ኢንተርፕርነርሽፕ ልማት ኢንስቲትዩት
Entrepreneurship Development Institute (EDI)-Ethiopia

የህይወት ክህሎት ስልጠና



በዓለም ባንክ **የገንዘብ ድጋፍ የተዘጋጀ**

+ 251 11557 1150
+ 251 11557 1163

info@edi-ethiopia.org
www.edi-ethiopia.org

Nega City Mall, 3rd floor, Kazanchis
Addis Ababa, Ethiopia

እንኳን ደህና መጣችሁ

እንተዋወቅ



- ስም እና የስማችሁ ትርጓሜ
- የመጡበት ቦታ
- የስራ ሁኔታ
- የሚወዱት/የሚያዝናናዎት ነገር
- በህይወትዎ ማሳካት የሚፈልጉት ነገር
- ከዚህ ስልጠና ምን ይጠብቃሉ ?

የስልጠናው ዋና ዋና አላማዎች

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

ክፍለ አንድ

1.መሰረታዊ የህይወት ክህሎቶች



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

ሰዎች በሚሰሩት /በሚፈጽሙት ድርጊት እና Lከናወኑት ተግባር ከአካባቢያቸው uሚያገኙት ምላሽ ›Ö“ካ]’ƒ& ለሚያገኙት ውጤት ምክንያትነት የራሳቸዉን ›ጠቃላይ 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 የሚመነጩ ናቸው።

በራስ ቁጥጥር ስር መሆን በራስ ሙሉ ሀላፊነት የመውሰድ ውስጣዊ የቁጥጥር እይታ	በሌላ ቁጥጥር ስር መሆን ከራስ ውጭ ባሉ ነገሮች የማሳበብ ውጫዊ የቁጥጥር እይታ
እነዚህ ሰዎች ውጤታችን” ማስተካከልና መቆጣጠር እ”‹LK” wKው ¾T>ÁU’< “†ው። ÃቋውU ውጤታችን ባK” ባህሪያት፤ ብቃት፤ ስራ፤ጥረት እንዲሁም ዉስጣዊ ፍላጎት መሰረት መቆጣጠር እንችላለን ብለዉ የሚያምኑ ናቸዉ።	እነዚህ ውጤቶቻቸው በድርጊቶቻቸው የተመሠረቱ አይደሉም ብለው የሚያምኑ ሰዎች ናቸው። ለነዚህ ሰዎች ውጤት ማለት የዕድል፣ የአጋጣሚ፣ የሁኔታ፣ ወይም ኃይል ያለው የሦስተኛ አካል ተጽእኖ ነው። “ይታደሏል እንጅ አይታገሉትም” ባዮች ናቸው።
አንድ ሰው በፍቃደኛነት የሚወስደውን የግል ኃላፊነትንና የራሱን ችሎታ የማዳበርና ለሥራ የመነሳሳት ስሜትን በራስ ቁጥጥር ሥር መሆኑን ያመለክታል። የሚያገኙት ጥሩም ሆነ መጥፎ ውጤት በራሳቸው ቁጥጥር ሥር እንደሆነ የሚያምኑ ሰዎችን ይመለከታል።	ጥንካሬያቸው የተግባሮቻቸው ውጤት በራሳቸው ቁጥጥር ሥር አይደለም ብለው የሚያምኑ ሰዎችን ይመለከታል።

ኃላፊነት መውሰድ

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።



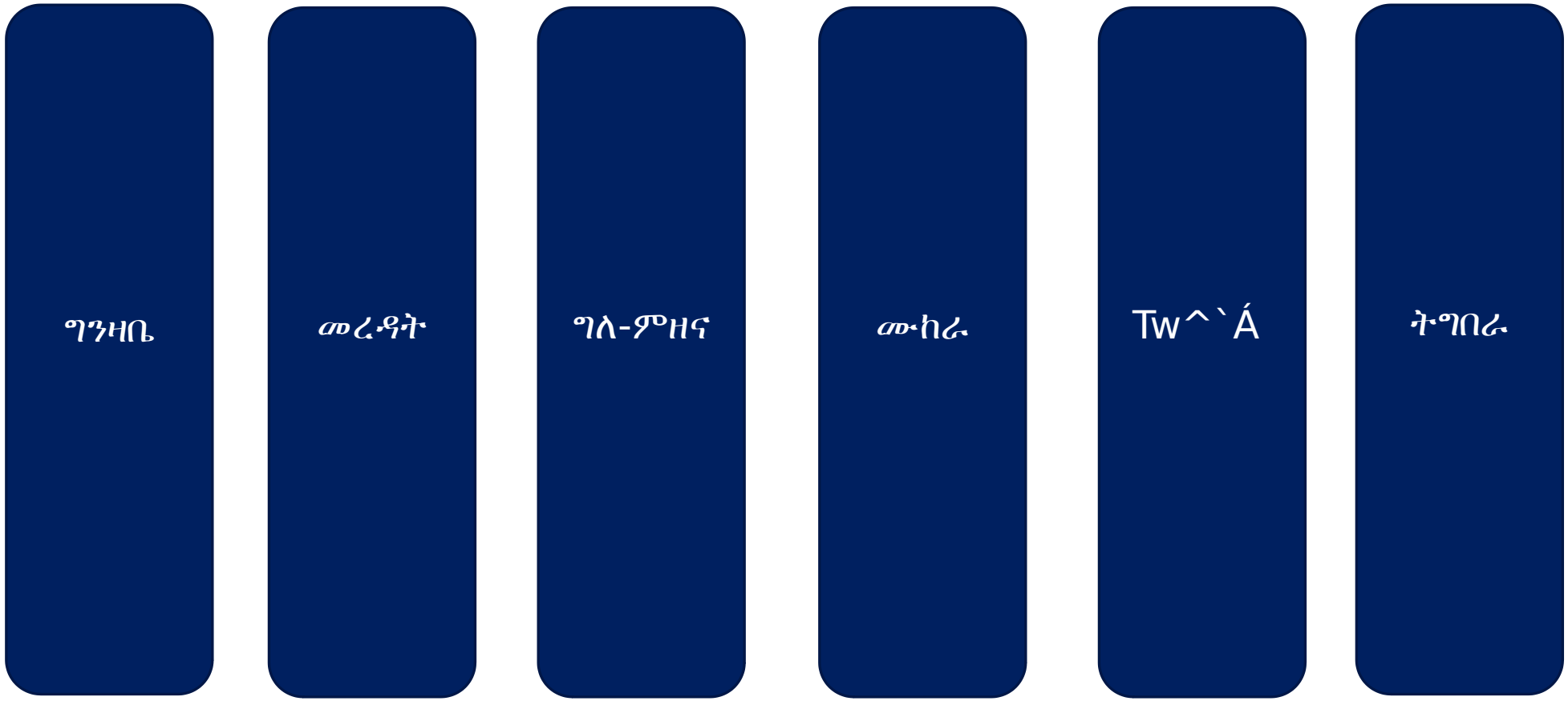
የህይወት ክህሎት ማለት የባህርይ፣ የአመለካከት እና የእሴት ጥምር ውጤት ነው

- 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
- አካላዊ እና አዕምሯዊ ጤንነትን መጠበቅ 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

የህይወት ክህሎት ግለ-

ምዘና

የስልጠናው የመማማርያ ዑደት



የሸክላ ስራ መስራት ይችላሉ ?





ሁሉም ሰው ሽክላ መስራት ይችላል !

2. አዲስ ክህሎት ለማዳበር

- 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

ህይወት ምርጫ ናት

ትኩረታችን ወደ ምርጫችን ይሁን

“አመለካከታችን ሁሉም ነገራችንን ይወስናል”

“ትክክለኛ አመለካከት ያለውን ሰው ምንም ነገር አይበግረውም ”

እድሜያችንን፣
ጊዜያችንን
እንጠቀምበት



መደናቀፍን አትፍሩ



የመተዳደርያ ደንቦች

የጊዜ ሰሌዳ

ጠዋት 2:30-4:00

4:00-4:30 የሻይ እረፍት

4:30-6:30

6:30-8:00 ምሳ

8:00-9:30

9:30-10:00 የሻይ እረፍት

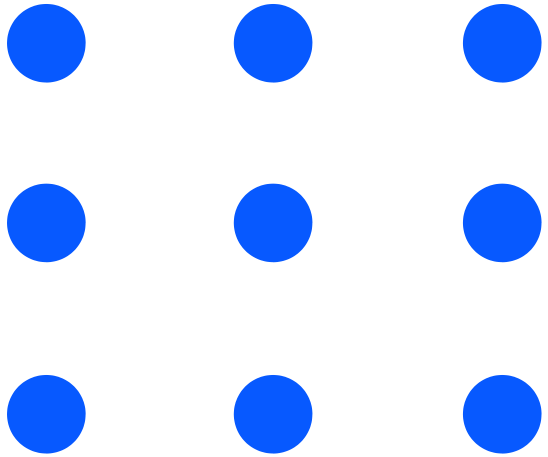
10:00-11:00

- ሰዓት ማክበር
- ሞባይል መዝጋት
- በስልጠናው ንቁ ተሳትፎ ማድረግ
- ማስታወሻ መያዝ

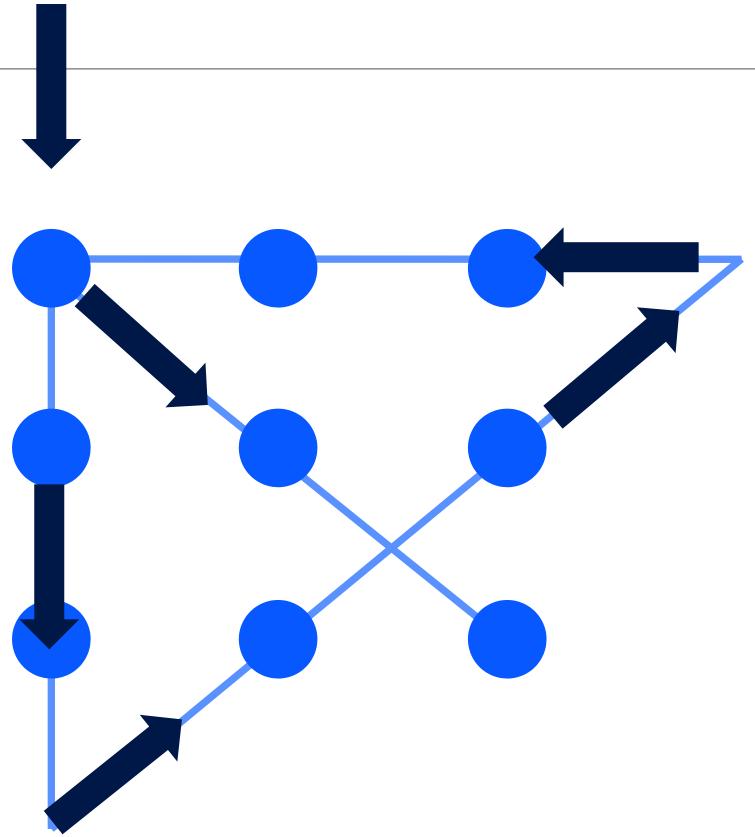
የምሳ እረፍት



ዘጠኙ ነጥቦች



ዘጠኙ ነጥቦች



1.3 ከተለመደው የአስተሳሰብ ገደብ ለመውጣት

- ዕይታን ማስፋት
- ማንበብ
- መማር
- ራስን ማሻሻል
- ውሎን ማስተካከል
- ግንቢ ባህርያትን ማዳበር

1.4 ራስን ማወቅ :- ጥንካሬ፣ ድክመት፣ መልካም አጋጣሚና ስጋትን መለየት

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

ራስን የማወቅ እና የማሳወቅ አስፈላጊነት

- ራሳችንን እና ሌሎችን መረዳት እንድንችል ያደርገናል።
- ሰሜቶቻችንን እና አስተሳሰባችንን መረዳት፣ መተርጎም እና ማመጣጠን እንድንችል ያደርገናል።
- ሰሜቶቻችን እና አስተሳሰባችን ደግሞ ባህርያችን፣ ምርጫዎቻችንን እና ውሳኔዎቻችን ላይ ተጽዕኖ ያደርጋሉ።

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

የግል መልመጃ _ አንተ/አንቺ ማን ነህ/ነሽ?

