



Catalysing life skills for the children and youth of India

India Glossary | Version 1.0 | November 2021 | Anchoring Partner - The Teacher Foundation



A Life Skills Collaborative Initiative | India Glossary of Life Skills An Introductory Note

INDIA GLOSSARY OF LIFE SKILLS

This is a step-by-step break up of the process used for developing the India Glossary

STEP 1. FORMULATING THE PRINCIPLES OF GLOSSARY DESIGN

The Glossary will be inclusive and encompass aspects of employability, as well as mental health & well-being.



STEP 2 EXHAUSTIVE LITERATURE REVIEW OF LIFE SKILLS, SEL AND 21ST CENTURY SKILLS FRAMEWORKS (63 frameworks reviewed)

26 frameworks were shortlisted and mapped by EASEL Labs of Harvard Graduate School of Education. [Click here.](#)



STEP 2 A (PARALLEL ACTIVITY) SURVEY & INTERVIEWS CONDUCTED - 50 NATIONAL AND INTERNATIONAL EXPERTS

Experts' views and insights gathered on life skills considered most important for today's youth.



STEP 3. GLOSSARY FORMAT FINALISED

Every life skill to be listed with a Definition, Skill-in-Action, Sub-Skills and Also Known As (Indian terms for each Skill)



STEP 4. GETTING VERSION 0.1 OF INDIA GLOSSARY READY

39 Life Skills shortlisted. Each skill defined based on further research & initial data from Step 2 A. Feedback sought & collated from all LSC partners, TTF's internal review team.



STEP 5. VERSION 0.2 OF INDIA GLOSSARY

Further analysis of data from Step 2A & Feedback from partners resulted in incorporating 8 new skills. Version 0.2 of India Glossary circulated amongst LSC Partners for feedback again



STEP 6. GLOSSARY VERSION 1.0 READY FOR PUBLIC VIEWING

This version has 51 Life Skills based on feedback received from Step 5. The term 'Sub-Skills' replaced by 'Related Life Skills' in the Glossary format. This version is available for public to review & give feedback



What are Life Skills ?

Life skills are vital processes that help a person navigate through familiar, unfamiliar and challenging contexts with a sense of personal confidence, social conscience and professional competence.¹

They are developed through the use of processes that are inclusive and sensitive to individual, local and regional diversity.

Imagine if these processes, rather than exam performance, became the key drivers of education in our country! In fact, there is already a growing global trend that recognises the value of life skills and social-emotional competencies. The OECD² recently referred to the term 'beyond academic learning' when discussing capabilities that fit into the realm of social-emotional learning (SEL). In India too, the National Education Policy 2020 has underscored the importance of fostering social-emotional learning competencies and life skills amongst Indian youth.

Amongst the fundamental principles that NEP 2020 cites for the Indian education system, is the focus on creativity, critical thinking and life skills such as communication, teamwork and resilience. Additionally it states "Teachers will (also) focus on socio-emotional learning - a critical aspect of any student's holistic development."

The Life Skills Collaborative's (LSC) work in the field is timely and highly relevant for the Indian public education system. The India Glossary provides the backbone for LSC's work in the Life Skills ecosystem. It articulates 51 life skills that are considered important for Indian youth between the ages of 11 and 18 years.

Key Considerations for Examining the Glossary

As you examine the entire glossary in the subsequent sections, it bears emphasising that care has been taken to ensure that all the skills mentioned and explained are human capabilities that any young person, regardless of their socio-economic background, gender, sexual-orientation or neurodiversity, could aspire for. It behoves every educator to endeavour to foster these life skills in all their learners. The language used is therefore objective throughout, deliberately gender neutral and implies inclusion. Any special provisions that different groups of young people require should be indicated in the **life skills curricula** and assessment tools that arise from this glossary.



Development of the India Glossary of Life Skills – *the step-by-step process*

The glossary's genesis included extensive discussions within LSC about the suitable format for identifying and presenting life skills for India. Should it be a framework, a taxonomy or a glossary? The overall consensus was that a glossary would be preferred, besides providing scope for highlighting the linkages between skills through a process of tagging.

The Teacher Foundation (TTF), as the Glossary partner for LSC, next used a **multi-step process** for putting together the India Glossary of Life Skills.

These steps are shown in the infographic.

Putting the India Glossary to Use

This glossary is the reference point for the development of assessment tools by LSC partners to measure specific skills in adolescents, as well as a contextualised glossary of Life Skills for each state, using inputs from LSC Partners. It can also be the basis for designing contextualised curriculum to teach life skills in the different states of India. Most importantly the glossary can be a vital resource for teachers and NGO partners to alter learning processes and experiences they design to enable the authentic nurturing of life skills in young people.



जीवन कौशल सहयोगात्मक उपक्रम | जीवन कौशल का भारतीय शब्दकोष उपक्रमीय नोट

जीवन कौशल का भारतीय शब्दकोष

भारतीय शब्दकोष को विकसित करने का
प्रक्रिया-दर-प्रक्रिया प्रारूप

स्तर 1. शब्दकोष के सिद्धांतों को तैयार करना
शब्दकोष में रोजगार क्षमता के साथ मानसिक स्वास्थ्य
तथा सेहत का समावेश।



स्तर 2 जीवनकौशल साहित्य की संपूर्ण समीक्षा
21 वीं सदी के कौशलों की रूपरेखा
26 रूपरेखा को चुना गया और EASEL द्वारा (हावर्ड
लॉब) प्रारूप बनाया गया। [Click here.](#)



स्तर 2 A (समानांतर गतिविधि) सर्वेक्षण और साक्षात्कार
आयोजित - 50 राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय विशेषज्ञ



आज के युवाओं के लिए सबसे महत्वपूर्ण माने जाने वाले जीवन
कौशल पर विशेषज्ञों के विचार और अंतर्दृष्टि एकत्र की गई।

स्तर 3. शब्दकोष की रूपरेखा को अंतिम रूप देना

हर एक जीवनकौशल को उसके भारतीय नाम, उपकौशल
(Sub-Skills), कृती कौशल (Skill-in-Action) और
व्याख्याओं के साथ सूचिबद्ध करना।



**स्तर 4. भारतीय जीवनकौशल (0.1) का पहला
संस्करण (अनुवाद)**

39 जीवनकौशल का सूचिबद्ध किया गया। हर
जीवनकौशल को अन्वेषण के आधार पर व्याख्याईत किया
गया। स्तर 2 A के शुरूवाती (प्रारंभी जानकारी) को इस
दौरान इस्तेमाल किया गया। सभी जीवनकौशल के
सहभागियों जानकारी ली गई। TTF आंतरिक समीक्षा
विभाग)



स्तर 5. भारतीय जीवनकौशल (0.2) का दूसरा अनुवाद

स्तर 2A से प्राप्त जानकारी के विश्लेषण से तथा सहयोगियों के
प्रतिक्रियाओं के द्वारा आठ नये कौशलों को भी समावेशित किया गया
और फिर से इसके प्रतिक्रियाओं के लिए (0.2) सहयोगात्मक
जीवनकौशल सहभागियों में बाँटा गया / दिया गया।



**स्तर 6. लोक-दर्श / लोक देखने के लिए 1.0 शब्दकोष का
सादरीकरण / प्रस्तुतीकरण या पेश किया गया।**

इस संस्करण में 51 जीवनकौशल कि समावेश किया गया जो पहले
से ही प्रतिक्रिया प्राप्त है। उन्हें प्रतिक्रियाओं के स्तर 5 पर जाँचा
गया। उपकौशल को संबंधित जीवनकौशल नाम दिया गया। यह
संस्करण लोगों को देखने तथा उनकी प्रतिक्रियाओं को देने के लिए
रखा गया।



जीवन कौशल क्या है ?

जीवन कौशल यह एक ऐसी महत्वपूर्ण प्रक्रिया है जो इंसान को परिचित,
अपरिचित आवहानात्मक संदर्भों द्वारा मार्ग निर्देशित करती है जिसमें
सामाजिक सचेतता, व्यक्तिगत आत्मविश्वास तथा व्यावसायिक क्षमता हो
।¹

परीक्षा की अपेक्षा उपयुक्त प्रक्रिया यदि कार्यान्वित होती है तो देश की शिक्षा
प्रणाली में कारगर सिद्ध हो सकती है। वास्तविक रूप से देखा जाए तो ये
जीवन कौशल और सामाजिक भावनात्मक क्षमताओं की महत्वपूर्णता की
ओर जागतिक रूक्षान बढ़ रहा है। सामाजिक भावनात्मक शिक्षा को OECD
ने हाल ही में 'शैक्षिक शिक्षा के पार' इससे संबोधित किया। भारत में भी
राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 ने बच्चों में सामाजिक तथा भावनात्मक शैक्षिक
क्षमताओं का और जीवन कौशल का महत्व दर्शाया है।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 ने अपने मूलभूत सिद्धांतों के अंतर्गत शिक्षा
प्रणाली में रचनात्मकता, वैचारिक विश्लेषण, जीवन कौशल जैसे संवाद,
सम्मिलित कार्य, कार्य में लचीलापन का उल्लेख किया है। शुरुआत में यह
भी कहा गया कि "शिक्षक सामाजिक भावनात्मक शिक्षा पर ध्यान केंद्रित
करेंगे - किसी भी छात्र के सर्वांगीण उन्नति का एक गंभीर पहलू है।"

सहयोगात्मक जीवन कौशल कार्य भारतीय सार्वजनिक शिक्षा पद्धति में
प्रासंगिक और समयोचित जीवन कौशल क्षेत्र में सहयोगात्मक जीवन कार्य
को महत्व देता है। इसमें 51 ऐसे जीवन कौशल हैं जो 11 से 18 साल के
बच्चों के लिए आवश्यक है।

शब्दकोष को जाँचने के महत्वपूर्ण धरक

अनेक विभागों में इस शब्दकोष को जाँचने के बाद यह पता चलता है कि
कोई भी इंसान अपने लिंग, सामाजिक आर्थिक स्तर, किसी भी समूह
(लिंगभेद), या मानसिक, शारीरिक विविधता के बावजूद भी इन्हें पाने की
चाहत रखता है। प्रत्येक शिक्षक इन जीवन कौशल को अपने छात्र में निर्माण
करने के लिए उन्हें प्रोत्साहित कर सकते हैं। इसलिए इसमें संपूर्णता,
वस्तुनिष्ठ भाषा का भी प्रयोग होता है और साथ ही साथ ये किसी भी
लिंगभेद पर आधारित नहीं है। सभी लिंग के प्रति समावेशित है। ये शब्दकोष
सभी युवा वर्ग के लिए जीवन कौशल पाठ्यक्रम द्वारा तथा मूल्यांकन
प्रक्रिया उपलब्ध कराते हैं।

जीवन कौशल के भारतीय शब्दकोष के प्रक्रिया सार

इस शब्दकोष उत्पत्ति (मूल) में सहयोगात्मक जीवन कौशल का एक ऐसा
प्रारूप है जो भारत में जीवन कौशल को पहचान कर प्रस्तुत करता है। क्या
यह एक ढांचा शब्दकोष या वर्गीकरण होना चाहिए? सर्वसम्मति यही है कि
यह शब्दकोष पसंदीदा होगा और इसके अलावा कौशलों की बीच की कड़ियों
को प्रमुखता से उभारेंगा। सहयोगात्मक जीवन कौशल के शब्दकोष द टीचर
फाउंडेशन (TTF) ने बहुआयामी प्रक्रिया के अंतर्गत जीवन कौशल के भारतीय शब्दकोष
को प्रस्तुत किया।

इन चरणों को इन्फोग्राफिक में दिखाया गया है।



भारतीय शब्दकोश का प्रयोग

यह शब्दकोश एक ऐसा संदर्भित बिंदु है जो सहयोगात्मक जीवन कौशल के सहयोगियों द्वारा विकसित मूल्यांकन उपकरणों का इस्तेमाल करेगा। इन उपकरणों के द्वारा बच्चों में जीवन कौशल को जांचा जाएगा तथा साथ ही साथ जीवन कौशल के संदर्भित शब्दावली या शब्दकोष को अनेक राज्यों को देना - इसमें सहयोगात्मक जीवन कौशल के सहयोगियों का भी योगदान है। यह शब्दकोष भारत के अनेक राज्यों में एक ऐसा संदर्भित पाठ्यक्रम होगा जो अनेक जीवन कौशलों को दूसरों को सीखा सकता है। विशेष रूप से इस शब्दकोष का प्रयोग करके शिक्षक तथा गैर सरकारी संगठन (NGO) सीखने की प्रक्रिया तथा शैक्षिक अनुभवों को इस प्रकार बदल पाएंगे कि इन जीवन कौशलों को युवा वर्ग में निर्माण कर सकेंगे।



Index

Sr. No.	Life Skill	Sr. No.	Life Skill
1	Adaptability	27	Media Literacy
2	Agency	28	Metacognition
3	Analytical Thinking	29	Negotiation
4	Cognitive Flexibility	30	Numeracy
5	Collaboration	31	Open Mindedness
6	Communication	32	Participation
7	Compassion	33	Perseverance
8	Conflict Resolution	34	Perspective Taking
9	Coping with stress	35	Planning
10	Creative Thinking	36	Problem Solving
11	Critical Thinking	37	Psychological Flexibility
12	Curiosity	38	Relationship Management
13	Decision Making	39	Resilience
14	Delayed Gratification	40	Resourcefulness
15	Emotional Regulation	41	Respecting Diversity
16	Empathy	42	Responsibility
17	Financial Literacy	43	Risk Taking
18	Grit	44	Self Awareness
19	ICT literacy	45	Self Compassion
20	Information Synthesis	46	Self Efficacy
21	Initiative	47	Self Esteem
22	Leadership	48	Self Management
23	Learning to Learn	49	Social Awareness
24	Literacy	50	Tolerance of Ambiguity
25	Logical Thinking	51	Transformational Entrepreneurship
26	Mastery Orientation		



1. Adaptability

Definition

Adaptability is the ability to modify our thoughts and behaviour to effectively respond to uncertainty, new information, changed circumstances or different people. It includes adjustments in our thinking, emotions and behaviour in response to change, to demonstrate enhanced outcomes. It is our ability to respond to change and a willingness to learn new ways to accomplish work activities and objectives.

