አሉት? በእቅድ አለመመራትስ ምን ምን ጉዳቶች አሉት?*
- ? *እናንተ በእቅድ ስለመመራት ያላችሁ ተሞክሮ ምን ይመስላል? ስራዎችን በእቅድ ነው የምትተገብሩት?*
- ? *በእቅድ ለመመራት እና ስራዎችን በእቅድ ለመተግበር ምን ምን አይነት መንገዶችን መጠቀም ይቻላል?*

ሰልጣኞች ከላይ ባሉት ጥያቄዎች ላይ ለ10 ደቂቃ ያክል ከተወያዩ በኋላ ሃሳባቸውን እንዲሰበስቡ በማድረግ ከአራቱም ቡድኖች የተነሱትን ሃሳቦች እንዲያካፍሉ መድረኩን ክፍት ማድረግ። አሰልጣኞች በተነሱት ሃሳብ ላይም በማከል የሚከተሉትን በእቅድ የመመራትን ጠቀሜታዎች ይግለፁላቸው።

- ስራን በተቀመጠለት የጊዜ ገደብ እና በተመደበለት በጀት መሰረት ለማከናወን ይረዳል፣
- ሃብት እንዳይባክን ይረዳል ይህም ገንዘብ፣ ጊዜ፣ የሰው ሃይል፣ ቁሳቁስ ወዘተ
- የተደራጀ ስራን መስራት ያስችላል፣
- ደንበኛን ወይም ቀጣሪን ያስደስታል፣ ግጭት እንዳይኖር ወይም እንዲቀንስ ያደርጋል፣
- በግል ህይወት ላይም ብዙ በጎ ተፅዕኖን ያመጣል።

የቡድን ስራ - ዝርዝር እቅድ አወጣጥ

35 ደቂቃ

ይህ የቡድን ስራ ሰልጣኞች በጥልቀት የታሰበበት ዝርዝር እቅድ ስለማውጣት ያላቸውን ግንዛቤ እንዲጨምሩ የሚያደርግ ሲሆን የተለያዩ ስራዎችን ለመተግበር በእቅድ የመመራትን ጠቀሜታም የሚረዱበት ነው። ስራውን ለማስጀመርም ሰልጣኞችን በ4 ቡድን እንዲከፈሉ በማድረግ የሚከተለውን መመሪያ ይስጧቸው። ይህ የቡድን ስራም እንደ ውድድር ስለሚደረግ ቡድኖቹ በተቻለ መጠን በደምብ የታሰበበት እና ጥልቀት ያለው እቅድ እንዲያዘጋጁ ያበረታቷቸው።

መመሪያ

1. እንበልና በየቡድኑ የተቀመጣችሁ ሰልጣኞች የአንድ ትልቅ የእግር ኳስ ክለብ የእቅድ አዘገጃጀት ቡድን አባላት ናችሁ። ክለቡም በቅርቡ በታሪኩ ትልቅ የሚባለውን የዋንጫ ጨዋታ በሜዳው ያዘጋጃል። እንደሚታወቀው የእግር ኳስ የዋንጫ ጨዋታን ለማዘጋጀት እና ለማስተባበር ትልቅ እቅድ የሚፈልግ ስራ ነው። አሁን በየቡድናችሁ ያላችሁ

ሰልጣኞችም ይህንን ታሪካዊ የዋንጫ ጨዋታ ለማዘጋጀት የሚረዳ ዝርዝር እቅድ የማውጣት ከባድ ሃላፊነት ተጥሎባችኋል። ስለዚህ ይህንን በክለቡ ታሪክ ትልቅ የሆነውን የዋንጫ ጨዋታ በስኬታማ ሁኔታ ከጅምሩ እስከ ፍፃሜው ለማከናወን የሚረዳ ዝርዝር እቅድ አዘጋጁ።

ፍንጭ፡ ዝርዝር እቅድ ለማውጣት ከሚረዱ ዘዴዎች አንዱ የእቅድ ማውጫ ሰንጠረዥ ነው። ይህም የእቅዱን ተራ ቁጥር እና ዝርዝር ተግባራት፣ ተግባራቱ መቼ እንደሚከናወኑ የጊዜ ገደብ ያለው፣ ማን ስራውን እንደሚያከናውን የሚገልፅ፣ ለስራው የሚያስፈልጉ ግብአቶችን በግልፅ የሚያሳይ እና ለስራ አፈፃፀም ክትትል የሚረዳ ሰንጠረዥ ነው። በየቡድናችሁም እንደዚህ አይነት የእቅድ ማውጫ ሰንጠረዥ እንድታዘጋጁ ይጠበቃል።

2. ይህን ስራም ለመስራት እንዲያስችላቸው ለየቡድኑ ፍሊፕ ቻርት እና ማርከር ይሰጣቸው። ስራቸውንም ለመጨረስ የተሰጣቸው ጊዜ 20 **ደቂቃ** እንደሆነ ያስታውሷቸው። በተጨማሪም አሸናፊ የሚሆነው ቡድን የሚለየው በጣም ጥልቅ ዝርዝር ያለው እና ዋና ዋና ተግባራትን ያማከለ እቅድ ያወጣው ቡድን እንደሆነ አስታውሷቸው። የሰሩትን ስራም የሚያቀርብ አንድ ወይም ሁለት የቡድን አባላት እንዲመርጡ ይንገሯቸው።
3. ስራቸውን እንደጨረሱም እያንዳንዱ ቡድን የሰሩትን ዝርዝር እቅድ እንዲያቀርቡ ይጋብዟቸው። ባቀረቡት እቅድ መሰረትም አሸናፊ የሚሆነውን ቡድን በመለየት ሞራል (ጭብጨባ) ወይም ለስልጠናው የተዘጋጁ ሽልማቶች ካሉ እንዲሰጣቸው ያድርጉ።

በመጨረሻም ሰልጣኞች ከዚህ የቡድን ስራ ምን እንደተማሩ ይጠይቋቸው? እቅድን ስለማውጣት ምን አዲስ ነገር እንዳገኙ ይጠይቋቸው። በሚያነሱት ሃሳብ ላይም ተጨማሪ ነጥቦችን ያክሉበት። ለምሳሌም እቅድን በዝርዝር ማውጣት አስፈላጊነቱን፣ ከትንንሽ እስከ ትልቅ ስራዎችን ለመተግበር በእቅድ መመራት በጣም አስፈላጊ እንደሆነ እና የእቅድ ሰንጠረዥ ዝርዝር ተግባራትን ለማዘጋጀት ትልቅ ጠቀሜታ እንዳለው ያብራሩላቸው። በመቀጠልም የስልጠና ደብተራቸው ላይ በመሄድ የራሳቸውን የግል ዝርዝር እቅድ እንዲያወጡ ይንገሯቸው። ለዚህም 10 ደቂቃ ስጧቸው።

2.1.2. ስራዎችን የማደራጀት ክህሎት

35 ደቂቃ

መግቢያ

አሰልጣኞች የሚከተሉትን ጥያቄዎች በውይይት መልክ በመጠየቅ ስልጠናውን ይጀምራሉ። ሰልጣኞች ሃሳባቸውን በነፃነት እንዲገልፁና በንቃት እንዲሳተፉ ያበረታቷቸው።

- ? *ስራዎችን ማደራጀት ምን ጠቀሜታ አለው?*
- ? *ስራዎችን በማደራጀት በመስራት እና ስራዎችን ባልተደራጀ መንገድ መተግበር ምን ልዩነት አላቸው? እስቲ ምሳሌ ስጡ?*

- ? *በህይወታችሁ የተደራጀ የምትሉት ሰው አለ? ያንን ሰው 'የተደራጀ ነው' ለማለት ያስቻላችሁ ምክንያት ምንድነው? ታሪካቸውን እና ተሞክሯቸውን እንዲያካፍሉ ማበረታታት?*
- ? *ከእናንተ መካከል የግል ተሞክሮውን የሚያካፍለን አለ ሰራዎችን በአግባቡ በማደራጀት በመስራት ተሞክሮ ያለው?*

ሰልጣኞች የሚሰጧቸውን ሃሳቦች ዋና ዋናዎቹን በፍሊፕ ቻርት ላይ ያስፍሩት። በመቀጠልም አሰልጣኞች የተነሱትን ሃሳብ በመሰብሰብ ስራዎችን በአግባቡ አደራጅቶ መስራት ለተሳታፊዎች ለግል እና ለስራ ህይወታቸው ያለውን ጠቀሜታ 'የስልጠና አላማውን' በመመርኮዝ ማቅረብ። በመቀጠልም ግልፅ ያልሆነ ሃሳብ ወይም ጥያቄ ካላቸው እንዲያነሱ እድል መስጠት እና ወደሚቀጥለው ተግባር መሸጋገር።

ስራን የማደራጀት ሚና መጫወት

35 ደቂቃ

ቀጥሎ ሰልጣኞች ስራን በማደራጀት መስራትን የሚያመላክት ሚና ይጫወታሉ። አሰልጣኞች የሚቀጥለውን መመሪያ ይከተሉ።

መመሪያ

1. ሶስት ፈቃደኛ የሆኑ ተሳታፊዎችን በመምረጥ ወደ ውጪ ይዞ መውጣት እና ለተሳታፊዎች ለየብቻ የሚያሳዩትን ስራ መንገር። የሚሰሩትም ስራ ***የቆሸሸ ልብስን ከያለበት ቦታ ሰብስቦ፣ አጥቦ እስከ መተኮስ ድረስ ያለውን ሂደት*** በክፍል ውስጥ ላሉት ተሳታፊዎች ምንም ሳያወሩ ለ5 ደቂቃ ያክል እንዲተገብሩ ማድረግ ነው። ሂደቱን የሚያቀርቡት ለየብቻቸው ተራ በተራ ሲሆን አንዱ ሲጨርስ የሚቀጥለውን እንዲያቀርብ መጋበዝ።
2. ሶስቱ ፈቃደኛ ተሳታፊዎች ውጪ እያሉ ውስጥ ለቀሩት የሚያሳዩትን ተግባር በመመልከት በመጀመሪያ ስራው ራሱ ምን እንደሆነ ሳይናገሩ እንዲገምቱ፣ የትኛው ተሳታፊ ይበልጥ የተቀናጀ ነገር መስራት እንደቻለ እንዲመለከቱ እና እንዲያወዳድሩ ማድረግ።
3. አቅርበው ከጨረሱ በኋላ ተሳታፊዎች የራሳቸውን ውሳኔ እንዲሰጡ እና ለአሸናፊው ተሳታፊ ሞቅ ያለ ጭብጨባ እንዲደረግለት ማድረግ።
4. በመጨረሻም ፈቃደኛ የሆኑ የተወሰኑ ተሳታፊዎችን ለምን አሸናፊ አድርገው እንደመረጡት ማብራሪያ መጠየቅ እና ሶስቱ ተሳታፊዎች ካሳዩት ተግባር ምን እንደተማሩ ሃሳብ ማንሸራሸር።

አሰልጣኞች ከተሳታፊዎች የተነሱትን ሃሳቦች በማጠቃለል እና ስራዎችን በተደራጀ መልኩ የሚሰሩ ሰዎችን በቀላሉ መለየት ያስቻለበትን ነጥቦች መከለስ። በተጨማሪም የሚከተሉትን ዋና ዋና ነጥቦች በማስታወስ ወደሚቀጥለው ተግባር መሸጋገር።

- *ስራዎችን በአግባቡ የማደራጀት ክህሎት ያለንን ሃብት ውጤታማ በሆነ መንገድ እና በብቃት መጠቀም እንድንችል ያስችለናል።*
- *ነገሮችን ማደራጀት እንችላለን ማለት ጊዜያችንን፣ ጉልበታችንን እና የስራ ቦታችንን በአግባቡ እንጠቀማለን፤ የተሰጠንንም ስራ በተሳካ ሁኔታ እንፈጽማለን ማለት ነው።*

- *ስራን የማደራጅት ክህሎት እንደየስራ ቦታችን እና ሀላፊነታችን የተለያየ ሊሆን ቢችልም በዋናነት ግን በስነ-ስርዓት የተደራጀ የመስሪያ ቦታን፣ በተቀመጠልን የጊዜ ገደብ ስራችንን ማጠናቀቅን እና ከስራ ባልደረቦቻችን ጋር ጥሩ ተግባቦት መኖር በሁሉም የስራ ዘርፍ አስፈላጊ ነገር ነው።*

የቡድን ውይይት

30 ደቂቃ

መመሪያ

1. አሰልጣኞች ተሳታፊዎችን ለአራት ቡድን በመክፈል ለእያንዳንዱ ቡድን አንድ የመወያያ ርዕስ መስጠት። የቡድን አመዳደብ ላይም የማይተዋወቁ ሰልጣኞች እንዲተዋወቁ እና ብዙም ተሳትፎ የማያደርጉ ልጆችን በደምብ እንዲሳተፉ አበረታቷቸው።

የመወያያ ነጥቦች:

- **<u>ርዕስ 1</u>:** ከባህል አንጽር በእናንተ እይታ ወንዶች ናቸው ወይስ ሴቶች ናቸው የተደራጁ እንዲሆኑ የሚጠበቁት? በማህበረሰቡ የሚነገሩ አባባሎች፣ ምሳሌዎች ምንድናቸው? አባባሎቹን በደንብ በማሰብ ዘርዝሯቸው። **ለምሳሌ:** ሴት ልጅ ጽዱ ካልሆነች ባል አታገኝም፣ ቤቱ ንጹ እና የተደራጀ በመሆኑ የሴት ቤት ይመስላል ወዘተ።
- **<u>ርዕስ 2</u>:** በቤታችሁ ውስጥ ማደራጀት እና ማቀድን የሚያሳይ ነገር ትመለከታላችሁ? ምን ምን ነገሮችን አስተውላችኋል? የትኞቹ ነገሮች ለማደራጀት እና ለማቀድ ይበልጥ ይከብዳሉ?
- **<u>ርዕስ 3</u>:** በት/ቤት በነበራችሁበት ወቅት ያያችሁት የማደራጀት ወይም የማቀድ ልምድ ነበረ? ለማደራጀት እና ለማቀድ እንቅፋት ሊሆን የሚችል ነገር ምን ይመስላችኋል?
- **<u>ርዕስ 4</u>:** እራሳችሁን ስራ እንደያዛችሁ አድርጋችሁ በማሰብ በስራ ቦታችሁ ምን አይነት የማደራጀት እና የማቀድ ክህሎት የሚያስፈልጋችሁ ይመስላችኋል? የተዘረዘሩትን ነገሮች ለማሟላት ተግዳሮት የሚያጋጥማችሁ ይመስላችኋል?

2. በአራቱ የውይይት ሃሳቦች ላይ ተሳታፊዎች ለ10 ደቂቃ ያክል እንዲወያዩ ማድረግ እና ለእያንዳንዱ ቡድን ፍሊፕ ቻርት እና ማርከር በመስጠት የተወያዩበትን ዋና ዋና ነጥቦች እንዲፅፉ እና የቡድን ተወካይ እንዲመርጡ ያድርጉ።
3. ውይይታቸውን ሲጨርሱ የአራቱን ቡድኖች ተወካዮች በመጋበዝ ምን እንደተወያዩ ለተቀሩት ተሳታፊዎች እንዲያቀርቡ ማድረግ።
4. የቡድን ተወካዮች የቡድን ስራቸውን አቅርበው እንደጨረሱ የሚከተሉትን ጥያቄዎች ለጠቅላላ ውይይት ጠይቁ። አሁንም ሃሳባቸውን በነፃነት እንዲያቀርቡ አበረታቷቸው።
   - ? *ከቡድን ስራው ምን አዲስ ነገር ተማራችሁ?*
   - ? *ራሳችሁን የት ጋር አገኛችሁት? ራሳችሁን ስትመዝኑት የማደራጀት እና የማቀድ ክህሎት አላችሁ ወይስ ማሻሻል ያለባችሁ ነገር አለ?*
   - ? *ስራዎችን ከማደራጀት አንፃር አርአያ የሚሆናችሁ ሰው አለ? ጓደኛ ወይም ቤተሰብ? ተሞክሮአቸውን እንዲያካፍሉ አበረታቷቸው።*

በመጨረሻም ሰልጣኞች የሚከተሉትን ስራዎች በማስታወሻ ደብተራቸው ላይ እንዲሰሩ ይንገሯቸው።

- የተደራጁ እና ያልተደራጁ ሰዎች ሊያሳዩአቸው የሚችሉትን ባህሪያቶች ከውይይታቸው በመነሳት ማስታወሻ ደብተራቸው ላይ እንዲፅፉ 3 ደቂቃ ስጧቸው።
- በመቀጠልም ቀጣሪ ግለሰብ/ድርጅቶች ሊፈልጓቸው የሚችሉትን ስራ የማደራጀት ክህሎቶችን በማስታወሻ ደብተራቸው ላይ እንዲፅፉ 3 ደቂቃ ስጧቸው።
- በመጨረሻም በግላቸው ስራዎችን በአግባቡ አደራጅተው መስራት የሚያስችላቸውን 3 ዋና ዋና ነገሮች ወይም ሊያሻሽሏቸው የሚፈልጉትን 3 ዋና ዋና ነጥቦችን በማስታወሻ ደብተራቸው ላይ እንዲፅፉ 3 ደቂቃ ስጧቸው።

የቡድን ስራ - ቀጣሪና ተቀጣሪ ደቂቃ

አሰልጣኞች የሚከተለውን የቡድን ስራ ለማሰራት ከታች የተቀመጠውን መመሪያ ይከተሉ።

መመሪያ

1. ተሳታፊዎችን በሶስት ቡድን በመክፈል ከዚህ በታች የተዘረዘሩትን 3 ሁኔታዎች አንድ አንድ በመስጠት ሁኔታዎቹን ለ10 ደቂቃ ያክል እንዲያሰላስሉ እና ራሳቸውን በሁኔታው ውስጥ ተዋናይ አድርገው እንዲመለከቱ ይንገሯቸው። ይህም በአንድ በኩል ራሳቸውን እንደ ተቀጣሪ ወጣት በሌላ በኩል ደግሞ ራሳቸውን እንደ ቀጣሪ አድርገው እንዲመለከቱ እና እርስ በእርስ እንዲወያዩ ይንገሯቸው።
   - <u>ሁኔታ 1</u>፡ ወጣቶች በአንድ ድርጅት ውስጥ ተለማማጅ ሰራተኛ ሆነው ይሰራሉ። የድርጅቱ ባለቤት ደግሞ የተወሰኑ ታታሪ ወጣቶችን በስራ ብቃታቸው እና ባላቸው ዝግጁነት መሰረት በቋሚነት ሊቀጥራቸው ፈለገ።
   - <u>ሁኔታ 2</u>፡ ተማሪዎች ለቃለ-መጠይቅ ተሰልፈዋል። ሰልፉ ረዥም ስለሆነ ተማሪዎቹ ለቀጣሪዎቹ እንዴት አድርገው የተሻለ ተወዳዳሪ መሆን እንደሚችሉ እያሰቡ ነው።
   - <u>ሁኔታ 3</u>፡ አንድ ተማሪ ጊዜያዊ ስራ አግኝቶ እየሰራ ይገኛል። ነገር ግን ቋሚ መሆን የሚችለው የ60 ቀን የስራ አፈፃፀሙ እና ብቃቱ ተገምግሞ ነው። ግምገማውን ሊያልፍም ሊወድቅም ይችላል።
2. በመቀጠል ለቡድኖቹ 2 ፍሊፕ ቻርት እና ማርከር በመስጠት ከቡድኖቹ የሚጠበቀው በተሰጣቸው ሁኔታዎች መሰረት እንደ ተቀጣሪ አስፈላጊ ናቸው የሚሏቸውን ዋና ዋና 5 ክህሎቶች መዘርዘር እንዲሁም ቀጣሪዎች ወጣቶቹን ለመቅጠር ያተኩሩባቸዋል የሚሉትን 5 ዋና ዋና ክህሎቶችን መዘርዘር ነው።
3. ሁሉም ቡድን ስራውን ከጨረሰ በኋላ ስራቸውን ለሁሉም እንዲያቀርቡ ማድረግ። እያንዳንዱ ቡድን ስራውን ሲያቀርብ ሌላው ቡድን ለምን ይህን ክህሎት እንደመረጡ ጥያቄዎችን እንዲያቀርቡ እና እንዲወያዩ ያበረታቷቸው።

በመጨረሻ ሰልጣኞች በማስታወሻ ደብተራችው ላይ እንደ ተቀጣሪ እና እንደ ቀጣሪ ትኩረት ይሰጥባቸዋል የሚሏቸውን ክህሎቶች ዘርዝረው እንዲያስቀምጡ ያድርጉ።

ማጠቃለያ 5 ደቂቃ

አሰልጣኞች የሚከተሉትን ጥያቄዎች ለሰልጣኞች በማቅረብ ሃሳብ እንዲንሸራሸር ያድርጉ።

? በእቅድ ስለመመራት እና ስራዎችን ስለማደራጀት ምን ጠቃሚ ነገር ተማራችሁ?
? በተማራችሁት መሰረት በግል ህይወታችሁ እና በስራችሁ ላይ ክህሎቶቹን ተግባራዊ ለማድረግ ምን ያክል ዝግጁ ናችሁ?

አሰልጣኞች በነዚህ ጥያቄዎች ላይ ተሳታፊዎች የሚሰጡትን ምላሾች በመሰብሰብ በእቅድ የመመራትን እና ስራዎችን የማደራጀት ክህሎቶችን ጠቀሜታ በመግቢያው ላይ ከተቀመጡት መንደርደሪያ አላማዎች ጋር በማጣጣም ለሰልጣኞች ገለፃ ያድርጉ። በተጨማሪም በማስታወሻ ደብተራቸው ላይ ያስቀመጧቸውን የግል እቅዶች መተግበር እንዳይዘነጉ ያስታውሷቸው። በመጨረሻም ሰልጣኞች ስለነበራቸው ንቁ ተሳትፎ አመስግነው ወደሚቀጥለው የስልጠና ርዕስ ይሂዱ።

2.2 ግብን የማስቀመጥ ክህሎት



3 ሰዓት

የስልጠናው ዓላማ

በዚህ ክፍል የስልጠናው ተሳታፊዎች ግብን ስለማስቀመጥ ክህሎት ምንነት እና በህይወታቸው ውስጥ ስለሚኖረው ጠቀሜታ ገለጻ ይደረግላቸዋል። ይህም የህይወታቸውን ግቦች መለየት እንዲችሉ፣ እነዚህን ግቦች ለማሳካት የሚኖሩባቸውን መሰናክሎች ለመረዳት እንዲሁም እነሱን እንዴት መፍታት እንደሚችሉ በማስገንዘብ ያግዛቸዋል።

ከስልጠናው የሚጠበቅ ውጤት

ከዚህ ስልጠና በኋላ ተሳታፊዎች:

- ግብን የማስቀመጥን ጠቀሜታ መግለጽ ይችላሉ።
- የህይወታቸውን ግቦች ማስቀመጥ እና እነዚህን ግቦች ለማሳካት ማቀድ ይችላሉ።
- ግባቸውን ለማሳካት የሚገጥሟቸውን መሰናክሎች እና መፍትሄዎቻቸውን መለየት ይችላሉ።

የስልጠናው ንዑስ ክፍሎች

1. ግብን የማስቀመጥ ምንነት እና አስፈላጊነት
2. ግቦችን የማስቀመጥ ሂደቶች

የስልጠናው አሰጣጥ መንገዶች

- አዕምሮን የሚያነቃቁ ተግባራት፣ ፕረዘንቴሽን፣ ውይይት፣ መለማመጃዎች፣ ኬዝ ስቶሪ

ለስልጠናው አስፈላጊ መሳሪያዎች

ስዕላዊ መግለጫ/ዋይት ቦርድ፣ ማርከሮች፣ ማስታወሻ ደብተር፣ እስክሪብቶ/እርሳስ

2.2.1 ግብን የማስቀመጥ ምንነት እና አስፈላጊነት

25 ደቂቃ

መግቢያ - የዳርት ጨዋታ

አሰልጣኞች ወደዚህ የስልጠና ክፍል ከማምራታቸው በፊት ከዚህ ቀደም በነበሩ የስልጠና ርዕሶች ላይ የሚያስታውሱትን ጠቃሚ ነገር ምን እንዳገኙ እና በዕለት ተዕለት ህይወታቸው ላይ እንዴት ተግባራዊ ማድረግ እንደጀመሩ በመጠየቅ ክለሳ ማድረግ። ከ5-6 ለሚሆኑ ሰልጣኞች ዕድል መስጠት።

መመሪያ



1. አሰልጣኞች በፍሊፕ ቻርት ላይ ለዳርት መጫወቻ የሚሆን ኢላማዎችን በስዕሉ ላይ እንዳለው ሰልጣኞች ሳያዩ ያዘጋጁ። በመቀጠልም ሶስት ፈቃደኛ የሆኑ ተሳታፊዎች ለዚህ ተግባር እንዲሳተፉ መጋበዝ። ከዚያም አይናቸውን በጨርቅ በመሸፈን (ምንም እንደማይታያቸው እርግጠኛ መሆን) ስዕሉን በመክፈት ውስጠኛውን ክብ ሊመቱ በሚችሉበት ርቀት ከፊታቸው ማስቀመጥ።
2. ተራ በተራ እስክርቢቶ ወይም ሌላ መምቻ ነገር በመጠቀም በመወርወር ለመምታት እንዲሞክሩ ማድረግ። ከተወሰነ ሙከራ በኋላ አይናቸውን በመክፈት በድጋሚ እንዲሞክሩት ማድረግ።
3. በመጨረሻም ሰልጣኞች ከጨዋታው ምን እንደተረዱ ሃሳባቸውን እንዲገልፁ አበረታቷቸው። ይህም ጨዋታ ግብን ከማስቀመጥ ወይም በግብ ከመመራት ጋር ያለውን ግንኙነት እንዲያስረዱ ጠይቋቸው። ከሰልጣኞች የተለያዩ ሃሳቦች ከተንፀባረቁ በኋላም የሚከተሉትን ጥያቄዎች ለውይይት ጠይቋቸው፤

   ? *ከእናንተ መካከል ግብ የማስቀመጥ ልምድ ያለው ሰው አለ? ፈቃደኛ ከሆኑ ሃሳባቸውን ያካፍሉ።*

   ? *ምን ያክሎቻችሁ ስለወደፊታችሁ ታልማላችሁ? ፈቃደኛ የሆኑ ተሳታፊዎች ካሉ ሃሳባቸውን እንዲያካፍሉ እድል ስጧቸው።*

   ? *ከ5 አመታት በኋላ ራሳችሁን የት ታገኛላችሁ? (የወደፊት ህልማችሁን እና የዛሬ 5 አመት ራሳችሁን የት ማግኘት እንደምትፈልጉ በማስታወሻ ደብተራችሁ ላይ ፃፉ)*

ለማጠቃለያም ሰልጣኞች ባነሱት ሃሳብ ላይ የሚከተሉትን ጠቃሚ ሃሳቦች ይዘርዝሩላቸው። ጥያቄ እንዲጠይቁም ያበረታቷቸው።

- *ግብ ማለት በጥረታችን እና በልፋታችን የምንደርስበት ፍጻሜ ወይም ስኬት ማለት ነው። ግብ ስንል ልናደርገው የምንፈልገው ነገር፣ ልንሄድበት የምንፈልገው ቦታ ወይም እንዲኖረን የምንፈልገው ነገር ሊሆን ይችላል።*
- *ግብ ሲኖረን በህይወታችን የምንንቀሳቀሰው ነገር ይኖረናል ማለት ነው። ይህ ደግሞ መነሳሳትን እና ጉልበትን ይፈጥርልናል።*
- *ግባችንን ስናስቀመጣችን በፊት ማሳካት ስለምንፈልገው ነገር በቂ መረጃ መሰብሰብ፣ ያሉንን አማራጮች መመልከት፣ መምረጥ እና መወሰን መቻል ይኖርብናል።.*

- *ግብ በምናስቀምጥበት ጊዜ ግባችን የተብራራ፣ ወደ ተግባር መቀየር የሚችል እና የጊዜ ገደብ ያለው መሆን አለበት።*
- *ግብ ምክንያታዊ እና መቆጣጠር የምንችለው መሆን አለበት። እንደዚህ አይነት ግቦችን ማስቀመጥ ስንችል ለማሳካት ቀላል ይሆንልናል። ይህም ወደሌላ ከፍ ወዳሉ ግቦች መሸጋገር እንድንችል በራስ መተማመኑን ይፈጥርልናል። ግባችን ሲሳካ ስለምናኘው ጥቅም ማሰብም ተነሳሽነታችንን ከፍ ያደርገዋል።*
- *ግባችንን ለማሳካት ማሟላት ስለሚያስፈልጉን ሂደቶች አስቀድሞ ማቀድ፣ ስለሚያጋጥሙን መሰናክሎች እና እነሱን ስለምንፈታበት መንገድ አስቀድመን ማሰብ እና መዘጋጀት ግባችንን በተሻለ ፍጥነት ማሳካት እንድንችል ይረዳናል።*

አጭር ታሪክ  20 ደቂቃ

መመሪያ

1. አሰልጣኞች የሚከተለውን አጭር ታሪክ ለተሳታፊዎች ጮክ ብለው ያንብቡላቸው።

   ምዕራፍ የ16 ዓመት ልጅ ስትሆን መተዳደሪያዋም የቤት ሰራተኛነት ነው። ታላቅ እህቷ አስቱር አግብታ ከእሷ የተወሰኑ ሰዓታት ርቀት ላይ ባለ ከተማ ትኖራለች። አስቱር በቅርቡ ሴት ልጅ ተገላግላለች ስለዚህ ምዕራፍ ልትጎበኛት ፈልጋለች። ይህንን ለማድረግ የትራንስፖርት እና ለህጻኗ አነስተኛ ስጦታ መግዣ ገንዘብ ያስፈልጋታል። የተወሰነ ያጠራቀመችው ገንዘብ ቢኖራትም በዚህ ገንዘብ የራሷን ጸጉር ቤት የመክፈት እቅድ ስላላት እሱን መጠቀም አልፈለገችም። ስለዚህም ቀጣሪዎቿ ተጨማሪ ሰዓት ሰርታ ተጨማሪ ገንዘብ እንድታገኝ እና ወደ እህቷ መሄድ እንድትችል እንደሚፈቅዱላት ተስፋ አድርጋለች።
2. በመቀጠልም ሰልጣኞችን የሚከተለውን ጥያቄዎች ጠይቋቸው፤
   - የምዕራፍ የአጭር ጊዜ እና የረዥም ጊዜ ዕቅዶቿ የትኞቹ ናቸው?
   - ምዕራፍ የትኞቹን እቅዶቿን በጥቂት ሳምንታት ውስጥ ማሳካት ትችላለች?
   - ለማሳካት ረጅም ጊዜን የሚወስዱባትስ የትኞቹ እቅዶቿ ናቸው?
   - ምዕራፍ እቅዶቿን ለማሳካት ምን ማድረግ ይኖርባታል?