ቀጥሎ በተሰጡት ሀረጋት ላይ ስለራሳችሁ የምታስቧቸውን ነገሮች በማስገባት ዓ.ነገሩን ጨርሱት።

- ከራሴ የምወደው ነገር.....
- ከራሴ የምጠላው ነገር .....
- የኔ ጥሩ ጎኔ.....
- የኔ ደካማ ጎኔ .....
- የሚያስደስተኝ ነገር .....
- የሚያሳዝነኝ ነገር .....
- በህይወቴ ያሳካኋቸው ነገሮች .....

ጥንካሬ፣ ድክመት፣ መልካም አጋጣሚና ስጋትን መለየት

▪ ጥንካሬ	▪ ድክመት
▪ መልካም አጋጣሚ	▪ ስጋት

1.5 ግለ-ሰባዊና ማህበረሰባዊ ተግባቦትን ማዳበር

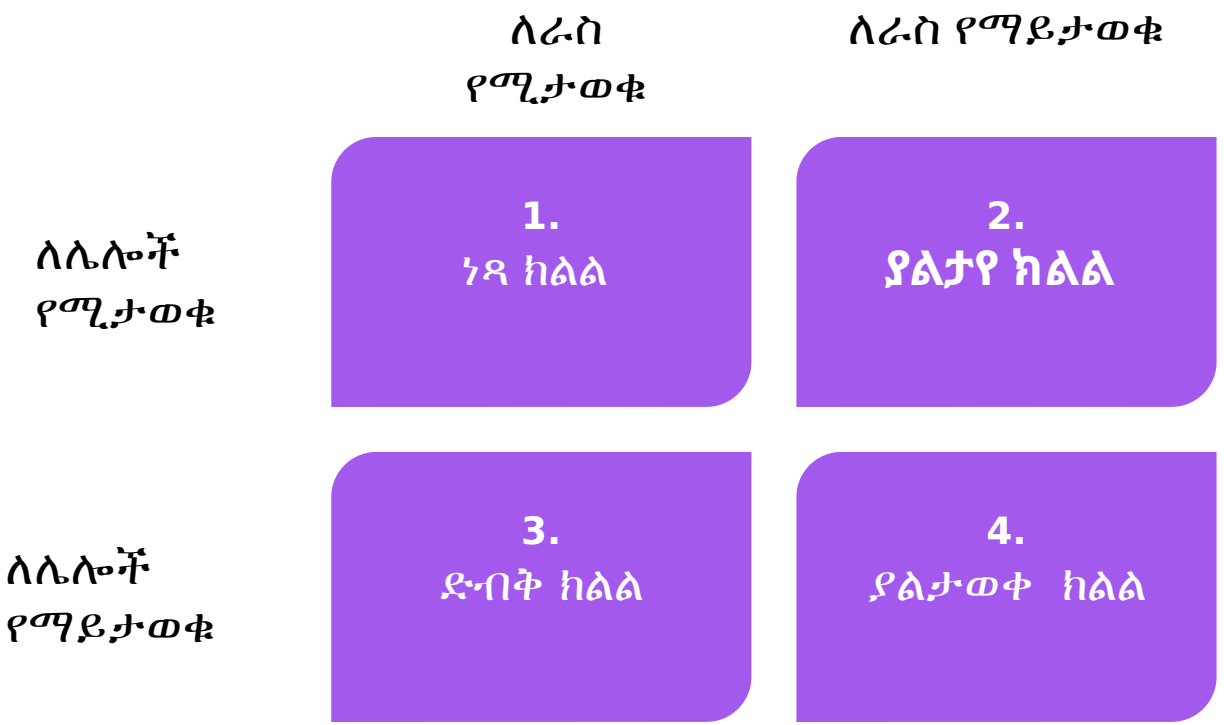
- ከሰዎች ጋር ተግባብቶ ለመኖርና ለመስራት ምን ያስፈልጋል ?
- ከሰዎች ጋር በሚኖረን ማህበራዊ መስተጋብር የሚከሰቱ አለመግባባቶች ምክንያታቸው ምን ምን ሊሆኑ ይችላሉ ?

ግለ-ሰባዊና ማህበረሰባዊ ተግባቦትን ማዳበር

ጠቀሜታ

- አዕምሮአችን 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።

የጆሀሪ መስኮት


ለራስ የሚታወቁ
ለራስ የማይታወቁ
ለሌሎች የሚታወቁ
1. ነጻ ክልል
2. ያልታየ ክልል
ለሌሎች የማይታወቁ
3. ድብቅ ክልል
4. ያልታወቀ ክልል

የጅሀሪ መስኮት ነጻ ክልል ማስፊያ መንገዶች:

- ራስን ማጤን - የራስን ባህርይ መመልከት
- ወደውስጥ መመልከት
- የሌሎችን ግብረ መልስ መቀበል እና ራሳችንን በሌሎች ዓይን ማየት
- የሌሎች ሰዎችን ሃሳብ ማክበር:-
  - ማዳመጥ
  - እውቅና መስጠት
  - ማገልገል፡
  - መልካም መሆን
  - ትሁት መሆን
  - አመስጋኝ መሆን

1.6 የግጭት አያያዝ/አፈታት ስልቶች

ግጭትን መፍቻ መንገዶች

1. ተባባሪነት **(Accommodating)**
2. ሸሽት**(Avoiding)**
3. ግብረ-አበርነት **(Collaborating)**
4. ተፎካካሪነት/ሽሚያ/**(Competing)**
5. ግልግል/ሰጥቶ መቀበል **(Compromising)**

1.7 የድርድር ክህሎቶች

የድርድር ደረጃዎች

ደረጃ 1፡ ዝግጅት

ደረጃ 2፡ መረጃን መለዋወጥ

ደረጃ 3.መደራደር

ደረጃ 4.ሀሳባችንን መዝጋት እና ለውሳኒያችን ቁርጠኛ መሆን

ደረጃ 5.ውጤታማ በሆነ መንገድ መደራደር

1.8 በራስ መተማመን

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

በራስ መተማመን

- 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።



ውይይት

አንድ ሰው በተሟላ ሁኔታ አስተዋይ፣ መልካም፣ ታማኝ ወይም ሁሉንም መልካም ነገሮች መሆን ይችላል?

- 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 መቀየር እንደምንችል ማሰብ ስንጀምር ነው።

የቡድን ስራ

- በራስ መተማመንን ለማዳበር የሚያግዙ ጠቃሚ ሀሳቦች
- ለራስ ከፍ ያለ ግምት መሰጠት
- ለራሳችን ያለን ግምት ዝቅ ያለ መሆኑን የሚያሳዩ ምልክቶች

- ግለ-ግምገማ
- ለራሳችሁ ያላችሁ ግምት

ጠቅላላ ውይይት

- 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?

- ሚናን በመጫወት ሂደት ውስጥ መማር
- - ድራማ -

1.9 የግንኙነት አስተዳደር

የ ምርጥ ምላሽ ጨዋታ፡

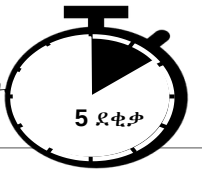


30ደቂቃ

- ዛሬ የተማርኩት . . .
- የኋለ ውርወራ ጨዋታ

1.10 : የትብብር እና የቡድን ስራ ክህሎቶች ውይይት

የተሰጠው ሰዓት





የቡድን መልመጃ: የግመድ ካሬ

መመሪያ

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

የትብብር እና የቡድን ስራ ክህሎቶች

- በትብብር መስራት
- ለቡድኑ 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።

ውይይት

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

1.10. 1 የቡድን ስራ ሂደት

በጨዋታው ላይ በቡድን ስትሰሩ ምን ምን የቡድን ስራ ሂደቶችን ተከትላችኋል?

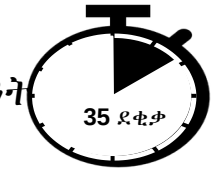
- የዓላማ ትንተና: ጠቅላላ ዓላማን መመስረት እና መረዳት፡
- ግብን በዝርዝር መግለጽ:
- ዓላማችንን ለማሳካት የሚያስፈልጉንን ተግባራት መለየት እና ቅደም ተከተል ማውጣት
- ግባችን ላይ ለመድረስ እና ዓላማችንን ለማሳካት የምንሰራውን ስራ እቅድ መንደፍ።

የቡድን ስራን በተመለከተ ተጨማሪ ጠቃሚ ምክሮች

ለስኬት አስፈላጊ የሆኑ ሰባት የቡድን ስራ ክህሎቶች፡

1. መግባባት
2. ጊዜን በአግባቡ መጠቀም
3. ችግር ፈቺነት
4. ማዳመጥ
5. በጥልቀት ማሰብ
6. መተባበር
7. መሪነት

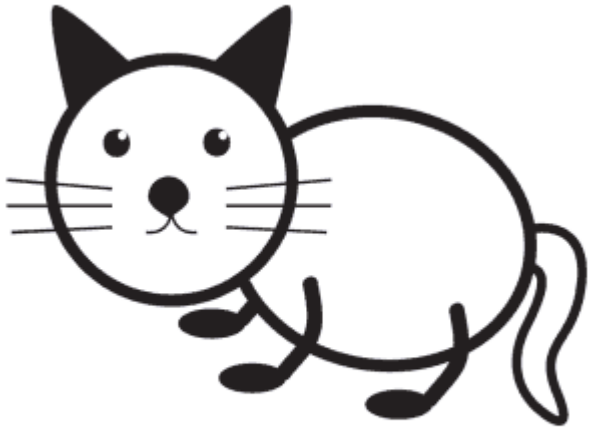
የቡድን መልመጃ (ስዕል መሳል)



- አሁን ስእል ትስላልችሁ። የምትስሉት ስእል ግን ምን እንደሆነ የምታውቁት የቡድን መሪያችሁ ሰእሉን መሳል ሲጀምር አይታችሁ በመገመት ነው።
- የግሩፕ ሃላፊዎች መሳል የጀመሩትን ስዕል ሌላው ተሳታፊ ስእሉ ምን እንደሆነ ገምቶ እርሱም የተወሰነ ክፍል ስሎ ለሌላው ያቀብላል በዚህ አይነት ሁሉም ተራው ከደረሳቸው በሁዋላ ዋናውን ምስል አሳዩአቸው።

ውይይት

- ስእሉን ተመሳሳይ ሆኖ አገኛችሁት? ካልሆነ ለምን?