As a skill, Adaptability is essential to our psychological health, social success, and academic and workplace achievement.

Adaptability in Action

The person will be able to:

- Be open to accept change.
- Learn new methods and practices as the situation requires.
- Look for ways to make changes work rather than only identifying why change will not work.
- Think and act effectively under pressure.
- Adjust timelines, results, and expectations appropriately when requirements change.
- Shift strategy or approach in response to the demands of a situation.

Related Life Skills

- Psychological Flexibility / मनोवैज्ञानिक लचीलापन
- Emotional Regulation / भावनाओं का नियमन / आत्म-नियंत्रण
- Cognitive Flexibility / संज्ञानात्मक लचीलापन
- Initiative / पहल करना
- Leadership / नेतृत्व
- Open Mindedness / खुली सोच
- Resilience / जीवन में लचीलापन

Also Known As

- In Hindi – अनुकूलन क्षमता
- In Marathi – समायोजन क्षमता
- In Mizo - In siam rem thiamna



1. अनुकूलन क्षमता

परिभाषा

अनुकूलन क्षमता हमारे विचारों और व्यवहार को अनिश्चितता, नई सूचनाओं, बदली परिस्थितियों अथवा विभिन्न व्यक्तियों के अनुसार प्रभावी रूप से परिमार्जित करने की क्षमता है। इसके अंतर्गत हमारे विचार - प्रक्रिया, भावनाओं तथा परिवर्तन के प्रति हमारा व्यवहार आता है जिससे बेहतर परिणाम दिखाई दे। यह बदलाव के लिए हमें तैयार करती है और स्वेच्छा से कार्य संबंधी गतिविधियों तथा उद्देश्यों को सफलतापूर्वक संपन्न करने हेतु नए तौर - तरीकों को सीखने की क्षमता है।

अनुकूलन क्षमता हमारे मानसिक स्वास्थ्य, सामाजिक सफलता, शैक्षिक और हमारे कार्यस्थल की उपलब्धियों हेतु आवश्यक है।

अनुकूलन क्षमता इस कौशल के व्यवहार में

व्यक्ति यह करने में सक्षम हो सकेगा :

- बदलाव को स्वीकारना।
- स्थिति के अनुसार नयी पद्धतियों को स्वीकार करना।
- बदलाव नहीं हो रहा है इसके बारे में न सोचकर बदलाव किस तरह होगा - यह सोच विकसित करना।
- दबाव में प्रभावी रूप से सोचना और कार्य करना।
- बदलते माँग के अनुसार समय नतीजे और अपेक्षाओं को समायोजित करना।
- स्थिति की मांग के अनुसार नीतियों तथा दृष्टिकोण को पुनःस्थापित करना।

संबंधित जीवन कौशल

- Psychological Flexibility / मनोवैज्ञानिक लचीलापन
- Emotional Regulation / भावनाओं का नियमन / आत्म-नियंत्रण
- Cognitive Flexibility / संज्ञानात्मक लचीलापन
- Initiative / पहल करना
- Leadership / नेतृत्व
- Open Mindedness / खुली सोच
- Resilience / जीवन में लचीलापन

ये रूप में भी जाना जाता है

- In English - Adaptability
- In Marathi - समायोजन क्षमता
- In Mizo - In siam rem thiamna



2. Agency

Definition

Agency is the ability to make intentional and informed decisions about our lives, and take autonomous actions, even in the face of opposition. It is our ability to influence our functioning and the course of events through our actions, and make a difference to a relationship, a decision, or even a set of social assumptions and constraints. It includes the ability to set aspirational goals for ourselves and work towards it, making use of available resources, both internal and external, as well as navigate external power structures as required. Agency also refers to the sense of control or belief we have in our own ability to succeed in specific situations.

Agency provides autonomy and empowerment to young people, the vulnerable and historically disadvantaged communities.

Agency in Action

The person will be able to:

- Express their thoughts and feelings openly.
- Actively participate in taking decisions about themselves, even if they are not in line with societal expectations.
- Assert themselves and stand up for what they want to do.
- Navigate changed circumstances successfully.
- Decide on goals that are in line with their values, interests and desires.
- Work confidently and efficiently towards their goals by utilising and coordinating available resources.
- Actively contribute to bringing about change to themselves, and/or to their environment.
- Use strategies to stand up for any wrong-doing in society.

Related Life Skills

- Self Awareness / स्व जागरूकता
- Self Esteem / आत्मसम्मान
- Self Efficacy / स्व - प्रभावकारिता
- Negotiation / प्रभावशाली ढंग से बातचीत करना
- Communication / संवाद
- Decision Making / निर्णय क्षमता
- Social Awareness / सामाजिक जागरूकता
- Resourcefulness / उपाय कुशलता (साधन संपन्नता)
- Initiative / पहल करना
- Participation / सहभागिता
- Responsibility / जिम्मेदारी लेना / उत्तरदायित्व
- Risk Taking / जोखिम लेना

Also Known As :

- In Hindi - अभिकर्ता का भाव
- In Marathi - विजिगीषु वृत्ती
- In Mizo - Tuh rah seng inhuam



2. एजेंसी का भाव

परिभाषा

एजेंसी का भाव एक ऐसी क्षमता है जो हमें अपने जीवन के बारे में विरोध की स्थिति में भी सुविचारित निर्णय लेने तथा स्वतः रूप से कार्य करने, निर्णय लेने में मदद करती है। हमारे जीवन का कार्य तथा घटनाएँ इस क्षमता के द्वारा प्रभावित होते हैं। इस क्षमता के द्वारा हमारे जीवन की सामाजिक मान्यताएँ, बाधाएँ, रिश्ते और निर्णय में भी बदलाव आते हैं। इस क्षमता के द्वारा जीवन के लक्ष्य तथा आकांक्षाओं को और उसकी पूर्ति करने के लिए, उस दिशा में प्रभावशाली कार्य कर सकते हैं। लक्ष्यपूर्ति के लिए उपलब्ध अंदरूनी तथा बाह्य साधनों का इस्तेमाल करते हैं। इस क्षमता में ऐसी नियंत्रण की भावना और विश्वास है जो खास स्थितियों में कार्य सफलता की ओर ले जाती है। एजेंसी संवेदनशील तथा ऐतिहासिक रूप से वंचित समुदाय के युवा वर्ग को स्वतंत्रता तथा सशक्तिकरण प्रदान करती है (देती है)।

एजेंसी इस कौशल के व्यवहार में

व्यक्ति यह करने में सक्षम हो सकेगा :

- स्वतंत्र और खुले मन से अपने विचार को व्यक्त करना।
- सामाजिक अपेक्षाओं के स्तर पर लागू न होते हुए भी व्यक्ति स्वयं के बारे में निर्णय लेने की प्रक्रिया में भाग लेता है।
- जो उसे करना है उसे प्राप्त करने के लिए दृढ़तापूर्वक खड़ा रहता है।
- बदली हुई परिस्थितियों को सफलतापूर्वक अच्छी दिशाओं में निर्देशित करना।
- इच्छाओं, मूल्य और पसंद के अनुसार लक्ष्य को निर्धारित करना।
- लक्ष्यपूर्ति के लिए उपलब्ध साधनों का समन्वय तथा उपयोग करके आत्मविश्वास और प्रभावशाली ढंग से कार्य करना।
- सक्रिय रूप से अपने में तथा आसपास के परिवेश / वातावरण में अच्छा बदलाव लाने के लिए योगदान देता है।
- समाज में होनेवाली गलत घटनाओं या बातों के विरुद्ध खड़े होने के लिए नीतियों का प्रयोग करता है।

संदर्भित जीवन कौशल

- Self Awareness / स्व जागरूकता
- Self Esteem / आत्मसम्मान
- Self Efficacy / स्व - प्रभावकारिता
- Negotiation / प्रभावशाली ढंग से बातचीत करना
- Communication / संवाद
- Decision Making / निर्णय क्षमता
- Social Awareness / सामाजिक जागरूकता
- Resourcefulness / उपाय कुशलता (साधन संपन्नता)
- Initiative / पहल करना
- Participation / सहभागिता
- Responsibility / जिम्मेदारी लेना / उत्तरदायित्व
- Risk Taking / जोखिम लेना

ये रूप में भी जाना जाता है:

- In English - Agency
- In Marathi - विजिगीषु वृत्ती
- In Mizo - Tuh rah seng inhuam



3. Analytical Thinking

Definition

Analytical Thinking is the ability to examine information or a situation in detail, break it down to key elements, identify their strengths and weaknesses and apply logic to make a reasoned judgement and resolve a problem. It includes the ability to identify patterns across situations that are not obviously related, and to recognise underlying issues in complex situations.

Having analytical skills helps us look at situations and problems without any biases. We are able to look at different sides of the problem, make accurate analyses, draw logical conclusions and offer relevant solutions.

Analytical Thinking in action

The person will be able to:

- Evaluate the appropriateness and accuracy of information.
- Check for hidden biases or assumptions.
- Examine opinions, arguments or solutions against appropriate criteria.
- Determine whether the evidence supports the conclusions.
- Effectively communicate the patterns they see and their conclusions and recommendations.

Related Life Skills

- Critical Thinking / समालोचनात्मक चिंतन
- Problem Solving / समस्या समाधान
- Creative Thinking / सृजनात्मक / रचनात्मक सोच
- Logical Thinking / तर्कसंगत सोच
- Communication / संवाद
- Conflict Resolution / द्वन्द्व समाधान

Also Known As

- In Hindi - विश्लेषणात्मक सोच
- In Marathi – विश्लेषणात्मक विचार
- In Mizo – Thuk tak a ngaihtuah



3. विश्लेषणात्मक सोच

परिभाषा

विश्लेषणात्मक सोच एक ऐसी योग्यता है जो पर्याप्त जानकारी या परिस्थिति को विस्तृत रूप से जाँचती है एवं उसे प्रमुख भागों में अच्छी समझ के लिए विभाजित करती है उसके मजबूत एवं कमजोर पक्षों को जानकर उसके बारे में तर्कसंगत निर्णय को प्रयोग कर समस्या का समाधान प्रस्तुत करती है। परिस्थितियों में छिपी हुए महत्वपूर्ण विचार कभी कभी संबंधित भी नहीं होते - ऐसी कठिन परिस्थितियों में सही मुद्दों को पहचानती है।

विश्लेषणात्मक सोच इस कौशल के व्यवहार में

व्यक्ति यह करने में सक्षम हो सकेगा :

- इस विचारों पूर्वाग्रहों की उपयुक्तता और शुद्धता का मूल्यांकन कर पाना।
- छिपी हुए पूर्वाग्रहों और मान्यताओं को जाँचना।
- उपयुक्त मानदंडों के आधार पर मतों, तर्कों या समाधानों का परीक्षण करना।
- यह निर्धारित करना कि क्या साक्ष्य निष्कर्षों का समर्थन करते हैं
- प्रारूप जिन्हें वे समझते हैं तथा अपने निष्कर्षों व संतुतियों को प्रभावी ढंग से संप्रेषित करना ।

संदर्भित जीवन कौशल

- Critical Thinking / समालोचनात्मक चिंतन
- Problem Solving / समस्या समाधान
- Creative Thinking / सृजनात्मक / रचनात्मक सोच
- Logical Thinking / तर्कसंगत सोच
- Communication / संवाद
- Conflict Resolution / द्वन्द्व समाधान

ये रूप में भी जाना जाता है

- In English – Analytical Thinking
- In Marathi – विश्लेषणात्मक विचार
- In Mizo – Thuk tak a ngaihtuah



4. Cognitive Flexibility

Definition

Cognitive Flexibility is the ability to appropriately adapt our thinking processes and behaviour to face new and unexpected conditions in the environment. This includes the ability to both address and interpret the new situation and restructure our thinking in order to adapt our behavioural strategies accordingly. It is also about knowing when it is appropriate to be broad and expansive in our thinking and when a situation requires detailed and focussed attention.

Greater Cognitive Flexibility is associated with favourable outcomes such as better reading abilities in childhood, higher resilience to negative life events and stress in adulthood, higher levels of creativity in adulthood, and better quality of life in older individuals. Flexible thinking is also considered essential for working with social diversity.

Cognitive Flexibility in Action

The person will be able to:

- Change their views when they receive additional information.
- Approach a problem from a new angle
- Consider alternative points of view.
- Handle several sources of information simultaneously.
- Engage in multiple activities simultaneously.
- Tolerate confusion and ambiguity.
- Foresee a range of consequences.
- Think up multiple problem solving strategies.