ለማጠቃለያም አሰልጣኞች ተሳታፊዎች ያነሱትን ሃሳብ በመደገፍ በአጠቃላይ በግብ መመራት ስላለው ጠቀሜታ፣ ግቦችን በአጭር፣ በመካከለኛ እና በረዥም ጊዜ ከፋፍሎ ማስቀመጥ ጠቀሜታ እንዳለው እና የምዕራፍም ታሪክ ይህንን እንደሚያስተምር መግለፅ።

2.2.2. ግቦችን ማስቀመጥ ሂደቶች

25 ደቂቃ

መግቢያ

አሰልጣኞች የሚከተሉትን ጥያቄዎች ተሳታፊዎችን ይጠይቋቸው፤

? ግብን ማስቀመጥ አስፈላጊነቱ ምንድን ነው?
? ግብን ማስቀመጥ በህይወታችን ውስጥ እንዴት ሊያግዘን ይችላል?
? እናንተ በግላችሁ የአጭር፣ የመካከለኛ እና የረዥም ጊዜ ግብ አስቀምጣችሁ ታውቃላችሁ? ፈቃደኛ የሆኑ ሰልጣኞች ሃሳባቸውን እንዲያካፍሉ ጋብዟቸው።

ሰልጣኞች በሚሰጡት ምላሽ ላይ በመመርኮዝም የሚከተሉትን ስለ ግብ ማወቅ ያለባቸው ዋና ዋና ሃሳቦችን ያብራሩላቸው፤

- *ግብን ማስቀመጥ ህይወታችን እንዲይዝ የምንፈልገውን አቅጣጫ ምስል ይፈጥርልናል።*
- *ግብን ማስቀመጥ ለነገሮች ትኩረት መስጠት እና ማደራጀት እንድንችል ያግዘናል።*
- *ግብን ማስቀመጥ በራስ መተማመናችንን ለመገንባት እና የስኬታማነት ስሜት እንዲፈጠርብን ለማድረግ ያግዛል።*
- *ግብን ማስቀመጥ ውጤታማ በሆነ መልኩ እና በአጭር ጊዜ የምንፈለግበት የስኬት ደረጃ ላይ መድረስ እንድንችል ያግዘናል።*
- *ግብን ማስቀመጥ የዕለት ተዕለት ተግባሮቻችን ትርጉም ያለው እና ውጤት ላይ ያተኮረ እንዲሆን ይረዳናል።*
- *ግብን ማስቀመጥ በህይወታችን ስኬታማ ለመሆን ውጤታማው መንገድ ነው። ያለግብ ህይወታችንን የምንመራ ከሆነ የህወታችንን አቅጣጫ ለማስቀመጥ እንቸገራለን ይህም ግዜ እና ጉልበታችንን ያለምንም ውጤት እንድናባክን ያደርገናል።*

የግል መልመጃ - የግል ግቦችን ማስቀመጥ

20 ደቂቃ

ይህ መልመጃ ተሳታፊዎች ግብን የማስቀመጥ ደረጃዎችን እንዲለማመዱ ያግዛቸዋል። አሰልጣኞችም ይህንን መልመጃ ለማሰራት በመቀጠል የተዘረዘረውን መመሪያ ይከተሉ።

መመሪያ

1. የሚከተሉትን ጥያቄዎች ለሰልጣኞች ያንብቡላቸው፣ የተነበቡትን ሀሳቦች በደንብ እንዲረዷቸው እና ከራሳቸው ተሞክሮ ጋር እንዲያገናኙት ለማስቻል በቂ ጊዜ መስጠት። ከዚያም መልሶቻቸውን በማስታወሻቸው ላይ ባለው ክፍት ቦታ እንዲፅፉ አድርጉ።
   ? *ምኞት/ፍላጎት: ለራሳችሁ በጣም የምትፈልጉት እንዲሆንላችሁ የምትመኙት እና ልታሳኩት የምትፈልጉት ነገር ምንድነው? መቼ ልታሳኩት ነው የምትፈልጉት? (ግልጽ የሆነ የጊዜ ገደብ እንዲያስቀምጡ አስታውሷቸው። ያስፈልጋል)*

? ***ውጤት:*** *ስኬታችሁ ምን ይመስላል ምን አይነት ስሜትስ ይሰጣችኋል? በህይወታችሁ የት/ምን ላይ እንድትደርሱ ያግዛችኋል?ጊዜ ወስዳችሁ አስቡበት። አይናችሁን ጨፍናችሁ በአዕምሯችሁ ልጽሉት ሞክሩ። የት ትደርሳላችሁ? ምን ታደርጋላችሁ? እንዴት ታውቁታላችሁ?*

? ***መሰናክሎች:*** *በመንገዳችሁ ሊጋረጥ የሚችል፣ ከመንገዳችሁ ሊያስወጣችሁ የሚችል፣ ያሰባችሁት ነገር ላይ እንዳትደርሱ ሊያግዳችሁ የሚችል ነገር ምንድነው? በድጋሚ አይናችሁን በመጨፈን ወደውስጣችሁ ተመልከቱ። ውስጣዊ እና ውጫዊ መሰናክሎቻችሁን አስቡ።*

? ***እቅድ:*** *አሁን ሊያጋጥሟችሁ የሚችሉ መሰናክሎችን ካወቃችሁ በኋላ እነዚህን እንዴት ማለፍ እንደምትችሉ እቅድ አውጡ። እንዲህ ቢሆን እንዲህ አደርጋለሁ በሚል መልኩ በማስታወሻ ደብተራችሁ ላይ ፃፉት።*

በመቀጠልም አሰልጣኞች የሚከተሉትን ማብራሪያዎች ይግለፁ።

- የአጭር፣ የመካከለኛ እና የረዥም ጊዜ ግቦች እንደ ግቡ ስፋትና ጥልቀት የተለያዩ የጊዜ ገደብ ቢኖራቸውም በተለምዶ ግን እነዚህ ግቦች የሚኖራቸው የጊዜ ገደብ እንደሚከተለው ነው። አሰልጣኞችም ይህንን የሰንጠረዥ ማብራሪያ በፍሊፕ ቻርት ላይ ለሰልጣኞች ይፃፉላቸው።

የአጭር ጊዜ ግብ	የመካከለኛ ጊዜ ግብ	የረዥም ጊዜ ግብ
ከ3 እስከ 6 ወራት መከናወን የሚችሉ እቅዶች	ከ6 እስከ 1 አመት መከናወን የሚችሉ እቅዶች	ከ1 እስከ 3 አመት መከናወን የሚችሉ እቅዶች

- ግቦቻችንን በምናስቀምጥበት ጊዜ የትኞቹ በጣም አስፈላጊና ቅድሚያ የሚሰጣቸው ናቸው የሚለውን መወሰን አለብን።
- ሁልጊዜ ግቦችን ስናስቀምጥ እና እቅድ ስናወጣ SMART የሚባለውን መንገድ መጠቀም አንዘንጋ። አሰልጣኞች የሚከተለውን የሰንጠረዥ ማብራሪያ በፍሊፕ ቻርት ላይ ይፃፉ እና ለሰልጣኞች ገለፃ ያድርጉላቸው።

S — Specific	ግልፅ የሆነ እና በቀላሉ መረዳት የሚቻል (የተወሳሰበ ያልሆነ)
M — Measurable	አተገባበሩን እና አፈፅፀሙን መለካት የሚቻል
A — Attainable	ማሳካት እና መተግበር የሚቻል
R — Realistic	ካሉ ሁኔታዎች እና እውነታዎች ጋር የተጣጣመ
T — Time bounded	ግልፅ የሆነ የጊዜ ገደብ ያለው

የግል መልመጃ - የግል ግቦችን SMART ማድረግ



20 ደቂቃ

ይህ የግል መልመጃ ሰልጣኞች ከላይ ባስቀመጡት ግባቸው/ምኞታቸው ላይ ተመስርቶ የሚሰራ ነው። አሰልጣኞች የሚከተሉትን መመሪያዎች ይከተሉ።

መመሪያ

1. ሰልጣኞች ከላይ ካስቀመጡት የግል ግቦቻቸው/ምኞቶቻቸው ውስጥ አንድ ይምረጡ እና ከዚህ በታች በተቀመጠው መሰረት ግቡን SMART አድርገው በማስታወሻ ደብተራቸው ላይ እንዲፅፉት ያድርጉ።
   - *ለመረጡት ግብ/ምኞት ግልፅ እና ውስን የሆነ ማብራሪያ ይፃፉ፤*
   - *ግቡን ለማሳካት የምታደርጓቸው ግልፅ እና በጣም ያልተወሳሰቡ ተግባራትን ዘርዝሩ፣ ማን እንደሚያከናውናቸውም ይግለፁ፣ ለተዘረዘሩት ግልፅ እና ውስን ተግባራት የጊዜ ገደብ አስቀምጡላቸው፤*
   - *ከላይ የተዘረዘሩትን ተግባራት መፈፀም ወይም አለመፈፀማቸውን እንዴት ታረጋግጣላችሁ?*
   - *ግቡን መቼ ለማሳካት ነው የሚያስቡት?*

ለማጠቃለያም ሰልጣኞች የግል ግባቸውን SMART ለማድረግ በሰሩት ስራ ላይ ያላቸውን አስተያየት ወይም ጥያቄ መቀበል እና ከዚህ በታች የተቀመጡትን ዋና ዋና ሃሳቦች ያካፍሏቸው።

- *ተጨባጭ ግቦች ከህልማችን እና ከምኞታችን ይመነጫሉ።*
- *ግብን ማሳካት ቀላል ነገር ላይሆን ይችላል። ግልጽ የሆነ እቅድ የሚያስፈልጋቸው ብዙ ችግሮች ሊኖሩ ይችላሉ።*
- *እንደ ፍርሀት፣ ጥላቻ፣ ለራስ ዝቅ ያለ ግምት እና ተስፋ ማጣትን የመሳሰሉ ውስጣዊ መሰናክሎች ይኖራሉ።*
- *እንደ ገንዘብ ማጣት፣ በቂ መረጃ አለማግኘት ፣ ደካማ መስተጋብርን የመሳሰሉ ውጫዊ መሰናክሎች ይኖራሉ።*

የግል መልመጃ - የአጭር፣ የመካከለኛ እና የረዥም ጊዜ ግቦች

30 ደቂቃ

ይህ የግል መልመጃ ሰልጣኞች ጠቅለል ያለ የግል የአጭር፣ የመካከለኛ እና የረዥም ጊዜ ግቦቻቸውን እንዲያስቀምጡ የሚያግዝ ነው። መልመጃውን ለማሰራትም አሰልጣኞች የሚከተለውን መመሪያ ይከተሉ።

መመሪያ

1. በመጀመሪያ በህይወታችሁ አስፈላጊ ናቸው የምትሏቸውን ዋና ዋና ግቦች (እስከ 10 የሚደርሱ ግቦች) በደምብ አሰላስሉና በማስታወሻ ደብተራችሁ ላይ ዘርዝሯቸው።
2. በመቀጠልም የዘረዘራቸውን ግቦች በአጭር፣ በመካከለኛ እና በረዥም ጊዜ ውስጥ አከናውናለሁ ብለው ለይተው እንዲያስቀምጧቸው ይንገሯቸው።

የአጭር ጊዜ ግቦች ዝርዝር **(6 ወራት ውይም ከዚያ በታች)**	**የማከናወኛ የጊዜ ገደብ**

የመካከለኛ ጊዜ ግቦች ዝርዝር (7-12 ወራት)	**የማከናወኛ የጊዜ ገደብ**
የረጅም ጊዜ ግቦች ዝርዝር **(ከ 12 ወራት በላይ)**	**የማከናወኛ የጊዜ ገደብ**

ማጠቃለያ

 5 ደቂቃ

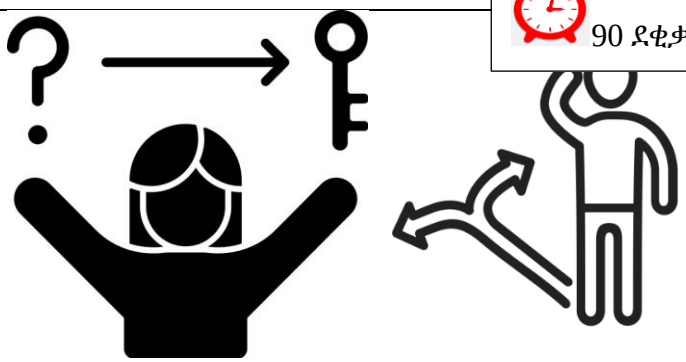
አሰልጣኞች የሚከተሉትን ጥያቄዎች ለሰልጣኞች በማቅረብ ሃሳብ እንዲንሸራሸር ያድርጉ።

- *ከዚህ ስልጠና ግብን ስለማስቀመጥ ምን ተማራችሁ? የተነሱት ዋና ዋና ሃሳቦች ምን ምን ነበሩ?*
- *ግብን ስታስቀምጡ የምትከተሏቸው ዘዴዎች እና መርሳት የሌለባችሁ ነጥቦች ምንድን ናቸው?*
- *ግባችንን እንዳናሳካ የሚያደርጉ መሰናክሎች ቢገጥሙን ምን እናደርጋለን?*

ከሰልጣኞች የተነሱትን ሃሳቦች በማጠናከር እና የግብን ማስቀመጥ ጠቀሜታ፣ ግቦችን SMART በሆነ መንገድ ማስቀመጥ አስፈላጊ እንደሆነ እና ግቦችን በአጭር፣ መካከለኛና በረዥም ጊዜ ማስቀመጥ ጠቃሚ እንደሆነ የማጠናከሪያ ሃሳቦች በመናገር ስልጠናውን ማጠናቀቅ። በተጨማሪም ሰልጣኞች በማስታወሻ ደብተራቸው ላይ ያስቀመጧቸውን የአጭር፣ የመካከለኛ እና የረዥም ጊዜ ግቦች ለማሳካት ተግተው እንዲሰሩ ያስታውሷቸው። ያስቀመጡትንም ግቦች መለስ ብለው ከአመታት በኋላ ራሳቸውን መገምገም እንዳለባቸው ያስገንዝቧቸው። በመጨረሻም ሰልጣኞች ስለነበራቸው ንቁ ተሳትፎ አመስግነው ወደሚቀጥለው የስልጠና ርዕስ ይሂዱ። ሰልጣኞች ጥያቄዎ ወይም ግር ያላቸው ነገር ካለ ማስተናገድ እና ግልፅ ማድርግ።

2.3 የችግር ፈቺነት እና ውሳኔ ሰጪነት ክህሎቶች

90 ደቂቃ



የስልጠናው ዓላማ

በዚህ የስልጠና ክፍል ሰልጣኞች ችግርን ለመፍታት የሚያስፈልጉ መሰረታዊ መንገዶችን ማለትም የችግሮችን መነሻ ምክንያትን የመረዳት፣ አማራጭ መፍትሄዎችን የማሰብ እና ችግሩን ለመፍታት የተሻለው መፍትሄ የቱ ነው የሚለውን የመወሰን ችሎታን እንዲያዳብሩ የሚረዳ ነው። በተጨማሪም የተሳታፊዎችን ውሳኔ የመስጠት ክህሎትን ማለትም ከተለያዩ አማራጮች መካከል እሴትን እና ምርጫን መሰረት ባደረገ መልኩ የሚወስዱትን እርምጃ ማወቅ እና መምረጥ እንዲችሉ የሚረዳ ነው።

ከስልጠናው የሚጠበቅ ውጤት

ሰልጣኞች ይህን የስልጠና ክፍል ካጠናቀቁ በኋላ የሚከተሉት ተግባራት ላይ ተጨባጭ ክህሎቶች እና ልምድ ያገኛሉ፤

- በጥልቀት የማሰብ፣ የችግር ፈቺነት እና የወውሳኔ ሰጪነት ክህሎቶችን ምንነት መረዳት፣
- አንድን ችግር ለመፍታተ ወይም ውሳኔ ላይ ለመድረስ መከተል ያለባቸውን ዘዴዎችን ይረዳሉ፣
- በጥልቀት የማሰብ ክህሎትን በመለማመድ ችግርን መፍታትን ወይም ውሳኔ ላይ መድረስን ይለማመዳሉ፣
- እነዚህን ክህሎቶች የሚጠይቁ የዕለት ተዕለት ተግባሮቻቸው ውስጥ እነዚህን ክህሎቶች ይተገብራሉ።

የስልጠናው ንዑስ ክፍሎች

- ችግርን ለመፍታት እና ውሳኔ ላይ ለመድረስ መከተል ያለብን ደረጃዎች
- የችግር አፈታትና ውሳኔ የመስጫ መንገዶች
- ፈጣን ውሳኔን የሚፈልጉ ሁኔታዎች

- ስለራስ አዎንታዊ ነገርን መገንዘብ እና መናገር

የስልጠናው አሰጣጥ መንገዶች

- አዕምሮን የሚያነቃቁ ተግባራት፣ ፕረዘንቴሽን፣ ውይይት፣ መለማመጃዎች፣ ስዕል መሳል፣ ጥልቅ የማሰብ መልመጃ

ለስልጠናው አስፈላጊ መሳሪያዎች

- ዋይት ቦርድ፣ ፍሊፕ ቻርት፣ ማርከሮች፣ ማስታወሻ ደብተር፣ እስክሪብቶ/እርሳስ፣ ፓወር ፖይንት
- የተለያየ ቀለም እና ቅርጽ ያላቸው ወረቀቶች።

ችግርን ለመፍታትና ውሳኔ ላይ ለመድረስ መከተል ያለብን ደረጃዎች ⏰40 ደቂቃ

መግቢያ - የመነሻ ውይይት

አሰልጣኞች የዚህን ክፍል ስልጠና ከመጀመራቸው በፊት ከዚህ ቀደም በነበሩ የስልጠና ርዕሶች ላይ የሚያስታውሱትን ጠቃሚ ነገር ምን እንዳገኙ እና በዕለት ተዕለት ህይወታቸው ላይ እንዴት ተግባራዊ ማድረግ እንደጀመሩ በመጠየቅ ክለሳ ማድረግ። ከ5-6 ለሚሆኑ ሰልጣኞች ዕድል መስጠት።

በመቀጠልም አሰልጣኞች ተሳታፊዎችን የሚከተለውን ጥያቄ ሁለት ወይም ሶስት ሆነው በቡድን እንዲወያዩበት አድርጓቸው፤

- ? *ችግር ፈቺነት እና ውሳኔ ሰጪነት ምን ማለት ነው? ጠቀሜታውስ ምንድን ነው?*
- ? *ከዚህ በፊት በግል ወይም በስራ ችግር አጋጥሟችሁ ያውቃል? እንዴት ልትፈቱት ቻላችሁ?*
- ? *የእናንተን ውሳኔ የሚፈልግ ችግር አጋጥሟችሁ ያውቃል? ወይም ቀላል ነገር ነው ብላችሁ ታስባላችሁ? ችግር አጋጥሟችሁ በእናንተ ውሳኔ መፍትሄ ያመጣችሁበት የህይወት ተሞክሮ ካላችሁ ብታካፍሉን?*
- ? *ውሳኔ መስጠትን ከባድ የሚያደርገው ምንድነው?*

በመቀጠልም ተሳታፊዎቹ የተወያዩትን ሃሳቦች ለክፍሉ እንዲያካፈሉ አበረታቷቸው። በመቀጠል የዚህን ክፍል መግቢያ እና የስልጠናውን ዓላማ በማብራራት የውይይቱን ሃሳብ አጠቃሎ ወደ ዋናው የስልጠና ክፍል ማምራት፤

- ችግርን መፍታት ማለት የአንድን ችግር መነሻ ምክንያትን የመረዳት፣ አማራጭ መፍትሄዎችን የማሰብ እና ችግሩን ለመፍታት የተሻለው መፍትሄ የቱ ነው የሚለውን የመወሰን ችሎታን ያጠቃልላል።
- ውሳኔ መስጠት ማለት ከተለያዩ አማራጮች መካከል እሴትን እና ምርጫን መሰረት ባደረገ መልኩ የምንወስደውን እርምጃ ማወቅ እና መምረጥ መቻል ነው።

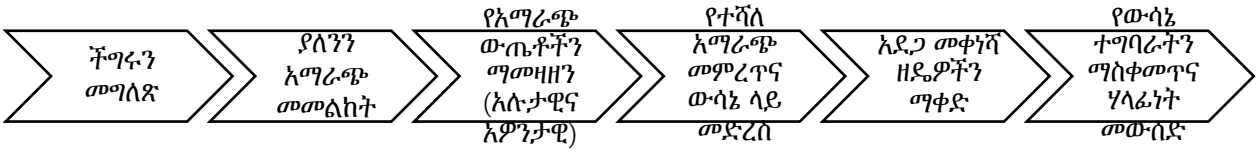
- ውሳኔ መስጠት ሁልጊዜ በቀላሉ ማድረግ የምንችለው ነገር ላይሆን ይችላል። በህይወታችን ቦታ የምንሰጣቸው እሴቶች ውሳኔ የመስጠት ሂደት ላይ ከፍተኛ አስተዋጽኦ አላቸው። የምንወስነው ውሳኔ ከእሴቶቻችን ጋር የማይጣጣም ከሆነ የጥፋተኝነት እና ግራ የመጋባት ስሜትን ይፈጥርብናል። በሌላ በኩል ደግሞ የሌሎች ሰዎች እሴቶች የኛን ውሳኔ የመስጠት ሂደት ይወስነዋል።

ውሳኔ የመስጠትና ችግርን የመፍታት ዘዴዎች

20 ደቂቃ

ይህ ክፍል ሰልጣኞች በህይወታቸው እና በስራቸው ላይ የሚያጋጥማቸውን ችግሮች ለመፍታት የሚያገለግሉ ቀላል ማድረጊያ ሁለት ዘዴዎችን የሚቃኙበት ነው።

1. አንደኛው ዘዴ SODAS የሚባል ሲሆን እሱም የእንግሊዘኛ ምህፃረ ቃሎችን ያካተተ ነው። እነሱም እንደሚከተለው ቀርበዋል።
    - S (Situations) = **ሁኔታዎች** - ሰዎች የሚያጋጥሟቸው እና መፍትሄ የሚፈልልጉ ማንኛውም ሁኔታዎች ወይም ችግሮችን የሚያካትት ነው።
    - O (Options) = **አማራጮች** - ችግሩን ለመፍታት ሰዎች እንደ አማራጭ የሚያስቀምጧቸው መፍትሄ ሀሳቦችን ያካትታል።
    - D (Disadvantages) = **ጉዳቶች** - እንደ አማራጭ የተቀመጡት መፍትሄዎች ሊኖራቸው የሚችለው ያልተፈለገ ወይም አሉታዊ ውጤቶችን ይገልፃል።
    - A (Advantages) = **ጥቅሞች** - የተቀመጡት አማራጭ መፍትሄዎች ያላቸው ጠቀሜታን ይገልፃል።
    - S (Solutions) = **መፍትሄዎች** - ከሁሉም አማራጮች የተሻለ የሆነው እና ለችግራችን እንደ መፍትሄ ልንጠቀምበት የምንችለው አማራጭን የሚገልፅ ነው።
2. ሁለተኛው ዘዴ ደግሞ የሚከተሉትን ሂደቶች የሚያካትት ነው።



የቡድን ስራ - አጭር ታሪክ

20 ደቂቃ

የሚከተለው የቡድን ስራ ቀጥሎ የሚቀርበውን አጭር ታሪክ ተመርኩዞ ተሳታፊዎች ሁለቱን የችግር አፈታት እና የውሳኔ አሰጣጥ ዘዴዎች እንዲለማመዱ የሚያስችል ነው። አሰልጣኞች የሚከተለውን መመሪያ ይከተሉ።

መመሪያ

1. ተሳታፊዎች በአራት ቡድን እንዲከፋፈሉ ማድረግ። በመቀጠልም የሚከተለውን አጭር ታሪክ በጥሞና እንዲያደምጡ ይንገሯቸው።

አጭር ታሪክ

ብርቱካን በአስተናጋጅነት በምትሰራበት ሆቴል ውስጥ ከአለቃዋ የፍቅር ጥያቄ ቀረበላት። ብርቱካን ይህን ስራ የተቀጠረቸው የተቸገሩ ቤተሰቦቿን ለማገዝ ከብዙ ድካምና ውጣ ውረድ በኋላ ነው። የአለቃዋን የፍቅር ጥያቄ የማትቀበል ከሆነ ስራዋን ልታጣ እንደምትችል ተሰምቷታል። ብርቱካን አሁን ያስጨነቃት ይህንን ስራ ብታጣ የእሷ እና የቤተሰቦቿ እጣ ፈንታ ምን ሊሆን እንደሚችል ነው።

2. በመቀጠልም የመጀመሪያዎቹን ሁለት ቡድኖች የተነገረውን ታሪክ SODAን በመጠቀም መፍትሄ እንዲያስቀምጡለት ማድረግ። የተቀሩትን ሁለት ቡድኖች ደግሞ ሁለተኛውን መንገድ በመጠቀም ለችግሩ መፍትሄ እንዲያመጡ ማድረግ። የሚከተሉትን ደረጃዎች እና ሃሳቦቻቸውን እንዲያስቀምጡበትም ፍሊፕ ቻርትና ማርከር ስጧቸው። ይህንንም ለማድረግ 15 ደቂቃ ይሰጣቸው።

3. በመቀጠልም እያንዳንዱ ቡድኖች የተከተሉትን መንገድ እና ያስቀመጡትን የመፍትሄ አቅጣጫዎች እንዲያብራሩ ማድረግ።

4. የብርቱካንን ችግር በሚገባ ሁኔታ ይፈታል ተብሎ የሚታመንበትን ሃሳቦች ያቀረበውን ቡድን በመለየት ሞራል እንዲሰጣቸው አድርጉ። ለማጠቃለልም የሁለቱን የችግር አፈታትና የውሳኔ አሰጣጥ መንገዶች አስፈላጊነት እና ለግል ህይወታቸው የተሻለ ነው የሚሉትን መንገድ መምረጥ እንደሚችሉ አስገንዝቧቸው።

5. በመጨረሻም ሰልጣኞች ሁለቱንም ዘዴዎች ተጠቅመው በግል ለገጠማቸው ችግር መፍትሄ እና ውሳኔ መስጠት እንዲያስችላቸው ማስታወሻ ደብተራቸው ላይ እንዲለማመዱ ተጨማሪ 10 ደቂቃ ስጧቸው።

የቡድን ጨዋታ - ችግሮችን መፍታትና ፈጣን ውሳኔ

30 ድቂቃ

ይህ በሁለት ቡድን መካከል የሚደረግ ጨዋታ ሰልጣኞች የሚገጥሟቸውን መሰናክሎች እንዴት በጋራ ተናበው ማለፍ እንደሚችሉ የሚያስተምር ነው። አሰልጣኞች የሚከተለውን መመሪያ ይከተሉ።

መመሪያ

1. ሰልጣኞች ከወንበራቸው እንዲነሱ እና እንዲቆሙ በማድረግ በሁለት ቡድን ክፈሏቸው። በመቀጠልም ሁለቱ ቡድኖች እያንዳንዳቸው ሶስት ሶስት ተወካይ እንዲመርጡ አድርጉ። የተመረጡት ሰዎች ከክፍሉ ውጪ ወጥተው እንዲቆዩ አድርጉ። በክፍሉ መሃል ላይ

ክፍተት እንዲፈጥሩና ሰፋ ሰፋ ብለው እንዲቆሙ በማድረግ በወለሉ ላይ ፕላስተር ወይም ሌላ መንገድ በመጠቀም የሚከተለውን አይነት ቅርፅ ያለው መንገድ /Maze/ ሰፋ እና ረዘም አድርጋችሁ ስሩ። ሰው ለመራመድ እንዲያስችል አድርጋችሁ ስሩት።



2. በመቀጠልም የቡድኖቹን ተወካዮች አይናቸውን ሸፍኖ ወደ ክፍሉ በማስገባት ተራ በተራ በመንገዱ መግቢያ በራሳቸው ብቻ እንዲቆሙ በማድረግ የተቀሩት የቡድን አባላቶቻቸው በተሰራው መንገድ ገብተው መውጣት እንዲችሉ አቅጣጫ ይጠቁሟቸው። ፉክክሩ እንዲጠነክርም በየመንገዱ መሃል ላይ አንዳንድ ነገሮችን (ኳስ፣ ማርከር ወይም ስልክ) እያስቀመጣችሁ እንዲያነሱ እና ይዘው እንዲወጡ አድርጓቸው። የእቃዎቹንም ቦታ በየጨዋታው ይቀያይሩት። ሁሉንም መሰናክሎች ያለፈው ቡድን አሸናፊ ይሆናል። ተራ በተራም ሁሉም ተወካዮች ይህንን ድርጊት እንዲፈፅሙ አድርጉና አሸናፊውን ቡድን በመለየት ሞራል እንዲሰጣቸው አድርጉ።
3. በመጨረሻም ሰልጣኞች ወደቦታቸው እንዲመለሱ አድርጉና ከዚህ ጨዋታ ምን እንደተማሩ፣ ችግርን ከመፍታት አንፃር ይህ ጨዋታ ምን እንዳስተማራቸው፣ ችግርን በመፍታት ወቅት ከሰዎች ጋር መናበብና መደማመጥ ምን ያክል አስፈላጊ እንደሆነ እና ያልታሰቡ ሁኔታዎች በሚገጥሙ ወቅት ፈጣን ውሳኔ ስለመስጠት ያላቸውን ሃሳብ ተቀበሉ።

ፈጣን ውሳኔን የሚፈልጉ ሁኔታዎች


20 ደቂቃ

አሰልጣኞች እነዚህን ጥያቄዎች በመጠየቅ ውይይቱን መጀመር፤

? *ፈጣን ውሳኔ የሚፈልግ ችግር አጋጥሟችሁ ያውቃል?*

? *ውሳኔ እንድትወስኑ ያደረጓችሁ ምክንያቶች ምንድናቸው? ውጤቱስ ምን ነበር?*

ፈቃደኛ የሆኑ ተሳታፊዎችን በመጋበዝ በነዚህ ነጥቦች ዙሪያ የራሳቸውን ተሞክሮ እንዲያካፍሉ መጋበዝ። ሰልጣኞች ሃሳባቸውን ካካፈሉ በኋላ ስለ ፈጣን ውሳኔዎች የሚከተለውን ዋና ሃሳብ አቅርቡላቸው። አንዳንድ ችግሮች ፈጣን መፍትሄ ይፈልጋሉ። የአንድን ችግር አንገብጋቢነት ለመረዳት እነዚህን መስፈርቶች ከግምት ውስጥ አስገቡ፤

- ችግሩ በተደጋጋሚ ይከሰታል (ድግግሞሽ)
- ችግሩ ረዘም ላለ ጊዜ ቆይቷል (የጊዜ ርዝመት)
- ችግሩ ህይወታችን ላይ ተጽዕኖ ይፈጥራል (የችግሩ ስፋት)

- ችግሩ የግል እና ማህበራዊ ህይወትን ይረብሻል ትጽዕኖውም ከፍተኛ ነው (የችግሩ ጥልቀት)
- ችግሩ የሞራል እና የህግ መብቶችን ይነካል(እኩልነት)
- ጉዳዩ እንደ ችግር የሚታይ ነው (አተያይ)

አንድ ችግር ከላይ የተጠቀሱትን መስፈርቶች የተወሰኑትን እንኳን የሚያሟላ ከሆነ ፈጣን ውሳኔን የሚሻ ነው። እናንተም ፈጣን ውሳኔዎችን ከመወሰናችሁ በፊት ችግሩን ከነዚህ መስፈርቶች አንፃር መመልከት ጠቃሚ ነው።

የቡድን ስራ - ፈጣን ውሳኔ አሰጣጥ 40 ደቂቃ

ይህ የቡድን ስራ ተሳታፊዎች ፈጣን ውሳኔን የሚፈልጉ ነገሮችን ማስቀደም እንዲችሉ የሚረዳ ነው። አሰልጣኞች የሚከተለውን መመሪያ ይከተሉ፤

መመሪያ

1. ተሳታፊዎችን ለአራት ቡድን መክፈል እና የተለያዩ ምናባዊ ሁኔታ/ታሪኮችን ይስጧቸው። ምናባዊ ሁኔታዎቹን በማንበብ ወይም በፍሊፕ ቻርት ላይ ቀድሞ በመፃፍ ወይም ፕሪንት አድርጎ በማዘጋጀት ሰልጣኞቹ ከዚህ በታች ባሉት ጥያቄዎች ላይ ለ20 ደቂቃ ያክል ይወያዩባቸው።
    - በሲናሪዮው ውስጥ ያላችሁት እናንተ ብትሆኑ ምን ታደርጋላችሁ? (ቀለም ወይም ሰላም ወይም አለሙ ወይም ትብለጽ)?
    - ሁኔታው ፈጣን ውሳኔ ያስፈልገዋል? ለምን?
    - እንደዚህ አይነት ችግር ውስጥ ላለመግባት ምርጫዎቻችሁን እንዴት ማስተካከል ትችላላችሁ?
    - እንደዚህ አይነት ችግሮችን ለማስወገድ ምን አይነት መንገዶችን መጠቀም ትችላላችሁ?
    - በህይወታችሁ ከዚህ ጋር ተመሳሳይ የሆነ ሁኔታ ገጥሟችሁ ያውቃል?
2. የውይይቱን ዋና ዋና ሀሳቦች በፍሊፕ ቻርት ላይ በማስፈር ለሁሉም ተሳታፊ እንዲያቅርቡ ያበረታቷቸው።

ሁኔታ 1

ትብለጽ የ16 ዓመት ልጅ ነች ። ቤተሰቧ በጣም ችግረኛ ናቸው። አባቷ ከሞተ በኋላ እናቱ 4 ልጆቿን የማስተዳደር ሀላፊነት ወደቀባት ። አሁን ግን እናቷ ስለታመመች እና የቤቱ ትልቅ ልጅ እሷ በመሆኗ ትብለጽ ቤተሰቡን ለማገዝ የሰፈሩን ልብስ እየዞረች ማጠብ ጀመረች ። በመጀመሪያም እናቷ ትሰራበት የነበረው ቤት ሄዳ ስታናግራቸው እነሱም በሳምንት ሁለት ቀን ስራ ሰጧት ። ስራዋን እንደጀመረች ኝ አሰሪዋ አላግባብ አቀራረብ መቅረብ እና መቀመጫዋን እና ጡቷን መነካካት ጀመረ። እሷም ቀዝቀዝ ብላ እንዲተው አስጠነቀቀችው።

ሁኔታ 2

አለሙ ቆሼ አካባቢ ያለ ቆሻሻን መልሶ ጥቅም ላይ የሚያውል ድርጅት ውስጥ ለለምምድ የሚሰራ ተማሪ ነው። እዛ አካባቢ ያሉ ሶስት ወንዶች ሁልጊዜ ወደ አንድ ቤት የተለያዩ ሴቶችን ይዘው ሲመጡ ያያል። ሴቶቹም ከቤቱ ሲወጡ አብዛኛውን ጊዜ አዝነው እና ብሀመም ውስጥ ሆነው ነው። አንዳንድ ጊዜም ከቤት ውስጥ ድምጽ እና ጩሀትን ይሰማል።

ሁኔታ 3

ሰላም በጣም ጎበዝ እና ታታሪ የኮሌጅ ተማሪ ናት። ሰሎሞን ብዙ ነገሮችን የምታወራው እና የምታወያየው ጓደኛዋ ነው። አንድ ቀን ሰሎሞን ፍቅረኛው እንድትሆን ጠየቃት እሷ ግን ፈቃደኛ አልነበረችም። እሱ ግን በንዴት እንደሚጎዳት ማስፈራራት ጀመረ።

ሁኔታ 4

ቀለም የ19 አመት ወጣት ስትሆን አንድ ልጅ አላት፤ ባለቤቷ ለስራ ብዙም ግድ ለሌለው እሷ በርበሬ በማዘጋጀት ለድርጅቶች በማቅረብ ስራ ጀመረች ። በስራውም ራሷን ለመደጎም የሚሆን ገቢ ማግኘት ጀመረች ባለቤቷ ኝ በዚህ ደስተኛ ስላልነበር የመታት እና ያስፈራራት ጀመር።