- የጋራ ግብ በቡድን ስራ ውስጥ በጣም አስፈላጊ ነው

ውጤታማ ቡድን አምስት መገለጫዎች አሉት

1. የጋራ እሴቶች
2. መተባበር
3. አነቃቂ እይታ
4. ክህሎት/ተሰጥኦ
5. ሽልማቶች

ማጠቃለያ

- 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?

መርከብ የመስራት የቡድን ስራ

- በቀረበላችሁ ቁሳቁስ ጥራት ያላቸውን መርከቦች ስሩ
- ከቡድን አባላቶቻችሁ ጋር በመሆን የተሻለ ውጤት ለማምጣት ስሩ
- የሰራችኋቸውን መርከቦች ለገበያ አቅርቡ

የጋራ ውይይት

በቡድን ስራው ውስጥ የተስተዋሉ ባህርያት ምን ይመስላሉ?

1.በቡድን መስራት

2.የጋራ ግብ እንደ ቡድን

3.ተግባቦትና ክህሎትን ማካፈል

4. የድርጅትን የምርት ብክነት መቀነስ፤ ትፍና ኪሳራ

5.ተግባቦትና ደንበኛን ማሳመን እንዲሁም የመደራደር ችሎታ

ክፍል አንድ ክለሳ

ክፍል ሁለት

ለስራ ፈላጊዎች የሚሆኑ የስራ ዝግጁነት ክህሎቶች



2.1.1 በእቅድ የመመራት ክህሎት



የስልጠና አላማ

መነሻ ውይይት

?በእቅድ መመራት ማለት ምን ማለት ነው?

?በእቅድ መመራት ምን ምን ጠቀሜታዎች አሉት? በእቅድ አለመመራትስ ምን ምን ጉዳቶች አሉት?

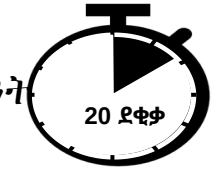
?እናንተ በእቅድ ስለመመራት ያላችሁ ተሞክሮ ምን ይመስላል? ስራዎችን በእቅድ ነው የምትተገብሩት?

?በእቅድ ለመመራት እና ስራዎችን በእቅድ ለመተግበር ምን ምን አይነት መንገዶችን መጠቀም ይቻላል?

በእቅድ የመመራት ጠቀሜታዎች

- 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።

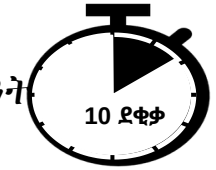
የቡድን ስራ - ዝርዝር እቅድ አወጣጥ

የተሰጠው ሰዓት 

መመሪያ

1. ሰልጣኞች በ4 ቡድን ይከፈላሉ
2. የእግር ኳስ የዋንጫ ጨዋታ የእቅድ አዘገጃጀት መመሪያዎች
3. የእቅድ ማውጫ ሰንጠረዥን መከተል
4. እያንዳንዱ ቡድን የሰሩትን ዝርዝር እቅድ ያቀርባሉ

የቡድን ስራ - ዝርዝር እቅድ አወጣጥ

የተሰጠው ሰዓት 

- የቡንድ ስራ ክለሳ እና አጭር ውይይት
  - የግል እቅድ ዝግጅት

2.1.2 ስራዎችን የማደራጀት ክህሎት



የስልጠና አላማ

መነሻ ውይይት

?ስራዎችን ማደራጀት ምን ጠቀሜታ አለው?

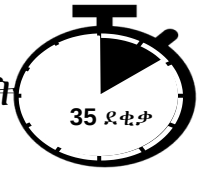
?ስራዎችን በማደራጀት በመስራት እና ስራዎችን ባልተደራጀ መንገድ መተግበር ምን ልዩነት አላቸው? እስቲ ምሳሌ ስጡ?

?በህይወታችሁ የተደራጀ የምትሉት ሰው አለ? ያንን ሰው 'የተደራጀ ነው' ለማለት ያስቻላችሁ ምክንያት ምንድነው?

?ከእናንተ መካከል ስራዎችን በአግባቡ በማደራጀት በመስራት ተሞክሮ ያለው?

ስራን የማደራጀት ሚና መጫወት

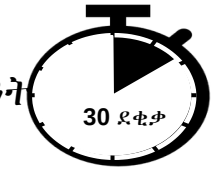
የተሰጠው ሰዓት



መመሪያ

1. ሶስት ፈቃደኛ የሆኑ ተሳታፊዎችን በመምረጥ ወደ ውጪ ይዞ መውጣት እና ለተሳታፊዎች የሚያቀርቡትን ስራ በመንገር ለዝግጅት 5 ደቂቃ ለማቅረብ 5 ደቂቃ መስጠት።
2. እነሱ ውጪ እያሉ ውስጥ ለቀሩት የሶስቱን ተግባር በመመልከት የትኛው ሰው ይበልጥ የተቀናጀ ነገር መስራት እንደቻለ እንዲመለከቱ መንገር።
3. አቅርበው ከጨረሱ በኋላ ተሳታፊዎች የራሳቸውን ውሳኔ እንዲሰጡ እና ለምን ይህንን እንዳሉ መጠየቅ።

የማደራጀት ክህሎት ጠቀሜታዎች

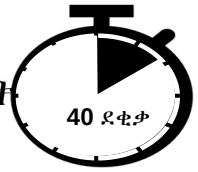
የተሰጠው ሰዓት 

- ያለንን ሃብት ውጤታማ በሆነ መንገድ እና በብቃት መጠቀም እንድንችል ያስችለናል።
- ጊዜያችንን፣ ጉልበታችንን እና የስራ ቦታችንን በአግባቡ እንጠቀማለን፤
- የተሰጠንንም ስራ በተሳካ ሁኔታ እንፈጽማለን
- ከስራ ባልደረቦቻችን ጋር ጥሩ ተግባቦት እንዲኖር እና ደስተኛ ስሜት ይፈጥርልናል::

የማደራጀት እና የማቀድ ክህሎትን የሚጠይቁ ሁኔታዎች

- የህይወት እና የስራ ግቦች እና ዓላማዎችን ስናስቀምጥ
- ችግሮች ሲያጋጥሙን
- አዲስ ነገር መፍጠር ስንፈልግ ወይም ሀሳባችንን ማደራጀት ስንፈልግ
- ውሳኔ መስጠት ሲኖርብን
- ጊዜያችንን በአግባቡ መጠቀም ስንፈልግ
- ውጥረታችንን መቆጣጠር ስንፈልግ

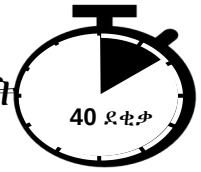
የቡድን መልመጃ

የተሰጠው ሰዓት 

መመሪያ

- በአራት ቡድን በመከፈል በሚሰጣችሁ መወያያ ርዕሶች ላይ በመወያየት መልሶቻችሁን በፍሊፕ ቻርት ላይ በማስፈር ለሌሎች አጋሯቸው።

የቡድን ስራ ክለሳ

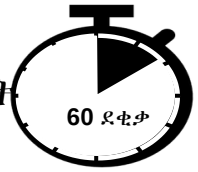


?ከቡድን ስራው ምን አዲስ ነገር ተማራችሁ?

?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።

የቡድን ስራ - ቀጣሪና ተቀጣሪ



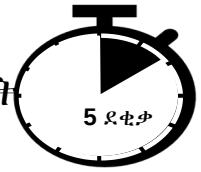
የተሰጠው ሰዓት

መመሪያ

- ሶስት ቡድን በመመስረት ሶስት የተለያዩ ሁኔታዎችን ትሰራላችሁ።
- ራሳቸውን በቀጣሪው እና በተማሪዎቹ ቦታ በማድረግ የሚሰጡትንስ ሶስት ሁኔታዎች ላይ ተወያዩ
- እንደ ተቀጣሪ አስፈላጊ ናቸው የሚሏቸውን ዋና ዋና 5 ክህሎቶች መዘርዘር እንዲሁም ቀጣሪዎች ወጣቶቹን ለመቅጠር ያተኩሩባቸዋል የሚሉትን 5 ዋና ዋና ክህሎቶችን በፍሊፕ ቻርት ላይ ዘርዝሩ

ማጠቃለያ

የተሰጠው ሰዓት



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

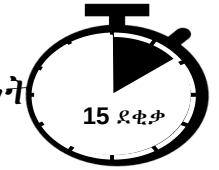
2.2 ግብን የማስቀመጥ ክህሎት



የስልጠና አላማ

አነቃቂ ተግባር - ዳርት ጨዋታ

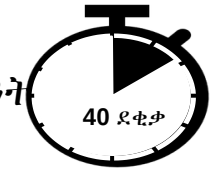
የተሰጠው ሰዓት



መመሪያ

- በፍሊፕ ቻርት ላይ የዳርት ምስል ማዘጋጀት
- ሶስት ፈቃደኛ የሆኑ ተሳታፊዎች አይናቸው በጨርቅ ይሸፈንና ስዕሉን በመክፈት ውስጠኛውን ክብ ሊመቱ በሚችሉበት ርቀት ከፊታቸው ማስቀመጥ።
- ተራ በተራ ለመምታት እንዲሞክሩ ማድረግ። ከተወሰነ ሙከራ በኋላ አይናቸውን በመክፈት በድጋሚ እንዲሞክሩት ማድረግ።

ክለሳ እና ውይይት

የተሰጠው ሰዓት 

- ከጨዋታው ምን ተማራችሁ?
- ከእናንተ መካከል ግብ የማስቀመጥ ልምድ ያለው ሰው አለ?
- ምን ያክሎቻችሁ ስለወደፊታችሁ ታልማላችሁ?
- ከ5 አመታት በኋላ ራሳችሁን የት ታገኛላችሁ? (የወደፊት ህልማችሁን እና የዛሬ 5 አመት ራሳችሁን የት ማግኘት እንደምትፈልጉ በማስታወሻ ደብተራችሁ ላይ ፃፉ)

አጭር ታሪክ

መመሪያ

- ከዚህ በመቀጠል የሚነበብላችሁን የምዕራፍን ታሪክ ከሰማችሁ በኋላ የሚከተሉት ጥያቄዎች ላይ ተወያዩ
  - 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?

አጭር ታሪክ ውይይት

- ግብን ማስቀመጥ አስፈላጊነቱ ምንድን ነው?
- ግብን ማስቀመጥ በህይወታችን ውስጥ እንዴት ሊያግዘን ይችላል?
- እናንተ በግላችሁ የአጭር፣ የመካከለኛ እና የረዥም ጊዜ ግብ አስቀምጣችሁ ታውቃላችሁ?

ግብ ማስቀመጥ...