Related Life Skills

- Adaptability / अनुकूलन क्षमता
- Perspective Taking / दृष्टिकोण लेना
- Conflict Resolution / द्वन्द्व समाधान
- Creative Thinking / सृजनात्मक / रचनात्मक सोच
- Critical Thinking / समालोचनात्मक चिंतन
- Open Mindedness / खुली सोच
- Resourcefulness / उपाय कुशलता (साधन संपन्नता)
- Risk Taking / जोखिम लेना
- Tolerance of Ambiguity / अनिश्चितता के प्रति सहनशीलता

Also Known As

- In Hindi - संज्ञानात्मक लचीलापन
- In Marathi – आकलन विषयक लवचिकता
- In Mizo – Rilru thunun nuam



4. संज्ञानात्मक लचीलापन

परिभाषा

संज्ञानात्मक लचीलापन परिवेश में आने वाली नई स्थितियों का सामना करने के लिए अपने सोचने का प्रक्रिया एवं व्यवहार को उपयुक्त रूप से अनुकूलित करने की योग्यता है। इसमें नई परिस्थिति को संबोधित करने तथा व्याख्या करने दोनों की तथा सोच को व्यावहारिक रणनीतियों के अनुसार पुनर्गठित करने की योग्यता समाहित है।

यह क्षमता बचपन में बेहतर पठन योग्यता, प्रौढ़ आयु में तनावपूर्वक स्थितियों को लचीलेपन से सामना करना, प्रौढ़ वर्ग में सृजनात्मकता / रचनात्मकता, वृद्ध आयु में एक बेहतर जीवन जैसे अनुकूल परिणामों से जुड़ी हुई है तथा सामाजिक विविधता के साथ कार्य करने के लिए तत्पर बनाती है।

संज्ञानात्मक लचीलापन इस कौशल के व्यवहार में

व्यक्ति यह करने में सक्षम हो सकेगा :

- अतिरिक्त जानकारी मिलने पर अपने मत / दृष्टिकोण को बदलना।
- एक नया दृष्टिकोण से समस्या को देखना।
- अन्य वैकल्पिक बिंदुओं के बारे में सोचना/विचार करना
- एक समय पर ही अनेक साधनों की जानकारी का प्रबंधन करना।
- एक ही समय पर अनेक गतिविधि में लग जाना।
- उलझन या अस्पष्ट बातों को सहन करना।
- परिणामों / नतीजों के बारे में पूर्वानुमान लगाना।
- समस्याओं को सुलझाने के विभिन्न तरीकों से सोचना।

संदर्भित जीवन कौशल

- Adaptability / अनुकूलन क्षमता
- Perspective Taking / दृष्टिकोण लेना
- Conflict Resolution / द्वन्द्व समाधान
- Creative Thinking / सृजनात्मक / रचनात्मक सोच
- Critical Thinking / समालोचनात्मक चिंतन
- Open Mindedness / खुली सोच
- Resourcefulness / उपाय कुशलता (साधन संपन्नता)
- Risk Taking / जोखिम लेना
- Tolerance of Ambiguity / अनिश्चितता के प्रति सहनशीलता

ये रूप में भी जाना जाता है

- In English – Cognitive Flexibility
- In Marathi – आकलन विषयक लवचिकता
- In Mizo – Rilru thunun nuam



5. Collaboration

Definition

Collaboration is the ability to work interdependently and cooperatively in teams. It is an organised and coordinated activity between two or more people to realise shared goals and outcomes. It includes the ability to manage team dynamics and challenges, and learning from and contributing to the learning of others.

Collaboration is a key skill that enables individuals to get along and work effectively with others, including people from diverse cultures.

Collaboration in Action

The person will be able to:

- work with others and co-create ideas.
- communicate effectively with groups.
- offer and accept help.
- lead, delegate and follow while working in a group.
- understand team members' feelings and points of view.
- agree and disagree with others effectively.
- listen to others and debate respectfully.
- be helpful and supportive of their peers.
- accept and appreciate team members' skills and abilities.
- prioritize group interests to achieve a common goal.
- accept and respect differences while working with diverse individuals.

Related Life Skills

- Relationship Management / संबंध प्रबंधन
- Communication / संवाद
- Empathy / सहानुभूति
- Perspective Taking / दृष्टिकोण लेना
- Participation / सहभागिता
- Responsibility / जिम्मेदारी लेना / उत्तरदायित्व
- Conflict Resolution / द्वन्द्व समाधान
- Leadership / नेतृत्व
- Negotiation / प्रभावशाली ढंग से बातचीत करना
- Participation / सहभागिता
- Resourcefulness / उपाय कुशलता (साधन संपन्नता)
- Transformational Entrepreneurship / परिवर्तनकारी उद्यमशीलता

Also Known As

- In Hindi - सहयोग क्षमता
- In Marathi - सहयोग
- In Mizo - Thawh hona tha



5.सहयोगात्मकता

परिभाषा

सहयोगात्मकता, समूह को आपसी मेलजोल से काम करना सिखाती है। यह एक या एक से अधिक लोगों को जोड़ कर सामूहिक लक्ष्य या उद्देश्य पूर्ति के लिए तैयार करती है। इसमें समूह - सक्रियता तथा चुनौतियों का सामना करना सम्मिलित है। साथ ही यह दूसरों से सीखने और दूसरों के सीखने में योगदान देती है।

यह अलग अलग समूह (जाति, वर्ग, धर्म, भाषा) के लोगों को परस्पर प्रभावशाली तरीके से काम करना सिखाने वाला मुख्य कौशल है।

सहयोगात्मकता इस कौशल के व्यवहार में

व्यक्ति यह करने में सक्षम हो सकेगा :

- दूसरों के साथ काम कर, नवीन विचारों का निर्माण करना।
- अन्य समूहों के साथ प्रभावशाली संवाद करना।
- सहायता देना तथा स्वीकार करना।
- समूह में कार्य करना, नेतृत्व करना, अनुसरण करना और समूह में कार्य सौंपना।
- समूह के लोगों के विचार और दृष्टिकोण समझना।
- प्रभावशाली ढंग से एक दूसरे के विचारों से सहमत अथवा असहमत होना।
- दूसरों को सुनना और सम्मान पूर्वक उनकी बातों पर चर्चा - परिचर्चा करना।
- समवयस्क लोगों को सहायता तथा सहयोग देना।
- समूह के लोगों की योग्यताओं और क्षमताओं की सराहना करना और स्वीकार करना।
- सार्वजनिक / सामान्य लक्ष्य पूर्ति के लिए समूह हित को प्राथमिकता देना।
- विभिन्न वर्ग (जाति / विचार / लिंग / धर्म / भाषा) के साथ काम करते हुए उनके विचारों / मतभेदों को सम्मान देना / स्वीकारना।

संदर्भित जीवन कौशल

- Relationship Management / संबंध प्रबंधन
- Communication / संवाद
- Empathy / सहानुभूति
- Perspective Taking / दृष्टिकोण लेना
- Participation / सहभागिता
- Responsibility / जिम्मेदारी लेना / उत्तरदायित्व
- Conflict Resolution / द्वन्द्व समाधान
- Leadership / नेतृत्व
- Negotiation / प्रभावशाली ढंग से बातचीत करना
- Participation / सहभागिता
- Resourcefulness / उपाय कुशलता (साधन संपन्नता)
- Transformational Entrepreneurship / परिवर्तनकारी उद्यमशीलता

ये रूप में भी जाना जाता है :

- In English – Collaboration
- In Marathi – सहयोग
- In Mizo - Thawh hona tha



6. Communication

Definition

Communication is the ability to express ourselves and respond to people, both verbally and non-verbally, in ways that are appropriate to our culture and situation. This includes listening attentively and respectfully; expressing our opinions and desires, needs and fears in an assertive manner; as well as being able to ask for advice and help in times of need. It is a way of connecting with others by conveying our ideas, facts, thoughts, feelings, and values.

Effective Communication helps us better understand a person or situation and enables us to resolve differences, build trust and respect, and create environments where creative ideas, problem solving, affection, and caring can flourish.

Communication in Action

The person is able to:

- listen actively without interrupting their peers, friends, teachers, family, etc.
- recognise when to listen or speak.
- express their thoughts clearly using verbal and paraverbal cues.
- express themselves in a variety of ways.
- say “no” in an assertive manner without being disrespectful.
- consider others’ opinions and feelings before responding.

Related Life Skills

- Empathy / सहानुभूति
- Open Mindedness / खुली सोच
- Collaboration / सहयोगात्मकता
- Conflict Resolution / द्वन्द्व समाधान
- Agency / एजेंसी का भाव
- Compassion / करुणा
- Leadership / नेतृत्व
- Negotiation / प्रभावशाली ढंग से बातचीत करना
- Perspective Taking / दृष्टिकोण लेना
- Relationship Management / सम्बन्ध प्रबन्धन

Also Known As

- In Hindi - संवाद
- In Marathi – संवाद
- In Mizo - Mi biangbiak thiam



6. संवाद

परिभाषा

संवाद हमारे विचारों को हमारे सांस्कृतिक परिवेश एवं परिस्थिति के अनुसार मौखिक और सांकेतिक रूप से व्यक्त करने की क्षमता है। बातचीत (संवाद) द्वारा हम किसी भी परिस्थिति में दूसरों से मार्गदर्शन, सुझाव, सहायता मांग सकते हैं। संवाद कौशल हमें विचारों, तथ्यों, सोच, भावनाओं, और मूल्यों के द्वारा दूसरों से जुड़ने के योग्य बनाता है। प्रभावशाली सम्प्रेषण /संवाद कौशल बातचीत द्वारा हमें किसी भी व्यक्ति को एवं उसकी परिस्थिति को समझने में, आपसी मतभेदों को सुलझाने में तथा विश्वास एवं सम्मान का ऐसा वातावरण / महौल सृजित करने / तैयार करने में मदद करता है। जहाँ नयी सोच / सृजनात्मक विचार, किसी भी समस्या का समाधान खोजने का कौशल, प्रेम, संवेदनशीलता, समानुभूति की भावना का विकास हो सके।

संवाद इस कौशल के व्यवहार में

व्यक्ति यह करने में सक्षम हो सकेगा :

- अपने समयस्क, मित्रों, शिक्षकों, पारिवारिक लोगों की बातें धैर्यपूर्वक सुन पायेगा।
- सुनने और बोलने के सही समय को पहचान पायेगा।
- अपने विचारों को मौखिक और सांकेतिक रूप से प्रस्तुत कर पायेगा।
- अपने विचारों को स्पष्टता से प्रस्तुत कर पायेगा। अभिव्यक्त कर सकेगा।
- बिना ठेस पहुँचाये असहमति व्यक्त करेगा।
- प्रतिक्रिया या उत्तर देने से पूर्व किसी के मतों तथा भावनाओं के बारे में भली-भाँति जान सकेगा।

संदर्भित जीवन कौशल

- Empathy / सहानुभूति
- Open Mindedness / खुली सोच
- Collaboration / सहयोगात्मकता
- Conflict Resolution / द्वन्द्व समाधान
- Agency / एजेंसी का भाव
- Compassion / करुणा
- Leadership / नेतृत्व
- Negotiation / प्रभावशाली ढंग से बातचीत करना
- Perspective Taking / दृष्टिकोण लेना
- Relationship Management / संबंध प्रबंधन

ये रूप में भी जाना जाता है

- In English – Communication
- In Marathi – संवाद
- In Mizo - Mi biangbiak thiam



7. Compassion

Definition

Compassion is our ability to feel for others when they are in pain and be motivated to take action to relieve their suffering. It includes five essential elements - recognizing other people's pain, accepting that human suffering is universal, feeling for the sufferer, tolerating the discomfort it causes to us without being judgmental and feeling motivated to help. It includes the aspect of Global Compassion which refers to compassion felt toward others regardless of their relationship with us, their status, background, membership to any group, and overall circumstances.

Compassion is an enduring skill that is associated with a range of positive attitudes and behaviours towards self, others and humanity as a whole. It is kindness and empathy extended beyond our own people thereby contributing to prosocial behaviour, conflict resolution and peacekeeping at a global level.

Compassion in Action

The person will be able to:

- Recognize others' feelings and emotions in particular situations.
- Identify their own feelings and emotions as they witness or hear about another person's pain, suffering, hardships and misfortunes.
- Recognize how they feel when they hear about a person's or a group's suffering who is not related to them.
- Engage in simple acts of kindness on a day to day basis with people within their circle, as well as with strangers and animals.
- Come up with ways in which they can reach out and help others.
- Identify and validate people's experiences across gender, race, ethnicity, geographical locations, religion, socio-economic strata etc. and show their readiness to help.
- Demonstrate a humane approach towards global problems.
- Commit to causes and put together resources in order to mobilize help.

Related Life Skills

- Self Awareness / स्व जागरूकता
- Empathy / सहानुभूति
- Communication / संवाद
- Respecting Diversity / विविधता का सम्मान करना
- Self Compassion / आत्म करुणा
- Communication / संवाद

Also Known As

- In Hindi - करुणा
- In Marathi - करुणा
- In Mizo - Lainatna



7. करुणा

परिभाषा

करुणा, दूसरो का दुःख दर्द को महसूस करने की क्षमता है। यह हमें दूसरे के दर्द एवं कष्टों को दूर करने के लिए प्रेरित करती है। इसके पाँच आवश्यक घटक हैं - दूसरों के दर्द को पहचानना, यह स्वीकारना की मानव कष्ट सार्वभौमिक है, पीड़ित के प्रति भावनायें, असुविधा को सहन करते हुए बिना पूर्व निर्णय के दूसरो की सहायता के लिए प्रेरित रहना। इसमें वैश्विक करुणा का भाव भी सन्निहित है जिसमें दूसरों के प्रति करुणा का भाव, उनकी स्थिति, पृष्ठभूमि, किसी समूह से संबद्धता, अपने साथ संबंधित सम्पूर्ण परिस्थितियों को महत्व दिए बिना महसूस होती है। करुणा एक ऐसा स्थायी कौशल है जो हमारे स्वयं के प्रति व दूसरों के प्रति सकारात्मक रवैया और व्यवहार से जुड़ा हुआ है। वैश्विक स्तर पर यह कौशल अपने तथा अपरिचित व्यक्तियों के प्रति सहानुभूति, प्रेम, करुणा रखने के लिए कारगर है और एक अच्छे जिम्मेदार सामाजिक व्यवहार समस्या समाधान और शांतिमय व्यवहार को कायम रखने में अपना योगदान देता है।

करुणा इस कौशल के व्यवहार में

व्यक्ति यह करने में सक्षम हो सकेगा :

- विशेष परिस्थितियों में दूसरों की भावनाओं को पहचानना।
- दूसरों के दर्द, पीड़ा, बदकिस्मती, कष्टों को जानकर उनकी भावनाओं की पहचान कर पाना।
- व्यक्ति या समूह जो हम से संबंधित नहीं है उनके दुखों को जानने के बाद अपने स्वयं को जाँचना कि वह कैसा महसूस कर रहे है।
- अपने आस पास के परिचित अपरिचित लोगों तथा प्राणियों के साथ प्रतिदिन दयालु भाव से कार्यरत रहना।
- अलग-अलग तरीकों द्वारा दूसरों को सहायता करना।
- लिंग, जातीयता, भौगोलिक स्थान, धर्म, सामाजिक - आर्थिक स्तरों आदि से जुड़े हुए लोगों के अनुभवों को पहचानकर मान्य करना तथा उन्हें मदद करना।
- वैश्विक स्तर पर पाए जाने वाली समस्याओं के प्रति मानवीय दृष्टिकोण रखना।
- कारणों को जानना तथा साधनों को इकट्ठा कर समस्याओं को सुलझाना।

संदर्भित जीवन कौशल

- Self Awareness / स्व जागरूकता
- Empathy / सहानुभूति
- Communication / संवाद
- Respecting Diversity / विविधता का सम्मान करना
- Self Compassion / आत्म करुणा
- Communication / संवाद

ये रूप में भी जाना जाता है

- In English – Compassion
- In Marathi – करुणा
- In Mizo - Lainatna



8. Conflict Resolution

Definition

Conflict Resolution is the ability to resolve a dispute or a conflict, when there is disagreement, contradiction or incompatibility among two or more individuals or groups, by meeting at least some of each side's needs and addressing their interests. It includes the ability to communicate and negotiate in a manner that can help the parties arrive at an agreement without hurting the relationship they share as well as the goals they feel committed to.