ሰልጣኞች የተወያዩበትን ሃሳብ አቅርበው ሲጨርሱ የሚከተሉትን ዋና ዋና ሃሳቦች በማንሳት ወደሚቀጥለው ክፍል ያምሩ።

- ወጣቶች ችግሮች ሲያጋጥሟቸው የሚያግዙ የተለያዩ መንግስታዊ፣ መንግስታዊ ያልሆኑ ድርጅቶች እና የቅርብ ዘመዶች አሉ። እነዚህ ተቋማትን የሚያውቅ ፈቃደኛ ሰልጣኝ ካለ እንዲናገር እድል መስጠት።

ስለ ራስ አዎንታዊ ነገርን መገንዘብ እና መናገር

20 ደቂቃ

አሰልጣኞች በዚህ የስልጠና ክፍል ስለራስ አዎንታዊ ነገር መገንዘብ እና ማውራትን ሰልጣኞች በትክክል መረዳት እንዲችሉ የሚከተሉትን ጥያቄዎች በመጠየቅ ይጀምሩ፤

? *ስለራሳችን አዎንታዊ ነገር መናገር ተገቢ ነው?*
? *በባህላችን አንድ ሰው ስለራሱ በጎ ነገር ተገንዝቦ ከተናገረ የሚሰጠው ቦታ ምን አይነት ነው? እንደዚህ አይነት ሰዎች በተለምዶ ምንድን ነው የሚባሉት?*
? *ስለራሳችን አዎንታዊ እና በጎ ነገርን መናገር ምን ጠቀሜታ አለው? ጉዳት ሊኖረው ይችላል?*
? *በሃገራችን እንደዚህ አይነት ነገር በሰፊው የተለመደ ነገር ነው? ለምን?*

ከላይ በተነሱት ጥያቄዎች ላይ ሰልጣኞች ሃሳባቸውን በደምብ ከገለፁ በኋላ አሰልጣኞች የሚከተለውን ዋና ዋና ነጥቦች ያንሱላቸው።

- አብዛኛውን ጊዜ ከራሳችን ጋር ያለን መስተጋብር አሉታዊ እና መነሳሳታችንን የሚያጠፋ ነው። **ለምሳሌ**፡ አንዳንድ ሰው ***"እኔ የማልረባ ሰው ነኝ"*** ብሎ ሊያስብ ይችላል ይህም ለራሳችን ያለን አስተሳሰብ ዝቅ ያለ እንዲሆን ያደርጋል።
- አንድ ሰው የራሱን ማንነት፣ አቅም፣ ብቃት፣ ድክመት እና ችሎታ በሚገባ ካገናዘበ እና ካወቀ ስለራሱ አዎንታዊ ነገርን በተገቢው መንገድ መናገር ምንም አይነት ጉዳት

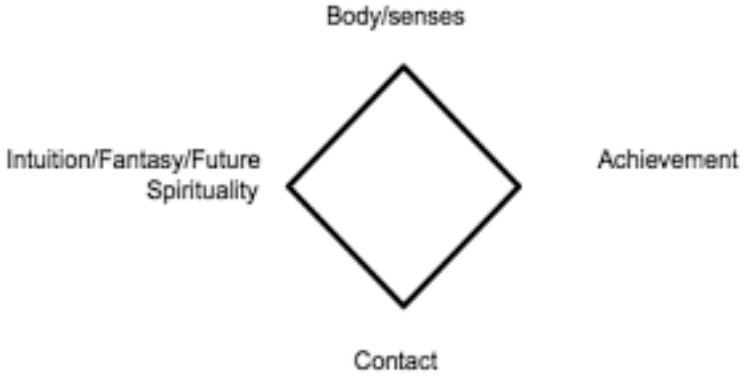
የለውም። ይልቁኑም በራስ የመተማመኑን እና ለሰዎች የሚኖረውን አስተሳሰብ የተሻለ የሚያደርግ ነው። ነገር ግን በውሸት ላይ ተመስርቶ የሚደረግ ለራስ የሚሰጥ ማንኛውም አመለካከት ተገቢ አይደለም።

አራቱ የህይወት አቅጣጫዎች

10 ደቂቃ

አራቱን የህይወት አቅጣጫዎች በተመለከተ አሰልጣኞች የሚከተለውን ማብራሪያ ይስጡ።

- አራቱ የህይወት አቅጣጫዎች ከራሳችን ጋር የምንነጋገርበት ቀላል ዘዴ ነው፤
- ይህ ዘዴም አራት መሰረታዊ ክፍሎች ሲኖሩት እነሱም **ሰውነት፣ ስሜት፣ ማህበራዊ መስተጋብር እና የግል እሴቶች** ናቸው።



- **ሰውነታችን** ማንኛውንም አካላዊ የሆነ ነገር የምንተገብርበት ነው። መተኛት፣ የአበላል ልምድ፣ ህመም፣ የሰውነት እንቅስቃሴ ወዘተ
- **ስሜት** ደግሞ አዕምሯዊ የሆኑ ነገሮችን እንደ ስራችን፣ ገንዘብ እና ጊዜ ማሳለፊያ ነገሮችን የሚያካትት የህይወታችን ክፍልን ይወክልልናል።
- **ማህበራዊ መስተጋብር**፡ ማለት ደግሞ ከቤተሰብ፣ ጓደኛ ጎረቤት፣ ዘመድ ወዘተ ጋር ያለንን መስተጋብር ያመለክታል።
- **የግል እሴት**፡ ደግሞ ለህይወታችን ለራሱ ትርጉም መስጠትን ያመለክታል። ይህንን ስንልም ስለሞት እና ልደት ወይም የመኖራችን ትርጉም ምን እንደሆነ መጠየቅን ወዘተ ይጨምራል።

የግል መልመጃ - ከራስ ጋር ንግግር

15 ደቂቃ

በዚህ የግል መልመጃ ተሳታፊዎች ስለሰውነታቸው፣ ስለ ስሜታቸው፣ ስለ ማህበራዊ ግንኙነታቸው እና ስለህይወት ትርጉም ተዛማጅነት እንዲያውቁ ያደርጋቸዋል።

መመሪያ

1. ተሳታፊዎች ስለሰውነታቸው፣ ስለ ስሜታቸው፣ ስለ ማህበራዊ ግንኙነታቸው እና ስለህይወታቸው በጠቅላላ የሚሰማቸውን ስሜት መጠየቅ። በማስታወሻ ደብተራቸው ላይ የሚሰማቸውን ስሜት ሊገልፅ የሚችለውን ምስል እንዲመርጡ አድርጉ።

ስለ ሰውነታችሁ፣ 

ስለ ስኬታችሁ፣ 

ስለ ማህበራዊ ግንኙነታችሁ፣ 

ስለ የግል እሴታችሁ፣ 

2. በመቀጠልም በፅሁፍ በማብራራት ማስታወሻ ደብተራቸው ላይ ይፃፉት። **ለምሳሌ፡**
   ሰውነትን በተመለከተ፡ "በሰውነቴ በጣም ደስተኛ ነኝ"...
   ስኬትን በተመለከተ፡ "አሳካቸዋለሁ ብዬ የማስባቸውን ነገሮች በተመለከተ ገና ብዙ ይቀረኛል"...
   ማህበራዊ መስተጋብርን በተመለከተ፡ "ከወንድሜ ጋር ጥሩ ግንኙነት የለንም"...
   የግል እሴትን በተመለከተ፡ "ቤተክርስቲያን መሄድ ትቻለሁ" ....
3. በክፍሉ ውስጥ በመሄዳር ሀሳቡን በደንብ ተረድተውታል ወይ የሚለውን ማረጋገጥ። ካልተረዱት ተጨማሪ ምሳሌዎችን በመጠቀም ማስረዳት። ፈቃደኛ የሆኑ ተሳታፊዎች መልሳቸውን ለሌሎች እንዲያጋሩ ማድረግ።
4. ተሳታፊዎች ከራሳቸው ጋር የሚያደርጉት ንግግር የሚያነሳሳ ነው ወይስ አይደለም የሚለውን መጠየቅ። (አዎንታዊ ወይም አሉታዊ)።
5. በመቀጠልም ከላይ በሰራነው መልመጃ መሰረት ተሳታፊዎች በአራቱ የህይወት አቅጣጫዎች ላይ የፃፏቸውን አሉታዊ ዓ. ነገሮችን ወደ አዎንታዊ ዓ.ነገር እንዲቀይሩ መጠየቅ። ይህንንም በማስታወሻ ደብተራቸው ላይ እንዲፅፉ ማድረግ።

በመጨረሻም ሰልጣኞች ለራሳቸው አዎንታዊ ነገሮችን ሲፅፉ ምን እንደተሰማቸው እንዲያጋሩ መጠየቅ እና ከስልጠናውም በኋላ ስለራሳቸው አዎንታዊ ንግግሮችን እንዲጠቀሙ ማበረታታት።

ማጠቃለያ

 5 ድቂቃ

አሰልጣኞች የሚከተሉትን የክለሳ ጥያቄዎች በመጠየቅ ሰልጣኞች በሚያነሷቸው ሃሳቦች ላይ ተጨማሪ ማብራሪያ ይስጡ።

- *በዚህ የስልጠና ክፍል ስለ ችግር አፈታት፣ ውሳኔ አሰጣጥ እና ስለራስ አዎንታዊ አመለካከት ምን ምን ተማራችሁ?*
- *በግል ህይወቱ እና በስራ ቦታ ላይ በትጋት አሻሽዬ ወይም አዳብሬ እተገብራቸዋለሁ ያላችሁት ክህሎት አለ?*

ከሰልጣኞች የተነሱትን ሃሳቦች በማጠናከር እና ስለነበራቸው ንቁ ተሳትፎ አመስግነው ወደሚቀጥለው የስልጠና ርዕስ ይሂዱ። ሰልጣኞች ጥያቄዎ ወይም ግር ያላቸው ነገር ካለ ማስተናገድ እና ግልፅ ማድርግ።

2.4 የፈጠራ አስተሳሰብ ክህሎት

90 ደቂቃ



የስልጠናው ዓላማ

በዚህ የስልጠና ክፍል ሰልጣኞች ስለ ፈጠራ የታከለበት አስተሳሰብ ወይም ፈጠራ የታከለበትን ስራ አሰራር ክህሎቶች የተለያዩ እውቀትና ልምድ ይቀስማሉ። በዚህ ክፍል ተሳታፊዎች የራሳቸውን የፈጠራ ችሎታ ክህሎት መረዳት እንዲችሉ እና ይህንንም በየርዕሶቹ ስር ባሉ የተለያዩ ተግባራት አማካኝነት እንዲለማመዱት ይደረጋል።

ከስልጠናው የሚጠበቀው ውጤት

ይህን ክፍል ካጠናቀቁ በኋላ ተሳታፊዎች እነዚህን ማድረግ ይችላሉ:

- ተሳታፊዎች አዲስ የአስተሳሰብ መንገድን እንዲማሩ ያግዛቸዋል።
- ሀሳባቸውን ማደራጀት እንዲችሉ ያግዛቸዋል።
- የፈጠራ አስተሳሰብ ለመማር ቀላል መሆኑን እንዲረዱ ያግዛቸዋል።

የስልጠናው ንዑስ ክፍሎች

- የፈጠራ አስተሳሰብ ጥቅም
- አዕምሯዊ ካርታ

የስልጠናው አሰጣጥ መንገዶች

- አዕምሮን የሚያነቃቁ ተግባራት፣ ገለጻ፣ ውይይት፣ መለማመጃዎች
- መሳል
- ጥልቅ አስተሳሰብ

ለስልጠናው አስፈላጊ መሳሪያዎች

- ነጭ ሰሌዳ፣ ስዕላዊ መግለጫ፣ ማርከሮች፣ ማስታወሻ ደብተር፣ እስክሪብቶ/እርሳስ፣

ላጲስ እና ፓወር ፖይንት

- የተለያየ ቀለም እና ቅርጽ ያላቸው ወረቀቶች።

2.4.1 የፈጠራ አስተሳሰብ ጥቅም

15 ደቂቃ

መግቢያ - የማነቃቂያ ጨዋታ

አሰልጣኞች የዚህን ክፍል ስልጠና ከመጀመራቸው በፊት ከዚህ ቀደም በነበሩ የስልጠና ርዕሶች ላይ የሚያስታውሱትን ጠቃሚ ነገር ምን እንዳገኙ እና በዕለት ተዕለት ህይወታቸው ላይ እንዴት ተግባራዊ ማድረግ እንደጀመሩ በመጠየቅ ክለሳ ማድረግ። ከ5-6 ለሚሆኑ ሰልጣኞች ዕድል መስጠት።

መመሪያ

1. በመጀመሪያ ሰልጣኞች ከወንበራቸው ተነስተው ክብ ሰርተው እንዲቆሙ አድርጉ።
2. ከዛም የጨዋታውን ህግ እንደሚከተለው ይንገሯቸው። ጨዋታው በተሳታፊዎች ሁሉ የሚነገረውን ታሪክ ሳይረሱ ተናግሮ ማስተላለፍ ነው። **ለምሳሌ** ጨዋታውን የሚጀምረው ሰው "ከትላንት ወዲያ..." ካለ የሚቀጥለው ተሳታፊ "ከትላንት ወዲያ የበላሁት ምግብ..." ብሎ ይቀጥላል ቀጣዩ ተሳታፊም ""ከትላንት ወዲያ የበላሁት ምግብ በጣም ከመጣፊጡ የተነሳ..." እያለ መቀጠል ሲሆን ዋናው የጨዋታ ህግ አረፍተ ነገሩን አለመቋጨት ነው። አረፍተ ነገሩን የሚቋጭ ሰው ከጨዋታው ይሸኝና ተሳታፊዎች እንደ አዲስ ሌላ ታሪክ ይጀምራሉ።
3. የጨዋታው አሸናፊም የሚሆነው ተሳታፊም በመጨረሻ የሚቀረው ሰው ሲሆን ሞራል እንዲሰጡት በማድረግ ወደ ዋናው የስልጠና ክፍል ማምራት።

ውይይት

15 ደቂቃ

አሰልጣኞች የሚከተሉትን ጥያቄዎች ለሰልጣኞች ያቅርቡላቸው፤

- ? *የፈጠራ አስተሳሰብ ማለት ምን ማለት ነው? የሰው ልጅ ለምን በፈጠራ ማሰብ ያስፈልገዋል?*
- ? *በፈጠራ ማሰብ ያለብን መቼ ነው?*
- ? *በአለም ላይ የሰው ልጅ የፈጠረው አስደናቂ ፈጠራ ምንድን ነው?*

ሰልጣኞች በጥያቄዎቹ ላይ የተለያዩ ሃሳቦችን ካነሱ በኋላ ለማጠቃለል የሚከተሉት ዋና ዋና ሃሳቦች ያንሱላቸው።

- የፈጠራ አስተሳሰብ ክህሎት ማለት ነገሮችን በአዲስ እይታ እና በተለየ መንገድ እንድናይ የሚያደርግ ነው። ይህ የአስተሳሰብ መንገድ የሚያስደንቁ መድምደሚያዎች ላይ

እንድንደርስ እና ነገሮችን የምንሰራበት አዲስ መንገድ እንድናይ የሚያደርገን ፈጠራ የታከለበት የአስተሳሰብ መንገድ ነው። የፈጠራ አስተሳሰብ ክህሎት አዲስ ሀሳቦችን ለማምጣት አዕምሮን በሚያነቃቁ ተግባራት እና በጎን አስተሳሰብ ሊያግዝ ይችላል።

- ስለዚህ የፈጠራ አስተሳሰብ ማለት አንድ ጉዳይ ወይም ችግር ከአዲስ አተያየ መንገድ አንጻር እንድናይ እና በተለየ መንገድ ማሰብ እንድንችል የሚያደርገን ችሎታ ነው። ይህም ለችግሮች አዲስ መፍትሄዎችን ማሰስ እንድንችል ወይም ችግሩ በእርግጥም መፍትሄ የማያስፈልገው መሆኑን እንድንመለከት ያደርገናል።
- በፈጠራ ማሰብ ያለብን ችግሮች ሲገጥሙን እና አዲስ ነገርን ስንፈልግ ብቻ ሳይሆን በእለት ተዕለት በምንሰራው ስራ ፈጠራን ማከል አለብን።

የቡድን ስራ - ፈጠራ የታከለበት አስተሳሰብን ማዳበር

50 ደቂቃ

ይህ የቡድን ስራ ሰልጣኞች ምን ያክል ፈጠራ የታከለበትን አስተሳሰብ ማሰብ እንደሚችሉ እና ከተለመዱ ነገሮች ወጣ ብለው ማሰብን የሚለማመዱበት ነው። ይህን የቡድን ስራ ለማሰራትም አሰልጣኞች የሚከተለውን መመሪያ ይከተሉ።

መመሪያ

1. ሰልጣኞች በ5 ቡድን እንዲከፈሉ ማድረግ እና የሚከተለውን የቡድን ስራ መመሪያ መንገር።
2. በመጀመሪያ የቡድን ተሳታፊዎቹ በአካባቢያቸው ወይም በማህበረሰባቸው ያለ ከፍተኛ ችግር ነው የሚሉትን ነገር በመወያየት ለይተው እንዲያወጡ ይንገሯቸው። ለይተው ስላወጡት ችግር ስፋት እና ጥልቀት ምንም እንዳይጨነቁ ንገሯቸው። ከዘረዘሯቸው ችግሮች መሃል በጣም አንገብጋቢ ነው የሚሉትን አንድ ችግር እንዲለዩ መንገር። ከሌሎች ቡድን ጋር ተመሳሳይ እንዳይሆን መከታተል። አንድ አይነት ችግር ካገኛችሁ ቡድኖቹን እንዲቀይሩ መንገር።
3. በመቀጠል የቡድኑ ስራ የሚሆነው ተለይቶ ለወጣው ከፍተኛ ችግር መፍትዬ የሚሆንን ነገር መፍጠር ነው። ይህንን ሲያደርጉም የፈለጉትን አይነት ምናባዊ አስተሳሰብ ወይም ታይቶ የማይታወቅን ነገር ጭምር ፈጥረው መስራት እንደሚችሉ ንገሯቸው። ለማሰብ ይረዳቸው ዘንድም የሚከተለውን ምሳሌ ንገሯቸው።
4. በመጨረሻም መፍትሄ ነው ብለው ለሚያመጡት ነገር ገላጭ የሆነ ስዕላዊ መግለጫ ወይም የምርት ናሙና በክፍል ውስጥ በሚገኙ ፍሊፕ ቻርት፣ ማርከር፣ ወረቀት ወዘተ ሰርተው ለክፍሉ እንዲያቀርቡ እና እንዲያብራሩ ማድረግ።

   የተለየው ችግር፡ የትራንስፖርት ችግር

   መፍትሄው፡ በቀላሉ የሚተጣጠፍ 60% ከባምቡ /ሸምበቆ/ የተሰራ መኪና፣ እስከ 10 ሰው ድረስ እየተዘረጋ መጫን የሚችል እና በቀላሉ መብረር የሚችል እንዲሁም በውሃ እና በፀሃይ ሃይል የሚሰራ።

   የመፍትሄው ናሙና፡



5. ቡድኖቹ አቅርበው ከጨረሱ በኋላም አሰልጣኞች የሚከተለውን ጥያቄ ይጠይቁ፤
   - ? *ከዚህ የቡድን ስራ ምን ተማራችሁ?*
   - ? *አሁን ያሰባችኋቸውን ለየት ያሉ ሃሳቦች መተግበር በፍፁም የማይቻል ይመስላችኋል?*

የሚከተሉትን ነጥቦች በማንሳት ወደሚቀጥለው ክፍል መሄድ፤

- በፍፁም ሊሆኑ አይችሉም ተብለው የሚታሰቡ ነገሮች በተለያዩ ፈጣሪዎች ተፈጥረው አይተናል። ለምሳሌ፡ መብራት፣ ገመድ አልባ ስልክ፣ ስልክን በዋየርለስ ቻርጅ ማድረግ፣ አውሮፕላን፣ በኤሌክትሪክ የሚሰራ መኪና ወዘተ። እነዚህ ሁሉ ነገሮች ከመተግበራቸው በፊት ሰዎች በፍፁም ሊሆን አይችልም ብለው ሊያስቡ ይችላሉ። ነገር ግን ታሪክ እንደሚያሳየን ለማመን የሚከብዱ የፈጠራ ስራዎች ተተግብረው እለት በእለት እያየን ነው።
- የፈጠራ አስተሳሰብ ማለት ባጠቃላይ ነገሮችን በተለየ መንገድ ማየት እና ለችግሮች መፍትሄ ይሆናሉ ተብለው የሚታሰቡ አማራጮችን ሁሉ ተግባራዊ የማድረግ ስራ ነው።
- እናንተ ነገሮችን በአዲስ እይታ ለማየት እና የፈጠራ አስተሳሰባችሁን ለማዳበር በፍፁም መፍራት የለባችሁም። ይህንን ክህሎትም በእለት ተዕለት ህይወታችሁ እንዲሁም የስራ ቦታችሁ ላይ መተግበር ትችላላችሁ።

የግል መልምጃ - እኔ ማነኝ?

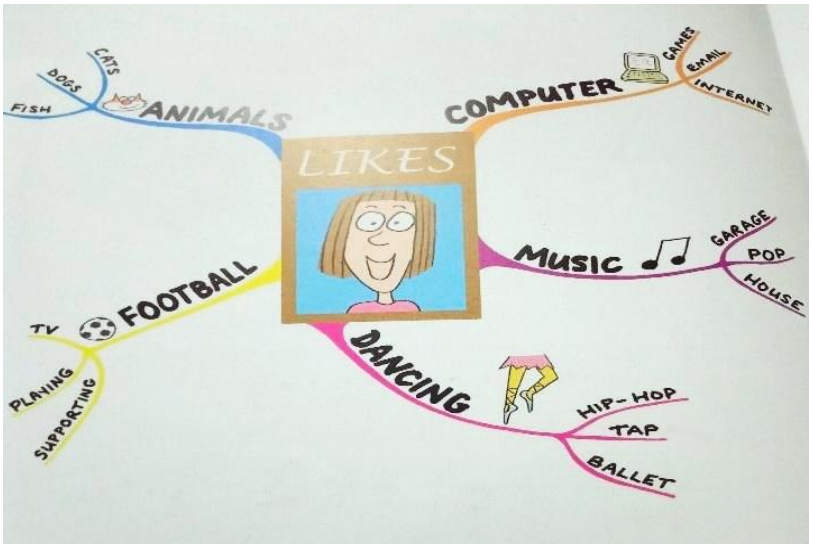
40 ደቂቃ

ይህ የግል መልመጃ ሰልጣኞች በተለያዩ ርዕሶች ወይም ጉዳይ ዙሪያ ተጨማሪ ሀሳቦችን ለማፍለቅ እንዲችሉ እና የተለያዩ ሃሳቦችን ለማመንጨት እና ለማስታወስ የሚረዳቸው ካርታ የመስራት መልመጃ ነው። እንዲህ አይነት መልመጃዎችም የፈጠራ ሃሳብን ለማዳበር የሚረዱ ናቸው። ይህም መልመጃ ሰልጣኞች በግል ያላቸውን የሚወዷቸውን ነገሮች ፈጠራ በታከለበት መልኩ እንዲያደራጁ የሚረዳ ነው። ይህንን መልመጃም ለሌላ የተለያዩ ጉዳዮች/ርዕሶች መጠቀም ይችላሉ።

መመሪያ

1. ተሳታፊዎች በወረቀታቸው ላይ ራሳቸውን የሚገልጣቸውን ነገሮች እንዲጽፉ መጠየቅ። ስለሚወዱት ነገር ወደ አዕምሯቸው የመጣውን ማንኛውም ነገር እንዲጽፉ ጊዜ መስጠት። ስለእናንተ መፃፍ የምትፈልጉትን ሁሉ አካቱ ለምሳሌ ትምህርት፤ ባህሪያችሁ፣ የምትወዱት፣ የምትጠሉት... ወዘተ።

2. ለስራቸውም እንዲያመቻቸው ፍሊፕ ቻርት፣ ማርከር፣ ባለቀለም ወረቀቶች፣ ፕላስተር ወዘተ አቅርቡላቸው።
3. በወረቀቱ መሃል ላይ የራሳቸውን ስዕል ስለው እንዲያስቀምጡ እና በወረቀቱ መህል ላይ ስማቸውን በደማቁ እንዲፅፉ መጠየቅ።
4. በመቀጠል ከተለያየ አቅጣጫ ወረቀቱ መሀል ላይ ወዳለው ስዕል የሚመጡ መስመሮችን እንዲስሉ ማድረግ። አንድ መስመር አንድ ሀሳብን ይወክላል ማለትም ስለ ባህሪያቸው፣ ቤተሰቦቻቸው፣ የሚወዱት፣ የሚጠሉት፣ ስራቸው ወዘተ። በመስመሩ ላይ አንድ ሀሳብ ወይም ሀሳቡን የሚወክል አንድ ስዕል እንዲስሉ መንገር። የቻሉትን ያክል መስመር መስራት ይችላሉ።
5. የራሳቸውን ፈጠራ በመጠቀም ስዕሉን ቀለል ያለ እና ባለቀለም እንዲያደርጉት መጠየቅ። ይህንንም መልመጃ እንዲሰሩ 20 ደቂቃ ስጧቸው።
6. ለምሳሌ እንዲረዳቸውም የሚከተለውን ስዕል አሰልጣኞች በፕሮጀክተር ያሳዩአቸው።



7. ሰልጣኞች ስራቸውን ሲጨርሱም የሳሉትን ስዕል ለሁሉም ሰው እንዲያሳዩ እና የፈጠራ ስራቸውን ለሌሎች እንዲያካፍሉ መጠየቅ። ከፈለጉ ስዕላቸውን በግድግዳ ወይም በቦርድ ላይ መለጠፍ ይችላሉ።
8. በመጨረሻም አስልጣኞች የሚከተሉትን ጥያቄቆች ይጠይቁና ስልጠናውን ያጠናቁ።
   - ? *ስራውን ወደዳችሁት? ምን ተማራችሁበት?*
   - ? *እንዲህ አይነት መንገዶችን ለሌሎች ሃሳቦች ወይም ችግሮችን ለመፍታት እንዴት ልትጠቀሙበት ትችላላችሁ?*

2.5 ጊዜን በአግባቡ የመጠቀም ልምድ



90 ደቂቃ

የስልጠናው ዓላማ

ይህ የስልጠና ክፍል ሰልጣኞች ጊዜን በአግባቡ የመጠቀም ክህሎትን ምንነት እና ጊዚያቸውን በአግባቡ ለመጠቀም መከተል ያለባቸውን መንገዶች በተለያዩ ተግባራዊ ተሞክሮዎች ልምድ የሚያስጨብጥ ነው። ተሳታፊዎች ጊዜያቸውን እንዴት ማደራጀት እንዳለባቸው ፣ የየዕለት እንቅስቃሴዎቻቸውን እንዴት በጊዜ ከፋፍለው በዕቅድ መምራት እንደሚችሉ ይማራሉ።

ከስልጠናው የሚጠበቀው ውጤት

ይህን ክፍል ካጠናቀቁ በኋላ ተሳታፊዎች እነዚህን ማድረግ ይችላሉ

- ጊዜን በአግባቡ ለመጠቀም የሚያስችሉ ክህሎቶችን ለይተው ያውቃሉ።
- ጊዜያቸውን እንዴት ማደራጀት፣ መከፋፈል እና ማቀድ እንደሚችሉ ማብራራት ይችላሉ።

የስልጠናው ንዑስ ክፍሎች

- ጊዜን በአግባቡ መጠቀም
- ጊዜን በአግባቡ ለመጠቀም የምንከተላቸው መንገዶች
- ስለጊዜ ማሰብ

የስልጠናው አሰጣጥ መንገዶች

- አዕምሮን የሚያነቃቁ ተግባራት፣ ፕረዘንቴሽን፣ ውይይት፣ መለማመጃዎች

ለስልጠናው አስፈላጊ መሳሪያዎች

- ስዕላዊ መግለጫ/ነጭ ሰሌዳ ፣ ማርከሮች፣ ማስታወሻ ደብተር፣ እስክሪብቶ/እርሳስ እና ወርክሽት አንድ ብርጭቆ 2_3 ኮረት ድንጋዮች፤ አሸዋ ፤ እና ውሃ ካርቶኖች 2

2.5.1 ጊዜን በአግባቡ መጠቀም

 60 ደቂቃ

መግቢያ - የመነሻ ውይይት

አሰልጣኞች የዚህን ክፍል ስልጠና ከመጀመራቸው በፊት ከዚህ ቀደም በነበሩ የስልጠና ርዕሶች ላይ የሚያስታውሱትን ጠቃሚ ነገር ምን እንዳገኙ እና በዕለት ተዕለት ህይወታቸው ላይ እንዴት ተግባራዊ ማድረግ እንደጀመሩ በመጠየቅ ክለሳ ማድረግ። ከ5-6 ለሚሆኑ ሰልጣኞች ዕድል መስጠት።

በመቀጠልም አሰልጣኞች የሚከተሉትን የመነሻ ጥያቄዎች ይጠይቁ፤

- ? *ጊዜን በአግባቡ መጠቀም ማለት ምን ማለት ነው?*
- ? *ጊዜን በአግባቡ በማደራጀት እና ጊዜያችንን ለእያንዳንዱ ተግባሮቻችን እንዴት አድርገን መከፋፈል እንችላለን?*
- ? *በግላችሁ የሰአት አጠቃቀም ልምዳችሁ ምን ይመስላል? ጥሩ፣ መካከለኛ ወይስ ደካማ ነው?*

ሰልጣኞች የተለያዩ ሃሳቦችን ካንፀባረቁ በኋላ አሰልጣኙ የሚከተሉትን ነጥቦች በማንሳት ወደሚቀጥለው ተግባር ማምራት።

- ጊዜ በአለም ላይ ለሁሉም ሰው እኩል የተሰጠ ሃብት ነው። ይህንን ሃብት በአግባቡ የመጠቀም እና ጥቅም ላይ ማዋል የኛ ድርሻ ነው። ጥሩ የጊዜ አጠቃቀም ችሎታ ሲኖረን ስራችንን በብልሀት እንድንሰራ እና ውጥረቶቻችንን እንድንቀንስ ያግዘናል።

የግል መልመጃ

 40 ድቂቃ

ይህ መልመጃ ተሳታፊዎች ስራዎችን ማደራጀት እንደቻሉ ሁሉ ጊዜያቸውንም ማደራጀት እንዲችሉ ይረዳቸዋል። በተጨማሪም ማደራጀትና ማቀድ እንዴት ከጊዜ ጋር እንደሚያያዝ ይረዳሉ።

መመሪያ

1. በማስታወሻ ደብተራቸው ላይ የ24 ሰአት ካሬ የሰፈረበት ቦታ ላይ እንዲሄዱ ጠቁሟቸው። እያንዳንዱ ካሬ 1 ሰአት እንደሚወክል ግለጹላቸው።
2. ተሳታፊዎች እያንዳንዱን ሰአታቸውን እንዴት እንደሚያጠፉ ወይም ለምን እንደሚጠቀሙበት ይፃፉ **ለምሳሌ** ለእንቅልፍ 7 ሰአትን ያጠፉ ከሆነ 7ቱንም ካሬ "እንቅልፍ" በማለት ይሙሉ።
3. በተቻለ መጠን ሁሉንም ሰአቶች በሚሰሯቸው ነገሮች ይሙሉ ባብዛኛው (ተደጋጋሚ ልምዳቸውን) ያስፍሩ በመቀጠል ካሬዎቹን በ3 መልክ ይመድቧቸው የረፍት ጊዜ (እንቅልፍ፤

መዝናናት) ውጤታማ ጊዜ (ስራ፤ ጥናት፤ ንባብ) በከንቱ ያጠፋሁት ጊዜ (ወሬ፤ ዝም ብሎ መቀመጥ) በማለት ይሙሉ። ተመሳሳይ ቀለም ወይም ዲዛይን ለተመሳሳይ ምድብ ይጠቀሙ።

4. ቀጥሎም ከጓደኞቻችሁ ጋር ስለሰራችሁት ተወያዩ የጓደኞችሁንም የጊዜ አጠቃቀም አስተውሉ ስትጨርሱ በጋራ በሚከተሉት ነጥብ ላይ ተወያዩ።

- ከጊዜ አጠቃቀማችሁን ምን ታስተውሉታላችሁ?
- መቀየር የምትፈልጉት ነገር አለ?
- ጠቃሚ ጊዜያችሁን መጨመር ያምትችሉበት ሁኔታ ይታያችኋል?
- ጊዜውንስ ከዚህ በተሻለ በማደራጀት ጠቃሚ ጊዜ መጨመር የምትችሉ ይመስላችኋል?