- ህይወታችን እንዲይዝ የምንፈልገውን አቅጣጫ ምስል ይፈጥርልናል
- ለነገሮች ትኩረት መስጠት እና ማደራጀት እንድንችል ያግዘናል
- በራስ መተማመናችንን ለመገንባት እና የስኬታማነት ስሜት እንዲፈጠርብን ያግዛል
- ውጤታማ በሆነ መልኩ እና በአጭር ጊዜ የምንፈለግበት የስኬት ደረጃ ላይ ለመድረስ
- የዕለት ተዕለት ተግባሮቻችን ትርጉም ያለው እና ውጤት ላይ ያተኮረ እንዲሆን ይረዳናል
- በህይወታችን ስኬታማ ለመሆን ውጤታማው መንገድ ነው

የግል መልመጃ - የግል ግቦችን ማስቀመጥ

መመሪያ

1. ከዚህ ቀጥሎ የሚነበብላችሁን ነጥቦች በጥሞና አድምጡ እና ከራሳችሁ ተሞክሮ ጋር አገናኙት ። ከዚያም መልሶቻችሁን በማስታወሻችሁ ላይ ባለው ክፍት ቦታ ላይ አስፍሩት።

- **ምኞት/ፍላጎት**
- **ውጤት**
- **መሰናክሎች**
- **እቅድ**

ውይይት

- ከላይ የሰራነውን መልመጃ ለመስራት የፈተናችሁ ነገር አለ?
- ጽፋችሁ ያስቀመጣችሁት ግን ልታሳኩት ያልቻላችሁት ግብ አላችሁ? ካላችሁ ለምን ማሳካት አልቻላችሁም?
- ግባችሁን መጽፋችሁ ጠቀሜታው ምንድነው?

የአጭር፣ የመካከለኛ እና የረዥም ጊዜ ግቦች

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

SMART ግቦች

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

- 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 ተግባራትን ዘርዝሩ፣ ማን እንደሚያከናውናቸውም ይግለፁ፣ ለተዘረዘሩት ግልፅ እና ውስን ተግባራት የጊዜ ገደብ አስቀምጡላቸው፤

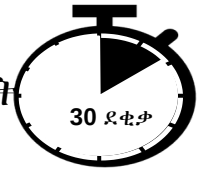
- ከላይ የተዘረዘሩትን ተግባራት መፈፀም ወይም አለመፈፀማቸውን እንዴት ታረጋግጣላችሁ?

- ግቡን መቼ ለማሳካት ነው የሚያስቡት?

ግብን ለማስቀመጥ የሚረዱ ውጤታማ መመሪያዎች

1. የአጭር፣ የመካከለኛ እና የረጅም ጊዜ ግቦችን ማስቀመጥ
2. ያሳካናቸውን ነገሮች መዝግቦ መያዝ እና ለውጥን መገምገም
3. አስቸጋሪ ቢመስሉም ሊሳኩ የሚችሉ ግቦችን ማስቀመጥ
4. ግልጽ የሆኑ ግቦችን ማስቀመጥ
5. መመዘን የሚችሉ ግቦችን ማስቀመጥ
6. ግቦቻችንን አዎንታዊ በሆነ መንገድ ማስቀመጥ
7. ግቦቻችን ከእኛ ቁጥጥር ውጪ እንዳይሆኑ መቆጣጠር
8. ግቦችን መኖር
9. በግቦች ውስጥ በዙሪያችን ያለንን ደጋፊ ነገሮች ማካተት

የግል መልመጃ - የአጭር፣ የመካከለኛ እና የረዥም ጊዜ ግቦች



የተሰጠው ሰዓት

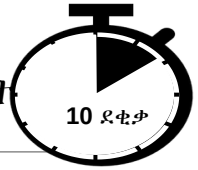
መመሪያ

1. በመጀመሪያ በህይወታችሁ አስፈላጊ ናቸው የምትሏቸውን ዋና ዋና ግቦች (እስከ 10 የሚደርሱ ግቦች) በደምብ አሰላስሉና በማስታወሻ ደብተራችሁ ላይ ዘርዝሯቸው።
2. በመቀጠልም የዘረዘሯቸውን 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

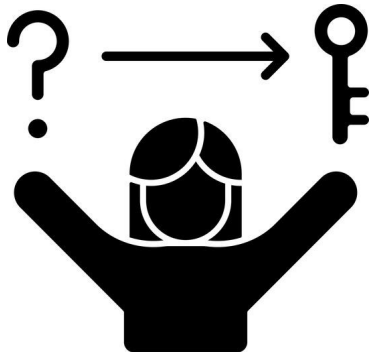
ማጠቃለያ

የተሰጠው ሰዓት

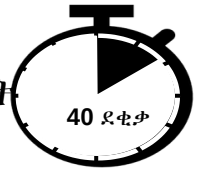


- ከዚህ ስልጠና ግብን ስለማስቀመጥ ምን ተማራችሁ? የተነሱት ዋና ዋና ሃሳቦች ምን ምን ነበሩ?
- ግብን ስታስቀምጡ የምትከተሏቸው ዘዴዎች እና መርሳት የሌለባችሁ ነጥቦች ምንድን ናቸው?
- ግባችንን እንዳናሳካ የሚያደርጉ መሰናክሎች ቢገጥሙን ምን እናደርጋለን?

2.3 የችግር ፈቺነት እና ውሳኔ ሰጪነት ክህሎቶች



ክፍል 2.3 የችግር ፈቺነት እና ውሳኔ ሰጪነት ክህሎቶች

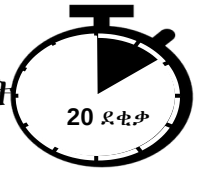


የተሰጠው ሰዓት

መግቢያ

- 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?

ዋና ዋና ሀሳቦች

የተሰጠው ሰዓት 

ውሳኔ መስጠትን ከባድ የሚያደርገው ምንድነው?

- ውሳኔ መስጠት ሁልጊዜ በቀላሉ ማድረግ የምንችለው ነገር አይደለም።
- በህይወታችን ቦታ የምንሰጣቸው እሴቶች ውሳኔ የመስጠት ሂደት ላይ ከፍተኛ አስተዋጽኦ አላቸው።
- የምንወስነው ውሳኔ ከእሴቶቻችን ጋር የማይጣጣም ከሆነ የጥፋተኝነት እና ግራ የመጋባት ስሜትን ይፈጥርብናል።
- የሌሎች ሰዎች እሴቶች የኛን ውሳኔ የመስጠት ሂደት ሊወስን ይችላል።
- እሴቶች የምንላቸው ህይወታችንን እስከመስጠት ደረጃ እስክንደርስ ድረስ የምንከተላቸው የምንመራባቸው የግላችን ጠንካራ እምነቶች ናቸው። ለምሳሌ ታማኝ መሆን ወይም ለቤተሰባችን እና ለሀይማኖታችን ያለን ትርጉም
- ችግርን የመፍታት ክህሎት ስንል በውስጡ ውሳኔ የመስጠት ችሎታንም ያካትታል።
- ውሳኔዎችን ባስተላለፍን ቁጥር ለችግሮቻችን ጥሩም ሆነ መጥፎ መፍትሄ እየሰጠን ነው ማለት ነው።

ውሳኔን ለመስጠት ወይም ችግርን ለመፍታት የምንጠቀማቸው ዘዴዎች

1. S.O.D.A.S. የኛን ውሳኔ የሚፈልግ ችግር ሲያጋጥመን ለመፍታት ከምንጠቀማቸው መንገዶች አንዱ ነው

S = ሁኔታ: ሰዎች የሚያጋጥሟቸው እና መፍትሄ የሚፈልጉ ማንኛውም ሁኔታዎች ወይም ችግሮች።

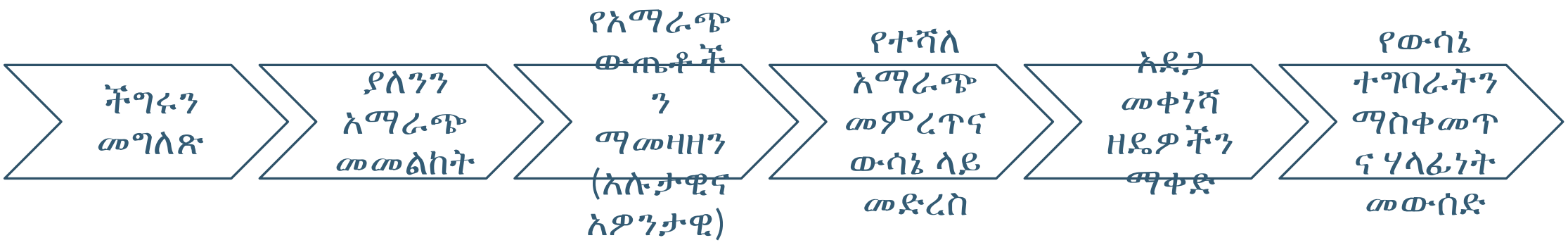
O= አማራጮች: ችግሩን ለመፍታት ሰዎች እንደ አማራጭ የሚያስቀምጧቸው መፍትሄ ሀሳቦች።

D = ጉዳቶች: እንደ አማራጭ የተቀመጡት መፍትሄዎች ሊኖራቸው የሚችለው ያልተፈለገ ወይም አሉታዊ ውጤቶች።

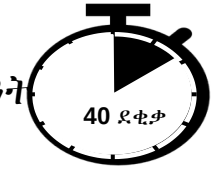
A = ጥቅሞች: የተቀመጡት አማራጭ መፍትሄዎች ያላቸው ጠቀሜታ።

S= መፍትሄ: ከሁሉም አማራጮች የተሻለ የሆነው እና ለችግራችን እንደ መፍትሄ ልንጠቀምበት የምንችለው አማራጭ

ውሳኔን ለመስጠት ወይም ችግርን ለመፍታት የምንጠቀማቸው ዘዴዎች



የተሰጠው ሰዓት



አጭር ታሪክ

የመልመጃው ዓላማዎች: ተሳታፊዎች የችግር አፈታት እና የውሳኔ አሰጣጥ ደረጃዎችን እንድትከተሉ ያግዛል።

መመሪያዎች

1. በመጀመሪያ አራት ቡድን መመስረት።
2. በመቀጠል በማስታወሻ ደብተራችሁ ላይ ያለውን ኬዝ አንብቡና።
3. ሁለቱ ቡድኖች የተሰጣችሁን ኬዝ በሶዳ በመጠቀም ስትሰሩት የተቀራችሁት ሁለት ቡድኖች ደግሞ በትምህርቱ ወቅት የተጠቀሰውን ሁለተኛውን መንገድ በመጠቀም የተሰጣቸው ታሪክ ላይ እንዲሰሩ ማድረግ።

ችግሮችን መፍታትና ፈጣን ውሳኔ

የተሰጠው ሰዓት 45 ደቂቃ

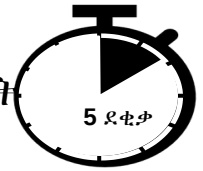
የቡድን መልመጃ

መመሪያ



ማጠቃለያ

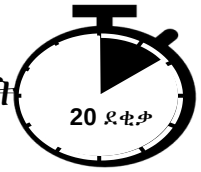
የተሰጠው ሰዓት



- ውሳኔ የመስጠት እና ችግርን የመፍታት ክህሎቶች እጅግ የተቆራኙ ናቸው።
- በህይወታችሁ ውሳኔ ላይ ለመድረስ እና ችግራችሁን ለመፍታት ሊጠቅሟችሁ የሚችሉ የተለያዩ መንገዶች አሉ።

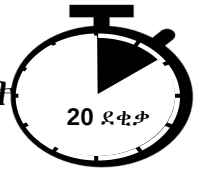
ርዕስ 4: ፈጣን ውሳኔን የሚፈልጉ ሁኔታዎች

የተሰጠው ሰዓት

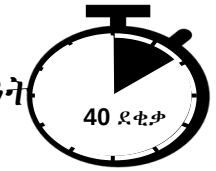


- ፈጣን ውሳኔ የሚፈልግ ችግር አጋጥሟችሁ ያውቃል?
- ውሳኔ እንድትወስኑ ያደረጓችሁ ምክንያቶች ምንድናቸው? ውጤቱስ ምን ነበር?