Conflict Resolution is considered an important life skill at an interpersonal as well as global level. Resolving conflicts can lead to constructive problem-solving and peaceful collaboration among individuals and groups.

Conflict Resolution in Action

The person will be able to:

- Show willingness to examine reasons for a conflict.
- Demonstrate willingness to engage in a constructive dialogue.
- Practise self-regulation skills by taking charge of their own emotions and being aware of those of others, thereby behaving accordingly.
- Seek and evaluate different perspectives towards resolving a situation.
- Practise assertiveness and cooperation in a balanced way.
- Show willingness and flexibility to compromise.

Related Life Skills

- Communication / संवाद
- Perspective Taking / दृष्टिकोण लेना
- Cognitive Flexibility / संज्ञानात्मक लचीलापन
- Analytical Thinking / विश्लेषणात्मक सोच
- Problem Solving / समस्या समाधान
- Negotiation / प्रभावशाली ढंग से बातचीत करना
- Information Synthesis / जानकारी का संकलन / संश्लेषण
- Collaboration / सहयोगात्मकता
- Relationship Management / संबंध प्रबंधन

Also Known As

- In Hindi - संघर्ष समाधान
- In Marathi - संघर्ष निराकरण
- In Mizo - Buaina Chinfel



8. द्वन्द्व समाधान

परिभाषा

द्वन्द्व समाधान एक ऐसी क्षमता है जो जब दो या अधिक व्यक्तियों में या समूह में असहमति, परस्पर विरोध हो, तब यह योग्यता की स्थिति में निर्माण संघर्ष या झगड़े का समाधान प्रस्तुत करती है। उनकी आवश्यकताओं या रुचियों को ध्यान में रखकर समाधान ढूँढती है। यह कौशल एक ऐसी योग्यता को धारण करता है जो दोनों दलों के लोगों से संवाद तथा प्रभावशाली बातचीत द्वारा बिना किसी को चोट / आहत पहुँचाए बिना एक सहमत मुद्दे पर आते हैं ताकि वे अपना लक्ष्यपूर्ति कर सकें।

संघर्ष समाधान अंतर्व्यक्तिक तथा वैश्विक स्तर पर एक महत्वपूर्ण कौशल है। संघर्ष का समाधान एक रचनात्मक समस्या समाधान तथा शांतिपूर्वक सहभागिता की ओर मार्ग दिखाता है।

संघर्ष समाधान इस कौशल के व्यवहार में

व्यक्ति यह करने में सक्षम हो सकेगा :

- संघर्षों के कारणों का परीक्षण करने की इच्छा शक्ति को दिखाता है।
- रचनात्मक संवाद करने में इच्छा प्रदर्शित करता है।
- अपनी भावनाओं की ज़िम्मेदारी लेते हुए तथा दूसरों की भावनाओं के प्रति जागरूक रहकर आत्म नियंत्रण कौशल का अभ्यास तथा उसी के अनुसार व्यवहार करता है।
- समस्या का समाधान खोज पाने के लिए अलग-अलग नजरियों का मूल्यांकन करता है और उन्हें सीखता है।
- संयमित स्तर पर सकारात्मकता तथा सहकारिता का अभ्यास करता है।
- समझौते के लिए व्यवहार में लचीलापन तथा इच्छा शक्ति दिखाता है।

संदर्भित जीवन कौशल

- Communication / संवाद
- Perspective Taking / दृष्टिकोण लेना
- Cognitive Flexibility / संज्ञानात्मक लचीलापन
- Analytical Thinking / विश्लेषणात्मक सोच
- Problem Solving / समस्या समाधान
- Negotiation / प्रभावशाली ढंग से बातचीत करना
- Information Synthesis / जानकारी का संकलन / संश्लेषण
- Collaboration / सहयोगात्मकता
- Relationship Management / संबंध प्रबंधन

ये रूप में भी जाना जाता है

- In English – Conflict Resolution
- In Marathi – संघर्ष निराकरण
- In Mizo - Buaina Chinfel



9. Coping with Stress

Definition

Coping with Stress is the ability to acknowledge and accept the stress in our lives, recognize its source and the effect it has on us. It includes the ability to take action to reduce/ overcome stress, as well as manage the source of stress. This skill also includes our ability to understand our emotions and reactions to conflict, as well as manage feelings of anxiety and other difficult emotions in order to function effectively in a range of situations.

This skill provides us with the strength to face stressful, unpredictable and conflicting situations, deal with accompanying emotions and look for solutions that are most beneficial.

Coping with Stress in Action

The person will be able to :

- Recognise and acknowledge stress in their lives.
- Identify situations wherein they tend to feel stressed.
- Identify their own physical and emotional responses to stress.
- Identify conflicting emotions and use strategies to manage them.
- Identify activities that help them relax.
- Recognise the advantage of talking to somebody to reduce stress.
- Practise different strategies to manage and reduce stress.

Related Life Skills

- Self Awareness / स्व जागरूकता
- Self Management / आत्म प्रबंधन
- Emotional Regulation / भावनाओं का नियमन / आत्म-नियंत्रण
- Tolerance of Ambiguity / अनिश्चितता के प्रति सहनशीलता

Also Known As

- In Hindi - तनाव प्रबंधन
- In Marathi – ताणतणावाशी सामना
- In Mizo - Chauhna sual chhuah



9. तनाव प्रबंधन

परिभाषा

तनाव प्रबंधन एक ऐसी योग्यता है जो हमें अपने जीवन के तनाव को पहचानने, एवं उनका सामना करने, स्वीकार करने में मदद करती है। यह योग्यता तनावों का मूल (स्रोत) तथा उसका हमारे जीवन पर प्रभाव आदि से अवगत कराती है। यह हमें तनावों के स्रोत को कम करने के उपाय बताती है। इसके अंतर्गत संघर्ष की स्थिति में, तथा चिंता एवं कठिनाई के क्षण में भावनाओं को समझना / संभालना

और ऐसी विशेष परिस्थितियों में सुचारू रूप से कार्य करते रहना। यह कौशल हमें तनावपूर्ण, अनपेक्षित स्थितियों का सामना करने की ताकत प्रदान करता है और अपनी भावनाओं को नियंत्रित कर कठिन से कठिन परिस्थितियों में समस्या का समाधान करना सिखाता है।

तनाव प्रबंधन इस कौशल के व्यवहार में

व्यक्ति यह करने में सक्षम हो सकेगा :

- अपने जीवन में तनाव को पहचानना और उसे स्वीकारना।
- तनावपूर्ण परिस्थितियों को पहचानना।
- तनाव के परिस्थिति में शारीरिक और भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को पहचानना।
- विरोधी भावनाओं को पहचानकर अनेक प्रबंधन के उपाय करना।
- आरामदायक महसूस करने वाले कार्यों को पहचानना।
- तनाव को कम करने के लिए किसी दूसरे के साथ बात करने के फायदे को पहचानना।
- तनाव को प्रबंधित तथा कम करने के लिए विभिन्न उपायों का अभ्यास करना।

संदर्भित जीवन कौशल

- Self Awareness / स्व जागरूकता
- Self Management / आत्म प्रबंधन
- Emotional Regulation / भावनाओं का नियमन / आत्म-नियंत्रण
- Tolerance of Ambiguity / अनिश्चितता के प्रति सहनशीलता

ये रूप में भी जाना जाता है

- In English – Coping with stress
- In Marathi – ताणतणावाशी सामना
- In Mizo - Chauhna sual chhuah



10. Creative Thinking

Definition

Creative Thinking is the ability to engage in the generation, evaluation and improvement of diverse ideas, which can result in original and effective solutions, advancement in knowledge and meaningful expressions of imagination. It involves making connections across topics, concepts, disciplines and methodologies.

Creative Thinking is a vital life skill which enables us to imagine, innovate and respond to unexpected or changing situations. It can improve other abilities like metacognition and problem-solving skills, as well as promote identity development, academic achievement, future career success and social engagement.

Creative Thinking in Action

The person will be able to :

- follow new approaches and produce original ideas.
- see existing situations in new ways or improve on existing ideas.
- act on intuition.
- identify alternative explanations.
- generate diverse and numerous ideas.
- generate ideas that are relevant to the requirements of the problem/situation.
- form unexpected combinations from available information to come up with solutions or new ideas.
- engage in the task because they find it rewarding , enjoyable and challenging rather than for incentives offered.

Related Life Skills

- Curiosity / जिज्ञासा
- Open Mindedness / खुली सोच
- Cognitive Flexibility / संज्ञानात्मक लचीलापन
- Perseverance / दृढ़ता और धीरज से टिके रहना
- Self Efficacy / स्व - प्रभावकारिता
- Analytical Thinking / विश्लेषणात्मक सोच
- Problem Solving / समस्या समाधान
- Resourcefulness / उपाय कुशलता (साधन संपन्नता)
- Tolerance of Ambiguity / अनिश्चितता के प्रति सहनशीलता
- Transformational Entrepreneurship / परिवर्तनकारी उद्यमशीलता

Also Known As

- In Hindi - सृजनात्मक / रचनात्मक सोच
- In Marathi – सर्जनशील विचार
- In Mizo - Suangtuah a tak a chantir thiam



10. सृजनात्मक / रचनात्मक सोच

परिभाषा

सृजनात्मक सोच एक ऐसी क्षमता है जिसके द्वारा विविध विचारों का निर्माण, मूल्यांकन तथा सुधार में व्यस्त रहने की योग्यता है। जिसके द्वारा मौलिक एवं प्रभावशाली समाधान, जान में वृद्धि तथा विचारों की अर्थपूर्ण अभिव्यक्ति होता है। यह प्रकरणों, संकल्पनाओं, विषयों और पद्धतियों के बीच सम्बन्ध बनाने की क्षमता है।

सृजनात्मक सोच एक महत्वपूर्ण जीवन कौशल है जो हमें बदलती तथा अप्रत्याशित परिस्थितियों को नये तरीके से, प्रतिक्रिया देने के लिए तैयार करती है। यह कौशल अन्य क्षमताओं का भी विकास करती है जैसे अनुभूति से परे सोचना, समस्या का समाधान करना, स्व विकास, शैक्षिक उपलब्धि, भावी रोजगार सफलताओं और सामाजिक संलिप्तता आदि।

सृजनात्मक / रचनात्मक सोच इस कौशल के व्यवहार में

व्यक्ति यह करने में सक्षम हो सकेगा :

- नये दृष्टिकोणों का अनुसरण करना तथा मूल विचारों का निर्माण।
- मौजूदा स्थिति को नये अंदाज में देखना या मौजूद विचारों को सुधारना।
- अंतर्ज्ञान पर कार्य करना।
- वैकल्पिक स्पष्टीकरणों को पहचानना।
- विविध स्वयं अनेक विचारों का निर्माण करना।
- परिस्थिति के अनुसार विचारों का निर्माण करना।
- उपलब्ध जानकारी के आधार पर अनापेक्षित संयोजन बनाना और नए विचारों और समाधानों को प्रस्तुत करना।
- अपने वे कार्य की प्रतिफल योग्य, आनंददायक और चुनौतीपूर्ण समझकर व्यस्त रहते हैं न कि आर्थिक प्रोत्साहन के लिए।

संदर्भित जीवन कौशल

- Curiosity / जिज्ञासा
- Open Mindedness / खुली सोच
- Cognitive Flexibility / संज्ञानात्मक लचीलापन
- Perseverance / दृढ़ता और धीरज से टिके रहना
- Self Efficacy / स्व - प्रभावकारिता
- Analytical Thinking / विश्लेषणात्मक सोच
- Problem Solving / समस्या समाधान
- Resourcefulness / उपाय कुशलता (साधन संपन्नता)
- Tolerance of Ambiguity / अनिश्चितता के प्रति सहनशीलता
- Transformational Entrepreneurship / परिवर्तनकारी उद्यमशीलता

ये रूप में भी जाना जाता है

- In English – Creative Thinking
- In Marathi – सर्जनशील विचार
- In Mizo - Suangtuah a tak a chantir thiam



11. Critical Thinking

Definition

Critical Thinking is the ability to question, interpret, analyse, evaluate, infer and explain using reliable evidence and reasoning, conceptual knowledge, clear criteria and relevant context. It helps us solve problems, learn new concepts, develop innovative solutions or make an independent judgement or decision. It is a skill through which we are able to reflect on our own thinking, observe our own biases, ascertain credibility of information, recognise and interpret ambiguous and conflicting information, be open-minded, flexible and fair.