ይህንን በማለት ውይይቱን አጠቃሉ አሁን ያደረግነው ተግባር ሰአታችንን በትክክል እንዴት እንደምንጠቀም በግልጽ ለማየት ነው በዚህም የተሻለ መረዳት፤ መለወጥ፤ (ማሻሻል) የምንችለውንም እንድናስተውል ይረዳናል ።

1ኛ ሰአት					
7ኛ ሰአት					
13ኛ ሰአት					
19ኛ ሰአት					24ኛ ሰአት

2.5.2 ጊዜን በአግባቡ ለመጠቀም የምንከተላቸው መንገዶች

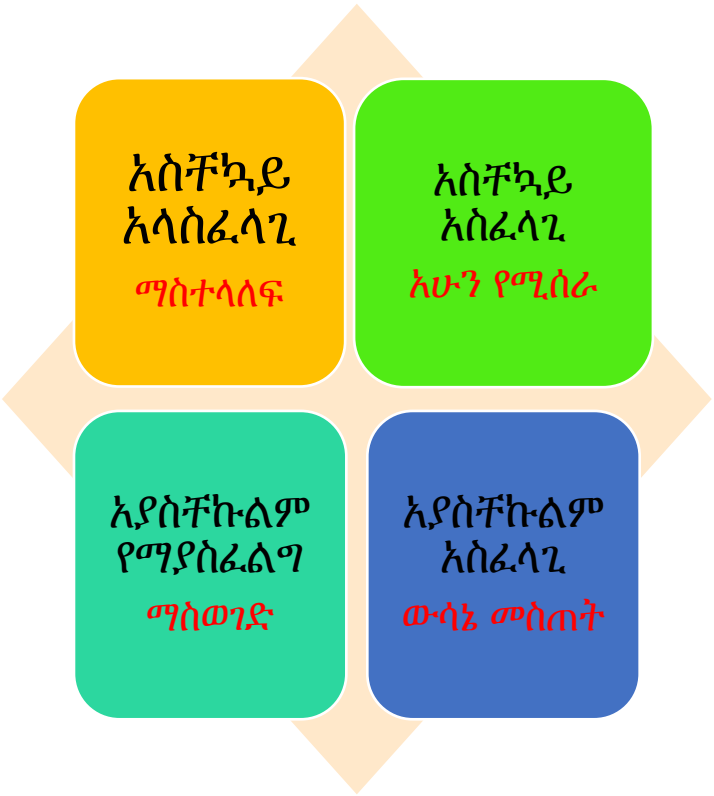
⏰ 20 ደቂቃ

አሰልጣኞች ቀጥሎ በቀረቡት ሃሳቦች ላይ ለሰልጫኞች የመነሻ ሃሳብ ያቅርቡላቸው።

ሰልጣኞች የተለያዩ ተግባራትን ለማደራጀት እና የአፈፃፀም ቅድመ ተከተልን ለማስቀመጥ እንዲያስችላቸው ባለ አራት ብሎክ ቅድሚያ የመስጠት ማትሪክስን መጠቀም እንደሚችሉ እና የየዕለት ተግባሮቻችውን ከሚከተሉት ጥያቄዎች አንፃር ራሳቸውን መጠየቅ ተገቢ እንደሆነ መግለፅ፤

- ? *የትኞቹን ስራዎቼን በ8 ወይም በ16 ወይም በ24 ወይም በ48 ሰዓታት ውስጥ ማጠናቀቅ ይኖርብኛል?*
- ? *የትኞቹ ስራዎቼ አንገብጋቢ ጉዳዮች ናቸው?*
- ? *ከነዚህ አንገብጋቢ ጉዳዮች ውስጥ የትኞቹ ይበልጥ አስፈላጊ ናቸው?*
- ? *የማከናውናቸው ነገሮች አስፈላጊ ናቸው አይደሉም?*

? አንገብጋቢ ካልሆኑት ጉዳዮቻችን ውስጥ የትኞቹ ይበልጥ አስፈላጊ ናቸው?



የግል መልመጃ - ስራዎችን በቅደም ተከተል ማስቀመጥ

40 ደቂቃ

መመሪያ

1. ሰልጣኞች በማስታወሻ ደብተራቸው ላይ አሁን አለብኝ የሚሉትን ስራዎች ሁሉ በማሰብ ዘርዝረው እንዲፅፉ ይንገሯቸው። እስከ 15 የሚደርሱ የሚያስታውሷቸውን ስራዎች እንዲዘረዝሩ 10 ደቂቃ ስጧቸው።
2. በመቀጠል አራቱን የስራ ቅድመ ተከተል ማደራጃ መንገድ በመጠቀም የስራዎቻቸውን ቁጥሮች ብቻ በአራቱ ሳጥኖች ውስጥ እንደየ ስራው አስፈላጊንትና አጣዳፊነት ያስቀምጡ።

1. አስቸኳይ አላስፈላጊ ስራዎች ዝርዝር **ማስተላለፍ/መወከል**	2. አስቸኳይ አስፈላጊ ስራዎች ዝርዝር **አሁን የሚሰራ**
3. አያስቸኩልም የማያስፈልግ ስራዎች ዝርዝር	4. አያስቸኩልም አስፈላጊ ስራዎች ዝርዝር

ማስወገድ	መወከል/ውሳኔ መስጠት

3. የዘረዘሩትን ስራዎች ቁጥር በሳጥኖቹ ውስጥ ካስቀመጡ በኋላ የሚከተሉትን ዋና ዋና ነጥቦች ይንገሯቸው።
   - በሳጥን ቁ.2 ውስጥ የተቀመጡ አንገብጋቢ የሆኑ ነገሮችን ለመስራት ስለማያስደስቱን ብቻ ወደኋላ ማስቀረት የለብንም። እነዚህን ስራዎች ወዲያው ማከናወን እና ማገባደድ አለብን።
   - በመቀጠል በሳጥን ቁ. 1 ውስጥ ያሉ የአንገብጋቢነት ደረጃቸው ዝቅ ያለ፤ነገር ግን አስፈላጊ የሆኑ ነገሮችን መመልከት። እነሱን እንዴት ማከናወን እንዳለብን መወሰን እና በዕለት ተዕለት የስራ እንቅስቃሴያችን ውስጥ ለነሱ የሚሆን ጊዜ መወሰን። እኛ ልናከናውናቸው የማንችል ከሆነ ደግሞ በውክልና እንዲሰሩ ማድረግ። ሌሎችን ስንወክል አንግብጋቢ ሆነው የአስፈላጊነት ደረጃቸው ዝቅ ያሉትን ነገሮች መሆን ይኖርበታል።
   - በተመሳሳይ በሳጥን ቁ.4 ያሉ አይነት ስራዎችን የጊዜ ገደብ መስጠት፣ ለሌላ አመቺ ጊዜ ማስተላለፍ ወይም ሰው እንዲሰራው መወከል ይኖርበታል።
   - በሳጥን ቁ.3 ውስጥ ያሉ አንገብጋቢ ያልሆኑትን እና አላስፈላጊ የሆኑ ነገሮችን አስወግዱ።
   - ይህን ሳጥን በየጊዜው ማሻሻል እንደሚያስፈልግም አስታውሷቸው።
4. በመጨረሻም ሰልጣኞችን ከዚህ ተግባር ምን እንዳገኙ እና በግል ህይወታቸው እና ስራቸው እንዴት ሊተገብሩት እንደሚችሉ በመጠየቅ እና የሚከተሉትን ዋና ዋና የክለሳ ሃሳቦች በማንሸራሸር ወደሚቀጥለው የስልጠና ክፍል ማምራት።

   ➢ *ጊዜን በአግባቡ ለመጠቀም መከተል ያለብን መንገዶች፡*

      1. *ግቦችን ማስቀመጥ*
      2. *የጊዜ ሰሌዳ ማዘጋጀት*
      3. *ዕቅዶችን እንደገና ማየት እና መከለስ*

የግል መልመጃ

35 ደቂቃ

መመሪያ

ያለፉትን የስልጠና ቀናቶች አስተውሉ ቀኑንም በክፍል መድቧቸው። ለምሳሌ ከሻይ ሰአት በፊት ፤ ከምሳ በኋላ፤ የመጨረሻው ፕሮግራም በማለት ካላችሁ የስሜት ሁኔታ ጋር በተያያዘ በነዚህ የጊዜ ክፍሎች እንዴት እንደ ነበራችሁ አጢኑ ለምሳሌ ከሻይ በፊት ንቁ፤ ከምሳ ቦኋላ ድካም፤ ከምሳ በፊት የመቸኮል ስሜት፤ ረሃብ፤ መሰልቸት --- የመሳሰሉትን ስሜቶች አጢኗቸው እና በማስታወሻችሁ ዛፏቸው ።

ይህንንም ልምዳችሁን ከጓደኞቻችሁ ጋር ተወያዩ የልምድ ልውውጥም አድርጉ ከልምዳችሁም በመነሳት በስራ ቦታ ላይ እንዳላችሁ በማሰብ የሚከተሉትን ጥያቄዎች ለመመለስ ሞክሩ

- *ለናንተ በጣም ውጤታማ ሰአት ጊዜ የትኛው ነው?*
- *ውጤታማ ያልሆነውስ?*
- *ስራ ለመስራት ጥሩው ሰአት ለናንተ የተኛው ነው?*
- *መቼ ማረፍ ጥሩ ነው?*
- *ከጓደኞቻችሁ ጋር ተመሳሳይ ባህሪ አላችሁ?*

የሚከተሉትን ፍሬ ሃሳቦች በማንሳት ትግበራውን አጠቃሉ

- *ሁሉም ሰው ጠንካራ ደካማ ሰነፍ እና ንቁ የምንሆንባቸው ሰአቶች አሉ*
- *ሁኔታችንን ወይም ልምዳችንን በሚገባ መረዳት ጊዜያችንን ለማቀድና ይረዳናል*
- *ጥንካሬያችንን ለመጨመር ምን አይነት ዘዴ መቼ መጠቀም እንዳለብን እንድናውቅ ይረዳናል*

ማጠቃለያ - ስለጊዜ ማሰብ

20 ደቂቃ

አሰልጣኞች የሚከተሉትን 6 ዋና ዋና ነጥቦች በፍሊፕ ቻርት ላይ በመፃፍ በእያንዳንዱ ርዕስ ላይ የተወሰኑ ሰልጣኞች ሃሳብ እንዲሰነዝሩ በማድረግ ፍሬ ነጥቦቹን በመናገር ማጠቃለል።

1. **ጊዜ ልዩ ነገር ነው፡** ጊዜ ለሁሉም ሰው እኩል ያለአድልዎ የተሰጠ ሀብት ነው። ሁላችንም እኩል በቀን ውስጥ 24 ሰዓት አለን።
2. **ጊዜ አላፊ ነገር ነው፡** ጊዜ መቆጠብ የማይችል ሀብት ነው ካልተጠቀምንበት ልናጣው የምንችለው ነገር ነው። ጊዜ ከሌሎች የተፈጥሮ ሀብቶቻችን በተለየ መልኩ ደቂቃዎችን ከአንዱ ቀን ተበድረን ለሌላ ቀን የምንጠቀመው አይደለም። ምንም እንኳን ጊዜ ካለፈ የማይመለስ ነገር ቢሆንም ነገሮችን በዕቅድ በመምራት ያለንን ጊዜ ውጤታማ በሆነ መልኩ በአግባቡ መጠቀም እንችላለን።
3. **ጊዜ የሚለካ ነገር ነው፡** አብዛኞቻችን ስለጊዜ ሲወራ ቀድሞ ወደአዕምሯችን የሚመጣው ሰዓት ነው። አሜሪካውያን በስዓት እና በቀን መቁጠሪያ የሚመሩ ማህበረሰቦች ናቸው። ዛሬ ላይ ለስራ፣ ለትምህርት፣ ለቀጠሮ እንዲሁም የቤት ኪራይ እና የተለያዩ ክፍያዎች በሰዓቱ መገኘት ለሁሉም ሰው አስፈላጊ እየሆነ መጥቷል። በአንዳንድ ማህበረሰቦች ዘንድ ጊዜ በሰዓት እና በወቅቶች የሚለካ ነገር ነው።

4. **ጊዜ በገንዘብ የሚተመን ዋጋ አለው፡** 'ጊዜ ገንዘብ ነው' የሚል አንድ የቆየ አባባል አለ። ገንዘብን ለማግኘት ጊዜ ያስፈልጋል፣ አዳዲስ ሀብቶችን ለማዳበር ጊዜ ያስፈልጋል፣ በመግዛ ገንዘብም የተሻለ ነገር ለማግኘት ጊዜ ያስፈልጋል፣ አንዳንድ ጊዜ በምኞት ምግቦች ወይም በቤት ቁሳቁስ ጥገና መልክ "ጊዜ ለመግዛት" ይመርጣሉ።
5. **ጊዜ ሌሎች እሴቶች አሉት፡** ለማረፍ፣ ለመዝናናት፣ ራስን ለማደስ፣ ከጓደኞች፣ ከጎረቤት እና ከሰፈር ሰው ጋር ያለንን መስተጋብር ለማደስ ጊዜ ያስፈልገናል።
6. **የጊዜ አጠቃቀማችንን ሚዛናዊ ማድረግ፡** ጊዜያችንን ሚዛናዊ በሆነ መንገድ ለመጠቀም ከቤተሰብ፣ ከጓደኞች፣ ከጎረቤቶች፣ በስራ ቦታ ፣ በቤተክርስቲያን እና በማህበራዊ የበጎ ፈቃድ አገልግሎቶች የምናሳልፈውን ጊዜ ማመጣጠን አለብን። ሁላችንም ጊዜን ኢንቨስት እናደርጋለን፣ እንጠቀማለን፣ እናባክናለን። ስለጊዜ አጠቃቀማችን በደንብ ማሰብ ያስፈልገናል። ሁሌም ጊዜያችንን ኢንቨስት ስናደርግ ይህ ነገር ለእኔ ምን ያህል አስፈላጊ ነው የሚለውን መለየት ይኖርብናል።

2.6 ጭንቀትን የመቆጣጠር ክህሎት

20 ደቂቃ



የስልጠናው ዓላማ

ይህ የስልጠና ክፍል ተሳታፊዎች ጭንቀትን/ውጥረትን ምን እንደሆነ እንዲረዱ፣ መንስኤዎቹን እንዲያውቁ እና ጭንቀትን ጤናማ በሆነ መንገድ እንዴት መፍታት የሚቻልባቸውን መንገዶች ለይተው እንዲያውቁ የሚረዳ ነው።

ከስልጠናው የሚጠበቀው ውጤት

ይህን ክፍል ካጠናቀቁ በኋላ ተሳታፊዎች እነዚህን ማድረግ ይችላሉ:

- የውጥረትን አካላዊ እና ስሜታዊ ችግሮች ለመቋቋም ወይም ለመቀነስ የሚያስችሉ ክህሎቶችን መለየት ይችላሉ።
- ውጥረትን ጤናማ በሆነ መንገድ መቋቋሚያ መፍትሄዎችን ማብራራት ይችላሉ።

የስልጠናው ንዑስ ክፍሎች

- የጭንቀት ምክንያቶች
- የጭንቀትና ውጥረት ምልክቶች
- ጭንቀትን እና ድብርትን መቆጣጠር

የስልጠናው አሰጣጥ መንገዶች

- አዕምሮን የሚያነቃቁ ተግባራት፣ ፕረሰንቴሽን፣ ውይይት፣ ኬዝ ስቶሪ

ለስልጠናው አስፈላጊ መሳሪያዎች

- ስዕላዊ መግለጫ/ነጭ ሰሌዳ ፣ ማርከሮች፣ ማስታወሻ ደብተር፣ እስክሪብቶ/እርሳስ እና ወርክሸት

2.6.1 የውጥረት ምክንያቶች

20 ደቂቃ

መግቢያ - የቡድን ስራ

አሰልጣኞች የዚህን ክፍል ስልጠና ከመጀመራቸው በፊት ከዚህ ቀደም በነበሩ የስልጠና ርዕሶች ላይ የሚያስታውሱትን ጠቃሚ ነገር ምን እንዳገኙ እና በዕለት ተዕለት ህይወታቸው ላይ እንዴት ተግባራዊ ማድረግ እንደጀመሩ በመጠየቅ ክለሳ ማድረግ። ከ5-6 ለሚሆኑ ሰልጣኞች ዕድል መስጠት።

ይህ የቡድን ስራ ተሳታፊዎች ስሜታቸውን እንዲያዳምጡ እና በተገቢው ሁኔታ መግለፅ እንዲችሉ የሚረዳቸው ነው።

መመሪያ

1. ተሳታፊዎችን አጠገባቸው ካለ ሰው ጋር ሁለት ሁለት ሆነው በሚከተሉት ጥያቄዎች ላይ ይወያዩ።
   - ? *ሰላም መሆን ለነሱ ምን ማለት እንደሆን ይወያዩ? ሰላም የተሰማቸው ወቅት መቼ እንደነበር አስታውሰው ይወያዩ? በማስታወሻ ደብተራቸው ላይም ሃሳቦቻቸውን ይፃፉ።*
   - ? *በመቀጠል እያንዳንዱ ተሳታፊ የራሱን ሰላም ይሰጠኛል የሚለውን አንድ ሃሳብ በማስታወሻ ደብተራቸው ላይ እንዲፅፉ እና ፈቃደኛ ከሆኑ ለሌሎች እንዲያጋሩ ንገሯቸው።*
   - ? *በቅርብ ጊዜ ውስጥ ይህ የሰላም ሰሜት ተሰምቷችኋል? ሁኔታው ምን ነበር?*
   - ? *እዚህ የሰላም ስሜት ውስጥ እንዳትቆዩ የረበሻችሁ ነገር ካለ ምንድን ነበር?*

ሰልጣኞች በነዚህ ጥያቄዎች ላይ ከተወያዩ በኋላ ለማጠቃለል የሚከተሉትን ዋና ዋና ሃሳቦች ያቅርቡላቸው።

- በተለያየ ጊዜ የተለያዩ ስሜቶች እናስተናግዳለን። ሁሌ የሰላም ስሜት መስማት የማይቻል ነገር ነው በህይወት የሚገጥመን ውጥረት አንዱ ሰላማዊ ሁኔታችንን የሚያሳጣ ነው። ነገር ግን ይህን ውጥረት ሊቀንሱ የሚችሉ የተለያዩ ዘዴዎች አሉ።

የቡድን ውይይት

35 ደቂቃ

መመሪያ

ሰልጣኞችን በ5 ቡድን በመክፈል ተሳታፊዎች እነሱ ወይም ጓደኞቸው ጭንቀት/ውጥረት ውስጥ ገብተው ስለሚያውቁበት ወቅት እንዲናገሩ ጠይቃቸው/ቂያቸው።

- ? *በወቅቱ ለውጥረት መከሰት ምክንያት የሆነው ነገር ምንድነው?*
- ? *የውጥረቱ ምልክቶች ምን ምን ነበሩ?*
- ? *እናንተ ወይም ጓደኞቻችሁ ውጥረት ሲያጋጥማችሁ ምን የተለየ ባህርይ አሳያችሁ?*
- ? *ፈቃደኛ የሆኑ ሰዎች ታሪካቸውን እንዲይያጋሩ ጠይቃቸው/ቂያቸው።*

ሰልጣኞች ውይይቱን እና ሃሳባቸውን አጋርተው ሲጨርሱ የሚከተሉትን ዋና ዋና ሃሳቦች አብራሩላቸው።

- ጭንቀትን/ውጥረትን የሚፈጥሩ ምክንያቶች በሁለት ይከፈላሉ፡ ውጫዊ እና ውስጣዊ። አሰልጣኞች በፍሊፕ ቻርት ላይ የሚከተለውን ሰንጠረዥ በመሣፍ ስለ ሁሉቱ ምክንያቶች ማብራሪያ ይስጡ።

ውጫዊ ጭንቀት/ውጥረት ፈጣሪዎች የምንላቸው በሰው ህይወት ላይ የሚመጡ እንደ ስደት ፣ጦርነት፣ ህመም የመሳሰሉት ናቸው።	***ውስጣዊ ጭንቀት/ውጥረት ፈጣሪዎች*** የምንላቸው ደግሞ በውስጥ የምናብሰለስላቸው አስተሳሰቦች ፣ እምነቶች፣ ለሁኔታዎች የምንጣቸው ትርጉም የመሳሰሉት ናቸው።
ትልቅ የህይወት ገጠመኝ (ለምሳሌ አደጋ)	በጣም ከባድ ነው, መቋቋም አልችልም, የማይቻል ነገር ነው በሎ ማሰብ…..
ለረዥም ጊዜ የሚቆዩ ችግሮች (ህመም)	ምንም ሃላፊነት የለኝም፤ ምንም ማድረግ አልችልም
በየቀኑ የሚከሰቱ (ጭቅጭቅ)	ምንም ለውጥ እላመጣም፤ ይህ መከሰት አልነበረበትም
የህይወት ለውጦች (ዩኒቨርሲቲ መግባት)	ይህን መልመድ አልችልም፤ እርግጠኛ አይደለሁም
በጉርምስና ወቅት የሚከሰቱ ለውጦች	ተበድያለሁ፤ ተስፋ የለኝም…

አንድ ሰው ውጫዊ ጭንቀት/ውጥረቶችን መቆጣጠር ላይችል ይችላል ። ውስጣዊ ጭንቀት/ውጥረቶች ግን ሙሉ በሙሉ መቆጣጠር ይችላል።

ተጨማሪ ማብራሪያ፡ የሚከተሉት ሁኔታዎች ለውጫዊ የጭንቀት ምክንያቶች ምሳሌ ናቸው

- **ዋና ዋና የህይወት ክስተቶች**: እነዚህ ክስተቶች በሰዎች ህይወት ላይ ጥልቅ የሆነ ተጽዕኖ የሚፈጥሩ ናቸው። ለምሳሌ፡ የወላጅ ሞት፣ መከዳት/መተው፣ ከባድ አደጋዎች፣ የተፈጥሮ አደጋ፣ የቤት መፍረስ፣ ጦርነት፣ አካላዊ እና ጾታዊ ጥቃት።
- **የረጅም ጊዜ የህይወት ፈተናዎች**: የተጎዱ በወጣትነት እና በጉርምስና እድሜ ክልል ያሉ ሰዎች አብዛኛውን ጊዜ በቀላሉ ሊፈቱ የማይችሉ የረጅም ጊዜ ችግሮች ተጋላጭ ናቸው። እነዚህ ችግሮች ድህነት፣ የሰብዓዊ መብቶች መገፈፍ፣ ህመም፣ የትምህርት እድል አለማግኘት፣ በቤተሰብ አባል ወይም በጓደኞች ዘንድ ተቀባይነት ማጣት ወይም አይቀበሉኝም ብሎ ማሰብ፣ የጤና እና ሌሎች የድጋፍ አገልግሎቶችን ማግኘት አለመቻልን ያካትታሉ።
- **የዕለት ተዕለት ችግሮች**: የተጎዱ ወጣቶች አብዛኛውን ጊዜያቸውን የሚያሳልፉት ምግብን፣ ልብስን፣ መጠለያን በመፈለግ፣ በደልን፣ ጉልበተኛነትን እና ጥቃትን በመከላከል ለመኖር እና ህይወታቸውን ለማቆየት በሚያደርጉት ጥረት ነው።
- **የህይወት ለውጦች**፡ በህይወታችን የሚገጥሙን ለውጦች ለምሳሌ ቤት ወይም መኖሪያ ከተማ መቀየር፣ ከቤተሰብ ጋር ድጋሚ መቀላቀል፣ በፖሊስ መታሰር፣ ጓደኞችን

መለወጥ ወይም አዲስ የፍቅር ግንኙነት መጀመር ሁልጊዜም ሰዎችን ለጭንቀት ሊያጋልጡ ይችላሉ። ለዚህም ምክንያቱም እነዚህ ሁኔታዎች አብዛኛውን ጊዜ አዲስ ባህርይ እንድንይዝ ስለሚያደርጉን ነው።

- **በጉርምስና እድሜ ላይ ያሉ የእድገት ለውጦች**: ሁሉም ሰው በዚህ እድሜ ክልል ውስጥ ሲሆን የተለያዩ አካላዊ፣ ስነልቦናዊ እና ማህበራዊ ለውጦችን ያስተናግዳል።እነዚህ ለውጦች በተለይ ለተጎዱ እና በጉርምስና እድሜ ክልል ላሉ ወጣቶች አስቸጋሪ ናቸው ምክንያቱም እነዚህ ሰዎች ስለእነዚህ ለውጦች ያላቸው የመረጃ ምንጮች ወይም ድጋፍ ጥቂት ነው።

የቡድን መልመጃ - የጭንቀት/ውጥረት መንስኤዎች

35 ደቂቃ

ይህ የቡድን መልመጃ የግል የውጥረት ምክኛቶቻቸውን ለመለየት ይረዳል።

መመሪያ

1. ተሳታፊዎቹን ለአራት ወይም ለስድስት በማድረግ በቡድን ከፋፍሏቸው።
2. እያንዳንዱን ቡድን እነሱ ወይም ጓደኞቻቸው ጭንቀት/ውጥረት ውስጥ ገብተው የሚያቁበትን እና ውጥረታቸውን በምን መንገድ እንዳቃለሉ የሚያሳይ እና ምሳሌ ሊሆን የሚችል ታሪክ ካላቸው እንዲናገሩ ጠይቃቸው/ቂያቸው።
3. ለ 15 ደቂቃ ከተወያዩ በኋላ እያንዳንዱ ቡድን የተወያየበትን አንድ ምሳሌ ለሌሎች ተሳታፊዎች እንዲያካፍል አድርግ/ጊ።
4. በመቀጠል በወጣትነት የእድሜ ክልል ያሉ ሰዎች የምክር አገልግሎት ቢያስፈልጋቸው ሊሄዱበት የሚችሉበትን ቦታ በተመለከተ አወያያቸው።

ተጨማሪ የውጥረት ምክንያቶች፤

- *አስተማማኝ የሆነ ሰራ አለመኖር /ስራ ፍለጋ*
- *አፍተኛ ነገሮችን የማስተካከል ፍላጎት*
- *መጥፎ አለቃ*
- *የስራ ቦታ ባህል*
- *የግል ወይም የቤተሰብ ችግር*
- *ቴክኖሎጂ*

2.6.2 የውጥረት ምልክቶች

15 ደቂቃ

አጠቃላይ ውይይት

ፍሊፕ ቻርት በማዘጋጀት የጭንቀት/ውጥረት ምልክቶች ይሆናሉ ብለው የሚያስቧቸውን ነገሮች እንዲናገሩ አበረታቷቸው። የሚናገሩትንም ነጥቦች አንድ በአንድ ይፃፉት። ከዚህ በታች የተዘረዘሩትን ነጥቦች ካላነሱም አንሱላቸው። ፍሊፕ ቻርቱንም በግድግዳ ላይ ይለጥፉት።

የውጥረት እና ድብርት ባህርያዊ፣ አካላዊ እና አዕምሯዊ ምልክቶችን ከዚህ በታች ተዘርዝረዋል፡

- በቀላሉ መበሳጨትና ስሜታዊ መሆን
- ነገሮች ከቁጥጥር ውጪ እንደሆኑ ማሰብ እና ከመጠን በላይ መረበሽ
- አዕምሮን ለማዝናናት እና ለማረጋጋት መቸገር
- ብቸኛ ነኝ፣ ዋጋ ቢስ ነኝ፣ ተደብሬያለሁ ብሎ ስለራስ መጥፎ ማሰብ
- ከማህበራዊ ግንኙነቶች ራስን ማራቅ እና ከሰዎች ጋር መቀላቀልን አለመፈለግ
- ጉልበት/ሀይል ማጣት
- ተደጋጋሚ ራስ ምታት
- ተቅማጥ፣ የሆድ ድርቀት፣ ማቅለሽለሽ ወይም ሌላ የሆድ ህመም መኖር
- የሰውነት ህመም እና የጡንቻ መወጣጠር መኖር
- የደረት አካባቢ ህመም እና ፈጣን የልብ ምት መኖር
- መተኛት አለመቻል
- የአፍ ድርቀት እና ለመዋጥ መቸገር
- የማያቋርጥ ውጥረት እና ሀሳብ
- መርሳት እና አለመደራጀትን ጨምሮ ትኩረት ማጣት
- ጨለምተኛ መሆን ወይም የነገሮችን አሉታዊ ጎን ብቻ መመልከት

አጭር ታሪክ

20 ደቂቃ

የሚከተለውን አጭር ታሪክ ለተሳታፊዎች አንብቡላቸው።

ባዩሽ አካባቢዋ ያሉ ሰዎችን ልብስ በማጠብ ቤተሰቦቿን የምታግዝ የ14 ዓመት ልጅ ነች። በተጨማሪም የቤቱ ታላቅ ልጅ በመሆኗ እና እናቷ የእርሷን እርዳታ ስለምትፈልግ በተለያዩ የቤት ውስጥ ስራዎች ታግዛታለች። ውሀ ትቀዳለች በእርሻ ስራም ቤተሰቦቿን ታግዛለች። አንድ ቀን ግን በድንገት እናቷ ታመው የአልጋ ቁራኛ ሆኑ። ባዩሽም በእናቷ የጤና ሁኔታ በጣም መጨነቅ ጀመረች። ለእናቷ መታከሚያ የሚሆን ገንዘብ ልትጠይቀው እና ሊረዳት የሚችል ሰው የላትም። ይህ ለባዩሽ የዕለት ተዕለት ጭንቀቷ ሆነ። ቀስ በቀስም ባዩሽ ለድብርት ብሎም የምግብ ፍላጎት ማጣት እና ተደጋጋሚ የራስ ምታት ተጋላጭ ሆነች። የእናቷ የጤና ሁኔታ እየተባባሰ ሲመጣም ወደ ጎረቤቷ ሄዳ ስለሁኔታው አማከረቻት። ጎረቤቷም የአካባቢውን ሰው በማስተባበር ገንዘብ አሰባስባ እናቷን በአቅራቢያቸው ወደሚገኝ ሆስፒታል በመውሰድ አሳከሚት። ባዩሽም እናቷ ህክምናውን ማግኘት በመቻሏ እረፍት አገኘች።

ተሳታፊዎች በነዚህ ጥያቄዎች ላይ እንዲወያዩባቸው አድርጋቸው/አድርጊያቸው:

- ? ባዩሽ ለጭንቀት/ውጥረት የተዳረገችበት ምክንያት ምንድነው? ውጫዊውም ውስጣዊውም?
- ? የባዩሽ የጭንቀቷ/ውጥረቷ ምልክቶች ምን ምን ነበሩ?
- ? ባዩሽ ጭንቀቷን/ውጥረቷን እንዴት መቋቋም ቻለች?