ርዕስ 4: ፈጣን ውሳኔን የሚፈልጉ ሁኔታዎች

የተሰጠው ሰዓት 

- 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)

የተሰጠው ሰዓት 

በቡድን የሚሰራ ተግባር

መመሪያ

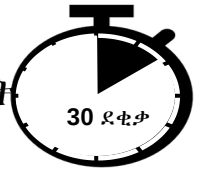
1. ቀጥሎ የሚሰጣችሁን መልመጃ ለመስራት አራት ቡድን ትመሰርታላችሁ።

2. የተሰጣችሁን ሲናሪዮው በማንበብ በሀሳቦቻቸው ላይ ተወያዩ።

- በሲናሪዮው ውስጥ ያላችሁት እናንተ ብትሆኑ ምን ታደርጋላችሁ?
- 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?

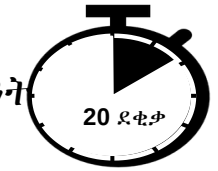
ዋና ዋና ሀሳቦች

የተሰጠው ሰዓት



- ወጣቶች ችግሮች ሲያጋጥሟቸው የሚያግዙ የተለያዩ መንግስታዊ፣ መንግስታዊ ያልሆኑ ድርጅቶች እና የቅርብ ዘመዶች አሉ።
- ችግሮች ሲያጋጥሙ እርዳታ ማግኘት የሚቻልባቸው የተለያዩ ቦታዎችም አሉ።

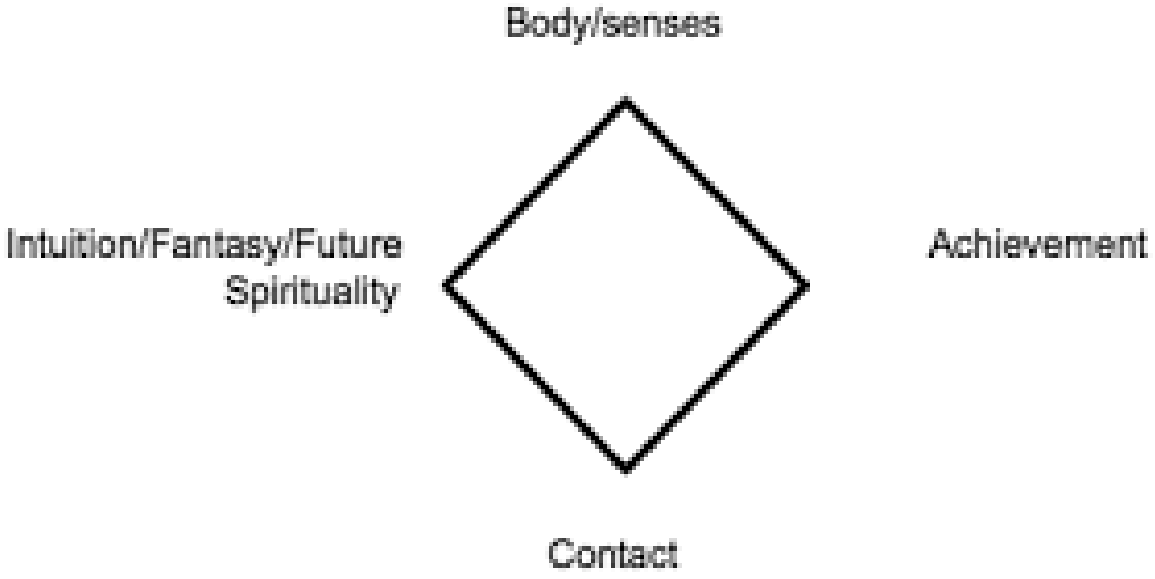
ርዕስ 5: ስለራስ አዎንታዊ ነገርን ማውራት

የተሰጠው ሰዓት 

- 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?

አራቱ የህይወት አቅጣጫዎች

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

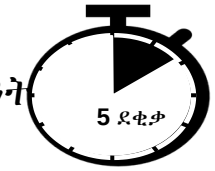


የግል መልመጃ - ከራስ ጋር ንግግር

- መመሪያ
- ተሳታፊዎች ስለሰውነታቸው፣ ስለ ስኬታቸው፣ ስለ ማህበራዊ ግንኙነታቸው እና ስለህይወታቸው በጠቅላላ የሚሰማቸውን ስሜት መጠየቅ። በማስታወሻ ደብተራቸው ላይ የሚሰማቸውን ስሜት ሊገልፅ የሚችለውን ምስል እንዲመርጡ አድርጉ።



ማጠቃለያ

የተሰጠው ሰዓት 

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

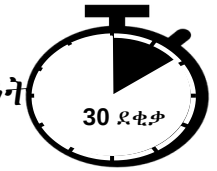
ክፍል 2.4: የፈጠራ አስተሳሰብ ክህሎት

የተሰጠው ሰዓት 30 ደቂቃ



ክፍል 2.4: የፈጠራ አስተሳሰብ ክህሎት

የተሰጠው ሰዓት



- **መግቢያ - የማነቃቂያ ጨዋታ**

ውይይት

- አሰልጣኞች የሚከተሉትን ጥያቄዎች ለሰልጣኞች ያቅርቡላቸው፤
- የፈጠራ አስተሳስብ ማለት ምን ማለት ነው? የሰው ልጅ ለምን በፈጠራ ማሰብ ያስፈልገዋል?
- በፈጠራ ማሰብ ያለብን መቼ ነው?
- በአለም ላይ የሰው ልጅ የፈጠረው አስደናቂ ፈጠራ ምንድን ነ



የፈጠራ አስተሳሰብ ጥቅም

- ከፍተኛ ችግር ወይም ጉዳይ ሲያጋጥመን እና ይህንን ማለፊያ ግልጽ መንገድ አልታይ ሲለን።
- ለውጦች በሚያጋጥሙን ጊዜ ወደፊት ስለሚፈጠረው ነገር መገመት ሲያቅተን እና ሊሆኑ የሚችሉ ነገሮችን ለማሰብ ስንሞክር።
- ብዙ አለመስማማቶች ሲኖሩ በቀጣይ ምን መሆን አለበት በሚለው ጉዳይ ላይ መስማማት ሳንችል ስንቀር እና መስማማትን ለመፍጠር ብዙ ጥረት ማድረግ ሲያስፈልገን።
- አዲስ ነገርን ስንፈልግ ከዚህ በፊት ተሞክሮ የማያውቅን ነገር መሞከር ስንፈልግ እና በእርግጠኝነት ምን እንደሆነ ማወቅ ሳንችል ስንቀር።

የቡድን ስራ - ፈጠራ የታከለበት አስተሳሰብን ማዳበር

- **መመሪያ**
- ስልጣኞች በ5 ቡድን እንዲከፈሉ ማድረግ እና የሚከተለውን የቡድን ስራ መመሪያ መንገር።



የቡድን ስራ - ፈጠራ የታከለበት አስተሳሰብን ማዳበር

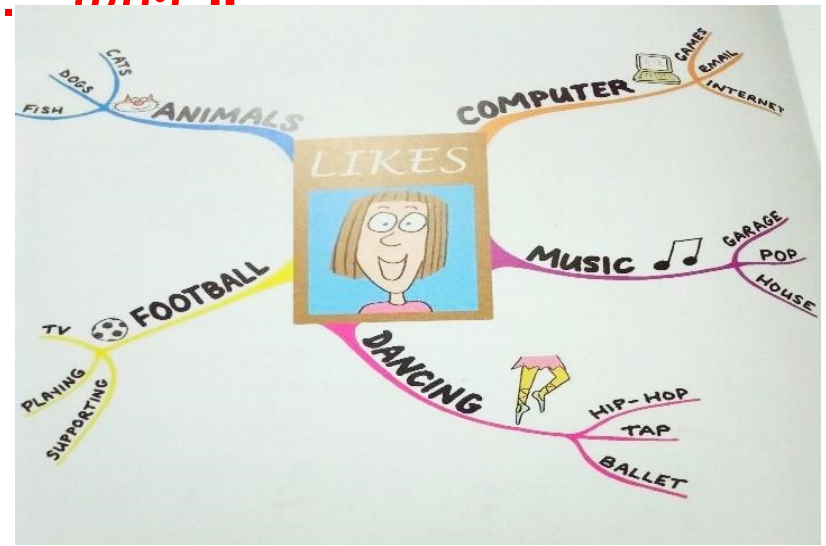
- ከዚህ የቡድን ስራ ምን ተማራችሁ?
- አሁን ያሰባችኋቸውን ለየት ያሉ ሃሳቦች መተግበር በፍፁም የማይቻል ይመስላችኋል?

የግል መልምጃ - እኔ ማነኝ?

የተሰጠው ሰዓት 40 ደቂቃ

መመሪያ

- 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... ጠዛሉ።



ውይይት

- ስራውን ወደዳችሁት? ምን ተማራችሁበት?
- እንዲህ አይነት መንገዶችን ለሌሎች ሃሳቦች ወይም ችግሮችን ለመፍታት እንዴት ልትጠቀሙበት ትችላላችሁ?

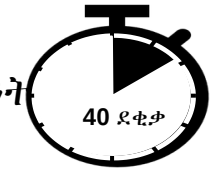
ክፍል 2.5: ጊዜን በአግባቡ የመጠቀም ክህሎት



ጊዜን በአግባቡ መጠቀም ማለት....

መግቢያ

- 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?

የተሰጠው ሰዓት 

የግል መልመጃ

24 ሰአት ካሬ የተሳለበት ወረቀት አላችሁ።

► እያንዳንዱ ካሬ 1 ሰአት ይወክላል።

►በተቻለ መጠን ሁሉንም ሰአቶች በሚሰሯቸው ነገሮች ሙሉ ባብዛኛው (ተደጋጋሚ ልምዳቸውን) ያስፍሩ

►በ3 መልክ ይመድቧቸው የረፍት ጊዜ (እንቅልፍ፤ መዝናናት) ውጤታማ ጊዜ (ስራ፤ ጥናት፤ ንባብ) በከንቱ ያጠፋሁት ጊዜ (ወሬ፤ ዝም ብሎ መቀመጥ) በማለት ።