This skill is vital for developing young people to be competent, reflective and independent, valuing reason and truth, while being respectful of others. It is considered a key skill necessary for lifelong learning and navigating an increasingly complex world.

Critical Thinking in Action

The person will be able to:

- gather information and understanding through framing questions relevant to the context.
- make correlations between various types of information available.
- interpret the available information and draw conclusions.
- analyse the pros and cons of making a decision.
- reflect and question their own views.
- notice and examine their own biases.
- acknowledge reasonable arguments made.
- synthesise different ideas and opinions.

Related Life Skills

- Metacognition / अनुभूति से परे सोचना
- Cognitive Flexibility / संज्ञानात्मक लचीलापन
- Analytical Thinking / विश्लेषणात्मक सोच
- Curiosity / जिज्ञासा
- Open Mindedness / खुली सोच
- Decision Making / निर्णय क्षमता
- Learning to Learn / सीखने के लिए सीखना / पहल करना
- Logical Thinking / तर्कसंगत सोच
- Negotiation / प्रभावशाली ढंग से बातचीत करना
- Problem Solving / समस्या समाधान
- Risk Taking / जोखिम लेना
- Transformational Entrepreneurship / परिवर्तनकारी उद्यमशीलता

Also Known As :

- In Hindi - समालोचनात्मक चिंतन
- In Mizo - A chhe lam leh tha lam dawn thiam
- In Marathi - चिकित्सक विचारक्षमता



11. समालोचनात्मक चिंतन

परिभाषा

समालोचनात्मक चिंतन एक ऐसी योग्यता है जो विश्वसनीय प्रमाण, वैचारिक ज्ञान, स्पष्ट मानदंड, संदर्भों का प्रयोग करते हुए प्रश्न, व्याख्या विश्लेषण, मूल्यांकन करने व निष्कर्ष निकालने की स्पष्ट जानकारी देता है। यह सहायक होता है - समस्या सुलझाने में, नई संकल्पना सीखने में, नवाचारी समाधान में, निर्णय लेने में। साथ ही यह कौशल हमें सिखाता है - अपने मतों पर चिंतन करना, पूर्वाग्रहों का अवलोकन करना, निष्पक्ष निर्णय लेना, जानकारी की विश्वसनीयता का पता लगाना, परस्पर विरोधी सूचनाओं की पहचान एवं व्याख्या करना, स्वतंत्र सोच, लचीलापन एवं निष्पक्षता।

यह कौशल युवा वर्ग में दूसरों को सम्मान देने की भावना, सत्य और तर्क को सम्मान देने के साथ सक्षम चिंतनशील एवं मुक्त, स्वतंत्र सोच विकसित करने के लिए महत्वपूर्ण है।

सृजनात्मक चिंतन इस कौशल के व्यवहार में

व्यक्ति यह करने में सक्षम हो सकेगा : एवं

- संदर्भ से संबंधित प्रश्न निर्माण करके जानकारी इकट्ठा करना तथा विषय को समझना।
- उपलब्ध जानकारियों के साथ सहसंबंध बनाना।
- उपलब्ध जानकारी की व्याख्या करके निष्कर्ष निकालना।
- निर्णय लेने के भले-बुरे परिणामों का विश्लेषण करना।
- अपने स्वयं के मतों पर चिंतन करना, एवं प्रश्न पूछना।
- अपने पूर्वाग्रहों को ध्यान देना और परीक्षण करना।
- उचित तर्कों को स्वीकारना।
- विभिन्न विचारों तथा मतों का विश्लेषण करना।

संदर्भित जीवन कौशल

- Metacognition / अनुभूति से परे सोचना
- Cognitive Flexibility / संज्ञानात्मक लचीलापन
- Analytical Thinking / विश्लेषणात्मक सोच
- Curiosity / जिज्ञासा
- Open Mindedness / खुली सोच
- Decision Making / निर्णय क्षमता
- Learning to Learn / सीखने के लिए सीखना / पहल करना
- Logical Thinking / तर्कसंगत सोच
- Negotiation / प्रभावशाली ढंग से बातचीत करना
- Problem Solving / समस्या समाधान
- Risk Taking / जोखिम लेना
- Transformational Entrepreneurship / परिवर्तनकारी उद्यमशीलता

ये रूप में भी जाना जाता है

- In English - Critical Thinking
- In Mizo - A chhe lam leh tha lam dawn thiam
- In Marathi - चिकित्सक विचारक्षमता



12. Curiosity

Definition

Curiosity is the ability to apply a sense of wonder and desire to learn or know something, without expecting a tangible reward. It is also about recognising an information gap and having an intrinsically motivated desire to close it. It includes seeking out information to better understand a wide range of topics and/or obtaining a depth of understanding in one topic area that goes beyond what is required.

Curiosity as a skill can positively affect learning and memory; lead to greater levels of attention and skill development and enhance feelings of mastery.

Curiosity in Action

The person will be able to:

- try new things and relish new experiences.
- show an inclination towards knowing new things, searching for answers and making connections.
- enjoy learning about topics that are unfamiliar to them, as well as about others' perspectives on these topics.
- show interest and enjoy being part of diverse groups.
- ask questions to find out what interests other people.
- ask questions and find out why people behave the way they do.
- seek out opportunities where deep thinking is required.
- seek solutions to difficult conceptual problems.
- show trust in one's own natural instincts, thereby taking risks.
- look for challenges and consider them as opportunities to grow.

Related Life Skills

- Initiative / पहल करना
- Open Mindedness / खुली सोच
- Creative Thinking / सृजनात्मक / रचनात्मक सोच
- Critical Thinking / समालोचनात्मक चिंतन
- Learning to Learn / सीखने के लिए सीखना / पहल करना
- Resourcefulness / उपाय कुशलता (साधन संपन्नता)
- Respecting Diversity / विविधता का सम्मान करना
- Social Awareness / सामाजिक जागरूकता

Also Known As

- In Hindi -
- In Mizo – Dil chhut
- In Marathi – जिज्ञासा



12. जिज्ञासा

परिभाषा

बिना किसी अपेक्षा (पुरस्कार कुछ पाने के भाव) के व्यक्ति को नया सीखने और जानने के लिए प्रेरित करती है। किसी भी जानकारी के सही या गलत होने के अंतर को पहचानने में और आत्म प्रेरणा से गलत तथ्यों को नकारने में मदद करती है। इसमें विविध विषयों को जानने के लिए सूचना / जानकारी प्राप्त करना, उन्हें गहनता / गहराई से समझना शामिल है। जिज्ञासा एक कौशल के रूप में व्यक्ति के सीखने एवं स्मरण शक्ति को प्रभावित करती है, और ध्यान चिंतन / अवधान, कौशल विकास और खुद पर विश्वास रखने की ओर अग्रसर करती है।

जिज्ञासा इस कौशल के व्यवहार में

व्यक्ति यह करने में सक्षम हो सकेगा :

- नयी बातों को सीखेगा और नये अनुभवों का आनंद ले सकेगा।
- व्यक्ति नयी बातों को जानने तथा उत्तर ढूँढने का तथा उनके नए संबंधों को बनाने की ओर रुझान रखेगा।
- नये अपरिचित विषय तथा उनके प्रति लोगों की राय / दृष्टिकोण सीखने का आनंद ले सकेगा।
- विविध समूह से जुड़ने का रुझान दिखाकर आनंदित महसूस करेगा।
- दूसरे लोगों की रुचियों को समझने का प्रयास करेगा।
- लोगों के व्यवहार को जानने का प्रयास करेगा।
- गहन विचारधारा से संबंधित अध्ययन के लिए अवसरों की तलाश में रहेगा।
- कठिन वैचारिक समस्याओं के समाधान को ढूँढेगा।
- जोखिम के कार्य / निर्णय के समय अपने आंतरिक वृत्ति / विचारों पर विश्वास दिखायेगा।
- चुनौतियों को जीवन में आगे बढ़ने के अवसर के रूप में देखेगा।

संदर्भित जीवन कौशल

- Initiative / पहल करना
- Open Mindedness / खुली सोच
- Creative Thinking / सृजनात्मक / रचनात्मक सोच
- Critical Thinking / समालोचनात्मक चिंतन
- Learning to Learn / सीखने के लिए सीखना / पहल करना
- Resourcefulness / उपाय कुशलता (साधन संपन्नता)
- Respecting Diversity / विविधता का सम्मान करना
- Social Awareness / सामाजिक जागरूकता

ये रूप में भी जाना जाता है

- In Mizo – Dil chhut
- In Marathi – जिज्ञासा
- In English - Curiosity



13. Decision Making

Definition

Decision Making is the ability to choose between two or more courses of action. It is the ability to identify and analyze the implications and consequences of our decisions. It is a process of making thoughtful, constructive and responsible choices about personal behaviour related to health, relationships, career and lifestyle, considering existing social, ethical and safety norms, in varied conditions.. It includes being able to make decisions independently and taking responsibility for our actions.

This key skill when imbibed at a young age contributes to a feeling of autonomy and also a sense of fulfilment. Decision Making is also proven to positively impact the attitude and effort we put into any task.

Decision Making in Action

The person will be able to :

- make informed decisions based on their own experience and learning.
- understand and evaluate the consequences of their decisions.
- take personal responsibility for the consequences of their decisions.
- consider others' needs while making decisions.
- evaluate the influence of social norms and authority on personal decision making.
- apply ethical reasoning while making decisions.
- make responsible decisions with respect to interpersonal and group relationships.
- analyse how present decision making affects college and career choices.
- evaluate the influence of personal biases and discrimination on personal decision making.
- identify and evaluate strategies to resist pressure to engage in unsafe or unethical activities.
- improve study habits and academic performance through responsible decision making skills.

Related Life Skills

- Logical Thinking / तर्कसंगत सोच
- Empathy / सहानुभूति
- Negotiation / प्रभावशाली ढंग से बातचीत करना
- Problem Solving / समस्या समाधान
- Responsibility / जिम्मेदारी लेना / उत्तरदायित्व
- Agency / एजेंसी का भाव
- Risk Taking / जोखिम लेना

Also Known As

- In Hindi - निर्णय क्षमता
- In Marathi – निर्णय क्षमता
- In Mizo - Duhthlanna



13. निर्णय क्षमता

परिभाषा

निर्णय क्षमता एक ऐसी योग्यता है जो दो या उससे अधिक कार्यों के बीच चुनाव करने में मदद करती है। यह हमारे निर्णयों के परिणामों या नतीजों को पहचानने में और विश्लेषण करने में मदद करती है। यह कौशल सामाजिक नैतिक सुरक्षा मानकों को मद्देनजर रखते हुए हमारे व्यक्तिगत स्वास्थ्य, संबंध, आजीविका, जीवनशैली में रचनात्मकता के लिए वैचारिक जिम्मेदारी पूर्ण विकल्प लेने में सहायता करने वाली प्रक्रिया है। यह स्वतंत्र रूप से निर्णय लेने में तथा अपने कार्यों की जिम्मेदारी उठाने में कारगर है।

यह कौशल युवा अवस्था में ही आत्मसात किया जाये तो स्वायत्तता की भावना और समाधान निर्माण करने में अपना योगदान देता है। निर्णय क्षमता काम के प्रति हमारे प्रयत्न को सकारात्मक दृष्टि से साबित करती है।

निर्णय क्षमता इस कौशल के व्यवहार में

व्यक्ति यह करने में सक्षम हो सकेगा :

- अपने अनुभव और सीख के आधार पर व्यक्ति निर्णय ले पाएगा।
- अपने निर्णयों के परिणामों को समझते हुए मूल्यांकन कर पायेगा।
- अपने निर्णयों के परिणामों की व्यक्तिगत जिम्मेदारी लेगा।
- निर्णय लेते समय दूसरों की आवश्यकताओं का ध्यान रखेगा।
- सामाजिक मानकों तथा प्राधिकार का व्यक्तिगत निर्णय पर प्रभाव का मूल्यांकन करना।
- निर्णय लेते समय नैतिक तर्कों का इस्तेमाल करेगा।
- पारस्परिक तथा समूह के संबंध में जिम्मेदारी पूर्ण निर्णय लेगा।
- आजीविका या महाविद्यालय चुनते समय मौजूदा निर्णय किस तरह उन्हें प्रभावित करेंगे - इसका विश्लेषण कर सकेंगे।
- व्यक्तिगत पूर्वाग्रह व भेदभाव का वैयक्तिक निर्णय पर प्रभावों का मूल्यांकन करना।
- अनैतिक और असुरक्षित गतिविधियों के विरोध में इस्तेमाल की जाने वाली नीतियों को पहचानकर उसका मूल्यांकन करेगा।
- अपनी निर्णय कौशल के द्वारा व्यक्ति अपने अध्यापन आदतों को सुधारेगा तथा शैक्षिक प्रदर्शन में सुधार कर पाएगा।

संदर्भित जीवन कौशल

- Logical Thinking / तर्कसंगत सोच
- Empathy / सहानुभूति
- Negotiation / प्रभावशाली ढंग से बातचीत करना
- Problem Solving / समस्या समाधान
- Responsibility / जिम्मेदारी लेना / उत्तरदायित्व
- Agency / एजेंसी का भाव
- Risk Taking / जोखिम लेना

ये रूप में भी जाना जाता है

- In English – Decision Making
- In Marathi – निर्णय क्षमता
- In Mizo - Duhthlanna



14. Delayed Gratification

Definition

Delayed Gratification is the ability to resist the temptation for an immediate satisfaction in the hope of obtaining a valuable or personally satisfying reward in the long term. This requires the ability to attend to the intellectual aspects of the reward rather than the emotional aspects, foregoing immediate pleasures in the anticipation of a later prize. It is our ability to inhibit our impulses and exercise self-control, making us more accountable.