2.6.3 ውጥረትን እና ድብርትን መቆጣጠሪያ መንገዶች

15 ደቂቃ

ፍሊፕ ቻርት በማዘጋጀት የጭንቀት/ውጥረት መቆጣጠሪያ መንገዶች ይሆናሉ ብለው የሚያስቧቸውን ነገሮች እንዲናገሩ አበረታቷቸው። የሚናገሩትንም ነጥቦች አንድ በአንድ ይፃፉት። ከዚህ በታች የተዘረዘሩትን ነጥቦች ካላነሱም አንሱላቸው። ፍሊፕ ቻርቱንም በግድግዳ ላይ ይለጥፉት።

ውጥረትን እና ድብርትን መቆጣጠሪያ መንገዶች ከምንላቸው ውስጥ:

- *በቂ እንቅልፍ ማግኘት።*
- *እይታን እና ጥልቅ አተነፋፈስን በመጠቀም ዘና ለማለት መሞከር።*
- *ግንዛቤያችንን እና የምንጠብቀውን ነገር መቀየር።*
- *ምክንያታዊ እና ተዓማኒነት ያላቸውን ግቦች ማስቀመጥ።*
- *ስራን እና ሀላፊነቶችን መስራት በምንችለው መጠን መከፋፈል።*
- *ማመንታትን ማስወገድ።*
- *ገደቦችን ማበጀት።*
- *እሴቶችዎን/እምነቶችዎን አይጣሱ።*
- *ከሚያምኑት ሰው ጋር ይነጋገሩ።*
- *ጊዜን በአግባቡ መጠቀም።*
- *ካፌይን ፣ አልኮል ፣ ኒኮቲን ወይም ሌሎች መድኃኒቶችን ያስወግዱ።*
- *የአካል ብቃት እንቅስቃሴን ያድርጉ።*

በጥልቀት መተንፈስ

15 ደቂቃ

ተሳታፊዎች ስሜትን ለማረጋጋት ከሚረዱ መንገዶች አንዱ በጥልቀት እንደሆነ በመረዳት ይለማመዳሉ።

መመሪያ

2. በጥልቀት መተንፈስን ለመለማመድ በሚገባ መቀመጥ። ቀጥሎም ሃሳባችሁን በሙሉ አተነፋፍሳችሁ ላይ ማድረግ እና ማዳመጥ። አሰልጣኞች ይህንን ቪዲዮ ይክፈቱላቸው እና በጥሞና በመከታተል አብረው ከቪዲዮው ጋር ይተንፍሱ።

   ሊንክ፡ https://youtu.be/tybOi4hjZFQ

3. ሲጨርሱ ምን እንደተሰማቸው መጠየቅ።
4. ቀጠሎም ይህንን በማለት ሃሳቡን አጠቃሉ። “ለተወሰኑ ደቂቃዎች ይህንን ልምምድ ብናደርግ አእምሮአችንን ካልተፈለጉ ሃሳቦች የማሳረፍ አቅም እነዲያዳብር እናድርጋለን በዚህም በተለይ ውስጣዊ የሆኑ ውጥረቶችን ለመቋቋም ይረዳናል።

2.6.4 ጥልቅ ፍላጎትን ማዳበር

30 ደቂቃ

መመሪያ

እነዚህን ሁለት ሁኔታዎች በፍሊፕ ቻርት ወይም በፕሮጀክተር ላይ ለተሳታፊዎች አሳዩ። ተሳታፊዎች ራሳቸውን በተሰጠው ሁኔታ ውስጥ አስገብተው እንዲመለከቱ መጠየቅ እና ተከታዮቹን ጥያቄዎች ለተሳታፊዎች ማቅረብ። መልሶቻቸውን ሲናገሩ ዋና ዋና ነጥቦችን መያዝ።

ሁኔታ 1 - አንድ መስራት ያለባችሁ ነገር አለ እናንተ ግን ያንን ነገር ለማድረግ ምንም ፍላጎት የላችሁም። ሆኖም ግን ይህንን ነገር ማድረጋችሁ ግዴታ ነው። ግዴታችሁ መሆኑን ማወቃችሁ ስራውን እንድጸሩት የሚያነሳሳችሁ ነገር ነው።

ሁኔታ 2 - አንድ መስራት ያለባችሁ ነገር አለ። ይህንን ነገር ማድረግ በጣም የሚያስደስታችሁ ነገር በመሆኑ ስራውን ሌላ ሰው ስራውን እስኪሰጣችሁ ሳትጠብቁ ራሳችሁ ለራሳችሁ የሰጣችሁት ስራ ነው። ጊዜያችሁን እና ጉልበታችሁን እዚህ ስራ ላይ ለማዋል በጣም ደስተኛ ናችሁ።

እነዚህን ጥያቄዎች መሰረት በማድረግ ተወያዩ።

- ? *በየትኛው ሁኔታ ላይ የተሻለ ውጤታማ የምትሆኑ ይመስላችኋል? በየትኛው ሁኔታ ላይ ይበልጥ ቀልጣፋ የምትሆኑ ይመስላችኋል? እና በየትኛው ሁኔታ ላይ የተሻለ ነገሮችን መፈጸም የምትችሉ ይመስላችኋል?*
- ? *ለምን? የትኛው ክፍል/ቃል ይበልጥ ይነካችኋል?*

ውይይቱን ፍላጎት፣ ጥልቅ መሻት እና ፍቅር የሚሉት ቃላት ግዴታ፣ መሆን ያለበት እና አስገዳጅ ከሚሉት ቃላት ይልቅ አንድን ሰው ለስራ ለማነሳሳት የተሻለ ጥንቃሬ እንዳላቸው በመግለጽ ማጠቃለል።

ማጠቃለያ

5 ደቂቃ

- "የራስ ተነሳሽነት ማለት በቀላሉ አንድን ነገር እንድንሰራ እና ወደ ግባችን እንድንደርስ የሚገፋፋን ሀይል ነው።" ይህም ራሳችንን ለማሻሻል እና በራሳችን መርካት እንድንችል ያደርገናል። ይህም ጭንቀትንና ውጥረትን ለመቀነስ ይረዳል።
- አዎንታዊ አመለካከት በራስ ተነሳሽነት እንዲኖረን የሚያግዝ ገፊ ሀይል ነው። አዎንታዊ አመለካከት ማለት ለሁኔታዎች፣ ከሰው ጋር ላለን መስተጋብር እና ለራሳችን ብሩህ የሆነ አመለካከት መያዝ ማለት ነው። አዎንታዊ የሆነ አመለካከት ማዳበር ስንችል ስለራሳችን ጥሩ ስሜት ይኖረናል፤ ለራሳችን ክብር እና ፍቅር ይኖረናል ይህ ደግሞ በራስ መተማመናችንን እና ውስጣዊ ጥንካሬያችንን ያሳድግልናል። በተጨማሪም አዳዲስ ውጣ ውረዶችን በመጋፈጥ ራሳችንን ከመገደብ አስተሳሰብ እንወጣለን። በዚህ ሁንታ ከጭንቀት ራሳችንን ልንከላከል እንችላለን

- ምንም እንኳን የስራ ፍቅር ብናሳድግም ሁሉንም ስራ ወይም ሃላፊነት ብቻችንን ለመወጣት ይክብዳል ብመሆኑም ከሰው ጋር ተባብሮ መስራት ውጥረቶቻችንን ለመቀነስም ውጤታማነታችንን ለመጨመር ይረዳናል።

ክፍል ሶስት



3. የስራ ቦታ ስነ-ምግባር እና የስነ-ስርአት ክህሎት ለተቀጣሪ ወጣቶች

መግቢያ

⏰20 ደቂቃ

- ሰልጣኞችን እንኳን ደህና መጣችሁ በማለት ቦታ እንዲይዙ ማድረግና አቀማመጣቸውም በክብ ወይም በአራት ማዕዘን ቅርፅ እንዲሆን ማድረግ። ልጆች ያሏቸው ሰልጣኞች ደግሞ ልጆቻቸውን ማቆያ አስቀምጠው እንዲመጡ ማድረግ።
- ለመጀመርም ሁሉም ሰልጣኞች እንዲነሱ በማድረግና በክብ እንዲቆሙ ወይም በተቀመጡበት ሆነው ኳስ ለመረጡት ሰልጣኝ እየወረወሩ ከዚህ ቀደም በነበሩ የስልጠና ርዕሶች ላይ የሚያስታውሱትን ጠቃሚ ነገር ምን እንዳገኙ እና በዕለት ተዕለት ህይወታቸው ላይ እንዴት ተግባራዊ ማድረግ እንደጀመሩ በመጠየቅ ክለሳ ማድረግ። ከ5-6 ለሚሆኑ ሰልጣኞች ዕድል መስጠት።
- በመቀጠልም የዚህን ስልጠና ክፍል ዋና አላማ አጠር አድርጎ ማብራራትና ከሌሎች የስልጠና ክፍሎች ጋር ያለውን ተያያዥነት በተለይም ለቀጣይ የቅጥር ስራ ህይወታቸው በጣም ጠቃሚና አስፈላጊ እንደሆነ አብራሩላቸው።

የክፍል ሶስት ስልጠና አላማ

ሁሉም ወጣቶች ትምህርት ቤትን፣ ስራን፣ የውጭ ፍላጎቶችን እና ማህበራዊ ግንኙነቶችን በተሳካ ሁኔታ ለማስተዳደር ዋና የህይወት ክህሎቶችን ማዳበር አለባቸው። ወደ ስራ አለም ሲገቡም ለቦታው የሚሆን አለባበስና ማክበር ያለባቸውን ህጎች ማወቅ ያስፈልጋቸዋል። ይህ ሞጁል በተለያዩ እርከኖች ላሉና በተለዩ መስኮች ተቀጥረው ለሚሰሩ/ለሚቀጠሩ ወጣቶች ጠቃሚ የሆኑትን የህይወት ክህሎቶች ያብራራል።

በመቀጠልም ከ3-4 ለሚሆኑ ሰልጣኞች ከዚህ የስልጠና ክፍል ምን ለመማር እንደሚጠብቁ እንዲናገሩ እድል መስጠት። ሲናገሩም የተወሰኑ ነጥቦችን በፍሊፕ ቻርት ላይ መፃፍና ሲያጠናቅቁም ፍሊፕ ቻርቱን ግድግዳ ላይ መለጠፍ። ክፍል ሶስት ስልጠና ሲጠናቀቅም ከስልጠናው የጠበቁትን ማግኘትና አለማግኘታቸውን ለማመላከት ይረዳል።

በመጨረሻም ሰልጣኞች የተናገሩትን ሃሳቦች ሰብሰብ በማድረግ በዚህ የስልጠና ሞጁል ከታች የተካተቱትን ዋና ዋና የስልጠና ክፍሎች በመጠቆም፣ ስልጠናውም ለህይወታቸው እጅግ ጠቃሚ እንደሆነ አፅንኦት በመስጠት እና የተለመደው ተሳትፎአቸው ተጠናክሮ እንዲቀጥል በማበረታታት ወደሚቀጥለው የስልጠና ክፍል ያመራል።

በክፍል ሁለት የተካተቱ ንዑስ የስልጠና ክፍሎች የሚከተሉት ናቸው፤

- ገጽታን መገንባትና የግል ንጽህና አጠባበቅ፤
- በራስ ተነሳሽነት መስራትና የስራ ከባቢን መልመድ
- የስራ ላይ ስነ-ምግባር፣ መብቶች እና ግዴታዎች እንዲሁም የግል ንጽህና አጠባበቅ
- የህይወት ግብን ማሳካትና መሰረታዊ የገንዘብ አያያዝ ክህሎት ናቸው

ከስልጠናው የሚጠበቀው ውጤት

ይህን ክፍል ካጠናቀቁ በኋላ ተሳታፊዎች እነዚህን ማድረግ ይችላሉ

- የስራ ቦታ ባህርያትና ፕሮቶኮል ማወቅ
- የስራ ቦተ ሥነምግባር ጥቅሞች ማወቅና መተግበር
- ተቀባነት ያልው ስራ ቦታ ስነምግባርን በተግባር ማሳይት
- ሁኔታዎች ላይ ተመስርተው ስራን ባግባቡ ተቀብለው መስራት፡ ሃላፊነትን መወጣትና የስራ ግብን በተመለከተ ከሁኔታዎች ጋር መላመድ መቻል

የስልጠናው ሂደት

በቅድሚያ ተሳታፊዎች በፓወር ፖይንት ፕረዘንቴሽን እና አዕምሮን በሚያነቃቁ ተግባራት አማካኝነት ስለዚህ ክፍል ምንነት እና ዓላማ በጥልቀት ይማራሉ። ከላይ በመግቢያው ላይ በተገለጸው መሰረት የስልጠናው አስተባባሪ ማብራሪያ ይሰጣል። ከዚያም ተሳታፊዎች ሀሳቡን ከራሳቸው ጋር ለማዋሀድ እንዲረዳቸው በመመሪያው መሰረት ቀጣዮቹን መልመጃዎች ይሰራሉ።

በዚህ ክፍል ስር የሚከተሉት ርእሶች ተጠቃለዋል:

- በእይታ መፈረጅ
- የማንነት ምስል/ገጽታ
- የመስተጋብር ገጽታ
- የደንበኞች አገልግሎት ገጽታ
- ሀላፊነትን መውሰድ

የስልጠናው አሰጣጥ መንገዶች

አዕምሮን የሚያነቃቁ ተግባራት፣ ፕረዘንቴሽን፣ ውይይት፣ መልመጃዎች

ለስልጠናው አስፈላጊ መሳሪያዎች

- ሀንድ አውት፡ አራቱ የህይወት መለኪያዎች
- ነጭ ሰሌዳ ፣ ስዕላዊ መግለጫ፣ ማርከሮች፣ ማስታወሻ ደብተር፣ እስክሪብቶ/እርሳስ፣ እና ፓወር ፖይንት

መግቢያ 10 ደቂቃ

መልመጃ፡ ወጣቶች የሚያጋጥሟቸው ተግዳሮቶች መለየት

ዓላማዎች፡ ተግዳሮቶቹ ምን ሊሆኑ እንደሚችሉ ለመረዳት እና መውጫውን መለየት።

የሚያስፈሊጉ መሳሪያዎች፡ ፍሊፕ ቻት፤ ማረክረ፤ ማጣበቂ ፕላስተር

መመሪያ፡ ተሳታፊዎችን ከ7 አባላት ባልበለጠ ቡድን ከፍለው ይመድቡ። አስፈላጊዉን መሳሪያዎች አከፋሉ።

1- ተሳታፊዎች በሕይወታቸው የሚያጋጥሟቸውን አንዳንድ ተግዳሮቶች በአእምሮአቸው እነዲያሰላስሉ ይጠይቋቸው እና የአእምሮአውጫጭን በመጠቀም በፍጥነት ሃሳባቸውን እነዲሰጡ ያድርጉ። አንድ ሰው መርጠው ከጻፉ ብሁላ በግድግዳው ላይ እንዲሰቅሉት አስታውሱ፤

2- ተግዳሮቶችን ወደ ሰፊ ምድቦች በቡድን በመመደብ ከህይወት ክህሎቶች ጋር ሊዛመዱ የሚችሉትን ማገናኘት ለምሳሌ. ምርጫዎችን፤ ውሳኔዎችን,፤ ግንኙነቶችን፤ ከሌሎች ጋር ከመግባባ፤ ጋር የተያያዙ ጉዳዮች፤ የቁጠባና የህይወት ግብ፤ የስራ ቦታ ባህሪያትና የመሳሰሉት ሊሆኑ ይችላሉ።

3- በህይወት ክህሎት ስልጠና ውስጥ አንዳንድ የህይወት ተግዳሮቶችን (ከህይወት ክህሎት ጋር የተገናኙትን) እንዴት መቋቋም እንደምንችል ለተሳታፊዎች ማሳወቅ አሳውቁ። በህይወት ክህሎት ስልጠና ውስጥ ሊመለሱ የማይችሉትን ተግዳሮቶች ለሌሎች አገልግሎት ሰጪዎች እንዳሉ ያስታውሱ። ለምሳለየ የቴክኒክና ሙያ ት/ት ቤቶች።

4- የህይወት ክህሎት ብዙ ፈተናዎችን ለመቋቋም እንደሚረዳ ለተሳታፊዎች ማስረዳት እውነት ነው፣ ብዙዎችን በዚሕ ስልጠና እንደሚያገኙም አስታውሱአቸው።

ጨዋታ - የክብሪት ማማ ግንባታ መልመጃ 10 ደቂቃ

ዓላማ፡- ከአዲሶቹ ተቀጣሪዎች የሚጠበቀውን ነገር ከተለያየ አቅጣጫ ወደሚመጣበት የሥራ ዓለም ሲገቡ እና እንዴት እንደሚሠሩ ለማሳየት።

የሚያስፈልጉ ቁሳቁሶች፡- 15 ክብሪት ሳጥኖች

ሂደት፡-

1. ሚና ተጫዋቾችን ይለዩ፡ አዲሱ ሂር (ማማ ገንቢ) 2 ጓደኞች፣ እናት፣ እህት፣ የወዲያውኑ ተቆጣጣሪ፣ አቻ።
2. ሚና 1፡ አዲሱ ተቀጣሪ፡ አይኑን በእራሬ ጨርቅ ብቻ ይታሰር እና ብዙ ጊዜ የማይጠቀምበትን በእጁ ይስራ (ቀኝ ከሆነ ግራ ይጠቀም በግራው ከሆነ ቀኝ ይጠቀሙ)

ብቻ ይህ ሰው ከዚህ በፊት ምንም ልምድ ወይም ትንሽ ልምድ ወደ አዲስ ህይወት እንደገባ ለማሳየት፡፡

3. ሚና 2፡ ሁለት ጓደኛሞች ገንቢው በ1 ደቂቃ ውስጥ መስራት ከጀመረ በኋላ ወደ ውስጥ ገብተው ለመዝናናት እና ለመደሰት ናፍቀዋል፣ እንደዚህ አይነት ስራ መስራት አያስፈልግም፣ ህይወትን መቼም አትሞላም፣ ... በቃ ተደሰት እና ሌላ እድሎችን እንጠብቅ የሚሉ፡፡
4. ሚና 3፡ እህት ከ30 ሴኮንድ በኋላ መጥታ ልብስ እና ሌሎች ቁሳቁሶችን ለመግዛት ገንዘብ ትጠይቃለች እና ግንብ ሰሪውን ታጨናንቃለች፡፡
5. ሚና 4፡ እናት ከ30 ሴኮንድ በኋላ መጥታ ለመድኃኒት የሚሆን ገንዘብ ትጠይቃለች፡፡
6. ሚና 5፡ የስራ ተቆጣጣሪ ከ30 ሴኮንድ በኋላ መጥቶ በ2 ደቂቃ ውስጥ ተሰርቶ እንዲያልቅ ጠይቆ የነበረውን ስራ የት ደረሰ ብሎ እየዛት፣ የስራውን ጥራት እና መጠን ይወቅሳል፣ እናመ ሰራተኛውን ውል ለማቋረጥ እርምጃ ለመውሰድ ይቃጣል፡፡
7. ሚና 6፡ የስራ ባልደረቦች ከ 30 ሴኮንድ በኋላ መጥተው ስለ ስራው፣ ስለቤተሰብ ጉዳዮች እና ሌሎችም ያፈዙበታል፡፡ እሱ/ እሷም አንዳንድ ጥሬ ዕቃዎችን ሰርቆ ወደ ውጭ ስለሚሸጥ፣ ቢሠራም ባይሠራም ስለሚከፈለው ቀስ በቀስ መሥራት፣ ወዘተ... ነገሮችን ይወተውቱታል፡፡
8. ሚና 7፡ ከአቻው አንዱ ከ30 ሴኮንድ በኋላ መጥቶ ግንብ ገንቢውን የሚያበረታቱ ቃላቶችን ይናገር እና ስራው ላይ ብቻ እንዲያተኩር ይመክረዋል፡፡ ይህን ሂደት ወድያወ በ30 ሴኮንድ ውስጥ ይጨርሱ፡፡

<u>ትንተና፡</u>

ስለ ስሜቱ፣ ስለተጠበቀው ነገር እና እሱ/ሷ እንዴት ተግዳሮቶችን እንዳለፈ የግንቡን ሰሪ ይጠይቁ፡፡

- ተሳታፊዎች ያዩትን ነገር ይጠይቁ፡፡
- ስለተሞክሮ ሚና ተጫዋቾችን አንድ በአንድ ጠይቋቸው፡፡
- ከዚያም ጥቂት ተሳታፊዎችን እና የተማሩትን ሚና ተጫዋቾችን ይጠይቁ፡፡

<u>ቁልፍ መልእክት፡</u> ጠቀጥረው ስራ እንደጀመሩ እንደዚህ አይነት ሁኔታዎች እንደሚያጋጥሟቸው ይንገሯቸው፡፡ ለሥራው እንኳን አዲስ በሚሆኑበት ጊዜ አጨናናቂ ሁኔታዎችን እንዴት መቋቋም እንደሚቻል ያሳያል፡፡ ዝግጁነት የሚያስፈልገው በማያውቁት አዲስ የሥራ ዓለም ውስጥ እንደሚቀላቀሉ ያመልክቱ፡፡

ለምን ዔኑ ታሰረ፡ እርስዎ ያላዩት በአንጻራዊ አዲስ ዓለምን ይወክላል፡፡

ለምን ያልተለመደ እጅ? ምክንያቱም ልምድ ስለሌለዎት እና ለመማር ችግር ውስጥ እንደሚገቡ ያሳያል። ስለዚህ ስራ እንዴት እንደሚሰረ ለማወቅ መሞከር አለብዎት።

እኩዮች እና ሌሎች፡ በሚያጋጥሟቸው ትክክለኛ የስራ ሁኔታ እንደ ውክልናቸው እና ማስተዳደር እና መቋቋም መቻል ስለሚኖርባቸው።

ይህን ከጨረሱ ቦሃላ ወደ ቀጣዩ ርዕስ ይሂዱ።

3.1. ገጽታን መገንባትና የግል ንጽህና አጠባበቅ

ምስል ማለት ራሳችንን ለመጀመሪያ ጊዜ ለሌሎች የምናቀርብበት መንገድ ነው። አምስቱ የስሜት ህዋሳቶቻችንን በመጠቀም የመጀመሪያ ደረጃ ፍረጃ የምናደርግበት ነው።

የመጀመሪያ ግንዛቤ የምንለው ሰዎች ስለሌሎች ያላቸውን የመጀመሪያ አመለካከት ወይም ፍረጃን ያመለክታል።በሰዎች ዘንድ አዎንታዊ ምስል መፍጠር መቻል ቀጣሪዎቻችን እና ደንበኞቻችን ላይ ተጽዕኖ ለመፍጠር ያስችለናል።

ተሳታፊዎች ይህን ጽንሰ ሀሳብ በደንብ እንዲረዱት ለማስቻል ይህ ክፍል በእይታ መፈረጅ በሚለው ዋና ርዕስ ስር ተካቷል። በዚህ ክፍል ተሳታፊዎች ምስልን በተመለከተ ያላቸው አመለካከት ዙሪያ የራሳቸውን ክህሎት መረዳት እንዲችሉ እና ይህንንም በየርዕሶቹ ስር ባሉ የተለያዩ ተግባራት አማካኝነት እንዲለማመዱት ይደረጋል።

ጠቅላላ ውይይት: የምስል አጠቃላይ እይታ

⏰ 65 ደቂቃ

መመሪያ

1. ተሳታፊዎችን የተለያየ የስራ መስክ ውስጥ ያሉ ሰዎች እንዴት አይነት አለባበስ እንዲኖራቸው እንደሚጠብቁ በመጠየቅ ይህን ተግባር መጀመር። ዶክተር፣ መካኒክ፣ የጉብኝት አስተባባሪ፣ የበረራ አስተናጋጅ፣ አውሮፕላን አብራሪ እና የመሳሰሉት።
2. ስለአለባበስ ሲያስቡ የድርጅት ስም ማሳያ የሆኑ አለባበሶችን ያስቡ እንደሆነ መጠየቅ። ለምሳሌ የኢትዮጵያ አየር መንገድ ዩኒፎርም ወይም የወታደር ዩኒፎርም።
3. በመቀጠል ተሳታፊዎች ከዚህ በፊት ወደ አንድ ድርጅት ሄደው ያልጠበቁትን አይነት አለባበስ ተቀጣሪዎች ላይ አይተው ያውቁ እንደሆነ መጠየቅ። ምናልባት " ጸጉሩ ረጅም እና የተጠቀለለ " አስተዳዳሪ፣ በስራ ቦታ ላይ ቲሸርት የለበሰ ዶክተር፣ ጸጉሩ ያልተበጠረ መምህር ወዘተ... በግልባጩ ደግሞ ሙሉ ልብስ የለበሰ ሌባ ነጭ ጋዋን የለበሰ ዶክተር ሆስፒታል ውስጥ ስናገኝ።

4. በሰዓቱ ስለተሰማችው ስሜት መጠየቅ
5. መግባባት እና ጥሩ መስተጋብር ስራ በመፈለግ ሂደት ላይ ያለውን ተጽዕኖ እንዲገልጹ መጠየቅ
6. ከአለባበስ በተጨማሪ የተለያዩ የሰውነት ገጽታዎች የስራ ቦታ እይታን ሊወስኑ ይችላሉ። እነዚህም እንግዳ የሆኑ የጸጉር ስታይሎች፣ ንቅሳት፣ መበሳት፣ ሽቶ እና ሜካፕ መጠቀም እና የግል የኤሌክትሮኒችስ መሳሪያዎችን መጠቀም።
7. ምንም እንኳን ሰራተኞች ራሳቸውን በአቀራረባቸው የመግለጽ መብት እና ነጻነት ቢኖራቸውም ድርጅቶችም ሰራተኞቻቸው በስራ ሰዓት ምን አይነት እይታ ሊኖራቸው እንዲገባ የመወሰን መብት አላቸው

የግል መልመጃ፡ ምናባዊ ልምምድ ⏰ **40 ደቂቃ**

የመልመጃው ዓላማዎች: ተሳታፊዎች የገጽታን አስፈላጊነት እንዲረዱት እና ከራሳቸው ጋር እንዲያዋህዱት መርዳት።

መመሪያዎች

1. ተሳታፊዎች ጥንድ ጥንድ በመሆን እነዚህን ሀሳቦች እንዲወያዩባቸው ማድረግ። በደንበ ሀሳቦቹን ለመወያያት እንዲያስችላቸው በአድ ጊዜ አንድ ሀሳብ ብቻ እንዲያነቡ እና እሱ ላይ ብቻ እንዲወያዩ ማድረግ። ይህን ሲጨርሱ ወደ ቀጣዩ ሀሳብ ይሻገሩ።
   - ስለምታልሙት ስራ አስቡ። ይህንን ስራ ለማገኘት በምን አይነት መንገድ ለቃለ መጠይቅ እንደምትዘጋጁ እና ጥሩ ሙያዊ እይታ እንድትፈጥሩ ምን ታደርጋላችሁ የሚለውን እንዲገልጹ ማድረግ። የምታልሙትን ስራ እንዳገኛችሁት አስቡ። ራሳችሁን የስራ ቦታችሁ ላይ አድርጋችሁ ሳሉት። ምን አይነት አለባበስ ትለብሳላችችሁ ምንስ ትሰራላችሁ? በምን አይነት መንገድ ስራችሁን ትሰራላችሁ? በየዕለት ስራችሁ ምን አይነት ሰዎችን ታገኛላችሁ? እነዚህ ሰዎች በሚኖራችሁ መስተጋብር ስለእናንተ ምን አይነት ግምት ይኖራቸዋል? ራሳችሁን ለዚህ ሁኔታ ለማጋጀት ምን ታደርጋላችሁ?
   - የሰራ ዩኒፎርም መልበስ ምን አይነት ጥቅም እና ጉዳት አለው?
   - አንድ ሰው በአስር ደቂቃ ውስጥ በጣም ትልቅ ሰው እናንተ ወዳላችሁበት ክፍል እየመጣ እንደሆነ ቢነግራችሁ ያ ሰው ስለ እናንተ ጥሩ የመጀመሪያ ግንዛቤ እንዲኖረው የምታደርጓቸው ሶስት ነገሮች ምን ምን ናቸው? ባለፈው ቀን ቢነገራችህ ኖሮ ምን የተለየ ልብስ ወይም የተለየ ነገር ታደርጉ ነበር?
2. በመልመጃው ላይ ለመወያየት ሁሉንም አንድ ላይ መሰብሰብ።
   - ስለ መልመጃው ምን ተሰማችሁ?
   - ምን ተማራችሁበት?

- አለባበሳችን፣ የጸጉር አሰራራችን፣ ጥፍራችን፣ ጫማችን፣ ጽዳታችንን መጠበቃችን እና ስርአት መያዛችን ሌሎች ስለእኛ ያላቸውን ፍረጃ ይወስናል ብላችሁ ታስባላችሁ?
- ከተሞክሯችሁ በመነሳት ሌላ እይታን የሚገልጹ ነገሮች አስፈላጊ ናቸው ብላችሁ ታስባላችሁ?

3. ሰውነታችንን በተመለከተ አለባበሳችን፣ ንጽህናችንን መጠበቃችን፣ ወይም ስርዓትን መፈለጋችን ሌሎች ስለእኛ የሚኖራቸውን ፍረጃ ለመወሰን ከፍተኛ የሆነ አስተዋጽኦ እንዳለው በማብራራት ሀሳቡን መጠቅለል። ሰዎች የመጀመሪያ ፍረጃቸውን የሚያደርጉት ውጪያዊ ገጽታን በመንተራስ ነው ይህም ለረጅም ጊዜ የመቆየት አዝማሚያ አለው።

ሰውን በውጫዊ ማነነቱ መፈረጅ የተሳሳተ ግምት መሆኑን የሚገልጹ ውይይቶች እና ክርክሮች ሊኖሩ እንደሚችሉ መጠበቅ። እውነታው ላይ ማተኮር እና እኛ ራሳችን በዚህ ነገር ተጽዕኖ ስር መሆናችንን ማሰብ። ምንም እንኳን ትክክል ባይሆንም ብዙ አጋጣሚዎችን በዚህ ምክንያት ልናጣ እንደምንችል ማሰብ።

3.1.1. የማንነት ምስል/ገጽታ

የቡድን መልመጃ፡ ጨዋት ⏰ 40 ደቂቃ

የመልመጃው ዓላማዎች: ወጣቶች አንዳንድ ባህርያት እና የማንነት መገለጫዎች የሚኖረን ምስል ላይ ተጽዕኖ እንደሚያሳድሩ መረዳት እንዲችሉ ማገዝ።

ለራሳችን የምንፈጥረው ምስል ላይ ተጽዕኖ የሚያደርጉ የማንነት አይነቶችን መለየት።

በመጀመሪያ እይታ የምንፈጥረው ግንዛቤ አስፈላጊ እንደሆነ ሁሉ የማንነት መገለጫዎችም አስፈላጊ ናቸው።

መመሪያ

1. ተሳታፊዎችን ሶስት ሶስት በማድረግ በቡድን መክፈል።
2. የቀጣሪ፣ የተቀጣሪ እና የታዛቢ ቦታን እንዲይዙ ማድረግ።
3. ተቀጣሪው/ሪዋ ለመጀመሪያ ቀን ቃለ መጠይቅ እንደመጣ ሰው ይጫወት/ትጫወት። ስራውን በጣም ስለሚፈልገው/ስለምትፈልገው እና ቀጣሪወን/ዋን ለማግኘት እንደቻለ/ቻለች አድርጎ/ጋ ለማሳየት ይሞክር/ትሞክር።
4. ቃለ መጠይቅ የሚደረግለት ሰው በተቻለ መጠን በመጀመሪያዎቹ ደቂቃዎች ጥሩ የመጀመሪያ ግንዛቤ ለመፍጠር እንዲሞክርእንድትሞክር ማድረግ። እስከዛሬ የተማሯቸውን ይተግባቦ ክህሎት፣ ምስል የመፍጠር እና በራስ የመተማመን ክህሎትን ጨምሮ ሌሎች አስፈላጊ ክህሎቶችንም እንዲጠቀሙ ማስታወስ።

5. ቃለ መጠይቅ አቅራቢው እንደትክክለኛ ቀጣሪ እንዲጫወት/እንድትጫወት ማስታወስ። በእውነተኛው ዓለም ጥሩ ሰራተኛ ብትፈልግ/ጊ ቃለ መጠይቅ የምታደርግለትን/የምታደርጊለትን ሰው ምኑን ወደድከው/ወደድሽው የሚለውን ከግምት እንዲያስገቡ ማድረግ። ለታዛቢነት የመጣውም ሰው የሚያደርጉትን በደንብ እንዲመለከት/እንድትመለከት መጠየቅ።
6. ከዚያም ሁሉንም በመሰብሰብ በነዚህ ነጥቦች ዙሪያ እንዲወያዩ ማድረግ።
   - **ቃለ መጠይቅ የተደረገለት/ላት**: ጭውውቱን እንዴት አገኘኸው/ሸው? የቃለ መጠይቅ አድራጊው/ዋ አንተን/አንቺን እንዲቀበልህ/ሽ ምን አደረግህ/ሽ?
   - **ቃለ መጠይቅ አድራጊው/ዋ**: ስለወጣቱ/ዋ ማንነት ምኑን ወደድክ/ሽ?
   - **ታዛቢ**: በአጠቃላይ ምን ተመለከትክ/ሽ? የሁለቱን ቦታ ብትይዝ/ዢ ኖሮ ምኑን የተሻለ አድርገህ/ሽ ትሰራው/ትሰሪው ነበር?
7. ሁሉንም ተሳታፊዎች ስራ ለማግኘት እና ጥሩ የመጀመሪያ ግንዛቤ ለመፍጠር የሚያስችሉ ጥሩ ባህርያት የሚሏቸውን እንዲገልጹ መጠየቅ። እንደ ሰዓት አክባሪነት፣ አለባበስ፣ አቀማመጥ፣ ሰላምታ አሰጣጥ፣ የዓይን ግንኙነት፣ ድምጽ፣ የፋይል አያያዝ የመሳሰሉ ባህርያትን እንዲዘረዝሩ ማገዝ።

የግል መልመጃ

⏰25 mins

የመልመጃው ዓላማዎች: ተሳታፊዎች የስራቦታ ባህሪያትን እንዲለማመዱ ይረዳል

መመሪያ

ተሳታፊዎች በርጋታ ዛሬ ስላገኙት ክህሎት እንዲያስቡ እስከ ዛሬ ምን አገኘሁ ብለው ራሳቸውን እንዲጠይቁ አድርጉ

ዛሬ ካገኛችሁት ክህሎቶች 10 በህይወታችሁ ደስ ብሏችሁ የምትጠቀሙበት ክህሎቶችን ጥቀሱ

ከጠቀሳችኋቸው ክህሎቶች የትኞቹ የናንተ ጥንካሬዎች ናቸው የትኞቹስ ድክመቶቻችሁ ናቸው በየትኞቹ ጎበዞች ናቸሁ

የትኞቹን 5 ክህሎቶች የበልጠ ማሳደግ / ማሻሻልትፈልጋላችሁ

መጻፍም በቃላት መግለጽም እንደሚችሉ አሳውቋቸው

3.1.2. የግል ንጽህና አጠባበቅ

ውይይቱን በሚሰጠው መመሪያ መሰረት ይተግብሩት

⏰ 20 ደቂቃ

የመልመጃው ዓላማዎች: ወጣቶች የግል ንጽህናን በመጠበቅ ደንበኞች ፊት ሲቀርቡና ከስራ ባልደረቦቻው ጋር መልካማ ግንኙነት እንዲኖራቸው ይረዳል።

- የግል ንጽህ ማለት ምን ማለት እንደሆነና ምን ምን እንደሚያካት ተወያዩ።

የግል ንጽህና መልመጃ

⏰30 ደቂቃ

መልመጃ፡ የግል ንጽህናዎን ለማሻሻል ምን መተግበር እንዳለብዎትና የትኞቹን ማሻሻል እነዳለባቸው ይጻፉ። ከሚከተሉት ዝርዝር መምረጥ ይችላሉ።

<u>የግል ንፅህና ዓይነቶችና የማሻሻያ</u>

- የጥርስ
- የሠውነት/አካል
- የእጅ (መታጠብ)
- የጥፍር
- እግርና ጫማ
- የልብስ

ይህን ሲሰሩ ጠቅለል ባለ መልኩ አነዚህን የግል ንጽህና የሚጠብቅ ሰው ማንኛውም ሰው በቀላሉ እንደሚቀርበውና አብሮ ለመስራት እነደማይቸገርና ካለሆን ግን ብ አንድ ቦታ አንድ ቢሮ አብሮ ለመስራ፤ በአንድ ትራንሰፖረት አብሮ ለመሄድ፤ አብሮ ለመብላትና ቡናም ቢሆን አብሮ ለመጠጣት ስለሚስቸግር ከወዲሁአራሳቸውን እነዲገመግሙ ያድርጉ።

ማስታወሻ፡

የራስን ንጽህና እና ራስን ማቅረቢያ ሁሉንም የውጭውን ክፍሎች መጠበቅን ያካትታል። የሰውነት ንጹህ እና ጤናማ ማድረግን ያካትታል። ደካማ የግል ንጽህና ባለባቸው ሰዎች ጆርሞች እንዲበቅሉ ተስማሚ አካባቢ ይፈጥራል። ይህም ለበሽታ ተጋላጭ ያደርገዋል በማህበራዊ ደረጃ ሰዎች ደካማ የግል ንፅህና ካለው ሰው ሊርቁ ይችላሉ ፣ መገለል እና ብቸኝነትን ሊያስከትል ይችላል።

3.1.3. የደንበኞች አገልግሎት ገጽታ

የቡድን መልመጃ፡ ጨዋታ

⏰25 ደቂቃ

የመልመጃው ዓላማዎች: የስራ ቦታ ባህሪያት ምን ያህል አስፈላጊ መሆኑን ያስረዳል

መመሪያ

ተሳታፊዎች ጥንድ ጥንድ ሆነው እንዲመዳደቡ አድርጉ። አንዳቸው የሰራትኛ ሚና ሲኖራቸው አንዳቸው ደገሞ ይደንበኛ (የተገልጋይ) ሚና ይኖራቸዋል

ሁሉንም ሰራተኞች ከከፍሉ ውጪ ውሰጿቸው እና ተገልጋይ ጓደኞቻቸውን በፍጹም እንዳያዳምጧችው፤ በሚገባም እንዳያስተናግጿቸው ያድረጉ። ውስጥ ያሉትን ተገልጋዮች ደግሞ በተቻለ መጠን ለመስተናገድ የሚፈልጉትን ጉዳይ ይዘው እንዲሄዱና ከልብ እንዲያስረዱ ይንገሯቸው።

ትእይንቱን ይጅምሩ 3 ደቂቃ

ቀጥሎም ወደቦታቸው ተመልስው በሚቀጥሉት ጥያቄዎች ላይ ይወያዩ

- በሁኔታው ምን ተስማቸሁ?
- ይትኛው ባህሪ አበሳጫችሁ? ምን መላሽ ሰጣችሁ?