►ተመሳሳይ ቀለም ወይም ዲዛይን ለተመሳሳይ ምድብ ተጠቀሙ

► ከጓደኞቻችሁ ጋር ስለሰራችሁት ተወያዩ

ምሳሌ

1ኛ ሰዓት

7ኛ ሰዓት

13ኛ ሰዓት

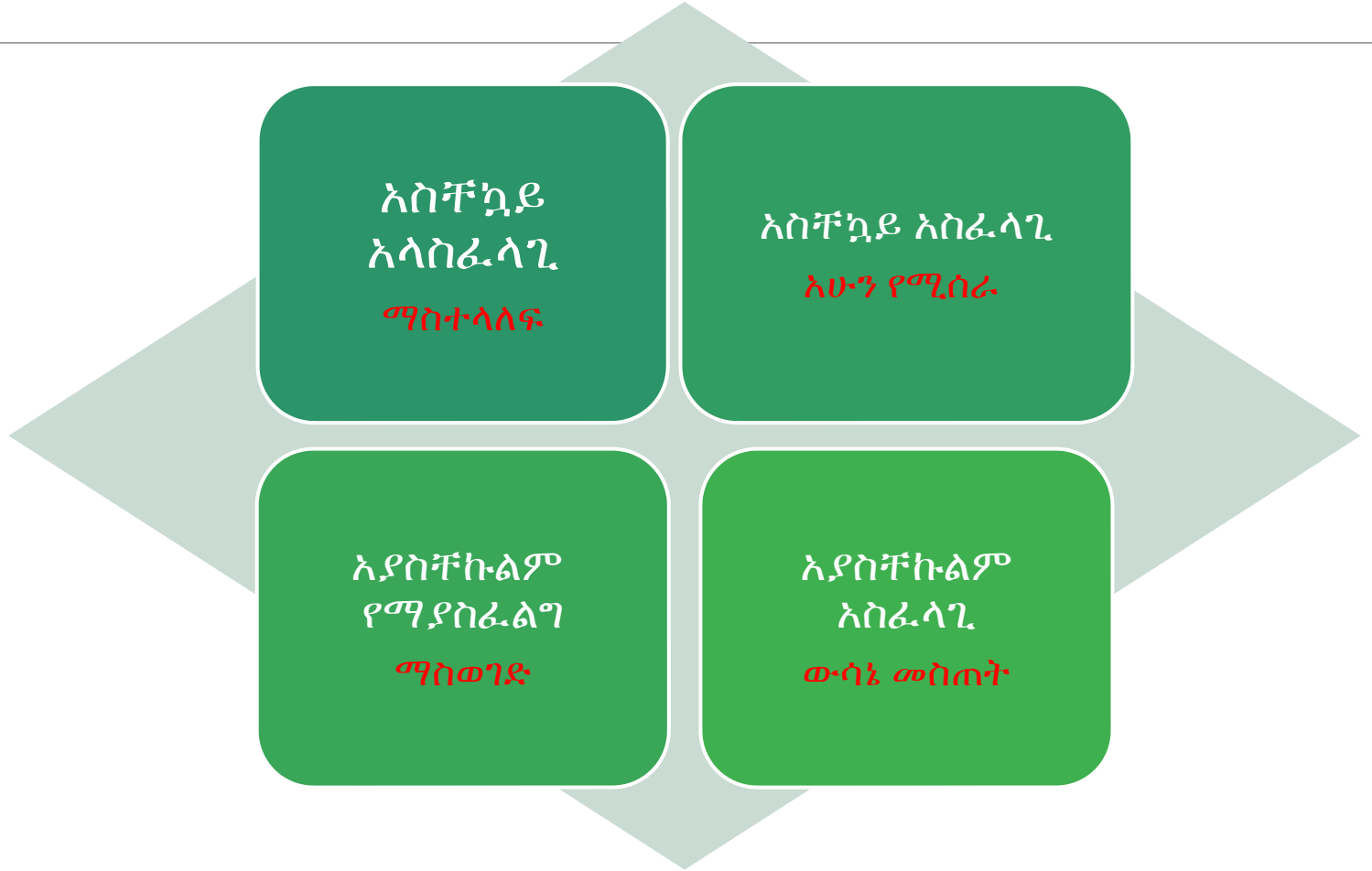
19ኛ ሰዓት

24ኛ ሰዓት

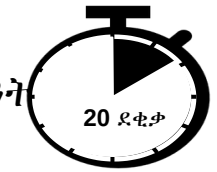
የጋራ ውይይት

- ከጊዜ አጠቃቀማችሁ ምን ታስታውሳላችሁ?
- መቀየር የምትፈልጉት ነገር አለ?
- ጠቃሚ ጊዜያችሁን መጨመር የምትችሉበት ሁኔታ ይታያችኋል?
- ጊዜውንስ ከዚህ በተሻለ በማደራጀት ጠቃሚ ጊዜ መጨመር የምትችሉ ይመስላችኋል?

ጊዜን በአግባቡ ለመጠቀም የምንከተላቸው መንገዶች

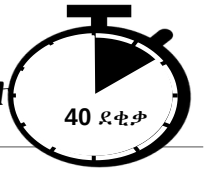


ቅድሚያ የመስጠት ማትሪክስን ለመጠቀም

የተሰጠው ሰዓት 

- 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

የተሰጠው ሰዓት 

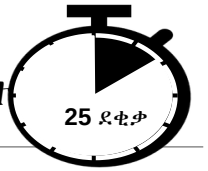
- መመሪያ
  - ሰልጣኞች በማስታወሻ ደብተራቸው ላይ አሁን አለብኝ የሚሉትን ስራዎች ሁሉ በማሰብ ዘርዝረው እንዲፅፉ ይንገሯቸው። እስከ 15 የሚደርሱ የሚያስታውሷቸውን ስራዎች እንዲዘረዝሩ 10 ደቂቃ ስጧቸው።
  - በመቀጠል አራቱን የስራ ቅድመ ተከተል ማደራጃ መንገድ በመጠቀም የስራዎቻቸውን ቁጥሮች ብቻ በአራቱ ሳጥኖች ውስጥ እንደየ ስራው አስፈላጊንትና አጣዳፊነት ያስቀምጡ።

1.አስቸኳይ አላስፈላጊ ስራዎች ዝርዝር **ማስተላለፍ/መወከል**	1.አስቸኳይ አስፈላጊ ስራዎች ዝርዝር **አሁን የሚሰራ**
1.አያስቸኩልም የማያስፈልግ ስራዎች ዝርዝር **ማስወገድ**	1.አያስቸኩልም አስፈላጊ ስራዎች ዝርዝር **መወከል/ውሳኔ መስጠት**

ጊዜን በአግባቡ ለመጠቀም መከተል ያለብን መንገዶች

1. ግቦችን ማስቀመጥ
2. እንዲሆን የምንጠብቀውን ነገር ምክንያታዊ ማድረግ (እና ሁልጊዜም ማንም ሰው ፍጹም እንዳልሆነ ማስታወስ)
3. የጊዜ ሰሌዳ ማዘጋጀት
4. ዕቅዶችን እንደገና ማየት እና መከለስ

የግል መልመጃ

የተሰጠው ሰዓት 

መመሪያ

- 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?

ውይይት

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

ማጠቃለያ

- ጊዜ ልዩ ነገር ነው
- ጊዜ አላፊ ነገር ነው
- ጊዜ የሚለካ ነገር ነው
- ጊዜ በገንዘብ የሚተመን ዋጋ አለው
- ጊዜ ሌሎች እሴቶች አሉት
- የጊዜ አጠቃቀማችንን ሚዛናዊ ማድረግ

የቤት ስራ

- ስለ ጊዜ አጠቃቀም ስታስቡ ምን እንደሚሰማችሁ በማጤን በቤታቸው ውስጥ ስለጊዜ አጠቃቀም ያለው ልምድ ምን እንደሆነ አስተውላችሁ ጻፉ።

2.6 ጭንቀትን የመቆጣጠር ክህሎት



መግቢያ - የቡድን ስራ

መመሪያ

- 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 ንግሯቸው።
- በቅርብ ጊዜ ውስጥ ይህ የሰላም ሰሜት ተስምቷችኋል? ሁኔታው ምን ነበር?
- እዚህ የሰላም ስሜት ውስጥ እንዳትቆዩ የረበሻችሁ ነገር ካለ ምንድን ነበር?

የቡድን ውይይት

መመሪያ

- ሰልጣኞችን በ5 ቡድን በመክፈል ተሳታፊዎች እነሱ ወይም ጓደኛቸው 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።

የውጫዊ እና ውስጣዊ ውጥረት ፈጣሪዎች ምሳሌ፡

ውጫዊ ውጥረቶች	ውስጣዊ ውጥረቶች
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 አላመጣም፤ ይህ መከሰት አልነበረበትም
የህይወት ለውጦች (ዩኒቨርሲቲ መግባት)	ይህን መልመድ አልችልም፤ እርግጠኛ አይደለሁም
በጉርምስና ወቅት የሚከሰቱ ለውጦች	ተበድያለሁ፤ ተስፋ የለኝም...

ተጨማሪ የውጥረት ምክንያቶች

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

የቡድን መልመጃ - የጭንቀት/ውጥረት መንስኤዎች

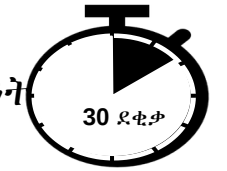
መመሪያ

- ተሳታፊዎቹን ለአራት ወይም ለስድስት በማድረግ በቡድን ከፋፍሏቸው።
- 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።
- ለ 15 ደቂቃ ከተወያዩ በኋላ እያንዳንዱ ቡድን የተወያየበትን አንድ ምሳሌ ለሌሎች ተሳታፊዎች እንዲያካፍል አድርግ/ጊ።
- በመቀጠል በወጣትነት የእድሜ ክልል ያሉ ሰዎች የምክር አገልግሎት ቢያስፈልጋቸው ሊሄዱበት የሚችሉበትን ቦታ በተመለከተ አወያያቸው።

የውጥረት ምልክቶች - አጠቃላይ ውይይት

- 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
- ወዘተ

አጭር ታሪክ

የተሰጠው ሰዓት 

መመሪያ

- 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

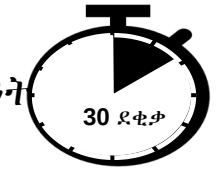
- በቂ እንቅልፍ ማግኘት።
- እይታን እና ጥልቅ አተነፋፈስን በመጠቀም ዘና ለማለት መሞከር።
- ግንዛቤያችንን እና የምንጠብቀውን ነገር መቀየር።
- ምክንያታዊ እና ተጓማኒነት ያላቸውን ግቦች ማስቀመጥ።

በጥልቀት መተንፈስ

መመሪያ

- 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

2.6.4 ጥልቅ ፍላጎትን ማዳበር

የተሰጠው ሰዓት 

በእነዚህ ሁለት ሁኔታዎች ውስጥ ራሳችሁን አስገቡ

ሁኔታ 1

ሁኔታ 2

ውይይት

- 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?