Delayed Gratification is an essential ingredient for cultivating healthy habits, nurturing self-discipline, building relationships with others, pursuing academic goals, sustaining a job and building a career. It also plays a key role in cooperative decision-making enhancing our ability to work together to attain commonly accepted goals.

Delayed Gratification in Action

The person will be able to:

- set and pursue long term goals.
- persist at learning or doing something even if it turns out to be difficult or challenging.
- make and follow through plans.
- prioritise others' needs in relationships by deferring their own for the time being.
- demonstrate dedication towards a greater goal or a vision for the future, for themselves as well as others.
- demonstrate patience and accountability in their actions
- display motivation to try again and harder in the event of failure or setbacks.
- take risks and demonstrate trust, in self and others.

Related Life Skills

- Metacognition / अनुभूति से परे सोचना
- Self Management / आत्म प्रबंधन
- Transformational Entrepreneurship / परिवर्तनकारी उद्यमशीलता

Also Known As

- In Hindi - विलंबित संतुष्टि (भविष्य के बारे में सोचकर वर्तमान को बिगाड़ना)
- In Marathi – विलंबित समाधान
- In Mizo - Insum theihna



14. विलंबित संतुष्टि

परिभाषा

इसमें भविष्य में मिलने वाले लाभ की आशा में तत्काल लाभ को स्थगित करने की क्षमता है। यह क्षमता भावनात्मक पहलू की अपेक्षा बौद्धिक पहलू से ज्यादा सम्बंधित है। बाद में मिलने वाले लाभ की आशा में मिलने वाले तत्काल लाभ को छोड़ देते हैं। यह क्षमता हमारे आवेगों पर रोक लगाती है, आत्मनियंत्रण का अभ्यास कराती है तथा हमें ज्यादा जिम्मेदार बनाती है।

विलंबित संतुष्टि एक ऐसा महत्वपूर्ण धारक है जो अच्छी आदतों का निर्माण, स्व-अनुशासन, दूसरों के साथ स्वस्थ रिश्ते बनाना, शैक्षिक लक्ष्यपूर्ति नौकरी हासिल कर के उसे बनाये रखना आदि महत्वपूर्ण कार्य करती है। सामूहिक निर्णय क्षमता को बढ़ाकर समूह में एक साथ काम करना सीखाकर लक्ष्य को हासिल करने में यह क्षमता खास भूमिका निभाती है।

विलंबित संतुष्टि इस कौशल के व्यवहार में

व्यक्ति यह करने में सक्षम हो सकेगा :

- दीर्घकालिक लक्ष्य स्थापित कर उसे पाने की कोशिश करना।
- कुछ ऐसा सीखने या करने में लगे रहना, भले ही वह कठिन या चुनौतीपूर्ण हो।
- योजनाएँ बनाकर उसका अनुसरण करना।
- अपनी आवश्यकताओं को स्थगित कर दूसरों की आवश्यकताओं को प्राथमिकता देना।
- संबंधों में अपने तथा दूसरों की लक्ष्य पूर्ति के लिए समर्पण का प्रदर्शन करना।
- अपने कार्यों में एक जिम्मेदारी का एहसास तथा संयम दिखाना।
- हानि या नुकसान होते हुए भी फिर से कोशिश या प्रेरित होकर प्रयत्न करना।
- जोखिम उठाना और अपने में तथा दूसरे में विश्वास रखना।

संदर्भित जीवन कौशल

- Metacognition / अनुभूति से परे सोचना
- Self Management / आत्म प्रबंधन
- Transformational Entrepreneurship / परिवर्तनकारी उद्यमशीलता

ये रूप में भी जाना जाता है

- In English – Delayed Gratification
- In Marathi – विलंबित समाधान
- In Mizo - Insum theihna



15. Emotional Regulation

Definition

Emotional Regulation is the ability to be aware of, understand and accept our own emotions and to control impulsive behaviours when experiencing difficult emotions. It includes the ability to modify strategies for managing our emotions according to situational demands and goals. Emotional regulation takes place through problem solving, assertive behaviour, reevaluation of the situation and de escalation of emotions.

Besides the obvious benefits such as feeling better in the immediate term, strong emotional regulation skills can also enhance long-term wellbeing, improve performance at work, enrich personal relationships and even lead to better overall health.

Emotional Regulation in Action

The person will be able to:

- Identify, understand and accept their emotions.
- Express their emotions clearly and openly to others in ways appropriate to the situation.
- Express their feelings and opinions without hurting or disrespecting others.
- Reflect on possible consequences before expressing an emotion or viewpoint.
- Control impulsive behaviour.
- Express hurt without withdrawal, blame or aggression.
- Respond to upsetting situations in healthy and responsible ways.
- Use strategies that allow them to reduce the intensity of their emotions when they need to.

Related Life Skills

- Self Awareness / स्व जागरूकता
- Psychological Flexibility / मनोवैज्ञानिक लचीलापन
- Self Management / आत्म प्रबंधन
- Coping with stress / तनाव प्रबंधन
- Adaptability / अनुकूलन क्षमता
- Conflict Resolution / द्वन्द्व समाधान
- Empathy / सहानुभूति
- Negotiation / प्रभावशाली ढंग से बातचीत करना
- Perseverance / दृढ़ता और धीरज से टिके रहना
- Relationship Management / संबंध प्रबंधन
- Resilience / जीवन में लचीलापन
- Self Efficacy / स्व - प्रभावकारिता

Also Known As

- In Hindi - भावनाओं का संयोजन / आत्म-नियंत्रण
- In Marathi - भावनिक नियमन
- In Mizo - Rilru sukthlek thunun



15. भावनाओं का नियमन / आत्म-नियंत्रण

परिभाषा

कठिन भावनाओं का अनुभव करते समय यह क्षमता हमें अपनी भावनाओं को समझने, स्वीकार करने और आवेगपूर्ण व्यवहार को नियंत्रित करना सिखाती है। समय / लक्ष एवं परिस्थिति के अनुसार यह क्षमता हमारी सोच / व्यवहार में परिवर्तन लाकर हमारी भावनाओं को नियमन / नियंत्रित करती है। भावनाओं को नियमन / नियंत्रण समस्या का हल खोजना, संवाद के द्वारा (बातचीत के द्वारा) परिस्थिति के विषय में पुनः सोचकर, भावनाओं की तीव्रता / तनाव कम किया जा सकता है। भावनाओं को नियमन से जहां एक ओर हम तुरंत स्वयं को अच्छा महसूस करते हैं। वही दूसरी ओर यह कार्यस्थल पर हमारे प्रदर्शन, आपसी संबंधों और स्वास्थ्य एवं कल्याण को बढ़ाता है / समृद्ध करता है।

भावनाओं का नियमन / आत्म-नियंत्रण इस कौशल के व्यवहार में

व्यक्ति यह करने में सक्षम हो सकेगा :

- अपने भावों को पहचानकर, समझकर स्वीकारेगा।
- स्थिति की उपयुक्तता के अनुसार व्यक्ति स्पष्ट रूप से अपने भावों को व्यक्त कर सकेगा।
- दूसरों को अपमानित तथा दुख न पहुँचाते हुए अपनी भावनाओं और मतों को जाहिर करता है / व्यक्त कर सकेगा।
- अपनी भावनाओं या मतों को व्यक्त करने से पहले उनके परिणाम पर सोच-विचार कर सकेगा।
- आवेगपूर्ण व्यवहार पर नियंत्रण कर सकेगा।
- अपनी चोट या समस्या को बिना दूसरों को दोष दिए सहज भाव से व्यक्त कर सकेगा।
- एक जिम्मेदार तथा स्वस्थ रूप में परेशान करने वाली स्थितियों के प्रति अपनी प्रतिक्रिया व्यक्त कर सकेगा।
- आवश्यकता होने पर अपने आवेगपूर्ण भावनाओं को नियंत्रित करने के लिए योग्य नीतियों का इस्तेमाल कर सकेगा।

संदर्भित जीवन कौशल

- Self Awareness / स्व जागरूकता
- Psychological Flexibility / मनोवैज्ञानिक लचीलापन
- Self Management / आत्म प्रबंधन
- Coping with stress / तनाव प्रबंधन
- Adaptability / अनुकूलन क्षमता
- Conflict Resolution / द्वन्द्व समाधान
- Empathy / सहानुभूति
- Negotiation / प्रभावशाली ढंग से बातचीत करना
- Perseverance / दृढ़ता और धीरज से टिके रहना
- Relationship Management / संबंध प्रबंधन
- Resilience / जीवन में लचीलापन
- Self Efficacy / स्व - प्रभावकारिता

ये रूप में भी जाना जाता है

- In English – Emotional Regulation
- In Marathi – भावनिक नियमन
- In Mizo - Rilru sukthlek thunun



16. Empathy

Definition

Empathy is the ability to emotionally understand what other people feel, see things from their point of view and context, imagine ourselves in their place and respond appropriately. Empathy is relating to others with acceptance, understanding, and sensitivity to their diverse backgrounds, experiences and perspectives, and taking action accordingly.

Empathy plays an important role in being a socially competent person with meaningful social relationships. The ability to empathise is important for promoting positive behaviours towards others, and facilitating social interactions and relationships, thus motivating altruistic behaviour. This skill also makes us challenge intolerance, bias and stereotyping when we see it.

Empathy in Action

The person will be able to:

- Listen well, pay attention to non-verbal communication and pick up subtle cues.
- Understand others' perspectives and feelings.
- Show sensitivity towards others.
- Help other people based on their understanding of their needs and feelings.
- Respect and relate well to everyone, regardless of their diverse backgrounds.
- Alter the way they interact with others to fit with the others' diverse needs and feelings.
- Appreciate others for their strengths and accomplishments.
- Provide constructive feedback to others to help them improve.
- Put the needs of others first and look for ways to improve their situations.

Related Life Skills

- Self Awareness / स्व जागरूकता
- Perspective Taking / दृष्टिकोण लेना
- Emotional Regulation / भावनाओं का नियमन / आत्म-नियंत्रण
- Social Awareness / सामाजिक जागरूकता
- Communication / संवाद
- Compassion / करुणा
- Decision Making / निर्णय क्षमता
- Negotiation / प्रभावशाली ढंग से बातचीत करना
- Relationship Management / संबंध प्रबंधन
- Respecting Diversity / विविधता का सम्मान करना
- Responsibility / जिम्मेदारी लेना / उत्तरदायित्व
- Social Awareness / सामाजिक जागरूकता

Also Known As

- In Hindi - सहानुभूति
- In Marathi - समानानुभूती
- In Mizo - Midangte dinhmun a in chan thiam



16. सहानुभूति

परिभाषा

सहानुभूति एक ऐसी योग्यता है जो भावनात्मक रूप से यह बताती है कि दूसरे कैसा महसूस करते हैं तथा, उनके नजरिये से सोचना सिखाती है। हम अपने आप दूसरों की जगह पर रखकर उसी के मुताबिक प्रतिक्रिया व्यक्त करते हैं। दूसरों की विविधपूर्ण पृष्ठभूमि, अनुभवों, दृष्टिकोणों को मद्देनजर रखते हुए उसका स्वीकार, समझ तथा संवेदनशीलता से रखकर कार्य करना सिखाती है।

सामाजिक संबंधों का ध्यान रखते हुए यह कौशल सामाजिक रूप से सक्षम बनाता है। यह जीवन कौशल दूसरों के प्रति सकारात्मक व्यवहार को बढ़ावा देता है। यह सामाजिक संवाद तथा संबंधों को बढ़ावा देती है और परोपकारी व्यवहार करने के लिए प्रेरित करता है। यह कौशल रूढ़िबध्य धारणाओं, असहिष्णुता, पूर्वाग्रहों को चुनौती देने में सक्षम बनाता है।

सहानुभूति इस कौशल के व्यवहार में

व्यक्ति यह करने में सक्षम हो सकेगा :

- व्यक्ति अच्छे से दूसरों की बातें सुनता है, तथा अशाब्दिक संचार पर ध्यान देता है। सूक्ष्म संकेत को जानता है।
- दूसरों के नजरिये तथा भावनाओं को समझता है।
- दूसरों के प्रति संवेदनशीलता रखता है।
- दूसरों की आवश्यकताओं तथा भावनाओं के अनुसार मदद करता है।
- विविधतापूर्ण पृष्ठभूमि के बावजूद भी अन्य लोगों को सम्मान देकर उनसे जुड़ता है।
- दूसरों की आवश्यकताओं तथा भावनाओं के अनुसार उनसे बातचीत करने में बदलाव लाता है।
- दूसरों की उपलब्धियों तथा क्षमताओं की सराहना करता है।
- दूसरों की प्रगति / सुधार के लिए उन्हें सकारात्मक / रचनात्मक फीडबैक देता है।
- दूसरों की आवश्यकताओं को प्राथमिकता देते हुए उनके जीवन में / स्थिति में सुधार लाने के तरीके ढूँढता है।

संदर्भित जीवन कौशल

- Self Awareness / स्व जागरूकता
- Perspective Taking / दृष्टिकोण लेना
- Emotional Regulation / भावनाओं का नियमन / आत्म-नियंत्रण
- Social Awareness / सामाजिक जागरूकता
- Communication / संवाद
- Compassion / करुणा
- Decision Making / निर्णय क्षमता
- Negotiation / प्रभावशाली ढंग से बातचीत करना
- Relationship Management / संबंध प्रबंधन
- Respecting Diversity / विविधता का सम्मान करना
- Responsibility / जिम्मेदारी लेना / उत्तरदायित्व
- Social Awareness / सामाजिक जागरूकता

ये रूप में भी जाना जाता है

- In English – Empathy
- In Marathi – समानानुभूती
- In Mizo - Midangte dinhmun a in chan thiam



17. Financial Literacy

Definition

Financial Literacy means having the knowledge, skills, values and habits needed to successfully manage money at the personal and family level. It includes earning, spending, saving, borrowing and investing responsibly. If we are financially empowered and capable, we are better equipped to realize our full potential.