ውይይቱን አግባብ ያላቸው ሰዎችን የማስተናግድ ክህሎት፡ማዳመጥ፤ማክበር፤ትኩረት፤መልስ ምስጠት የመሳሰሉት

አግባብያሌላቸው ሰዎችን የማስተናግድ ባህሪዎች፡ሌላ ነገር ማየት፤ስልክ ማናገር፤ ማውራት፤መልስ አለመስጠት ....

እንደሆኑ በመተንተን አጠቃሉ

3.1.4. *ሀላፊነትን መውሰድ*

መልመጃ፡ እርስዎ ቢሆኑ ምን ያደርጋሉ

⏰20 ደቂቃ

1. እርስዎ የሚሰሩበት ክፍል መስኮቱ በመስታወት የተሰራ ስለሆን በር ሲከፈት ሁሌም ንፋስ መስኮቱን ያጋጨዋል። በዚህም ተነሳ መስኮቱን ከመሰበር የሚከላከል ሰቱኮ አየተፈረፈረ አየወደቀ ነው። ምን አይነት እርምጃ ይውሰዱ?
2. እርሶ ተራምደው የሚገቡት ደረጃ ላይ ሴራሚከስ መልቀቅ ጀምሮል። ከጀመረ በ አንድ ሳምንት ውስጥ ሩብ ያክሉ ተሸርፎል። ምን እርምጃ መውሰድ ነበረቦት; አሁንስ ምን እርምጃ የወስዳ?
3. እርሶ የሚሰሩበት ሆትል ደንበኞች ሚቀመጡበት ወንበር ሚስማሩ የወጣ ስለሆን ደንበኞኝ ከተቀመጡ በኑላ ልበሳቸውን አተለተለባቸው እየተበሳጨ አንዳነዱ ቦታ ይቀዩራሉ። እርስዎ ምን ማድረግ ይጠበቅቦታል?

4. እርስዎ በተቀጠሩበት ሆቴል ውስጥ አንዱ አስተናጋጅ ብዙውን ጊዜ ተጨማሪ እንጀራ ሲያቀርብ በእጁ እነጀራውን አንስቶ ልደንበኛው ትሪ ላይ ይዘረጋል። አንዳነዱ ደንበኛ ብልቶ ይሄዳ፤ አንዳነዱ ተበሳጭቶ ይናገረዋ። እርሶ ቢሆኑ ምን ማርገ አለብዎት?

ማጠቃለያ

የመጀመሪያ ግንዛቤን ለመፍጠር አስፈላጊ የሆኑ እንደ ትህትና፣ ሰዓት አክባሪነት፣ አካሄድ፣ አቀማመጥ እና የቋንቋ አጠቃቀምን የመሳሰሉ የቃል ያልሆኑ የመግባቢያ ክህሎቶች በዚህ ክፍል ላይ በከፍተኛ ሁኔታ ጥቅም ላይ ሊውሉ እንደሚችሉ ማስታወስ። አሰልጣኝ እንዚህን በመጨመር ማገዝ ይችላል።

በማንጠቀምበት ጊዜ መብራትን ማጥፋት፣ ውሀን መዝጋት፣ መንገድ ማጽዳት፣ ክመንገድ ላይ ቆሻሻን ማንሳት፣ መንገድ ዳር ያሉ ዛፎችን ውሀ ማጠጣት ወዘተ።

በስራ ቦታ የደንበኞችን ጥያቄዎች መመለስ (የነሱ ደንበኛ ባይሆኑም)፤ በትህትና ማናገር፤ እቃዎችን በጥንቃቄ መያዝ የመሳሰሉትን ያጠቃልላል

3.2. በራስ ተነሳሽነት መስራት፣ የስራ ከባቢን መልመድ

⏰10 ደቂቃ

የሚቀጥለውን ክፍል ለመጀመር በቅድሚያ ተነሳሽነት፣ የሰዎችን ሀሳብ የሚቀበል፣ ጽናት ምን ማለት እንደሆነ ያውቁ እንደሆን ተሳታፊዎችን ጠይቋቸው። ያላቸውንም ሃሳብ እንዲገልጹ አበረታቷቸው። በመቀጠልም የክፈሉን መግቢያ እንዲሁም አላማውን ተንትነው ያስረዷቸው።

ተነሳሽነትን መውሰድ: ስራችን ዕለት በዕለት ከሚፈልግብን ድግግሞሽ ባለፈ የምንሰራውን ነገር አማራጮች በራሳችን ፈቃድ ማብዛት። በተጨማሪም የስራ ሂደታችንን፣ ተግባቦታችንን ወይም የስራ አፈጻጸማችንን የሚያሻሽሉ ጥቆማዎችን እና ተግባራትን ማከናወንን ያካትታል። ተነሳሽነት ያለው ወጣት ሁልጊዜም አዳዲስ የስራ ተግዳሮቶችን ይጋፈጣል፣ ክስተቶች ላይ ተጽዕኖ ያሳድራል፣ ድርጊቶችን ያነሳሳል።

የሰዎችን ሀሳብ የሚቀበል: ለአዳዲስ የአሰራር ለውጦች ራስን ክፍት ማድረግን ያመለክታል። የሰዎችን ሀሳብ የሚቀበል ሰው አዳዲስ የአሰራር ለውጦች ሲኖሩ የዚህን መንገድ ጥሩ ጎኖች ከግምት ለማስገባት ይሞክራል። የመጣው አዲስ መንገድ አስፈላጊ ከሆነ የበፊቱን እና የማይሰራውን መንገድ በመተው አዲሱን ለመልመድ ይሞክራል። የሚያስፈልግበት ጊዜ ሲመጣም ትክክለኛ እና ውጤታማ የሆኑ ድርጊቶችን ይፈጽማል።

ጽናት: ስራን በተነሳሽነት እና ጠንካራ የስኬት ፍላጎት ማሳካት መቻልን ያሳያል። ጽናት ሲኖረን ምንም እንኳን አስቸጋሪ ሁኔታዎች፣ የተጨናነቁ ቀነ ገደቦች ወይም እንቅፋቶች እና ወደኋላ የሚጎትቱ ነገሮች ቢኖሩም ያለማቋረጥ ነገሮችን ለማሳካት እንሞክራለን።

የተነሳሽነት እና ቀድሞ መገኘት መገለጫዎች

ዋና ዋና ሀሳቦች ⏰ 25 ደቂቃ

ፓወር ፖይንት ፕረዘንቴሽንን በመጠቀም ተከታዮቹን ጽንሰ ሀሳቦች ማብራራት፡

ቀድሞ መገኘት ማለት:

አንድን ድርጊት በራስ መጀመር

- አካባቢን እና የማያስደስቱ ሁኔታዎችን መቀየር
- የሚያስደስታችሁ ስራ ሲመጣ ለመስራት ቀድሞ መገኘት እና ራስን ለስራው ዝግጁ አድርጎ ማቅረብ
- አዲስ መሆን — አዳዲስ ሀሳቦችን በንቃት መፈለግ እና ወደተግባር ለመቀየር መሞከር
- ልዩ መሆን — ጥንካሬን እና የሚወዱትን ነገር በመለየት ችሎታችንን በየጊዜው ማዳበር
- አዲስ ነገሮችን ለመማር መረጃዎችን እና አጋጣሚዎችን መፈለግ
- ራስን በስራ ላይ የተሻለ ለማድረግ ከተቆጣጣሪዎች እና የስራ ባልደረቦች የስራ አፈጻጸምን በተመለከተ አስተያየቶችን መቀበል

ምላሽ ሰጪነት ማለት ምን ማለት

- በአካባቢ ላይ ለውጦች ሲኖሩ ምላሽ መስጠት; ማማረር፣ ነገሮች ይስተካከላሉ ብሎ በተስፋ መጠበቅ።
- ምላሽ መስጠት የሚያስፈልግበት ጊዜ እስኪመጣ መጠበቅ። ሀሳቦች ሀሳብ እና ህልም ብቻ ሆነው ይቀራሉ።
- ሰዎች ማድረግ የሚገባውን ነገር እስኪናገሩ መጠበቅ
- ሌሎች የሚያደጉትን በማየት እነሱን ለመሆን መሞከር
- ሰዎች መረጃን እስኪናገሩ ድረስ ባለን እና በምናውቀው መረጃ ብቻ መቆየት
- ዝምተኛ መሆን፣ ተመሳሳይ ድግግሞሽን ብቻ በመጠበቅ መስራት፣ ስለ ስራ አፈጻጸም አለመጨነቅ
- የህነ ስራ ሲሰጥ ብቻ ምላሽ መስጠት

የግል መልመጃ: ቀድሞ የመገኘት እና ምላሽ የመስጠት ባህርይ

⏰ 10 ደቂቃ

የመልመጃው ዓላማዎች

- ክህሎቶችን ከአካባቢያቸው ጋር ማገናኘት እንዲችሉ።
- ስለ ክህሎቶች በተግባር የተደገፈ ምሳሌ መስጠት።

መመሪያ

1. ስለራሳችሁ እና ስለሌሎች ሰዎች አስቡ እና እናንተ ወይም እነዚህ ሰዎች ቀድሞ የመገኘት ወይም ምላሽ የመስጠት ባህርይ አሳይታችሁ የምታውቁበትን ሁኔታ ምሳሌ ስጡ።
2. ያገኛችሁትን ነገር ለስልጠና አስተባባሪው እና ለሌሎች አቅርቡ። በተጨማሪም ለወደፊት በስራችሁ እና በህይወታችሁ እንዴት ቀድሞ የመገኘት ባህርይን ማዳበር እንደምትችሉ ተወያዩበት።

የነገው (የወደፊቱ) ላይ ማተኮር

ዋና ዋና ሀሳቦች ⏰ 20 ደቂቃ

ወደፊት ላይ ማተኮር ሲባል ምን ማለት ነው?

- ወደፊት ሊያጋጥሙን የሚችሉ ችግሮችን በመገመት ዛሬ ለነገ መዘጋጀት
- ችግር ከመምጣቱ በፊት ያሉትን ቅድመ ምልክቶች መገንዘብ
- ወደፊት የሚኖሩ ለውጦችን በማሰብ ለነሱ ዛሬ መዘጋጀት
- ወደፊት በስራ ቦታችን ሊኖሩ የሚችሉ እድሎችን በማሰስ እድሉ ሲመጣ ለመጠቀም ዛሬ ላይ ማድረግ ያለብንን ነገር ማሰብ
- የድርጊቶቻችንን የረጅም ጊዜ ውጤት በመገመት ዛሬ ላይ በዛ መሰረት ነገሮችን ማስኬድ

የቡድን መልመጃ፡ ኩነት ⏰ 25 ደቂቃ

የመልመጃው ዓላማዎች: የተለያዩ ተግባራዊ የሆኑ የህይወት ታሪኮችን በመጠቀም ተሳታፊዎች ጽንሰ ሀሳቡን ወደውስጣቸው እንዲያስገቡት ማገዝ።

መመሪያ

1. በዚህ መልመጃ መጨረሻ ላይ የተቀመጡትን ሲናሪዮዎች ማንበብ
2. ከተሳታፊዎች ጋር የሚከተሉትን ነጥቦች መወያየት
   - ከተጠቀሱት ሰዎች ውስጥ " ወደፊት ላይ ያተኮረ" ባህርይ ያሳየው ማነው?
   - "ወደፊት ላይ ያተኮረ" እና "ወደፊት ላይ ያላተኮረ" ባህርይ ማሳየት ምን አይነት ውጤቶች አሉት?
   - "ወደፊት ላይ ያተኮረ" ባህርይን ያሳያችሁበትን ወይም ያላሳያችሁበትን ሁኔታ ማሰብ ትችላላችሁ? ምን አይነት ውጤቶችን አስከተለባችሁ?

ኩነት 1

ፍቅሩ ስራ ሰርቶ የራሱን እና የቤተሰቦቹን ህይወት መቀየር የሚፈልግ ወጣት ነው። ስራ ለመፈለግ ጥረት ሲያደርግ የመጀመሪያው ስለሆነ ምን መጠበቅ እንዳለበት አላወቀም ነበር ይህ ደግሞ ነገሮች አስተማማኝ እንዳልሆኑ እንዲሰማው አድርጎታል። ከጓደኞቹ፣ ከዘመዶቹ እና ከትልልቅ ሰዎች ለስራ ያለውን ፍላጎት እና ጉጉት በመግለጽ መረጃ መሰብሰብ ካልቻለ ወደፊት የሚያስበው ግቡ ላይ መድረስ እንደማይችል ያውቀዋል። ስለዚህም እየዞረ ትልቅ ሰዎችን፣ ስራው ላይ ያሉ ሰዎችን እና ከዚህ በፊት ሰርተው የሚያውቁ ሰዎችን በመፈለግ ማናገር ጀመረ። ከነዚህም ሰዎች ስራውን እንዴት ማግኘት እንደሚችል እና ድርጅቶቹ ጋር እንዴት አይነት አቀራረብ ይዞ መሄድ እንዳለበት ጥሩ መሪ ሀሳቦችን አገኘ። በዚህም ሳያቆም አቅራቢያው ወዳለ ሱቅ በመሄድ ያለክክፍያ መስራት ጀመረ። እዛ በነበረው ቆይታውም ከብዙ ሰዎች ጋር ተዋወቀ ጠንክሮ መስራትን እና ጥሩ የተግባቦት ክህሎትን አዳበረ። ብዙም ሳይቆይ አንድ ደንበኛው እሱ ጋር በክፍያ ተቀጥሮ እንዲሰራ ጋበዘው።

ኩነት 2

ሰሎሞን ስራ ሰርቶ የራሱን እና የቤተሰቦቹን ህይወት መቀየር የሚፈልግ ወጣት ነው። ስራ ለመፈለግ ጥረት ሲያደርግ የመጀመሪያው ስለሆነ ምን መጠበቅ እንዳለበት አላወቀም ነበር ይህ ደግሞ ነገሮች አስተማማኝ እንዳልሆኑ እንዲሰማው አድርጎታል። ከጓደኞቹ እና ከትልልቅ ሰዎች መረጃን በንቃት መሰብሰብ ካልቻለ ይህ ስሜት ለወደፊትም እንደሚቀጥል ያውቃል። ምንም እንኳን ብዙ በስራው ላይ ያሉ እና የነበሩ ሰዎችን ቢያውቅም ችግሩን እና የነገሮችን አስተማማኝ አለመሆን ገልጾ ለማንም አውርቶ አያውቅም። በአካባቢው ያሉ ምንም አይነት የስራ እድሎችን ሞክሮ አያውቅም። በዚህም ምክንያት የራሱን አቅጣጫ፣ እድሎች፣ ችሎታ፣ ጥንካሬ እና ድክመት ለመረዳት ጊዜ ፈጅቶበታል። ሰሎሞን አሁንንም ስራ በመፈለግ ላይ ይገኛል።

ጽናት - እንቅፋቶችን ለማሸነፍ ያለማቋረጥ መሞከር

ዋና ዋና ሀሳቦች ⏰ 20 ደቂቃ

"ጽናት" ማለት ምን ማለት ነው?

- ችግሮች ሲያጋጥሙ ተስፋ አለመቁረጥ!
- ችግሮችን ለመፍታት አዲስ እና የተለየ መንገድን መሞከር!
- ለችግሮቻችን ለረጅም ጊዜ የሚዘልቅ መፍትሄ መፈለግ!
- ምንም አይነት ስህተት እና መሰናክሎች/ተግዳሮቶች ቢገጥሙንም ግባችንን ይዘን መቆየት!

- ስህተትን መስራትን አለመፍራት ነገር ግን ከስህተታችን መማር መቻል!

3.2.1. የሌሎችን ሀሳብ መቀበል

ጨዋታ: አንድ አድንቆትና አንድ አስተያየት ⏰ 15 ደቂቃ

ዓላማው፡ ለሌሎች ሰዎች ሃሳብና አስተያየት ዝግጁ መሆንና በስራ ማሳየት።

የሚያስፈልገው ቁስ፡ ነጭ ወረቀት ለያንዳንዱ ተሳታፊ አንድ ቅጠል መስጠት። ተሳታፊው ብ እስክሪፕቶወይን በማርከር መጻፍ ይችላል።

መመሪያ፤

- ለእያንዳንዱ ተሳታፊ አንድ የA4 ወረቀት ይስጡት። ከፈለጉ ተጨማሪ ሊጠይቁ እንደሚችሉ ይንገሯቸው (ይህም በሂደቱ ወቅት የሀብት ብክነት እንዴት እንደተከሰተ እና ከሌሎች ግብረ መልስ ሲፈልጉ ሊቀነስ ይችል ነበር)።
- የፈለጉትን ነገር በወረቀት ላይ እንዲስሉ ወይም ወረቀቱን ተጠቅመው እንደ ኮፍያ፣ ትሪ ወይም የሚፈልጉትን ማንኛውንም ምርት እንዲሠሩ ንገሯቸው።
- ከጨረሱ በኋላ በክበብ እንዲቆሙ ያድርጉ፣ 1 ክበብ በውጪ በኩል እና አንድ ክብ የውስጠኛው ጎን እርስ በእርስ በመተያየት።
- የሠሩትን (በውጭና በውስጥ ክበብ) ይለዋወጡ እና የመጀመሪያው ሰው የመጋሪያ ቦታ እስኪደርስ ድረስ ያዙሩ። ያደነቁትን እና የማይወዱትን እንዲያካፍሉ ንገሯቸው።
- ተሳታፊዎች መልካሙን ነገር በአንድ በኩል እና ሌሎች የማይወዱትን በ A4 ሉህ በቀኝ በኩል ወይም በማስታወሻ ደብተራቸው ብቻ እንዲጽፉ ንገራቸው።
- ከጨረሱ በኋላ ወንበራቸውን እንዲይዙ እና የሌሎችን ምላሽ እለፉ።
- ትክክል የሆነውን እና ስህተት የሆነውን ጠይቃቸው።
- ያደረጉትን ነገር ከሌሎች አንፃር አይተው እንደሆነ ጠይቋቸው።
- የሌሎችን ሃሳብ በግልፅ መቀበል ቀላል እንደሆነ ጠይቋቸው። ካልሆነ ውጤቱ ምን ሊሆን እንደሚችል ጠይቃቸው።
- በስራ ቦታቸው ስለምርታቸው/እንደ ልብስ ወይም ስለ ማንኛውም አገልግሎታቸው ቢሆን ስሜታቸው ምን እንደሚሆን ጠይቃቸው።
- ስራቸውን ለማሻሻል እና ውጤታማ ለመሆን ይህ ውጤታማ መንገድ እንደሆነ ጠይቃቸው።
- ስራቸውን ከእኩዮቻቸው፣ከቅርቡ ተቆጣጣሪዎች እና ከሌሎች ጋር ግብረ መልስ ለመስጠት እንዴት ማካፈል እንደሚችሉ ጥያቄዎችን ጠይቋቸው።

- ለሌሎች ክፍት መሆን ሃሳብ ለግል እና ለወጣቶች ሙያዊ እድገት እንዴት እንደሚረዳ በመግለጽ ደምድም።
- በሙያቸው ወይም በአዳዲስ እድሎች መራመድ ከፈለጉ የእድገት አስተሳሰብን ማዳበር እንዳለባቸው ይንገሯቸው። ካልሆነ ቋሚ አስተሳሰብ ሩቅ አያደርጋቸውም እንዲሁም ሥራቸውን ለተቆጣጣሪዎቻቸው ማሳየታቸው የማይቀር መሆኑን ይንገሯቸው። በማንኛውም ጊዜ አስተያየት ወይም አስተያየት ሲያገ፤ ለአስተያየቶች ክፍት እንዲሆኑ ይጠበቃሉ።
- ተነሳሽነቱን መውሰድ፡- ከመደበኛው የሥራ ፍላጎት አልፈው ልዩነቱንና አድማሱን ለመጨመር ይሂዱ። እንዲሁም የተሻሻሉ የስራ ሂደቶችን፣ ግንኙነቶችን ወይም የተግባር አፈፃፀምን የሚያስከትሉ የአስተያየት ጥቆማዎችን እና/ወይም እርምጃዎችን ይወስዳል። ተነሳሽነት የሚወስድ ወጣት ሁል ጊዜ አዳዲስ የስራ ፈተናዎችን መፈለግ፣ ክስተቶች ላይ ተጽእኖ ማሳደር ወይም ድርጊትን መፍጠር ነው።
- ተለዋዋጭነት፡ - አዳዲስ ነገሮችን ለመስራት ክፍት መሆን ነው። ተለዋዋጭ ሰው የአዳዲስ የአሰራር ዘዴዎችን ጥቅሞች በንቃት ይፈልጋል እና በጥንቃቄ ያስባል። እሱ/እሷ ተገቢ ሲሆኑ አዳዲስ አቀራረቦችን ይቀበላሉ እና ከአሁን በኋላ የማይሰሩ አቀራረቦችን ይጥላሉ። አስፈላጊ በሚሆንበት ጊዜ ተለዋዋጭ ሰው ሁሉንም አስፈላጊ እውነታዎች በእጁ ሳይይዝ ተገቢውን እና ውጤታማ እርምጃ ይወስዳል።
- መላመድ፡- የባህሪ ለውጥ ወይም በአዲስ አይነት ሁኔታ ውስጥ የሚሰራ ነው። በአዲስ ሁኔታ ውስጥ ለመስራት የእርስዎን አመለካከት መለወጥ ያስፈልገዋል. ሚናዎችን/አቀማመጦችን እየቀየረ ሊሆን ይችላል ከጉዳዩ አንዱ ሊሆን እንደሚችል ይንገሯቸው።
- ጽናት፡ - በአሸከርካሪነት ስራን ስለመከታተልና ጠንካራ የስኬት አቅጣጫ ነው። አስቸጋሪ ሁኔታዎች፣ ጥብቅ የጊዜ ገደቦች፣ ወይም መሰናክሎች እና መሰናክሎች ቢኖሩም አንድን ተግባር ለማከናወን ጽናት መሆን ነው።
- ጊዜ ካልዎት ፊልሙን ለ 5 ደቂቃ ያክል እንዲያዩት ማድረግ
- ፊልሙ፡ https://youtu.be/YNOnFsnjYhY
- 2. ከዚያ ሁሉንም አንድ ላይ በመሰብሰብ የሚከተሉት ነጥቦች ላይ መወያየት። ይህንን መሰረት በማድረግ ሀሳባቸእውን እንዲያንጸባርቁ ማድረግ:
- ፊልሙን እንዴት ተረዳችሁት?
- በታሪኩ ውስጥ የቱ ጋር የጽናትን፣ የሰዎችን ሀሳብ መቀበልን እና የተነሳሽነትን መገለጫዎችን አያችሁ?
- ምን አይነት ስሜት አሳዩ?

- ምን ተማሩ?

የፓወር ፖይንት ፕረዘንቴሽን በመጠቀም እነዚህን ነጥቦች ግልጽ ማድረግ።

የሌሎችን ሀሳብ መቀበል ስንል፡

- ነገሮችን ለመስራት አዳዲስ መንገዶችን ማየት
- አዳዲስ የአሰራር ለውጦች ሲኖሩ የዚህን መንገድ ጥሩ ጎኖች ከግምት ለማስገባት መሞከር
- የመጣው አዲስ መንገድ አስፈላጊ ከሆነ የበፊቱን እና የማይሰራውን መንገድ በመተው አዲሱን ለመልመድ መሞከር
- የሚያስፈልግበት ጊዜ ሲመጣም ትክክለኛ እና ውጤታማ የሆኑ ድርጊቶችን መፈጸም
- ያልተጠበቁ ክስተቶች፣ ውጥረቶች፣ ሁኔታዎች እና አስገዳጅ የስራ ሁኔታዎች ሲያጋጥሙ ራስን በቀላሉ ከእቅዱ፣ ግቡ፣ ድርጊቱ ወይም ቅድሚያ ከሚሰጣቸው ነገሮች ጋር ማዋሀድ
- የተለያዩ ፕሮጀክቶች እና ስራዎች ሲያጋጥሙ እንደሁኔታው ራስን ከነገሮች ጋር ለማስማማት ያለድካም አቅጣጫን መቀያየር

ማጠቃለያ

ከሌሎች ጋር ለመኖር እና የምንፈልግበት ግብ ላይ ለመድረስ እነዚህ ሶስት ክህሎቶች አስፈላጊ ናቸው። አንድን ድርጊት ለማድረግ ተነሳሽነታችን የሚያስፈልግበት ጊዜ አለ። በስራችን ለመቀጠል እና የምንፈልግበት ቦታ ላይ ለመድረስ ደግሞ ጽናት ያስፈልጋል። አንዳንድ ጊዜ ደግሞ የሰዎችን ሀሳብ መቀበል እና ሀሳባችንን መለወጥ የዚህ አካል ሊሆን ይችላል።

እነዚህን ክህሎቶች በእጅጉ ክሚፈልጉ ጉዳዮች ምካከል የገንዘብ አያያዝ እና አጠቃቀም አንዱና ዋነኛው ነው። ይህንኑ በተመለከተ ከምሳ እረፍት በሁዋላ በሰፊው እናያለን።

<u>ማሳሰቢያ፡ መላመድ እና እንደ ሁኔታው መቀበል</u>

በሥራ ቦታ ተስማሚነት እና ተለዋዋጭነት ግምት ውስጥ በማስገባት የሚከተለውን ይንገሯቸው፤

- መላመድ ማለት፤ በአዲስ አይነት ሁኔታ የባህሪ ለውጥ ወይም ስራን ያመለክታል። በአዲስ ሁኔታ ውስጥ ለመስራት የእርስዎን አመለካከት መለወጥ ያስፈልገዋል።
- እንደ ሁኔታው መቀበል፤ ብዙውን ጊዜ ሁኔታውን ሳይቀይር ወይም አጠቃላይ አቀራረቡን ወይም ባህሪውን ሳይቀይር አንድ ሰው በተመሳሳይ ሁኔታ ብዙ ወይም ያነሰ መስጠትን ያመለክታል። ከቢሮ ግንኙነት ጋር ሁኔታ ላይየተመሰረተ መሆን እና

ከአዳዲስ የስራ መንገዶች፣ የግዜ ገደቦች፣ ቴክኖሎጂ እና ሌሎች ጋር መላመድ ይችላሉ።

- ሁለቱም በስራ ቦታ አስፈላጊ መሆናቸውን እና ለተመሳሳይ ዓላማ ሲሰሩ በተለያዩ ሁኔታዎች ሊጠቀሙባቸው እንደሚችሉ ይንገሯቸው። ወደ አዲስ ሚናዎች ወይም የስራ መደቦች እንደሚዛወሩ ንገራቸው። አስፈላጊ ስራዎችን/ሪፖርቶችን እንዲያቀርቡ ከተፈለገ፣ተለዋዋጭነትን ማዳበር አለቦት። በአንዳንድ ሁኔታዎች ሁለቱንም እንደ ቀነ ገደብ መቀየር እና መቀራረብ እንደምትችሉ ንገሩዋቸው፣ አዲሱን የጊዜ ገደብ ለማሟላት በመስማማት ተለዋዋጭ መሆን ትችላላችሁ እና በለውጡ ምክንያት ጭንቀቱን ለመቆጣጠር ባህሪዎን በመቀየር መላመድ ይችላሉ። የዚህን አስፈላጊነት ለማብራራት አንዳንድ የስራ ቦታ ምሳሌዎችን አንስተው ይወያዩበት።

3.3. የሥራ ቦታ ባህርያትና ፕሮቶኮል፤ መብቶችና ግዴታዎች፤ የስራ ቦታ ስነ-ምግባር

3.3.1. የስራ ቦታ ባህርያት እና ፕሮቶኮሎች

የግል መልመጃ፡ የሚሰጠውን መመሪያ በመከተል መልመጃውን ስሩ

⏰ 20 ደቂቃ

መመሪያ፡ ተሳታፊዎች በህይወታችሁ የምተደንቋቸውን 2 ሰዎች አስታውሱ፤ ስማቸውን እና ግንኙነታቸውን ለምሳሌ፦ አባቴ፤ እናቴ ወይንም ሌላ በማለት ይምረጡ።

የመልመጃው አላማ : ሊኖሩ የሚገቡ የስራ ቦታ ባህሪያትን እንድትዘረዝሩ እና እንድታውቁ ይርዳል

- በመቀጠልም የሚከተሉትን ጠያቄዎች ይመልሱ
- ከሰዎቹ የትኛው ባህሪያቸውን ወደዱላቸው? ለምን?
- እነዚህ ሰዎች መሆን የሚፈልጉትን ነው የሆኑት?
- እንዚህ ያደነቁላቸው ባህሪያቶች (ይዘርዝሯቸውና) ከስራ ጋር የተያያዙ ናቸው?
- ሲጨርሱ አጠገባቸው ካለው ሰው ጋር እንዲወያዩ አድርጓቸው እናም የሚጋሯቸው ባህሪዎች ካሉ እንዲጽፉ አድርጓቸው። ከስራ ጋር የማይገናኙ ባህሪዎች ካሉ ለብቻ ይጻፏቸው።

- ተሳታፊዎች ወደቦታቸው ተመልሰው ፈቃደኞች ሃሳባቸውን እንዲያካፈሉ እድሉን ስጧቸው።
- የውይይቱን ሃሳብ የሚቀጥለውን ዋና ዋና ሃሳብ በመዘርዘር አጠቃሉ

ፈቃደኞች ሃሳባቸውን እንዲያካፈሉ እድሉን ስጧቸው።  10 ደቂቃ

የስራ ቦታ ባህርያት እና ፕሮቶኮሎች መኖር ለምን አስፈለገ?