ማጠቃለያ

- ፍላጎት፣ ጥልቅ መሻት እና ፍቅር የሚሉት ቃላት ግዴታ፣ መሆን ያለበት እና አስገዳጅ ከሚሉት ቃላት ይልቅ አንድን ሰው ለስራ ለማነሳሳት የተሻለ ጥንካሬ ይሰጠናል።
- “የራስ ተነሳሽነት ማለት በቀላሉ አንድን ነገር እንድንሰራ እና ወደ ግባችን እንድንደርስ የሚገፋፋን ሀይል ነው።
- አዎንታዊ አመለካከት በራስ ተነሳሽነት እንዲኖረን የሚያግዝ ገፊ ሀይል ነው።
- ከሰው ጋር ተባብሮ መስራት ውጥረቶቻችንን ለመቀነስም ውጤታማነታችንን ለመጨመር ይረዳናል።

ክፍል ሁለት
ክለሳ

ክፍለ ሶስት

የስራቦታ ስነ-ምግባር እና የስነስርአት ክህሎት ለተቀጣሪ ወጣቶች

የሥልጠናው ይዘት

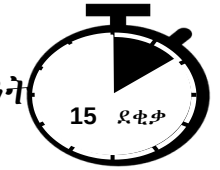
3.1 ግጽታንና የግል ንጽህና አጠባበቅ

3.2 በራስ ተነሳሽነት መስራት፣ የስራ ከባቢን መልመድ

3.3 የስራ ቦታ ስነ-ምግባር፣ መብቶች እና ግዴታዎች

3.4 የህይወት ግብን ማሳካትና መሰረታዊ የገንዘብ አያያዝ ክህሎት

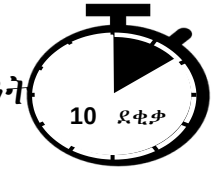
3.5 ቀጣይ እርምጃዎች

የተሰጠው ሰዓት 

ማስጀመሪያ



ተግባር: ወጣቶችን የሚያጋጥማቸው ተግዳሮትና ችግሮች

የተሰጠው ሰዓት 

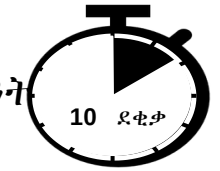
ጨዋታ



የክብረት ማማ ግንባታ መልመጃ



10 ደቂቃ

የተሰጠው ሰዓት 

ጨዋታ

ትንተና

ክፍል 3.1፡ ገጽታን መገንባትና የግል ንጽህና አጠባበቅ

ክፍል 3.1.1 : ምስል / ገጽታ

ርዕስ 1: በእይታ መፈረጅ





- ጠቅላላ ውይይት: የምስል አጠቃላይ እይታ

20 ደቂቃ

ርዕስ 2፡ የማንነት ምስል



- የሚሰጠውን መመሪያ በመከተል መልመጃውን ስሩ



20 ደቂቃ

ርዕስ 3፡ የግል ንጽህና አጠባበቅ





20 ደቂቃ

- **የግል ንጽህ ማለት ምን ማለት እንደሆነና ምን ምን እንደሚያካትት ተወያዩ።**

የግል ንጽህና መልመጃ





- የግል ንፅህና ዓይነቶችና የማሻሻያ

30 ደቂቃ

የግል ንፅህና ዓይነቶች

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

ርዕስ 4: የደንበኞች አገልግሎት ግጽታ



- የሚና ጨዋታ



25 ደቂቃ

ማጠቃለያ

አግባብ ያላቸው ሰዎችን የማስተናግድ ክህሎት፦

- ማክበር
- ትኩረት
- መልስ መስጠት

አግባብ ያሌላቸው ሰዎችን የማስተናግድ ባህሪዎች፦

- ሌላ ነገር ማየት
- ስልክ ማናገር
- ማውራት
- መልስ አለመስጠት

ርዕስ 5፡ ሀላፊነትን መውሰድ



መልመጃ፡ እርስዎ ቢሆኑ ምን ያደርጋሉ

⏰

20 ደቂቃ

ማጠቃለያ



- በማንጠቀምበት ጊዜ መብራትን ማጥፋት፣ ውሀን መዝጋት፣ መንገድ ማጽዳት፣ ከመንገድ ላይ ቆሻሻን ማንሳት፣ መንገድ ዳር ያሉ ዛፎችን ውሀ ማጠጣት

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

3.2 በራስ ተነሳሽነት መስራት፣ የስራ ከባቢን መልመድ

ዋና ዋና ጉዳዮች

- የተነሳሽነት እና ቀድሞ መገኘት መገለጫዎች
- የነገው (የወደፊቱ) ላይ ማተኮር
- ጽናት - እንቅፋቶችን ለማሸነፍ ያለማቋረጥ መሞከር
- የሌሎችን ሀሳብ መቀበል

ማብራርያ  30 ደቂቃ ⏰

መግቢያ

- ተነሳሽነትን መውሰድ: ስራችን ዕለት በዕለት ከሚፈልግብን ድግግሞሽ ባለፈ የምንሰራውን ነገር አማራጮች በራሳችን ፈቃድ ማብዛት።
- የሰዎችን ሀሳብ የሚቀበል: ለአዳዲስ የአሰራር ለውጦች ራስን ክፍት ማድረግን ያመለክታል።
- ጽናት: ስራን በተነሳሽነት እና ጠንካራ የስኬት ፍላጎት ማሳካት መቻልን ያሳያል።

የተነሳሽነት እና ቀድሞ መገኘት መገለጫዎች

ቀድሞ መገኘት ማለት:

- አንድን ድርጊት በራስ መጀመር
- አካባቢን እና የማያስደስቱ ሁኔታዎችን መቀየር
- የሚያስደስታችሁ ስራ ሲመጣ ለመስራት ቀድሞ መገኘት እና ራስን ለስራው ዝግጁ አድርጎ ማቅረብ

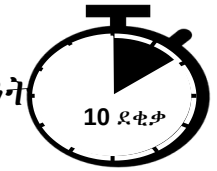
ቀድሞ መገኘት

- አንድን ድርጊት በራስ መጀመር
- አካባቢን እና የማያስደስቱ ነገሮች መቀየር
- የሚያስደስት ስራ ሲመጣ ቀድሞ መገኘት እና ራስን ለስራው ዝግጁ ማድረግ
- 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

ምላሽ ሰጪነት

- በአካባቢ ላይ ለውጦች ሲኖሩ ምላሽ መስጠት; ማማረር፣ ነገሮች ይስተካከላሉ ብሎ በተስፋ መጠበቅ።
- ምላሽ መስጠት የሚያስፈልግበት ጊዜ እስኪመጣ መጠበቅ።
- ሰዎች ማድረግ የሚገባውን ነገር እስኪናገሩ መጠበቅ
- ሌሎች የሚያደጉትን በማየት እነሱን ለመሆን መሞከር
- ሰዎች መረጃን እስኪናገሩ ድረስ ባለን እና በምናውቀው መረጃ ብቻ መቆየት
- ስራ ሲሰጥ ብቻ ምላሽ መስጠት

እራስዎን ይጠዪቁና ይተግብሩ

የተሰጠው ሰዓት 

- ስለራሳችሁ እና ስለሌሎች ሰዎች አስቡ እና እናንተ ወይም እነዚህ ሰዎች ቀድሞ የመገኘት ወይም ምላሽ የመስጠት ባህርይ አሳይታችሁ የምታውቁበትን ሁኔታ ምሳሌ ስጡ።

- ለወደፊት በስራችሁ እና በህይወታችሁ እንዴት ቀድሞ የመገኘት ባህርይን ማዳበር እንደምትችሉ ተወያዩበት።

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

የኩነት/ሁኔታ መልመጃ

20 ደቂቃ

- ሁኔታ 1

- ሁኔታ 2

ጽናት - እንቅፋቶችን ለማሸነፍ ያለማቋረጥ መሞከር

"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!

► ስህተት መስራትን አለመፍራት ነገር ግን ከስህተታችን መማር መቻል!

የሰዎችን ሀሳብ መቀበል



⏰ 15 ደቂቃ

- ጨዋታ: አንድ አድንቆትና አንድ አስተያየት



የሰዎችን ሀሳብ መቀበል

- የሚከተሉት መለያዎች ላይ ትኩረት ያስፈልጋል
  - ሌሎች የሚያስቡትን ለመስማት ዝግጁ መሆን
  - የሌሎችን መሟገቻ መቀበል
  - ትክክል ባልሆንክ ጊዜ አለመናደድ
  - በሌሎች ቦታ ሆኖ ማየት
  - ለመደመጥ ማድመጥ
  - የሌሎችን ሃሳብ ለመጋራት ዲሞክራሲያዊ መሆን

ለውጥ ለማምጣት

- ስራንም ሆነ ራስን ለመለወጥ ራስን መለወጥ ያስፈልጋል
- ለተሻለ ነገር መትጋት ያስፈልጋል

ችሎታ፣መነሳሳትና አመለካከት

- “ችሎታ ማከናወን የምትችልበት አቅም ነው።
- መነሳሳት የምትሰራውን ነገር ይወስናል።
- አመለካከትህ ደግሞ የምትሰራውን ነገር እንዴት አሳምረህ እንደመትሰራው የሚያስችልህ ነው::

ሎ ሆልትዝ

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

ርዕስ 1፡ የስራ ቦታ ባህርያት እና ፕሮቶኮሎች



የግል መልመጃ



20 ደቂቃ

- በህይወታችሁ የምተደንቋቸውን 2 ሰዎች አስታውሱ፤ ስማቸውን እና ግንኙነታቸውን ለምሳሌ፦ አባቴ፤ እናቴ ወይንም ሌላ

- ከሰዎቹ የትኛው ባህሪያቸውን ወደዱላቸው? ለምን?
- እነዚህ ሰዎች መሆን የሚፈልጉትን ነው የሆኑት?
- እንዚህ ያደነቁላቸው ባህሪያቶች (ይዘርዝሯቸው) ከስራ ጋር የተያያዙ ናቸው?

የስራ ቦታ ባህርያት እና ስነ-ምግባር 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

የስራ ቦታ ባህርያት እና ስነ-ምግባር መኖር ለምን አስፈለገ?

- በስራ ቦታ የሚፈጠሩ ውጥረቶችን እና ግጭቶችን ለማስቀረት
- የተቀጣሪዎችን ውጥረት ለማስቀረት
- አለመግባባቶችን ለማስቀረት
- ተቀጣሪዎች በስራቸው ደስተኛ እንዲሆኑ ለማድረግ
- ምርታማነትን ለመጨመር
- ስራን በአግባቡ ለማጠናቀቅ
- የስራ ቦታን አስደሳች እና ከውጥረት የጸዳ ለማድረግ

የስራ ቦታ አዎንታዊ ባህርያት

- አዎንታዊ አመለካከትን እና አስደሳች ባህርይን ማሳየት
- 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

- ግለሰዓታችን መድረስ
- ለመማር፣ ለመላመድ እና ለመለወጥ ዝግጁ መሆን
- ማመዛዘንን እና ጥሩ ግንኙነትን በመፍጠር
- 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

አዎንታዊ ስሜትን መፍጠር

- በጥሩ ሁኔታ የተሰራ ስራ ሲያጋጥመን አድናቆታችንን ማሳየት
- ሁሉንም በእኩልነት ማስተናገድ
- የማንንም ስሜት ላለመጉዳት መሞከር
- ደግ፣ ጨዋ እና ሰውን አክባሪ መሆን
- ሌሎች በዙሪያችን እንደሚሰሩ አለመርሳት
- በስራ ቦታ ላይ አለመጠጣት እና አለማጨስ

ርዕስ 2: የስራ ቦታ መብቶች





ጠቅላላ ውይይት፡ የስራ ቦታ መብቶች **25 ደቂቃ**

- የስራ ቦታ ጤና እና ደህንነት
- ከአድልዎ ነጻ የመሆን መብት
- ከትንኮሳ ነጻ መሆን
- ተመጣጣኝ ክፍያ የማግኘት መብት
- የመደራጀት መብት

ርዕስ 3፡ የሥራ ቦታ ሥነ-ምግባር



በሚያምኑበት ጥቅስ ጋር መቆም  **25 ደቂቃ**

ተግባር 1 ፡ በሚያምኑበት ጥቅስ ጋረ ሄደው ይቁሙ

- ከወንበራችሁ ተነስታችሁ ግድግዳው ላይ የተለጠፉትን ጥቅሶች እየተዘዋዎራችሁ አንብቡ
- ከዚያ የምትስማሙበት የስነ-ምግባር ጥቅስ ላይ ስትደርሱ ቁሙ.
- ቀጥሎ በጥቅሱ ለምን እንደተስማማችሁ ሃሳባችሁን አጋሩ

ማብራሪያ

የስራ ስነ-ምግባር አስፈላጊነቱ ምንድን ነው? 10 ደቂቃ

ግላዊ እሴቶቸ



እሴቶችን የማቀዳደም መልመጃ 15 ደቂቃ

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

እሴቶች ምንድን ናቸው?