Financial Literacy enables us to make sensible financial choices, work confidently towards our financial goals, be aware of financial risks and opportunities, plan realistically for the future, respond to life events that affect our everyday financial decisions and know where to seek help from, on matters related to money.

Financial Literacy in Action

The person will be able to

- Recognise the role of money in their lives and in the larger society.
- Demonstrate an ability to manage expenses from their weekly or monthly allowance and generate savings.
- Demonstrate the ability to plan and wait rather than giving into impulse buying.
- Lend and borrow money in responsible ways.
- Analyse investment plans by putting down short and long term benefits of a scheme.
- Define insurance and explain its purpose - personal as well as business.
- Generate awareness with respect to use and abuse of credit cards.

Related Life Skills

- Numeracy / संख्यात्मक क्षमता
- Decision Making / निर्णय क्षमता
- Problem Solving / समस्या समाधान
- Delayed Gratification / विलंबित संतुष्टि

Also Known As

- In Hindi - वित्तीय साक्षरता - धन का सही उपयोग
- In Marathi - आर्थिक साक्षरता
- In Mizo - Sum leh pai enkawl thiam



17. वित्तीय साक्षरता - धन का सही उपयोग

परिभाषा

वित्तीय साक्षरता व्यक्तिगत तथा पारिवारिक स्तर पर ज्ञान, कौशल, मूल्यों तथा अच्छी आदतों का निर्माण कर पैसे का प्रबंधन करना सिखाती है। यह कौशल जिम्मेदारीपूर्वक कमाई, खर्च, बचत करना, उधार लेना और निवेश करना सिखाती है। यदि हम आर्थिक रूप से सशक्त और समर्थ हैं तो हम अपनी पूरी क्षमता का इस्तेमाल करने के लिए सजग व समर्थ होंगे।

वित्तीय साक्षरता हमें उचित विकल्प लेने में, आर्थिक लक्ष्य पूर्ति करने के लिए, आर्थिक जोखिम तथा सही मौके के प्रति जागरूक रहने में, भविष्य के लिए वास्तविक स्तर पर योजना बनाने में, जीवन की अनपेक्षित घटनाएँ जो हमारे आर्थिक निर्णयों को प्रभावित करती हैं उनके प्रति जागरूक रहने में, तथा आर्थिक सुरक्षा के लिए कहाँ से मदद लेनी चाहिए - इन सभी बातों के लिए यह कौशल कारगर है।

वित्तीय साक्षरता - धन का सही उपयोग इस कौशल के व्यवहार में

व्यक्ति यह करने में सक्षम हो सकेगा :

- समाज तथा अपने जीवन में पैसे की भूमिका को समझ पाएगा।
- साप्ताहिक तथा मासिक आय में से खर्चों का प्रबंध कर बचत कर पाएगा।
- अनियोजित खरीददारी के बजाय खरीददारी के लिए अच्छे अवसरों की प्रतीक्षा कर पाएगा।
- जिम्मेदारीपूर्वक पैसे उधार दे सकेगा और ले सकेगा।
- लंबे तथा छोटे काल की योजनाओं में निवेश करते समय योजनाओं के फायदे नुकसान का विश्लेषण कर सकेगा।
- व्यक्तिगत तथा व्यापार के स्तर पर बीमा योजना की व्याख्या कर उसे स्पष्ट कर पाएगा।
- क्रेडिट कार्ड के सदुपयोग व दुरुपयोग के प्रति जागरूक रह पाएगा।

संदर्भित जीवन कौशल

- Numeracy / संख्यात्मक क्षमता
- Decision Making / निर्णय क्षमता
- Problem Solving / समस्या समाधान
- Delayed Gratification / विलंबित संतुष्टि

ये रूप में भी जाना जाता है

- In English – Financial Literacy
- In Marathi – आर्थिक साक्षरता
- In Mizo - Sum leh pai enkawl thiam



18. Grit

Definition

Grit is the ability to pursue our long term goals with passion and perseverance. We are gritty towards a certain goal when we care about it so much that it gives meaning to everything we do in our life. Grit is a combination of doing something for the love of it and sticking to it for a long time despite the difficulties and obstacles that may come in our way.

Grit is considered an important skill because of its positive relationship with goal achievement. Apart from that, our passion and perseverance, two key elements of Grit, has a positive impact on physical and psychological well-being, relationships and performance in any domain.

Grit in Action

The person will be able to:

- Pursue an interest or goal because it offers them joy and satisfaction at an emotional level.
- Persist at getting better at something even if it takes long to master it.
- Explore different ways of getting closer to the goal they have set for themselves.
- Demonstrate immense patience while working on such goals.
- Enjoy working towards the goal even if it gets hard and stressful at times.
- Find a sense of meaning and purpose in what they do.

Related Life Skills

- Perseverance / दृढ़ता और धीरज से टिके रहना
- Self Management / आत्म प्रबंधन
- Transformational Entrepreneurship / परिवर्तनकारी उद्यमशीलता

Also Known As :

- In Hindi - धीरज-धैर्य
- In Marathi - खंबीरपणा
- In Mizo - Rilru paukhauh



18. धीरज-धैर्य

परिभाषा

धीरज-धैर्य हमें दीर्घकालीन लक्ष्य को धैर्य तथा ऊर्जा के साथ पाने के लिए गतिमान रखता है। कभी-कभी हम किसी लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए इतने सक्रिय हो जाते हैं कि वह हमारे सम्पूर्ण जीवन को दिशा दे देता है। यह कौशल हमें कार्य के प्रति लगाव रख कर कैसे भी परिस्थितियों में दृढ़ निश्चय के साथ उस कार्य को संपन्न करना सीखता है।

यह एक ऐसा महत्वपूर्ण कौशल है जिसका लक्ष्य पूर्ति के साथ सकारात्मक रिश्ता है - इसके अलावा हमारा उत्साह तथा धैर्य ऐसे दो घटक हैं जिनका हमारी शारीरिक तथा मनोवैज्ञानिक स्थिति पर हमारी कार्यक्षमता तथा रिश्तों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

धीरज-धैर्य इस कौशल के व्यवहार में

व्यक्ति यह करने में सक्षम हो सकेगा :

- एक ऐसा लक्ष्य को प्राप्त करने की कोशिश करना जो हमें भावनात्मक स्तर पर समाधान या आनंद देता है।
- कुछ पाने के लिए दृढ़ रहना चाहे उसे पाने के लिए कितना भी समय लगे।
- निर्धारित लक्ष्य पूर्ति के लिए अलग-अलग तरीकों को खोजना।
- ऐसे लक्ष्यों पर काम करते समय व्यापक संयम प्रदर्शित करना।
- लक्ष्य पूर्ति के समय चाहे कितनी समस्या आए उस समय का भी आनंद लेना / समझ बनाना।
- कुछ भी करते समय उस कार्य में उद्देश्य खोजना।

संदर्भित जीवन कौशल

- Perseverance / दृढ़ता और धीरज से टिके रहना
- Self Management / आत्म प्रबंधन
- Transformational Entrepreneurship / परिवर्तनकारी उद्यमशीलता

ये रूप में भी जाना जाता है

- In English - Grit
- In Marathi - खंबीरपणा
- In Mizo - Rilru paukhauh



19. ICT Literacy

Definition

ICT Literacy is the ability to use digital technology, communications tools and networks to access, manage, integrate, evaluate, create and communicate information, in order to function productively in a knowledge society. It is about knowing how to use technology safely, healthily, responsibly and ethically to meet our needs.

ICT skills can enhance learning outcomes by supporting collaborations to support diversity and empower learners to personalise their learning process. Considering the current fast paced world, this combination of benefits can provide us the required edge to find relevant opportunities.

ICT Literacy in Action

The person will be able to:

- Use a range of digital tools to solve cognitive tasks in daily life and at work.
- Use ICT skills to support higher-order thinking processes.
- Demonstrate socially appropriate and safe methods of interacting with people online.
- Present a socially appropriate digitally safe public profile.
- Identify fake news, unreliable material etc. available on digital platforms.

Related Life Skills

- Curiosity / जिज्ञासा
- Information Synthesis / जानकारी का संकलन / संश्लेषण

Also Known As

- In Hindi - सूचना सम्प्रेषण एवं तकनीकी साक्षरता
- In Marathi - माहिती-तंत्रज्ञान साक्षरता
- In Mizo - ICT hman thiamna



19. सूचना सम्प्रेषण एवं तकनीकी साक्षरता

परिभाषा

यह एक ऐसी योग्यता है जो डिजिटल, तकनीक, संचार के साधन व माध्यम और नेटवर्क का प्रयोग करके प्रबंधन, मूल्यांकन, निर्णय और जानकारी को संप्रेषित करती है, जिसके कारण ज्ञान समाज में उत्पादक पूर्वक कार्य कर सकते हैं। यह अपनी आवश्यकताओं को पूर्ण करने के लिए तकनीक का सुरक्षित रूप से, स्वस्थ रूप से जिम्मेदारी पूर्वक नैतिकता से इस्तेमाल करना सिखाती है।

ICT कौशल सहभागिता के द्वारा विविधता, सीखनेवाले की वैयक्तिक सीखने की प्रक्रिया को बना कर सीखने के प्रतिफलों में बढ़ोतरी करता है। वर्तमान तेजी से बदलते हुए परिदृश्य को **nifVxr** रखते हुए इन लाभों का संयोजन प्रासंगिक अवसरों को प्राप्त करने में सहयोग कर सकता है।

सूचना सम्प्रेषण एवं तकनीकी साक्षरता इस कौशल के व्यवहार में

व्यक्ति यह करने में सक्षम हो सकेगा :

- दैनिक जीवन एवं कार्यक्षेत्र में डिजिटल उपकरणों के द्वारा संज्ञानात्मक कामों को करना।
- उच्चस्तरीय वैचारिक प्रक्रिया को समर्थन हेतु ICT कौशलों का प्रयोग करना।
- सामाजिक रूप से उपयुक्त एवं डिजिटल सुरक्षित सार्वजनिक प्रोफाइल प्रसूत करता है।
- तकनीकी दृष्टि से सुरक्षित तथा सामाजिक दृष्टि से उचित सार्वजनिक प्रलेख का प्रयोग करना।
- डिजिटल मंच पर झूठे समाचार, अविश्वसनीय सामग्री को पहचानना।

संदर्भित जीवन कौशल

- Curiosity / जिज्ञासा
- Information Synthesis / जानकारी का संकलन / संश्लेषण

ये रूप में भी जाना जाता है

- In English – ICT Literacy
- In Marathi – माहिती-तंत्रज्ञान साक्षरता
- In Mizo - ICT hman thiamna



20. Information Synthesis

Definition

Information Synthesis is the ability to gather, analyze and evaluate information from various sources, make connections between the information found, and combine the recently acquired information with prior knowledge to create a new understanding. It includes the ability to check the authenticity and accuracy of the information, and an awareness of the short term and long term consequences of sharing of the information. This skill enables us to visualise and resolve contradictory findings.

Information Synthesis is a vital skill necessary to achieve personal, social, occupational and educational goals.

Information Synthesis in action

The person is able to:

- Gather and use information effectively to accomplish a specific purpose.
- Determine the nature and extent of the information needed for a given task.
- Use multiple sources which address multiple perspectives, including opposing viewpoints.
- Evaluate information and its sources critically before drawing a conclusion.
- Understand the economic, legal, and social issues surrounding the use of information.
- Access and use information ethically and legally.
- Build explicit connections between sources, including connections between contradictory sources, by identifying similarities, differences, relationships and patterns.

Related Life Skills

- Communication / संवाद
- Curiosity / जिज्ञासा
- Critical Thinking / समालोचनात्मक चिंतन

Also Known As

- In Hindi - जानकारी का संकलन / संश्लेषण
- In Marathi - माहिती संश्लेषण
- In Mizo - Chanchin hriatna fawm zau



20. जानकारी का संकलन / संश्लेषण

परिभाषा

प्राप्त सूचना के मध्य सम्बन्ध बनाते हैं और नई समझ के विकास के लिए नई प्राप्त सूचना को पूर्वज्ञान के साथ समृद्ध करते हैं। यह कौशल प्राप्त जानकारी की प्रमाणिकता तथा परिशुद्धता को जांचने की योग्यता तथा सूचनाओं के साझेदारी के लघु तथा दीर्घ अवधि परिणामों के प्रति जागरूकता है। यह कौशल हमें असंगत परिणामों के अनुमान लगाने तथा उनके समाधान के योग्य बनाते हैं।

सूचना संकलन एक महत्वपूर्ण कौशल है जो व्यक्तिगत, सामाजिक, शैक्षिक और व्यावसायिक लक्ष्यों की प्राप्त हेतु आवश्यक है।

जानकारी का संकलन / संश्लेषण इस कौशल के व्यवहार में

व्यक्ति यह करने में सक्षम हो सकेगा :

- एक किसी खास उद्देश्य की पूर्णता के लिए जानकारी प्रभावशाली ढंग से संकलित कर इस्तेमाल करना।
- दिये गए कार्य के लिए आवश्यक सूचना की प्रकृति तथा क्षेत्र निर्धारित करना।
- विविध दृष्टिकोणों तथा विरोधी मतों को संबोधित करने के लिए विविध स्तोत्रों का इस्तेमाल करना।
- निष्कर्ष पर पहुँचने के पहले प्राप्त जानकारी तथा उसके स्तोत्र को समालोचनात्मक रूप से मूल्यांकित करना।
- उपलब्ध जानकारी के अनुसार आर्थिक, कानूनी, सामाजिक मुद्दों को समझना।
- नैतिक तथा वैधानिक रूप में जानकारी तक पहुँचना और उसका इस्तेमाल करना।
- विविधता, समानता, संबंध, पैटर्न को पहचानकर विभिन्न विरोधी स्तोत्रों के मध्य स्पष्ट संबंध बनाना।

संदर्भित जीवन कौशल

- Communication / संवाद
- Curiosity / जिज्ञासा
- Critical Thinking / समालोचनात्मक चिंतन

ये रूप में भी जाना जाता है

- In English – Informational Synthesis
- In Marathi – माहिती संश्लेषण
- In Mizo - Chanchin hriatna fawm zau



21. Initiative

Definition

Initiative is the ability that motivates us to independently engage with ideas, people and experiences with enthusiasm. It is our ability to contribute to preferred activities, seek new experiences, ask questions, and take on challenges. It includes the capacity to take action, be resourceful and introduce a new course of action when required, sustain motivation, and work towards an identified goal. Initiative hinges on the belief that outcomes depend on our own actions rather than fate, chance or others.