- አሉታዊ ግጭቶችን ለማስቀረት
- በቢሮ ወይም በስራ ቦታ የሚኖር ፖለቲካዎችን ለማስቀረት
- ከሌላ ሰው ተቃራኒ ሀሳብ ጋር ውጤታማ በሆነ መንገድ ተግባቦትን ለመፍጠር
- የተደራጀ እና ተመሳሳይ የሆነ አሰራርን ለመፍጠር
- በስራ ቦታ የሚፍጠሩ ውጥረቶችን እና ግጭቶችን ለማስቀረት
- የተቀጣሪዎችን ውጥረት ለማስቀረት
- አለመግባባቶችን ለማስቀረት
- ተቀጣሪዎች በስራቸው ደስተኛ እንዲሆኑ ለማድረግ
- ምርታማነትን ለመጨመር
- ስራን ባግባቡ ለማጠናቀቅ
- የስራ ቦታን አስደሳች እና ከውጥረት የጸዳ ለማድረግ

አዎንታዊ ባህርያት

- አዎንታዊ አመለካከትን እና አስደሳች ባህርይን ማሳየት
- ጠንካራ የእጅ መጨባበጥን መጠቀም
- ጥሩ የዓይን ግንኙነት መጠበቅ
- ሰዎች በራሳቸው ፈቃድ እንዲህ ብላችሁ ጥሩኝ ካላሉ በስተቀር ስናስተዋውቃቸው በሙሉ ስማቸው እና በማዕረጋቸው መሆን አለበት (አቶ፣ ወ/ሪት፣ ወ/ሮ፣ ዶ/ር)
- ሰዎችን ስናስተዋውቅ ወይም ሌሎች እኛን ሲያስተዋውቁን ከተቀመጥንበት መነሳት
- ጥሩ አድማጭ እና ስንናገርም ለስለስ ባለ ድምጽ መሆን አለበት
- ለሁሉም ሰው እኩል የሆነ አክብሮትን እና አሳቢነትን ማሳየት

አዎንታዊ ስሜትን መፍጠር

- በሰዓታችን መድረስ
- ስነ ምግባር ሊኖረን ይገባል
- ለመማር፣ ለመላመድ እና ለመለወጥ ዝግጁ መሆን
- ማመዛዘንን እና ጥሩ ግንኙነትን በመፍጠር ሙያዊ ብስለትን ለመፍጠር መለማመድ

- ለስራ ባልደረቦቻችሁ ልምድ እና ችሎታ ጤናማ የሆነ አክብሮትን ማሳየት
- በሌሎች ድክመት አለመሳቅ
- ለስራ ባልደረቦቻችን፣ ለተቀጣሪዎቻችን እና ለደንበኞቻችን ስርዓት ያለው ምላሽ መስጠት
- “እባክህ/ሽ እና አመሰግናለሁን” አብዝተን መጠቀም
- ለማገዝ ፈቃደኛ መሆን
- የጋራ መከባበር እና ሰዓት አክባሪነት
- የቡድን ስራ
- በጥሩ ሁኔታ የተሰራ ስራ ሲያጋጥመን አድናቆታችንን ማሳየት
- ሁሉንም በእኩልነት ማስተናገድ
- የማንንም ስሜት ላለመጉዳት መሞከር
- ደግ፣ ጨዋ እና ሰውን አክባሪ መሆን
- ሌሎች በዙሪያችን እንደሚሰሩ አለመርሳት
- በኪዩብ ውስጥ የሚካሄዱ ውይይቶች ወይም የስልክ ጥሪዎች በሌሎች ሊሰሙ እንደሚችሉ ማስታወስ
- በስራ ቦታ ላይ አለመጠጣት እና አለማጨስ

ማጠቃለያ

በስራ ቦታችን ላይ ስንሆን እንደ ቁርጠኝነት፣ የድርጅትን ህግ እና ደንብ ማክበር፣ የመገልገያ መሳሪያዎችን ብጥንቃቄ መጠቀም፣ የድርጅትን ሀብት እና ገንዘብ በአግባቡ መጠቀም እና መደበኛ የሆነ የግንኙነት ስርዓትን መከተል ያሉ ክህሎቶች ያስፈልጉናል። “ከሻይ እረፍት በኋላ ባስፈላጊ የስራ ቦታ ባህሪዎች ላይ እናተኩራለን”

3.3.2. የስራ ቦታ መብቶች

የሚከተሉትን ጽንሰ-ሃሳብ ከተሳታፊዎች ጋር ይወያዩ።

ጠቅላላ ውይይት፡ የስራ ቦታ መብቶች ⏰ 25 ደቂቃ

ማንኛውም ሰራተኛ በአንድ ድርጅት ወስጥ ተቀጥሮ በሚሰራበት ወቅት የሚኖሩት መሰረታዊ መብት እና ግዴታዎች አሉ። እነዚህ መብቶች እድሜን፣ ጾታን፣ ዘርን ወይም ሀይማኖትን መሰረት ባደረገ መልኩ ሰራተኞች የአድልዎ ችግር እንዳይደርስባቸው፣ ፍላጎታቸው እንዲጠበቅ፣ ግላዊ ነገራቸው እንዳይነካ እና ፍትሀዊ ክፍያ እንዲሰጣቸው ለማድረግ ያገለግላሉ።

የስራ ቦታ ጤና እና ደህንነት: ጤናማ እና ድህንነቱ የተጠበቀ የስራ ቦታ ላይ የመስራት መብት ነው። ድርጅቶች በሀገር አቀፍ እስ በክልል ደረጃ ያሉ የደህንነት መመሪያዎችን መከተል አለባቸው።

ከአድልዎ ነጻ የመሆን መብት: ማንኛውም ድርጅት ዘርን፣ ጾታን፣ ሀይማኖትን፣ እድሜን፣ አካል ጉዳተኝነትን መሰረት ባደረገ መልኩ ሰራተኞቹ ላይ አድልዎ መፈጸም አይችልም።

ከትንኮሳ ነጻ መሆን: ሰራተኞች በማንኛውም መንገድ ከትንኮሳ ነጻ የመሆን መብት አላቸው።

ተመጣጣኝ ክፍያ የማግኘት መብት: የፌደራል እና የክልሎች ህጎች ክፍያን በተመለከተ ድንጋጌዎች አሏቸው። ይህም ዝቅተኛ የክፍያ መጠንን እና የትርፍ ሰዓት ክፍያን ያጠቃልላል። ያለንበትን ክልል ዝቅተኛ የክፍያ መጠን ማወቅ አስፈላጊ ነው። የክልሉ የክፍያ መጠን በጣም አነስተኛ ከሆነ በፌደራሉ ዝቅተኛ የክፍያ መጠን መክፈል ያስፈልጋል። በተጨማሪም የትኞቹ ሰራተኞች የትርፍ ሰዓት ክፍያ ያስፈልጋቸዋል በምን አይነት መንገድ ይሰላል የሚለውንም ማወቅ ያስፈልጋል።

የመደራጀት መብት: ሰራተኞች በሚሰሩበት ቦታ ማህበራትን ጨምሮ ቡድኖችን የመመስረት መብት አላቸው። ይህም ሂደት በሰራተኞች መብት ድርጅት ይታገዛል። የእናንተ ድርጅት በዚህ ሂደት ውስጥ ጣልቃ ቢገባ ህግን መጻረር ይሆናል። ጣልቃ መግባት ስንል ስለማህበራት ምስረታ የሚያወራ ሰው ካለ የስራ ውልን ለማቋረጥ ማስፈራራትን ወይም ሰራተኞችን በሌላ ሰራተኛ ወይም በድብቅ ካሜራ (ለምሳሌ ምሳ መመገቢያ ክፍል ውስጥ) አማካኝነት መሰለልን ሊያካትት ይችላል።

3.3.3. የሥራ ቦታ ሥነ-ምግባር

መልመጃ፡ በሚያምኑበት ጥቅስ ጋር መቆም

⏰ 25 ደቂቃ

የመልመጃው ዓላማ፡ የስነ-ምግባር ትርጉምን ማወቅና መከተል ያለባጨውን የስነ-ምግባር ምርሆ መለየት እንዲሁም እንዴት ተግባራዊ ማድረግ እንዳባቸው በትግበራ ማሳየት፡፡

መመሪያ፡ ጥቅሶቹን በተለያየ ወረቀተቶች ያትሙ እና በተለያዩ ማዕዘኖች ግድግዳ ላይ ይለጥፉ፡፡

ጥቅሶቹ እዚህ አሉ፡ ምልክት ማድረጊያ እና ፖስት በመጠቀም በA4 ወረቀት ላይ ይፃፉ፡፡

<u>ተግባር 1 ፡ በሚያምኑበት ጥቅስ ጋረ ሄደው ይቁሙ</u>

" አንጻራዊነት ፊዚክስን እንጂ ስነ-ምግባርን አይመለከትም"

አለበር አንስታይን

"እውነተኛ ታማኝነት ሰው እንዲያውቀልኝ ወይም እንዳያውቅልኝ ሳትል ትክክለኛውን ነገር ማድረግ ነው
አፕራ ዊንፍሬይ

ኤች. ጃክሰን ብራውን, ጁ.
"ሥነ ምግባር የሌለው ሰው በዚህ ዓለም ላይ ልክ እንደተፈታ አውሬ ነው::"
አልበርት ካምስ

"የማህበረሰብ ሥነ ምግባር ልክ እንደ ጥርስ ነው፣ በበሰበሰ ቁጥር የበሰበሰውን ጥርስ መንካት የበለጠ ያማል"

ጆርጅ በርናርድ ሻው

ሂደት፡-

- እያንዳንዱን ጥቅስ በተለያየ ወረቀት ላይ በወረቀት ላይ ይፃፉ እና በተለያዩ ማዕዘኖች ላይ ግድግዳ ላይ ይለጥፉ::
- ተሳታፊዎች እያንዳንዱን ጥቅስ እንዲያነቡ(ያንብቡላቸው) መመሪያ ይስጡ እና ጥቅሱ የእነሱን አመለካከት ይወክላል ወይም ህይወታቸውን በሱ ይመራሉ ብለው በሚያስቡበት ቦታ ይቁሙ::
- ከዚያም ለምን ያንን ጥቅስ እንደመረጡ ጠይቃቸው::
- ለመለማመድ ይፈልጉ እንደሆነ ወይም ሲለማመዱ የቆዩትን እንደሆነ ይጠይቁ::

ማጠቃለያ

እሴቶቻችን የሚወሰነው በአስተሳሰባችንና በዕለት ተዕለት ሕይወታችን በምንሠራው ነገር እንደሆነ በመግለጽ ደምድሙ:: ማንኛውንም አይነት ኢንዱስትሪ/ስራ ሲቀላቀሉ አኗኗራቸውን የሚመራ ዋጋ ሊኖራቸው እንደሚገባ ይንገሯቸው:: ድርጅቶች እንቅስቃሴያቸውን የሚመራ የራሳቸው ዋጋ እንዳላቸው አስታውሳቸው:: ይህ ደግሞ እያንዳንዱ ሰው እንዲያድግ እና ስኬታማ ህይወት እንዲኖር ከሚያደርጉት አስፈላጊ ነገሮች አንዱ እንደሆን ያሳስቡ:: በስራ ገበታ ላይ በሰዓት መገኘት፤ ስራ ላይ እያለን ሙሉ ጊዜን እና ጉልበትን ተጠቅሞ መስራት፤ የድርጅቱን ሀብቶች፣ ቁሳቁሶች፣እና ምርቶች በጥንቃቄ መያዝ፤ ለምንሰራበት ድርጅት ክብር መስጠት ይህም ታማኝትን ይጨምራል በማለት ያጠቃ::

ማብራሪያ ⏰ 10 ደቂቃ

የሚከተሉትን ነጥቦች ለማብራሪያያክ ጠቀሙ::

የስራ ስነ-ምግባር አስፈላጊነቱ ምንድን ነው ?

የስራ ቦታ የስራ-ስነ-ምግባር የሰራተኞችን ልክና ልክ ያልሆነ ነገር የመለየት ችሎታ ላይ የተመሰረተ ነው::

- ጠንካራ የስራ ስነምግባር በሁለት ነገሮች ይመሰረታል
- ህግን መቀበል

- የድርጅቱን የተፃፈ የስራ መመሪያ መከተል

የስነ-ምግባር ትርጓሜ

- የማህበረሰቡ ሞራል መነሻ ነው። ይህ ማለት የማህበረሰቡ ልክ የሆነና ያልሆነ ነገር መስፈሪያ ነው።
- ልክ የሆነውን ካልሆነው መለያ ነው።
- ስነ-ስርዓትን፣ መተማመንን፣አግባብነትንና አለማድላትን የሚያሳድግ/የሚያጎለብት/ ነው
- ምክንያታዊነትን ይጋብዛል

በመቀጠልም 5 የግል እሴቶችን እንዲዘረዝሩ ትዕዛዝ ይስጡ። በሥራ ላይ እንዴት ማዋል እንደሚችሉ ይጠይቋቸው። በስራ ቦታ እንዴት እንደሚለማመዱ ከአንዳንዶቹ ጋር ተወያዩ። ይህም በእሴቶቻቸው እንዴት እንደሚኖሩ እና በሥራ ቦታ ያለውን ጠቀሜታ እንዲያውቁ ይረዳቸዋል::

ግላዊ እሴቶች ⏰ 15 ደቂቃ

እሴቶችን የማቀዳደም መልመጃ

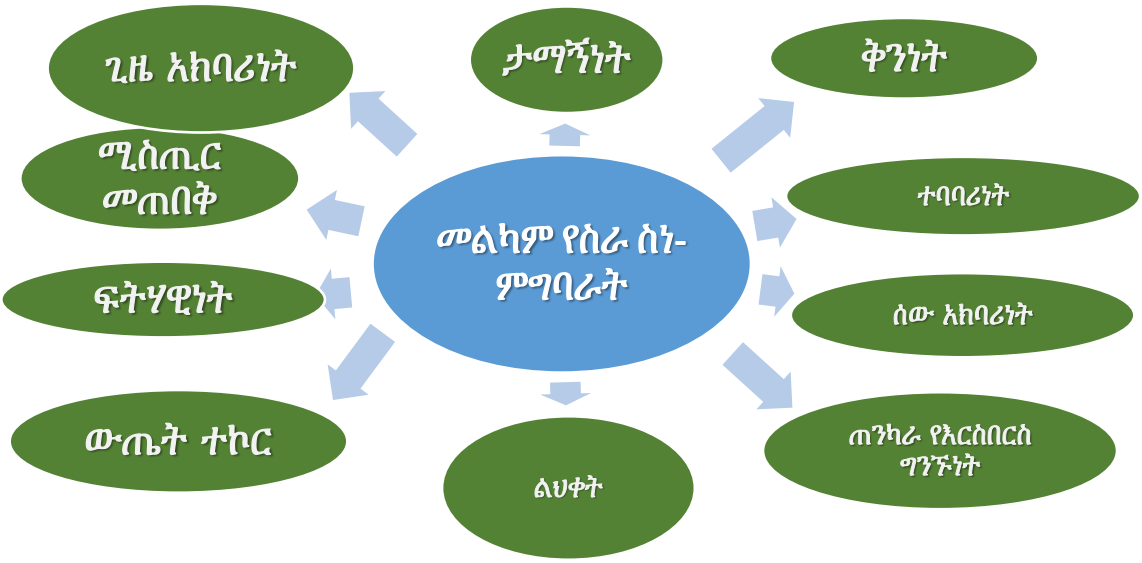
- 5 ግላዊ እሴቶቻዎን ይለዩ
- ደረጃ ይስጡ
- እሴቶቹ ወደ ስራ ባህሪያት እንዴት እንደሚቀየሩ ሃሳብ ይስጡ

ጠቅላላ ውይይት፡ የስራ ቦታ ስነ-ምግባር መገለጫዎች ምንድናቸው?

⏰ 20 ደቂቃ

ከዚህ በታች በተቀመጠው መመሪ መሰረት ያሰሩ።

መመሪያና ማጠቃለያ: ተሳታፊዎችን በቁጥር፤ ጾታ እና የዕድሜ ስብጥርበመጠበቅ በ4 ቡድኖች ይመድቡ. ስላይድ በመጠቀም "የስራ ቦታ ስነምግባር ምንድን ነው?"። በመልካም የስራ ስነምግባር አመልካቾች ላይ እንዲሰሩ ያድርጉ። በዚህ ላይ ለ10 ደቂቃ ከሰሩ በኋላ ሃሳባቸውን እንዲያንፀባርቁ እና አጠቃላይ አቀራረብን ያድርጉ። የሚቀጥለውን "የመልካም ስራ ስነምግባር" ስላይድ በመጠቀም እያንዳንዳቸውን እና አስፈላጊነታቸውን ይግለጹ፤ ከአስተያየታቸው ጋር ይዛመዳሉ እና እነዚህን በስራ ቦታ እንዲለማመዱ ከነሱ እንደሚጠበቁ በመግለጽ ይጨርሱ. የተከታዮቹን 2 ስላይዶች በመጠቀም ማጠቃለል እና አብዛኛዎቹን ባህሪያቶች የሚለማመደው በመ.ያው/በሷ መ.ያ እንደሚያድግ፣ምርታማነትን እና ጽኑ ትርፋማነትን እንደሚያሳድግ ይህም በቀጥታ የኩባንያውን ገቢ ይጨምራል በማለት ያጠናቁ።



3.3.4. የስራ ቦታ የስነ ምግባር ኩነቶች

የጋራ መልመጃ፡ መስማማት፣ አለመስማማት ኩነት ⏰ 55 ደቂቃ

የመልመጃው ዓላማዎች: የስነምግባር ጉዳይ ሲያጋጥማቸው በጥልቀት እንዲያስቡ ማገዝ።

የተለያዩ መብቶችን እና ስነምግባራዊ ጉዳዮችን እንዲረዱ ማገዝ።

መመሪያ

ተስማምቻለሁ፣ ምንም ሀሳብ የለኝም እና አልተስማማሁም የሚሉትን ቃላት የተለያየ ቀለም ባላቸው ወረቀቶች ላይ ጽፎ በክፍሉ ግራ፣ ቀኝ እና መሃከል ላይ ግድግዳ ላይ መለጠፍ።

ተሳታፊዎች እንዲንቀሳቀሱ የሚነገረው ዓርፍተ ነገር እስከሚነበብላቸው ድረስ ባሉበት እንዲቆሙ መንገር። ለምሳሌ፡ የስልጠናው አስተባባሪ ሲናሪዮዎችን ያነባል። "እሙ በሸማቾች ማህበር ውስጥ ትሰራለች። ማህበሩም ለተገልጋዮች እቃዎችን በአነስተኛ ዋጋ ያቀርባል። ይህም ከመደበኛ ሱቆች ጋር ሲነጻጸር በጣም ሰፊ የዋጋ ልዩነት አለው። አንድ ሱቅ ያላት ጓደኛዋም እቃዎችን አውቃ አቆይታ ዋጋው ሲጨምር እንድትሸጥላት ሀሳብ አቀረበችላት። ይህንን ነገር ሙያዊ ስነምግባርን የተከተለ ነው? ወይስ ነጻ ገበያ ስለሆነ ይህንን የማድረግ መብት አላት? ተሳታፊዎቹ ያደረገችው ነገር ልክ ነው የሚሉ ከሆነ እስማማለሁ ወደሚለው ወረቀት አቅጣጫ ይሄዳሉ። የሰራችው ስራ ልክ አይደለም ካሉ አልስማማም ወደሚለው አቅጣጫ ይሄዳሉ። ከነዚህ ሁለቱ የተለየ ሀሳብ ያላቸው ሰዎች ደግሞ ሀሳብ የለኝም ወደሚለው አቅጣጫ ይሄዳሉ።

ከዚያም ያሉበትን ቦታ ለምን እንደመረጡት ምክንያታቸውን እንዲናገሩ መጠየቅ። ሌሎቹ ተሳታፊዎችም የሚናገረው ሰው ምክንያት ካሳመናቸው ወደዛ ቦታቸውን መቀየር ይችላሉ።

በመጨረሻም የተናገሩት ምክንያቶች ከስራ ቦታ ስነምግባር አንጻር ልክ ነው ወይም አይደለም የሚለውን ማስረዳት።

ኩነት/ሲናሪዮ

ኩነት 1: ላቀው በአንድ ድርጅት ውስጥ የሰው ሀይል ምክትል አስተዳደር ሆኖ ይሰራል። ጓደኛው ሚካኤል እሱ የሚሰራበት ድርጅት ውስጥ ለመቀጠር አመልክቷል ላቀውን እንደ ማጣቀሻ ሊጠቀመው እንደሚችል ተስማምተዋል። ሚካኤል ለቃለ መጠየቁ ለመዘጋጀት የላቀውን እርዳታ ጠየቀው። ላቀውም ለአመልካቾች የሚቀርበውን ዋና የቃለ መጠይቅ ጥያቄዎች እሱ ጋር ስላለ እንዲዘጋጅበት ለማገዝ ኮፒ አድርጎ ሊሰጠው አሰበ። ሚካኤል ጥሩ ሰው ስለሆነ ይህንን ማድረጉ የሙያ ስነምግባርን የተከተለ ነው።

ኩነት2: እሙ በሸማቾች ማህበር ውስጥ ትሰራለች። ማህበሩም ለተገልጋዮች እቃዎችን በአነስተኛ ዋጋ ያቀርባል። ይህም ከመደበኛ ሱቆች ጋር ሲነጻጸር በጣም ሰፊ የዋጋ ልዩነት አለው። አንድ ሱቅ ያላት ጓደኛዋም እቃዎችን አውቃ አቆይታ ዋጋው ሲጨምር እንድትሸጥላት ሀሳብ አቀረበችላት።

ኩነት 3: ሜቲ በአንድ ድርጅት የህንጻ አገልግሎት ክፍል ውስጥ በረዳትነት ተቀጥራ ትሰራለች። በስራ ቦታዋ ላይ አዲስ ኮምፒውተር መጥቶላታል ነገር ግን ከስራ ውጪ ለሌላ ነገር መጠቀም እንደማትችል ተቆጣጣሪዋ ነግሯታል። እሷ ግን ኢሜል መላክን ልትለማመድበት ፈልጋለች። እስክትለምደው ድረስም ለሁሉም ለምታውቃቸው ሰዎችም ኤሜል ለመላክ አቅዳለች። ስራዋን ጨርሳ ለመውጣት 30 ደቂቃ ሲቀራት ለመሞከር አሰበች። አለቃዋም በጊዜ ነበር የወጣው።

ኩነት 4: ጃለኔ በቅርቡ በአንድ ድርጅት ውስጥ በእንግዳ ተቀባይነት ተቀጥራለች። እንግዳ ተቀባይ እንደመሆኗ መጠን ለቢሮው ሰራተኞች ኮፒ ማድረግ የስራዋ አካል ነው። ልጇ አቤል ለትምህርት ቤት ፕሮጀክቱ 300 ኮፒ የሚደረግ ወረቀት እና የራሱን ወረቀት ይዞ መጣ። ይህንን ኮፒ ማድረግ ካልቻለ ፕሮጀክቱን ማለፍ አይችልም። የድርጅቱ ኮፒ ክፍል ቁልፍ የለውም ኮፒ ያደረገ ሰው ማነው ብሎ የሚጠይቅ አካልም የለም።

ኩነት 5: ናንዬ በክፍለ ከተማ ቢሮ ውስጥ ትሰራለች። ናንዬ በየዕለት ስራዋ ደንበኞችን በአግባቡ የምታስተናግድ እና በአለባበሷም ጠንቃቃ ነች። የስራ ባልደረባዋ የሆነው ጃራ ሁሌም ስለአለባበሷ አስተያየት ይሰጣታል። የምትናገረውን ነገር ወሲባዊ ይዘት ወዳለው ነገር ይቀይርባታል። ናንዬ ግን ሁሌጊዜ በቀልዶቹ ከመሳቅ ባለፈ ንግግሩን ክትንኮሳ አንጻር አስባው አታውቅም።

ውይይት

⏰20 ደቂቃ

ተታፊዎች ከስማማለግሁ፤ አልስማማም ወይም ወደ ገለልትኛ እቋም ሲዘዋወሩ የተወሰነም እንዲወያዩ አድርጓቸው። በሚከተሉት ነጥቦች አማካኝነት ያወያዩ።

- በመስሪያ ቤቱ የኢንተርኔት አገልግሎት ቢኖር ለስራ ብቻ እንጂ በፍጹም ለግል አገልግሎት አልጠቀመውም / አላውለውም
- አለቃ ቢኖርም ባይኖርም ስራዬን በሚገባ እሰራለሁ.
- ለስራ ብማመለክትበት ወቅት የስራ ማምልከቻዬ ላይ ስለራሴ የማሰፍረው እውነተኛወን ነገር ብቻ ነው .
- የስራ ባልደረባዬ ሰአቱን በአግባቡ ባይጠቀም ለሃላፊዎች አሳውቃለሁ
- ስለ ስራ ባልደረባዬ አላስፈላጊ ሃሜት ብሰማ ለራሴ እይዘዋለሁ
- የመስሪያ ቤቱን ቁሶች ማለትም ወረቀት፤እርሳስ፤የመሳሰሉትን ለግል አገልግሎት አላውልም

እንደ ማጠናከሪያ ሃሳብ ሆናችሁ ዘንድ የሚከተሉትን ጭብጥ ያስረደ።

<u>እንዲያከብሩ የሚጠበቅብዎት 10 ምርጥ የስራ ስነ-ምግባራት</u>

1. የማሰብ ፍላጎት
   - በትኩረት የማሰብ ችሎታ ብቻ ሳይሆን ተግባራዊም. ውሳኔ ከማድረግዎ በፊት እና ችግሮችን በሚፈቱበት ጊዜ ነገሮችን ማሰብ ያለውን ጥቅም ይመለከታል።
2. ቁርጠኝነት
   - በታማኝነት ለሥራው፣ ለኩባንያው ግቦች እና ተልዕኮ ያተኮረ ነው።
3. ታማኝነት
   - የሌሎች ሰዎችን ንብረት አለመንካት, ደንቦችን መከተል, ቃል ኪዳኖችን መጠበቅ እና እውነትን እውነትን መናገር
4. ደህንነትን በተመለከተ
   - ለግል እና ለሥራ ባልደረባ ደህንነት የሥራ ቦታ ደህንነት ደንቦችን እና ጥንቃቄዎችን ዋጋ መስጠት አላስፈላጊ አደጋዎችን ያስወግዳል.
5. ሙያዊነት
   - በሥራ ላይ ለማህበራዊ ግንኙነቶች ተገቢውን አቀራረብ መውሰድ፤. ለሥራ ኃላፊነቶች ትኩረት መስጠት
6. ተነሳሽነት
   - ጉልበትን በጉጉት ተግባራትን በማከናወን ላይ ያተኩራል፣ እንዲሁም ባለቤትነትን ማሳየት ተብሎም ይጠቀሳል። በስራ ኩራት ይሰማዋል።
7. መቻቻል

- ለተለያዩ አመለካከቶች ፣ አስተያየቶች እና አስተያየቶች ተገቢውን አክብሮት ማሳየትን ጨምሮ በስራ ቦታ ውስጥ ያሉ ልዩነቶችን ያከብራል።

8. ተለዋዋጭነት
   - ታጋሽነት የሚመለከት ነው። በሥራ ቦታ ሁኔታዎችን መለዋወጥ እና አዲስ ወይም የተለያዩ ክህሎቶችን መተግበርን ለመቀበል እና ለመላመድ የሚችል።
9. የመማር ፍላጎት
   - ከተለዋዋጭ ሀላፊነቶች አንፃር አዳዲስ ሂደቶችን፣ ስርዓቶችን እና ሂደቶችን ለመማር ፈቃደኛ መሆን ነው
10. የሚኮራበት
    - የተመደቡትን ስራዎች በጥሩ ሁኔታ ለመጨረስ ተነሳስተው ስራዎችን በማሳካት ሌሎች እንዲመኩበት ማድረግ ነው

ተቀባይነት ያለው የስራ ቦታ ስነ-ምግባር ሊያመጣቸው የሚችለልውን ዉጤት

ተግባር 3፡ **ተቀባይነት ያለው የስራ ቦታ ስነ-ምግባር ሊያመጣቸው የሚችለልውን ዉጤት**

⏰ 20 ደቂቃ

የመልመጃው ዓላማ፡ ተቀባይነት ያለው የስራ ቦታ ስነ-ምግባር ሊያመጣቸው የሚችለልውን ዉጤት ማስገንዘብና አንዴት በስራ ላይ ማዋ እንደሚችሉ ተግባዊ ርምጃ ማለማመድ።

መመሪያ:

የተሳታፊዎችን መማሪያ በመተቀም ከአጋዥ ቅጽ 1 እስከ 4 ያሉት ላይ በመመስረት የተቀመጡትን ጥያቄች እነዲሰሩ ያድርጉ። ይህም ስራ በቡድን የሚሰራ ይናል። ጠሳታፊዎች ሁሉም ቡድን ካቀረቡሀ በሑላ እያንዳንዱነ ጉዳይና መልስ በተመለተ የተሰጠውን ስላይድ በመጠቀም ያብራሩ። በመጨረሻም የማጠቃለያ ስላይድ በመጠቀምና ቀጣዩን ሃሳብ በመጠቀም ይደምድሙ።

ኩባንያው ለፍትሃዊ የስራ ልምምዶች፣ ማህበራዊ ሃላፊነት እና የፊስካል ታማኝነት መልካም ስም ይገነባል። ደንበኞች (የግል ሸማቾችም ሆኑ ሌሎች ንግዶች) ጥሩ ስም ካላቸው ኩባንያዎች መግዛት ይፈልጋሉ። እና አቅራቢዎች ከእነሱ ጋር የንግድ ሥራ መሥራት ይፈልጋሉ።

ኩባንያው ከከባድ ጥፋቶች ጋር ተያይዞ የሚመጣውን ከፍተኛ ወጪ - ረጅም የመንግስት ምርመራዎችን ፣ አስገራሚ የገንዘብ እዳዎችን ፣ የሞራል ውድቀትን ያስወግዳል።

ባለሀብቶች ተጠቃሚ ይሆናሉ ምክንያቱም ብዙ ደንበኞች ከኩባንያው ሲገዙ የፋይናንስ አፈፃፀሙ የተሻለ ስለሚሆን የኢንቨስትመንት ትርፍ የበለጠ ይሆናል።

ማጠቃለያ፡ የሚከተሉትን ሃሳቦች በማንሸራሸር ያጠቃሉ።

ማንኛውንም ስራ ለመስራት ክህሎት፡ ችሎታና ፍላጎቱ ቢኖርም አንድ ሰራኛ በህይወቱ ስኬታማ ለመሆን የስራ ቦታ ድነቦችና ግዴታዎች፤ አንዲሁም የስራ ቦታ ስነ ምግባር በአጥጋቢ ሁኔታ መተግበር ይጠበቅበታል። ክህሎትና ችሎታ ኖሮት ነገር ግን ጥሩ ስነ ምግባር የሌለው ሰው በተቀጠረበት ቦታና ሞያ ዉጤታማ መሆንና በስራው ላይ እድገትን እያሰገኘ መቆየት አይችልም። ሥለዚህ እርሶም ይህን ተገንዝበው ከወዲሁ ከቀጣሪ ድርጅቶ ጋር እስካሙት ጊዜ ለመቆየትና ቀጣይነት ያለው መልካም የስራ ግንኙነት ለመፍጠር በስልጠናው ያገኙትን ልምድና ተሞክሮ ስራ ላይ እንዲያውሉ እናበረታታለን።

3.4. የህይወት ግብን ማሳካትና መሰረታዊ የገንዘብ አያያዝ ክህሎት

3.4.1. የህይወት ግብን ማሳካት

ውይይት

⏰10 ደቂቃ

1. **የህይወት ግብ ማለት ምን ማለት ነው?**
2. **ግብ ማለት ምን ማለት ነው?**

መመሪያ፡ የተሳታፊዎችን መማሪያና ስላድ በመጠቀም ትያቄዎቹን አብረው ይወያዩ። የሚመልሱትን መልስ ብ ፍሊፕ ቻርት ላይ ጻፉትና አንድ በአንድ አውዩት። ለማጠናከር ከዚህ በታች የተቀመጠውን ማብራሪያ ይጠቀሙ።

በመልሱ ላይ ተመስርተው የሂወት ጉዚ ሚያሳዩ ነጥቦች ላይ በማክብ ሃሳቦቹን የበለጠ ለመገንባት ወደ ቀጣዩ ውይት ሂዱ።

ማብራሪያ ⏰ 10 ደቂቃ

ግብ በማስቀመጥ ስኬትን መተንበይ

- ግብ ማለት ከተወሰነ ግዜ በሁዋላ ማግኝት ወይም ማከናወን የምንፈልገውን ውጤት ነው። ይህ ውጤት ለራሳችን ትርጉም የሚሰጠን እና የሚፈትን ሲሆን ለምንፈልገው ዕድገት ያንደረድረናል።
- በግል ህይወታችን እና በምንሰራው ስራ ግቦችን ማስቀመጥ እንችላለን
    - በግል ህይወታችን ለምሳሌ ከቁጠባ፣ ትምህርት፣ ልጆችን ለቁም ነገር ማድረስ፣ ቤት፣ መኪና ፣ ወዘተ የመሳሰሉት ማግኝት ወይም ማድረግ የምንፈልጋቸው ውጤቶች ለራሳችን ትርጉም የሚሰጡን እና ፈታኝ ግቦች ልናስቀምጥ

እንችላለን፡፡ እነዚህ ግቦች በህይወታችን ካስቀመጥን አኗኗራችን ራሱ ከተለመደው ይቀየራል ፡፡

- ግቦች ጠቀሜታቸው የሚጎላው የሚከተሉትን መለኪያዎች ያሟላ ሲሆኑ ነው
  - ውስን
  - የሚለካ/ የሚቆጠር
  - ሊሳካ የሚችል
  - መደረግ/ መከናወን የሚችል
  - በግዚ የተወሰነ
- ግብ የአጭር ግዜ ወይም የረጅም ግዜ ሊሆኑ ይችላሉ፡፡ በአብዛኛው ከአንድ ዓመት በታች ለሆኑ ግቦች የአጭር ግዜ ግቦች ስንላቸው አንድ ዓመት እና ከዚያ በላይ የሆኑት የረጅም ግዜ ግቦች እንላቸዋለን፡፡

የተነሱትን ሃሳቦች ለማስጨበጥ ወደ መልመጃው ይሂዱ፡፡

መልመጃ፡ የህይወቴ መንገድ ⏰ 20 ደቂቃ

የመልመጃው ዓላማ፡ ያለፈን በማስታወስ መጪው ሕይወትዎ የተቃና እንዲሆን ዛሬ ውስጥ ነገን ለማየትና ተግባራዊ እርምጃ ለመዘጋጀት፡፡

ሂደት፡ አንድ አሰልጣኝ በሩን እንዲዘጋ ማደርግ፡፡ መብራ ማጥፋት፡፡ ብ ምልመጃው ወቀት ስልካቸውን ድምጽ-አልባ እንዲያረጉ ጠይቁ፡፡ ዘና ብለው እነዲቀመጡ ንገሩቸው፡፡