- የግልና የስራ ህይዎት ጥልቅ መሰረቶች ናቸው።
- በህይዎትዎ ቅድሚያ የሚሰጣቸውን ጉዳዮች የሚወስኑ ናቸው።

የስራ ቦታ ስነ-ምግባር መገለጫዎች ምንድናቸው?

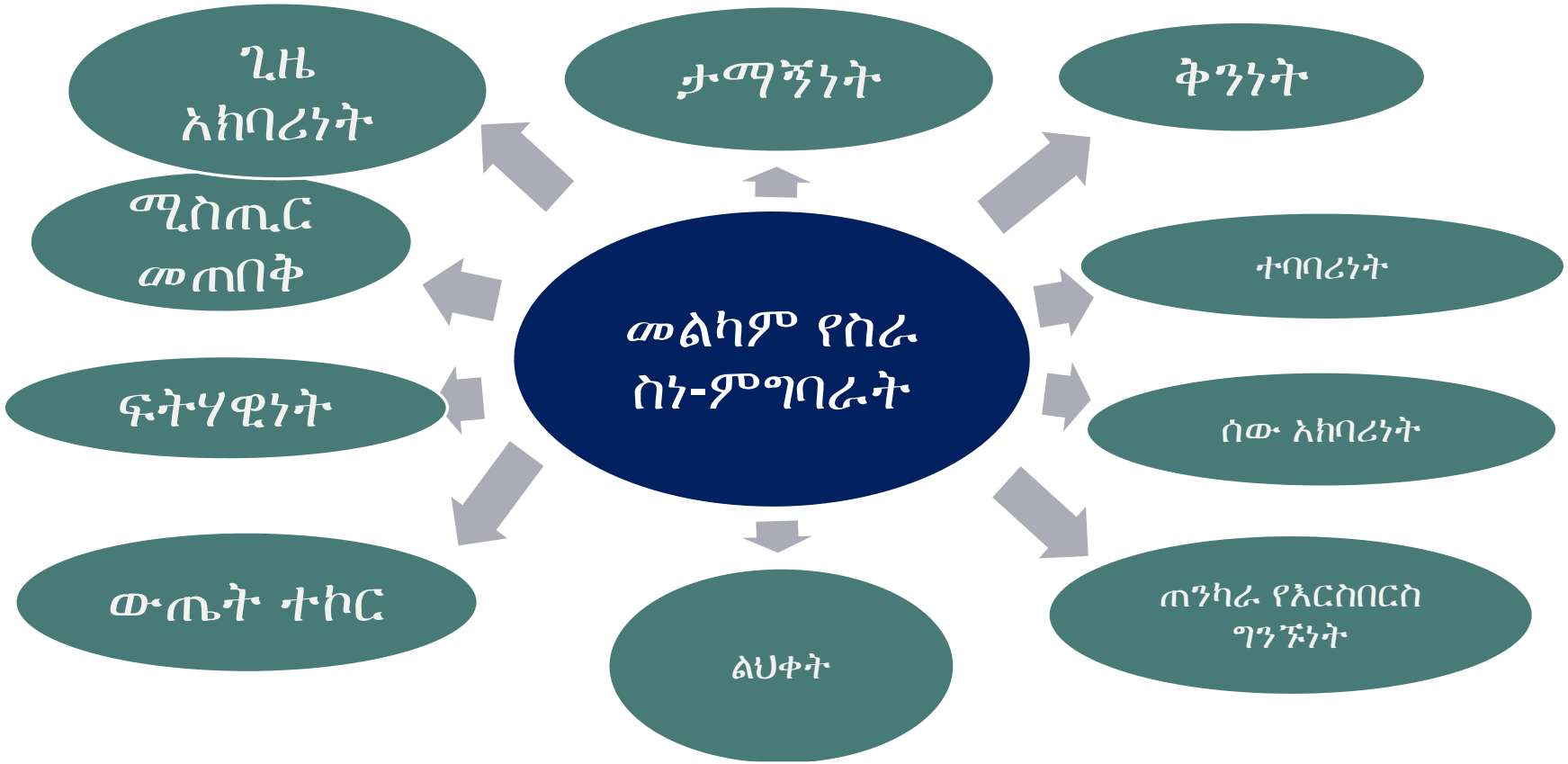




ጠቅላላ ውይይት **20 ደቂቃ**

- በአሰልጣኙ በተመደባችሁበት ቡድን በመሆን የስራ ቦታ የመልካም ስነ-ምግባር መገለጫዎች ላይ ተወያዩ።
- ሃሳባችሁን ለክፍሉ ታዳሚ አካፍሉ

የስራ ቦታ ስነ-ምግባር መገለጫዎች



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

የስራ ቦታ የስነ ምግባር ኩነቶች መልመጃ



ጋራ መልመጃ፡ መስማማት፣ አለመስማማት ኩነት



40 ደቂቃ

ውይይት



20 ደቂቃ

በመስሪያ ቤቴ፤

- የኢንተርኔት አገልግሎት ቢኖር ለስራ ብቻ እንጂ በፍጹም ለግል አገልግሎት አልጠቀመውም / አላውለውም
- አለቃ ቢኖርም ባይኖርም ስራዬን በሚገባ እሰራለሁ.
- ለስራ በማመለክትበት 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

ተጠቀባይነት ያለው የስራ ቦታ ስነ-ምግባር ሊያመጣቸው የሚችለልውን ዉጤት

 ተግባር 3

⏰ 20 ደቂቃ

አጋዥ መተግበሪያ 1 – 4

ቡድን 1- 4



ውይይት

⏰ 20 ደቂቃ

ሰራተኞች ተገቢነት ያለው ነገር ሲሰሩ ሁሉም ተጠቃሚ ይሆናል!

እንዴት?

እንዴት?

ድርጅቱ መልካም ስም ፣አግባብነት ያለው የቅጥር አካሄድ ማህበራዊ ሃላፊነትና ቅንጅት እንዲኖረው ያደርጋል።

ደንበኞች የሚሄዱት መልካም ስም ካላቸው ድርጅቶች ነው።

አቅራቢዎችም አብረው እንዲሰሩ ያደርጋል

የድርጅቱን ከፍተኛ ወጭ ይቀንሳል

ኢንቨስተሮችን ይጠቅማል



ውይይት



20 ደቂቃ

- ከሥነ ምግባር አገልግሎት የበለጠ የሚጠቀመው ማን ይመስልሃል?
- ‘ደንበኛው’ ወይስ ‘ሰራተኛው’? እንዴት?

ከሥነ ምግባር አገልግሎት የበለጠ የሚጠቀመው ማነው

አገልግሎት ሰጪው	ደንበኛው
ዝቅተኛ ውጥረት እና እርካታ	እርካታ
መከበር እና ክብር	
ጥሩ ግንኙነት	
ሌላ ጥሩ አገልግሎት ያገኛሉ	
የሙያ እድገት	
ትርፍ	



ማጠቃለያ

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

ጥቅስ

“ከእርስዎ ቁጥጥር ውጭ የሆነ ብዙ ነገር አለ። ነገር ግን መቆጣጠር የምትችለው አንድ ነገር የስራ ባህሪህን ነው።
ክሪስቲን ፕሬስ

3.4 የህይወት ግብን ማሳካትና መሰረታዊ የገንዘብ አያያዝ ክህሎት

ርዕስ 1፡ የህይወት ግብን ማሳካት



ውይይት



10 ደቂቃ

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

የህይወቴ መንገድ



- መልመጃ፡ የህወቴ መንገድ



20 ደቂቃ

ግብዎን ያዘጋጁ





የግብ ማዘጋጃ ሰንጠረዥ መጠቀም ግብዎን ያዘጋጁ **20 ደቂቃ**

ርዕስ 2፡ ግላዊ የገንዘብ አስተዳር



ግላዊ የገንዘብ አስተዳደር ግንዛቤ



30 ደቂቃ

“ስሜቶን መቆጣጠር ካልቻሉ ገንዘብዎን መቆጣጠር አይችሉም!”

ዋረን ቡፊት

ግንዛቤ



ት ጠቅላላ ውይይትና ግ⏰ 30 ደቂቃ

➢ ለመጨረሻ ጊዜ የገዛችሁትን ልብስ አስቡ። ለመግዛት እንድትወስኑ ያደረጋችሁ ምክንያት ምንድነው?

1. ስሜቶቻችን:
2. ጓደኞቻችሁ እና እኩዮቻችሁ:
3. ወጎች፣ ባህሎች እና ልምዶች:
4. ቤተሰብ አባላት:
5. ጊዜ ያመጣቸው ፋሽኖች እና አለባበሶች:
6. ማስታወቂያ:
7. ማበረታቻዎች:
8. እሴቶቻችሁ እና በራስ መተማመናችሁ:

ሂደት 3፡ የገንዘብ ግብን ይንደፉ



የገንዘብ ኣያያዝና የህይወት ግብ ፡ የቦንቱ ታሪክ 25 ደቂቃ

የቤተሰብ የገንዘብ እቅድ ማዘጋጀት



የቤተሰቦን የገንዘብ አቅድ ያዘጋጁ

⏰ 30 ደቂቃ

ቁጠባና ባህልን መቃኘት



ቁጠባና ባህል



ረቂቃ

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።
- በራስዎ የባንክ ሂሳብ ቁጥር መቆጠብዎን አይዘንጉ
- ለብሰው ለመታየት ወይንም ለማጌጥ ብለው ገንዘብ አያባክኑ
- በቤተሰብ/ባል/ሚስት ሂሳብ ቁጥር የሚቆጥቡ ከሆነ የቆጠቡትን የባንክ ደረሰኝ ፕሪንት በፎሆቶ የተደገፉ መረጃ ይጠይቁ፤ ካልሆነ ሌላ አማራጭ ይጠቀሙ።
- ሁል ጊዜ በየወሩም ይሁን በየቀኑ ትንሽም ቢሆን መቆጠብዎን አይዘንጉ።

3.5 ማጠቃለያና ቀጣይ እርምጃዎች

ማጠቃለያ

 ማጠቃለያ፡ የተማራችሁትን ማሳያ መልመጃ፡ የጋራ መስመር ⏰ 40 ደቂቃ

መመሪያ፡

የስልጠናው አስተባባሪ እናንተን የሚገልጽ ዓርፍተ ነገሮችን ሲያነብ ወደ መስመሩ እንድትጠጉ ።።

ቀጣይ እርምጃዎች



ቀጣይ እርምጃዎችን ማቀድ

⏰ 35 ደቂቃ

ኢንተርፕርነርሽፕ ልማት ኢንስቲትዩት

Entrepreneurship Development Institute (EDI)-Ethiopia

መልካም እድል!

+ 251 11557 1150
+ 251 11557 1163

info@edi-ethiopia.org
www.edi-ethiopia.org

Nega City Mall, 3rd floor, Kazanchis
Addis Ababa, Ethiopia