<u>የህይወቴ መንገድ</u>

አሁን አንድ ተግባር እንድትሰሩ እጋብዛችኋለሁ፡፡ ትንሽ ያልተለመደ ቢሆንባችሁም ሁላችሁም ተሳተፉ፡፡

ለመጀመር ሁሉን ተውና እጆቻችሁን ወደፊት ዘርጉ፣ ማኑዋላችሁን ዝጉ፡፡ ስልካችሁን አጥፏቸው፡፡ ተመቻቹና ተቀመጡ፡፡ በእጃችሁ ምንም አትያዙ፡፡ እግራችሁን ዘርጉ፣ አንገታችሁን አዝናኑ፡፡ እጆቻችሁን አዝናኑ፡፡

10 ሰከንድ

አሁን እንዲህ ዘና እንዳላችሁ አይናችሁን እንደድትጨፍኑ እጠይቃለሁ፡፡

አሁን አይናችሁን እንደጨፈናችሁ አንድ የምትወዱትና ደስ የሚላችሁን ቦታ በዓይነ-ህሊናችሁ ሳሉት። በዚህ

ደስ በሚላችሁ ቦታ ሆናችሁ ያሳለፋችሁትን ህይወት ቆም ብላችሁ አስታውሱ። ልጅ እያላችሁ ያሳለፋችሁትን

ህይወት፣ ትልቅ ሰው ሆናችሁ ራሳችሁን ችላችሁ እንዲሁም ቤተሰብ መስርታችሁ የተለያዩ ስራዎችን

እየሰራችሁ አሁን አስካላችሁበት የህይወታችሁ ምዕራፍ ድረስ ያሳለፋችሁትን ጊዜ መለስ ብላችሁ

አስታውሱ። በህይወታችሁ ያሳካችኋቸውን መልካም ነገሮች በአይነ ህሊናችሁ ሳሉት።

30 ሰከንድ

አሁን እንዲህ ዘና እንዳላችሁ በቀጣይ 2 ዓመታት ማለትም እስከ 2016 ድረስ ምን ለመስራት

እንደምታስቡና ምን አይነት ህይወት መኖር እንደምትፈልጉ፣ ለራሳችሁ፣ ለልጆቻችሁ፣ ለቤተሰባችሁ

እንዲሁም ለማህበረሰቡ ህይወት መሻሻል ምን መስራት እንደምታስቡ በዓይነህሊናችሁ ሳሉት።

በተጨማሪም ተቀጥራችሁ ስራ ከጀመራችሁ ቦሃላ ሊኖራችሁ የሚችል ሂይወት፤ የግል ስራችሁን ቆጥባችሁ ስትከፍቱ፤ አሁን የምትጀምሩትን ስራ የት ደረጃ እንደሚደርስ፤ በግል ህይወታችሁ እና በስራችሁ ምን የአኗኗር

ለውጥ እንደሚኖሯችሁ ተመልከቱ። በምትሰሩት ስራ ገቢያችሁ እንዴት እንደጨመረና በህይወታችሁ ላይ

ያመጣችሁትን ለውጥ አስተውሉት።

30 ሰከንድ

ከሁለት ዓመታት በኋላ በእናንተ ብርታትና ጥንካሬ ምክንያት በራሳችሁ፣ በቤተሰባችሁና በማህበረሰቡ ላይ

ማምጣት የቻላችሁትን ለውጥ አስተውሉት። የስኬታችሁ መለኪያዎች ምን ይሆኑ ይሆን? ቤተሰቦቻችሁና

አብረዋችሁ የሚሰሩ ጓደኞቻችሁ ስኬታችሁን ተመልክተው ምን እያሏችሁ ይሆን? ስኬታችሁና

ውጤታማነታችሁ የፈጠረላችሁን የደስታ ስሜት አጣጥሙት።: ይህንን የህወታችሁን ምዕራፍ በጥልቀት

አስተውሉት::

20 ሰከንድ

የስኬታችሁ ምክንያት የሆኑትን ክህሎታችሁን ፤ ስራ ወዳድነታችሁን ፤ ችግሮችን ያለፋችሁባቸውን ዘዴዎች

፤ ጥረታችሁንና ደረጃ በደረጃ የሄዳችሁባቸውን መንገዶች መለስ ብላችሁ አስቡ።

20 ሰከንድ

አሁን ቀስ ብላችሁ ዓይኖቻችሁን በመግለጥ ወደዚህ ክፍል ተመለሱ።

የይወቱ መንገድ ፊለም ከጨረሱ በሁላ ወዲው ወደ መማሪ መጽሃፋቸው ሄደው ግባቸውንና ማምታት የሚፈልገትን ውጤት በተቀመጠው መስፈርት መሰረት በተቀመጠው ቦታ ላይ እንዲጽፉ ቢያንስ 10 ደቂቃ ይጠቀሙ። መጻፍ ያልቻሉት በ አእምሮአቸው መያዝ ችላሉ።

ይህን ሲጨርሱ መልመጃው አንዴት እነደ ነበር ይጠይቁ። ግብ ማስቀመጥ ለማምጣትየምንፈልግውን ውጤት ላማግኘትና ለዚህ ደግሞ ትረት እንደሚጠይቅ፤ እነዲሁመ ትረት ካላረጉ ምኞት ብቻ ሆኖ እንደሚቀር አስረዱ።

ግባቸውን ማሳካት ቀላል አንደማይሆንና ውጣ ውረድ እንደሚኖረው ያስረዱ። ይህን ለመወጠጣት ደሞየ ግብ መንደፊያ አጋዥ ቅጽ እንዲጠቀሙ የመማሪያ መጻፉነ በመጠቀም ማብራሪያ ስጡና እንዲሰሩ ያድረጉ፤ ለዚህም የተቀመጠውን ከመማሪያ መጽሃፋቸው ያስረደዱ። ስለ ግብ በዚሁ መልመጃ ያጠቃሉ።

3.4.2. ግላዊ የገንዘብ አስተዳር

መግቢያ

የገንዘብ እውቀት ከገንዘብ ጋር የሚኖረን መስተጋብር መሰረት እና በህይወታችን ዘመን ሁሉ እየተማርነው የምንኖረው ነገር ነው። ይህም ክፍል ተሳታፊዎችን በገንዘብ አያያዝ ዙሪያ ያላቸውን በራስ መተማመን ፣እውቀት እና ክህሎት ላይ በመስራት የገንዘብ እውቀታቸውን ለማዳበር ያስችላቸዋል።

ግላዊ የገንዘብ አስተዳደር ግንዛቤ ⏰ 30 ደቂቃ

የመልመጃው አላማ፡ የገንዘብ አስተዳር ግዛቤ ማስጨበጥ፤ አስፈላጊና አላስፈላጊ ወጪንe መለየት፤ በትንሹ መቆጠብ በመጀመር ላስቀመጡት ትልቁ የህይወት ግብ እንዴት ማሳካት እንደሚቻል ማሳወቅ፡፡

❖ **ሂደት 1፡ ግላዊ የገንዘብ አስተዳደርና ትርጉም**

መመሪያ

- ሒደት 1፡ ተሳታፊዎች ሁለትና ሶስት በመሆን እነዲተጋገዙ በማድረግ በግላቸው የሂደት 1 አራንም ጥያቄዎች አንዲወያዩና እንዲጽፉት ያድርጉ፡፡
- በመቸረሻም ሃሳባቸውን ልሌሎች እነዲያጋሩ አድርጉ፡፡

እነዚህን ዋና ዋና ነጥቦች በመጥቀስ መልመጃውን ማጠቃለል፡፡

ዋና ዋና ሀሳቦች

⏰ 10 ደቂቃ

- ገንዘቦን ለማስተዳደር የሳምንት ወይም የወር በጀት መመደብ፡፡ ይህም ማለት በዚህ ጊዜ ውስጥ የምናገኘውን እና ለማውጣት ያሰብነውን ገንዘብ ዝርዝር ማውጣት እና በዚህ ገንዘብ ምን ልንሰራበት እንዳሰብን ማቀድ ማለት ነው፡፡ በመቀጠልም በቀን፣ በሳምንት እና በወር ምን ያህል ገንዘብ መቆጠብ እንዳለብን እቅድ ማውጣት
- አንድን ነገር ለመግዛት ገንዘብ ከማውጣታችን በፊት ይህ ነገር በእርግጥም ያስፈልገኛል ወይ የሚለውን ራሳችንን መጠየቅ አለብን
- እጠቀመዋለው ብለን ያሰብነውን ገንዘብ ሳንጠቀመው ከቀረን ገንዘቡን ለወደፊት መጠቀሚያ ማስቀመጡ የተሻለ ነው፡፡ ማውጣት ስለምንችል ብቻ ማውጣት የለብንም
- ምንም ገንዘብ ካለመቆጠብ ትንሽም ቢሆን መቆጠብ የተሻለ ነው
- በየቀኑ፣ በየሳምንቱ እና በየወሩ ምን ያህል ገንዘብ እንደተጠቀማችሁ እና እንደቆጠባችሁ ለማወቅ ማስታወሻ ያዙ
- የገንዘብ አወጣጥ ልምዳችሁን በማየት ወጪያችሁን እንዴት መቀነስ እንደምትችሉ እና የተሻለ መቆጠብ እንድትችሉ ለማደረግ ሞክሩ፡፡

❖ **ሂደት 2፡ በመቀጠልም ሂደት 2ን እንዲሰሩ 10 ደቂቃ እነዲጠቀሙ ያድረጉ፡**

ይህን ከሰሩበሁላ የሚከተለውን በመጠቀም ማብራረሪያ ይስጡ፤

ጠቅላላ ውይይትና ግንዛቤ ⏰ 30 ደቂቃ

ለመጨረሻ ጊዜ የገዛችሁትን ልብስ አስቡ፡፡ ለመግዛት እንድትወስኑ ያደረጋችሁ ምክንያት ምንድነው?

1. **ስሜቶቻችን**: ልብሱን ስታዩት የተሰማችሁ ስሜት ነው — ይህ ስሜታዊ ምላሻችሁ ነው?
2. **ጓደኞቻችሁ እና እኩዮቻችሁ**: ልብሱን ለመግዛት ምክንያት የሆኗችሁ ጓደኞቻችሁ ናቸው — ወይም እናንተ ስለምርጫችሁ ጓደኞቻችሁ ምን ሊያስቡ ይችላሉ ብላችሁ ነው — 'የአቻዎቻችሁ ግፊት' በውሳኔያችሁ ላይ ተጽዕኖ ፈጥሮባችኋል?
3. **ወጎች፣ ባህሎች እና ልምዶች**: ከድሮ ጀምሮ ልትለብሱት የምትፈልጉት አይነት ልብስ ስለሆነ ነው — ልብሱ የእናንተን ወግ፣ ባህል፣ ልምድ የሚገልጽ ነው ወይስ ክድሮ ጀምሮ ስለምትፈልጉት ነው የገዛችሁት?
4. **ቤተሰብ አባላት**: ወላጆቻችሁ፣ ወንድም እና እህቶቻችሁ ወይም ሌላ የቤተሰብ አባል ምርጫችሁ ላይ ተጽዕኖ ፈጥረውባችኋል — ልብሱን የገዛችሁት እነሱ ምን ሊያስቡ ይችላሉ ወይም ሲያዩት ምን ይላሉ ብላችሁ ነው?
5. **ጊዜ ያመጣቸው ፋሽኖች እና አለባበሶች**: ልብሱን የገዛችሁት ጊዜ ያመጣው ፋሽን ስለሆነ — የዘመኑን የአለባበስ ሁኔታ ለመከተል ብላችሁ ነው?
6. **ማስታወቂያ**: ልብሱን የገዛችሁት በማስታወቂያ ስላያችሁት ወይም ታዋቂ ሰዎች ለብሰው ስላችሁት ነው? — ውሳኔያችሁ ላይ ትጽዕኖ ያደረገው ማስታወቂያ ነው?
7. **ማበረታቻዎች**: ልብሱን የገዛችሁት ዋጋ ቅናሽ ስለወጣ ወይም የቅናሽ ኩፖን ስላገኛችሁ ነው— ልብስ መሸጫው ማበረታቻዎችን በቅናሽ መልክ ስላቀረበ ነው የገዛችሁት?
8. **እሴቶቻችሁ እና በራስ መተማመናችሁ**: ልብሱን የገዛችሁት ለመግዛት ያሰባችሁት ወይም የፈለጋችሁት ነገር ስለሆነ ነው — የወሰናችሁት የህይወት እሴቶቻችሁን፣ ስታይላችሁን እና የፈለጋችሁትን ነገር ከግምት በማስገባት ነው?

ከላይ ከተጠቀሱት ምክንያቶች ውስጥ (1 - 8) በእናንተ የገንዘብ ውሳኔዎች ላይ ተጽዕኖ የሚፈጥረው የትኛው ነው? ተሞክሯችሁን ለማካፈል ድፍረት እና የራስ ተነሳሽነት ይኑራችሁ።

የቁጠባ እና የገንዘብ አጠቃቀማችን ልምዳችንን የሚወስኑ ብዙ ምክንያቶች አሉ።

❖ **ሂደት 3፡ የገንዘብ ግብን ይንደፉ**

የገንዘብ አያያዝና የህይወት ግብ ⏰ 25 ደቂቃ

የቦንቱን ታሪክ እንዲያነቡ ያድረጉ። ምናልባት ማንበብ ላይ ደከም ያሉ ካሉ እርሶ ቢያነቡላቸው ይመረጣል።

የቦንቱ ታሪክ፡
ቦንቱ በአዲስ አበባ ከተማ ዉስጥ ከቤተሰባ ጋር የምትኖር ወጣት ስትሆን ትምህርት እስከ 9ኛ

ክፍል ተምራለች። በህይወታ ትልቅ ነገር ብታስብም የኑሮ ውድነትና ያሉት ነባራዊ ሁኔታዎች በምትፈልገው ልክ አላሰኬደትም። በምታርጋቸው ትናሥ እንቀስቃሴዎች ወደፊት መግፋቱ ከባድ እየሆነባት ነው። ኘገር ግን እንደማንኛውም ሰው ሰርታ ስኬታማ መሆን እንደምትችል አራሳን አሳምናለች።

ቦንቱ ዋና አላማዋ ቢያንስ በ 10 አመታ ውስጥ መለስተኛ የጨርቃጨርቅ ማምረቻ ንግድ መክፈት ነው። ይህን ለማድረግ ግን መጀመሪያ የ3 ወር ስልጠና ወስዳ ልምድ ለማግኘትና የቁጠባ ገንዘብ ለማግኘት አንዱ የጨርቃ ጨርቅ ማምረቻ ውስጥ ተቀጥራ ቢያንስ ለ3 አመት መስራት አቅዳለች። በዚህም ጊዜ ለወደፊት ያሰበችውን ንግድ ለመክፈት የሚያስችላትን 20 በመቶ ለመቆጠብ እንደሚያስችላት አቅዳለች። ይሁን እነጂ መነሻዋ ቤት ውስጥ ሲንጀር ገዝታ መጀመር ሲሆን የዚህን መግዣና ተጨማሪ ግብአቶችን ለመግዛት ከደሞዝ በየወሩ 20 በመቶ ቆጥባ በ3 አመት ውሥጥ ለመግዛ አቅዳለች። ቦንቱ ይህን ለመወሰን ያነሳሳትም ደስተኛ ህይወት ለመምራ ከትንሽ ነገር ለመጀመርም ሲሆን መጀመሪያ ያለውን መልካም አጋጣሚ ለመጠቀም ስልጠና ሠጥተው የሚቀጥሩ ድርጅቶችን መፈለግ ጀምራለች።

ከንባ በሑላ ከ1-4 ያሉትን ጥያቄዎች እንዲመልሱ ያሰርዱ፤ ጥያቄውንም በቀላ ል ሁሉም ታዳሚ በሚደርስ መልኩ እንዲያቀርቡ ያድርጉ። ሲጨርሱም የተነሱትን ነጥቦች በመጠቀም ያጠቃሉ።

ከውይይቱም በሁላ የቤተሰባቸውን የገንዘብ እቅድ እነዲዘጋጁ በመማሪያ መጽሃፋቸው በመታገዝ ያሰሩ።

የቤተሰብ የገንዘብ እቅድ ማዘጋጀት ⏰ 30 ደቂቃ

<u>የቤተሰቦን የገንዘብ አቅድ ያዘጋጁ፡ የሚከተሉትን ያብራሩለላቸው፤</u>

ገንዘብዎን በጥሩ ሁኔታ ለማስተዳደር የፋይናንስ ግቦችን ያዘጋጁ። በህይወት ውስጥ ምን እንደሚፈልጉ ያስቡ እና ያዘጋጁ። ለምሳሌ, በ 5 ዓመታት ጊዜ ውስጥ አንድ ጥሩ ገቢ ያለው ንግድ ለመክፈት ቢፈልጉ መቆጠብ ይጀምሩ። ለእርስዎ አስፈላጊ ለሆነ ነገር እየሰሩ ከሆነ እና የተግባር እቅድ ካሎት፣ የበለጠ ስኬታማ የመሆን ዕድሉ ከፍተኛ ይሆናል።

- **ሂደት 4፡ ገንዘቡ ከየት ነው የሚገኘው/ ወዴትስ ነው የሚሄደው?**

ይህንን ያስረዱ፤ ገንዘብ ከየት ነው የሚመጣው እና የት ነው የሚሄደው? የገንዘብ ግቦችዎን ካዘጋጁ በኋላ ገንዘቡን ከየት እንደሚያገኙ ያቅዱ። ከገቢዎ በቂ ገንዘብ ማግኘት ካልቻሉ በቤት ውስጥ በተመሰረቱ ፕሮጀክቶች ተጨማሪ ገንዘብ ያሰባስቡ። ለምሳሌ አትክልትና የመሳሰሉት ተግባረራ ላይ ጎን ለጎን ለመሰማራት ያቅዱ።

- **ሂደት 5፡ ወጪና ገቢዎን በጀት ያዘጋጁ**

የተሳታፊዎችን መማሪያ ጠቀሙ።

የግል መልመጃ፡ የቤተሰብ ወጪና ገቢዎን በጀት ያዘጋጁ

⏰ 30 ደቂቃ

የመልመጃው ዓላማዎች፡ በጀት ማውጣትን እንዲለማመዱ

መመሪያ

ዝርዝር የበጀት አወጣጥ ቀጽን የሚያሳየውን በመማሪያቸው ላይ ያለውን ይጠቀሙ።

ወጪያቸውን ከገቢያቸው ጋር እንዲያነጻጽሩት መጠየቅ። ተሞክሯቸውን እና የኑሮ ሁኔታቸውን ያገናዘበ የበጀት እቅድ እንዲያወጡ ማበረታታጥ ለቤታቸውም ማቀድ ይችላሉ።

እነዚህን ሀሳቦች እንደ መውያያ ነጥቦች ማቅረብ።

- **የምንፈልገውን እና የሚያስፈልገንን ነገር መለየት**: ይህ ጽንሰ ሀሳብ አብዛኛውን ጊዜ ወጣቶች ራሳቸውን መቻል ሲጀምሩ ጀምሮ የሚያውቁት ነገር ነው። ይህ ጽንሰ ሀሳብ እንደ በጀት ሁሉ ቀላል ሀሳብ ነው ግን ወደተግባር ለመቀየር ከባድ ነው። መሰረታዊ የሆነ ትርጉሙን ስንመለከት የሚያስፈልገን ነገር ማለት ለዕለት ተዕለት ኑሯችን የሚያስፈልገን ወይም ያለሱ መኖር የማንችለው ነገር ማለት ነው። ከዚህ ውጪ ያሉ ነገሮች በጠቅላላ ምንም ያህል ብንፈልጋቸው የምንፈልገው ነገር ውስጥ የሚጠቃለሉ ናቸው። የገንዘብ እጥረት ሲያጋጥመን የሚያስፈልጉን ነገሮች መቆየት ይችላሉ።
- **መሰረታዊ በጀት**: ገንዘባችንን እንዴት አድርገን በጀት ማድረግ እንደምንችል መገንዘብ የገንዘብ አጠቃቀም እቅድን ለማውጣት መሰረታዊ ነገር ነው። ይህንን ማወቅ በሁሉም የእድሜ ክልል ያለ ሰው በተለይ ለወጣቶች ማወቅ የሚገባቸው ክህሎት ነው። በጀት ማለት በቀላሉ የምናስገባውን እና የምናወጣውን ገንዘብ፤ ምን ላይ እንደምናውለው ጭምር ማወቅ ነው።
- **ለድንገተኛ ነገሮች የመቆጠብ አስፈላጊነት**: እዚህ ላይ ትኩረት ማድረግ ያለብን የቆጠብነውን ገንዘብ መጠቀም ያለብን በእርግጥም ድንገተኛ ለሆኑ እንደ ስራ ማጣት ላሉ ችግሮች ነው።

ማሳሰቢያ፡የሚከተሉትን አስረዱዋቸው፤

- ወጪዎችዎን ይከታተሉ: ሁሉንም የዕለት ተዕለት ወጪዎችዎን የሚመዘግቡበት መጽሐፍ. ይህ እንዴት እንደሚያወጡት ለመከታተል ይረዳዎታል
- ገቢዎን ለማሳደግ ያስቀምጡ እና ኢንቬስት ያድርጉ፡ አንዳንድ ሰዎች ገቢያቸውን አይተው "ማግኘት ተመችቶኛል" ይላሉ። ከነሱ አንዱ አትሁን! የገቢዎን የተወሰነ ክፍል መቆጠብ ይችላሉ።

❖ **ሂደት 6፡ ቁጠባን ይለማዱ ይተግብሩ**

ቁጠባና ባህል 25 ደቂቃ

በተቀመጠው የተሳታፊዎች መማሪያ መመሪያን በመጠቀም ያስሩ። ሲጨርሱ በሚከተለው መልኩ ውይቱን ያስኪዱ፤

ጠቅላላ ውይይት 30 ደቂቃ

- ተሳታፊዎች ስለገንዘብ ያላቸውን ሃሳብ (እምነት) እንዲገልጹ ጠይቋቸው። የሚከተሉትን እንደምሳሌ አቅርቡላችው። ለምሳሌ ገንዘብ በፍጥነት ይጠፋል፤ ገንዘብ አይቀመጥም፤ ገንዘብ ሃጢያት ነው፤ ገንዘብ ለራስ ወዳዶች ነው
- ከተሳታፊዎች የሚመጡትን ሃሳቦች በሙሉ በማሳያው ላይ ያስፍሯቸው
- ሃሳባቸውን ሲጨርሱ የተዘረዘሩትን ሃሳቦች በተመለከተ ምን እንደተስማቸው ጠይቋቸው እንዚህ ሃሳቦች ወይም አመለካክቶች ልቁጠባ ምን ያህል ጥቃሚ ናቸው ብለው ያስባሉ?
- በመቀጠልም እምነቶቻችን ምን ያህል ባህሪያችንን እና እንቅስቃሴያችን ላይ ተጸኖ እንደሚያሳድሩ ብሚግባ ግልጽላችው እንደምሳሌም በመጅመሪያው ከፈል ያየነውን የአስተሳሰብ እና የባህሪ ግንኙንቶችን አስታውሷቸው። በመሆኑም ስለገንዘብ ያለንን አመለካከት በሚገባ ልንፈትሽ እና ልናስተካክል ይገባናል።

❖ **<u>ሂደት 7፡ አማራጭ የቁጠባ ዘዴዎች</u>**

ይህን ሃሳብ አስረዱ፤ ብዙ ጊዜ፣ በቂ ገንዘብ የለንም ወይም ቁጠባን ለማስወገድ ሰበቦችን እናገኛለን

እንዴት እና የት እንደሚቀመጡ ላናወቅ እንችላለን። ሊመርጧቸው የሚችሏቸው አንዳንድ አማራጮች እነሆ፡-

- በባንክዎ ወይም በማይክሮ ፋይናንስዎ ተቀማጭ ገንዘብ የቁጠባ ሂሳብ ውስጥ መቆጠብ።
- በመደበኛ ተቀማጭ ገንዘብ ወይም በቋሚ ትእዛዝ ከአሁኑ መለያዎ ወደ እርስዎ መቆጠብ ይችላሉ።
- የቁጠባ ሂሳብ ማስቀመጫ

❖ **<u>ሂደት 8፡ ቁጠባዎን ከገንዘብ ግብዎ ጋር ያጣጥሙ፡</u>**

ግባቸውን ማሳካት ይችሉ ዘንድ የሚከተሉትን ያስረዱአቸው፤

የቁጠባ ግቦችዎን ለማሳካት አራት ደረጃዎች፡ እነዚህን አራት ደረጃዎች ይከተሉ፤

ግቦች፡-

• ለምን መቆጠብ እንደሚፈልጉ ይወስኑ እና ምን ያህል እንደሚያስወጣ ይወቁ።

ቤት፣ መሬት፣ ንግድ መጀመር/ማሻሻል፣ ለልጅዎ የትምህርት ቤት ክፍያዎች ማጥናት፣

ወዘተ እያጠራቀማችሁ ያላችሁትው ነገር ተጨባጭ እና ከልክ ያለፈ ምኞት እንዳልሆነ አረጋግጡ።

• አሁን መቆጠብ ይጀምሩ - በቶሎ ሲጀምሩ፣ በቶሎ ይደርሳሉ።

• ቁጠባዎን ጥሩ ወለድ በሚያገኙበት ደህንነቱ በተጠበቀ እና ደህንነቱ በተጠበቀ ቦታ ያስቀምጡ።

• በመደበኛነት እና ለረጅም ጊዜ መቆጠብዎን ይቀጥሉ። ገንዘብዎ የሚቻለው ከዚያ በኋላ ብቻ ነው።

ማስቀመጥ እንዴት እንደሚጀመር

ሀ. የአኗኗር ዘይቤዎን ይገምግሙ

ለ. ትክክለኛ በጀት ያውጡ

ሐ. ሁሉንም የወጪ ቧንቧዎችን/ቀዳዳዎችን ዝጉ

መ. የቁጠባ ሂሳብ ይክፈቱ

ማጠቃለያ

የገንዘብ እውቀት ማለት የተለያዩ ገንዘብ ነክ ክህሎቶችን መረዳትን እና ውጤታማ በሆነ መንገድ መጠቀምን መረዳት ነው። ይህም የግል የገንዘብ አስተዳደርን፣ በጀት ማድረግን እና ስራ ላይ ማዋልን ያካትታል።

የገንዘብ እውቀት ከገንዘብ ጋር የሚኖረን መስተጋብር መሰረት እና በህይወታችን ዘመን ሁሉ እየተማርነው የምንኖረው ነገር ነው።

3.5. ማጠቃለያና ቀጣይ እርምጃዎች

የተማራችሁትን ማሳያ መልመጃ፡ የጋራ መስመር ⏰ 40 ደቂቃ

የመልመጃው ዓላማዎች: ተሳታፊዎች የተማሩትን ለመከለስ ይረዳቸዋል

መመሪያ

በክፍሉ መካከል ላይ መስመር ማስመር። ገመድም መጠቀም ይቻላል።

ተሳታፊዎች ሁለት እኩል ቦታ በመከፋፈል በመስመሩ ግራ እና ቀኝ እንዲቆሙ ማድረግ።

የስልጠናው አስተባባሪ እነሱን የሚገልጽ ዓርፍተ ነገሮችን ሲያነብ ወደ መስመሩ እንዲጠጉ መንገር። ለምሳሌ የስልጠናው አስተባባሪ እኔ ሴት ነኝ ሲል በክፍሉ ውስጥ ያልት ሴቶች በሙሉ ወደ መስመሩ ይጠጋሉ። በዚህ መሰረት አስተባባሪው እነዚህን ዓርፍተ ነገሮች ያነባል። ዓርፍተ ነገሩ እነሱን የሚወክል ከሆነ ወደ መስመሩ ይጠጋሉ። ዓርፍተ ነገሩ በተወሰነ መጠን እነሱን የሚገልጻቸው ከሆነ ወደ መስመሩ ግማሽ መንገድ ያህል ይጠጋሉ።

1. ከስልጠናው ብዙ ጠቃሚ ሀሳቦችን በማግኘቴ ወድጀዋለሁ
2. ሁሉም ክህሎቶች ጠቃሚ ናቸው
3. ሁሉንም ክህሎቶች በቃሌ አስታውሳቸዋለሁ
4. ስለ ስነምግባሮች በምንማርበት ወቅት ያደረግኋቸውን ስነምግባር የጎደላቸውን ነገሮች እንዳስብ አድርጎኛል
5. ሁሉም የተማርናቸው ክህሎቶች ያለምንም እንከን አሉኝ
6. ስኬታማ ለመሆን ግል ሃላፊነት መወጣት ግዴታየ ነው
7. የህይወት ግብን ለማሳካት የገንዘብ አያያዝ ክህሎት በጣም ወሳኝ ነው
8. ክህሎት ያደርሳል፤ ስነምግባርና ህሬ ያቆያል
9. የስራ ቦታ ስነ ምግባር ለድርጅቱም ለሰራተኛወም እጅግ ከፍ ያለ ጠቀሜታ አለው
10. በሁነታዎች ላይ የተመሰረተን የስራ ምድብ ያለ ማንገራገር አወጣለሁ፡ ለምሳሌ ከስራ ሰዓት ውጭ ቆይቶ መስራ፡ በበዓላት ቀን ስራ ቢኖር ምስራ፡ ከተቀጠርኩበት የስራ መደብ ውጭ መስራት
11. ስልጠናውን አልወደድኩትም
12. የተማርኩት ነገር ምንም ጠቀሜታ የለውም
13. ብትንሽ ጀምሬ ትልቅ ደረጃ ለመድረስ ዝግጁ ነኝ
14. እኔ የራሴ መሪ ነኝ!

ከዚያም ሁሉንም አንድ ላይ በመሰብሰብ በመልመጃው ያልተነሳ እና ሀሳብ ሊሰጡበት የሚፈልጉት ነገር ካለ መጠየቅ። ሴቶች ቅድሚያውን እንዲወስዱ ማበረታታት።

ይህንን በማለት የዕለቱን ስልጠና መጨረስ፡ "የዛሬውን ስልጠናችንን በዚህ አጠናቀናል። የስልጠናው አካል በመሆናችሁ በድጋሚ እናመሰግናለን።

ቀጣይ እርምጃዎች

ተሳታፊዎች የተማሩትን ስራ ላይ ለማዋል ጉጉት ላይ ሊሆኑ ችላሉ። ስለዚህ የተማሩትን ነግረ በሂይወታቸው ተግባራዊ ለማድረግ ቀጣይ እርምጃ እንደ ድለድይ ያገለግላል። ስለዚህ፣ ሁሉም ሰልጣኝ ይህንን ተግባር ሰርቶ አንዲሄዱ ያበረታ።

ቀጣይ እርምጃዎችን ማቀድ ⏰ 35 ደቂቃ

መመሪያ

ባጠቃላይ በነበሩት ቆይታ ባገኙት ትምህርት መሰረት በቀጣይ ህይወትዎ ማሻሻል ያለብዎትን የህይወት ክህሎት መርጠው ይጻፉና የማሻሻያ እርምጃዎችንም ያስፍሩ። ለዚህም የሚሆናቸው

የሚከተሉትን ጥያቄዎች መማሪያ መጽሃፋቸው ላይ ባለው መሰረት እንዲተገብሩ በማድረግ ነው።

ደካማ የሆናችሁበት የህይዎት ጉዳይ የቱ ነው?

እንዴት እንደምታሻሽሉት አቅዱ (የህይወት ጉዳይ፤ ተግባረራዊ የማሻሻየ እርምጃዎችና ቀነ ገደብ)

1. _____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

2. _____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

3. _____
_____
_____
_____
_____
_____

አሁን ከስልጠናው ምን ያክል ተጠቃሚዎች እንደሆናችሁ ለመረዳት ድህረ ስልጠና ፈተና ትወስድዳላችሁ ውጤቱን እናሳውቃችኋለን።"

⏰ 35 ደቂቃ

ድህረ ስልጠና ፈተናውን በመስጠት እንዲያተናቅቁት ጊዜ መስጠት

በመቀጠል ይህንን ማለት- “ላለፉት 10 ቀናት ጥሩ እና የማይረሳ የስልጠና ጊዜን አሳልፈናል። ስለ ቅን ተሳትፏችሁ፣ ድፍረታችሁ እና ፈቃደኛነታችሁ ላመሰኛችሁ እወዳለሁ። ከስልጠናው ብዙ ጥቅም እንዳገኛችሁበት ተስፋ አደርጋለሁ። በኔ በኩል ይህንን ማለት እፈልጋለሁ። አሁን እስከዛሬ ስለነበራችሁ ስልጠና አጠቃላይ የተማራችሁትን ነገር የሚያመለክት አስተያየት እንድትሰጡ እፈልጋለሁ። እናንተን ሊወክሉ የሚችሉ ሶስት ሰዎችን በመምረጥ ሀሳባችሁ በእነሱ በኩል መግለጽ።

የተሰጡትን አስተያየቶች በማስታወሻ መያዝ። ሌሎች ተሳታፊዎች ተጨማሪ ማለት የሚፈልጉት ነገር ካለ ለሁለት ወይም ከዚያ በላይ ሰዎች እድል መስጠት።

በቀጣይ የሰርተፍኬት አሰጣጥ ስነስርዓቱ እንደሚቀጥል መንገር እና የሚሰጡትን ሰዎች መጋበዝ።

በዚህ ስልጠናውን ማጠናቀቅ።