Initiative skills are linked to enterprise, taking charge, follow-through, determination, and leadership. These skills help us engage effectively with the world around us and motivate us to pursue our desired goals. People with skills of initiative tend to accept responsibility for their attitudes and behaviour, and gain the trust of others.

Initiative in Action

The person will be able to:

- actively take part in their own learning.
- show enthusiasm for learning by asking questions.
- actively engage in ideas, projects and tasks.
- take on increasingly complex roles and tasks independently.
- work independently, define, prioritize and complete tasks without constant monitoring.
- go beyond basic acquisition of skills to explore and expand their own learning and gain expertise.
- identify and seek support in tasks that might be difficult to achieve by themselves.

Related Life Skills

- Agency / एजेंसी का भाव
- Self Management / आत्म प्रबंधन
- Curiosity / जिज्ञासा
- Responsibility / जिम्मेदारी लेना / उत्तरदायित्व
- Open Mindedness / खुली सोच
- Leadership / नेतृत्व
- Learning to Learn / सीखने के लिए सीखना / पहल करना
- Participation / सहभागिता
- Risk Taking / जोखिम लेना
- Transformational Entrepreneurship / परिवर्तनकारी उद्यमशीलता

Also Known As

- In Hindi - पहल करना
- In Marathi - पुढाकार
- In Mizo - Sul sut



21. पहल करना

परिभाषा

पहल करना एक ऐसी योग्यता है जो हमें स्वतंत्र रूप से उत्साह के साथ विचारों, व्यक्तियों तथा अनुभवों से व्यक्त रहने के लिए अभिप्रेरित करती है। यह कौशल हमें पसंदीदा कार्यों में योगदान देने के लिए, नये अनुभवों को प्राप्त करने, प्रश्न पूछने, चुनौतियों को स्वीकारने में हमारी मदद करता है। इसमें कार्यविधि करना, साधन सम्पन्न होना और जब आवश्यक हो नई कार्यविधि प्रस्तुत करना, प्रेरण बनाए रखना तथा चिन्हित लक्ष्य की ओर कार्य करना समाहित है। जिसमें किसी भी कार्य का नतीजा हमारे भाग्य या मौका या अन्य कारण पर निर्भर न होते हुए हमारे अपने किए गए काम पर निर्भर है।

पहल करना कौशल उद्यमिता, जिम्मेदारी लेने, पूरा करने दृढ़ निश्चय तथा नेतृत्व के साथ जुड़ा हुआ है। ये कौशल हमारे आस-पास की दुनिया के साथ जुड़े रहने के लिए तथा हमारे इच्छित लक्ष्यों को पूरा करने के लिए हमें प्रेरित करता है। यह कौशल रखने वाले लोग अपने नजरिए तथा व्यवहार के प्रति जिम्मेदारियों को स्वीकार करते हुए हैं और लोगों के विश्वास को हासिल करते हैं।

पहल करना इस कौशल के व्यवहार में

व्यक्ति यह करने में सक्षम हो सकेगा :

- स्वयं के सीखने की क्रिया में सक्रिय रूप से भाग लेगा।
- सीखने के लिए प्रश्न पूछकर उत्सुकता दिखायेगा।
- विचारों, प्रोजेक्ट तथा कार्य में सक्रिय रूप से संलग्न रहना।
- उत्तरोत्तर स्वतंत्रपूर्वक जटिल भूमिकाएँ तथा कामों का निर्वहन करना।
- निरंतर कार्य की निगरानी न करते हुए कार्य को स्वतंत्र रूप से करेगा, परिभाषित करेगा व, प्राथमिकता के साथ कार्य पूरा करेगा।
- अपने कौशल से परे जाकर अपने सीखने की प्रक्रिया को खोजने व विस्तृत कर उसमें निपुणता हासिल करेगा।
- उनके द्वारा जिन कार्यों को प्राप्त करने में कठिनाई महसूस हो रही है उनकी पहचान करना तथा सहायता लेना।

संदर्भित जीवन कौशल

- Agency / एजेंसी का भाव
- Self Management / आत्म प्रबंधन
- Curiosity / जिज्ञासा
- Responsibility / जिम्मेदारी लेना / उत्तरदायित्व
- Open Mindedness / खुली सोच
- Leadership / नेतृत्व
- Learning to Learn / सीखने के लिए सीखना / पहल करना
- Participation / सहभागिता
- Risk Taking / जोखिम लेना
- Transformational Entrepreneurship / परिवर्तनकारी उद्यमशीलता

ये रूप में भी जाना जाता है

- In English – Initiative
- In Marathi – पुढाकार
- In Mizo - Sul sut



22. Leadership

Definition

Leadership is the ability to motivate and organise a group of people towards achieving a common goal. It is the ability to gain the trust and respect of group members by behaving responsibly and in a fair manner, and putting others' needs before our own. It includes the ability to understand strengths and vulnerabilities of group members, so as to align them with tasks that optimize their performance. Leadership is also the ability to cause changes in other people and social systems.

Leadership skills benefit every aspect of our lives by helping in the development of key personal qualities such as perseverance, being committed and responsible, resilience, self-confidence, etc. Leaders use interpersonal and problem-solving skills to influence and guide others towards change.

Leadership in Action

The person will be able to:

- Lead a group towards achieving a goal.
- Delegate tasks to group members.
- Accept suggestions and inputs from the group members.
- Express confidence in others and their ability to contribute to the group.
- Make others feel valued in the group.
- Influence others through effective use of words and actions.
- View challenges as things that can be overcome with effort and innovative thinking.
- Be receptive to new and unfamiliar ideas, perspectives and experiences.
- Show resilience in tough situations.

Related Life Skills

- Adaptability / अनुकूलन क्षमता
- Communication / संवाद
- Negotiation / प्रभावशाली ढंग से बातचीत करना
- Perseverance / दृढ़ता और धीरज से टीके रहना
- Risk Taking / जोखिम लेना
- Open Mindedness / खुली सोच
- Resilience / जीवन में लचीलापन
- Collaboration / सहयोगात्मकता
- Responsibility / जिम्मेदारी लेना / उत्तरदायित्व
- Initiative / पहल करना
- Transformational Entrepreneurship / परिवर्तनकारी उद्यमशीलता

Also Known As

- In Hindi -
- In Marathi – नेतृत्व
- In Mizo - Hotu zia



22. नेतृत्व

परिभाषा

सामान्य ध्येय की पूर्ति के लिए नेतृत्व करने का कौशल लोगों के समूह को संगठित कर प्रेरित करता है। यह निष्पक्ष एवं जिम्मेदारी पूर्वक व्यवहार कर लोगों का विश्वास एवं आदर अर्जित करने तथा दूसरों की आवश्यकताओं को अपनी आवश्यकताओं से आगे रखने की योग्यता है। इसके अंतर्गत लोगो की ताकत एवं कमजोरियों को समझ कर उन्हें कार्यों के साथ इस प्रकार संरेखित करना कि उनका प्रदर्शन अनुकूलतम हो, सम्मिलित हो। नेतृत्व लोगो एवं सामाजिक व्यवस्था में परिवर्तन लाने वाली योग्यता भी है। नेतृत्व कौशल हमारे जीवन के प्रत्येक पहलू को मुख्य व्यक्तिगत गुणों जैसे दृढ़ता, प्रतिबद्धता, जिम्मेदारी एवं आत्मविश्वास इत्यादि के विकास में सहायता कर लाभ पहुँचाता है। नेता दूसरो को परिवर्तन के प्रति प्रभावित करने एवं मार्गदर्शन हेतु आत्मवैयक्तिक तथा समस्या समाधान कौशलों का प्रयोग करते हैं।

नेतृत्व इस कौशल के व्यवहार में

व्यक्ति यह करने में सक्षम हो सकेगा :

- लक्ष्यपूर्ति के लिए समूह का नेतृत्व करना।
- समूह के सदस्यों को कार्य सोपना।
- समूह के सदस्यों से प्राप्त सुझाव तथा सूचना को स्वीकारना।
- दूसरों में विश्वास दिखाना तथा उनकी समूह में योगदान देने की योग्यता पर विश्वास दिखाना।
- सभी को समूह में महत्वपूर्ण महसूस कराना।
- प्रभावशाली शब्द तथा कार्य कर दूसरों को प्रभावित करना।
- अभिनव (नया) विचारधारा तथा प्रयत्नों के द्वारा जटील चुनौतियों पर काबू पाना।
- नये, अपरिचित विचारधाराओं, नजरियों अनुभवों को स्वीकारना।
- जटिल स्थितियों में लचीलापन दिखाना।

संदर्भित जीवन कौशल

- Adaptability / अनुकूलन क्षमता
- Communication / संवाद
- Negotiation / प्रभावशाली ढंग से बातचीत करना
- Perseverance / दृढ़ता और धीरज से टीके रहना
- Risk Taking / जोखिम लेना
- Open Mindedness / खुली सोच
- Resilience / जीवन में लचीलापन
- Collaboration / सहयोगात्मकता
- Responsibility / जिम्मेदारी लेना / उत्तरदायित्व
- Initiative / पहल करना
- Transformational Entrepreneurship / परिवर्तनकारी उद्यमशीलता

ये रूप में भी जाना जाता है

- In English – Leadership
- In Marathi – नेतृत्व
- In Mizo - Hotu zia



23. Learning to Learn

Definition

Learning to Learn is the ability to pursue and persist in learning, to organise our own learning, through effective management of time and information. It includes awareness of our learning process and needs, understanding our preferred learning strategies, the strengths and weaknesses of our skills and qualifications; identifying available opportunities; and the ability to overcome obstacles in order to learn successfully. It means gaining, processing and assimilating new knowledge and skills as well as seeking and making use of available guidance and support.

Learning to Learn helps us build on prior learning and life experiences in order to use and apply knowledge and skills in a variety of contexts - at home, at work, in education and training. This is an imperative skill to survive and adapt to the fast changing world of new developments and improvisations.

Learning to Learn in Action

The person will be able to:

- Think about how they learn best.
- Manage their time and work patterns.
- Persevere with learning.
- Concentrate for extended periods.
- Evaluate their own work.
- Learn to work collaboratively as part of the learning process.
- Dedicate time to learning autonomously.
- Reflect critically on the purposes and aims of learning.
- Seek advice, feedback and support when appropriate.
- Be open to constantly learning from their own experiences and from others.

Related Life Skills

- Self Awareness / स्व जागरूकता
- Perseverance / दृढता और धीरज से टीके रहना
- Curiosity / जिज्ञासा
- Critical Thinking / समालोचनात्मक चिंतन
- Metacognition / अनुभूति से परे सोचना
- ICT literacy / सूचना सम्प्रेषण एवं तकनीकी साक्षरता
- Information Synthesis / जानकारी का संकलन / संश्लेषण
- Initiative / पहल करना
- Open Mindedness / खुली सोच
- Mastery Orientation / उच्चदक्षता अभिमुखीकरण कौशल

Also Known As

- In Hindi - सीखने के लिए सीखना / पहल करना
- In Marathi - शिकायला शिकणे
- In Mizo - Thiam tur a inzir



23. सीखने के लिए सीखना / पहल करना

परिभाषा

यह जानकारी तथा समय के प्रभावशाली प्रबंधन द्वारा सीखने की प्रक्रिया को संगठित करते हुए उसे पाने के लिए दृढ़ता पूर्वक प्रयत्न करने की क्षमता है। अपनी आवश्यकताओं तथा सीखने की प्रक्रिया के प्रति जागरूकता, सीखने की प्रक्रियाओं को समझना, हमारे कौशल तथा योग्यताओं के प्रभावशाली ओर कमजोर मुद्दे, उपलब्ध मौकों को पहचानना, सफलतापूर्वक सीखने के लिए बाधाओं को पार करना, यह सारी बातें सीखने के लिए पहल करना इस जीवन कौशल में शामिल है। इसका अर्थ उपलब्ध मार्गदर्शन तथा सहयोग से नए ज्ञान और कौशल को प्राप्त कर प्रक्रिया में लाते हुए एकत्र करना है।

सीखने के लिए पहल का यह कौशल हमें अपने पूर्वज्ञान / सीख और जीवनानुभव को प्राप्त करके उसे घर, कार्यक्षेत्र, शिक्षाक्षेत्र प्रशिक्षण के दौरान इस्तेमाल और जीवन में उसका उपयोग / लागू करने के लिए सहायता करते हैं। यह बदलते समाज की नयी व्यवस्था और नयी विकास प्रणालियों के साथ अपने आप को जीवित रखते हुए उसे स्वीकारने का अनिवार्य जीवन कौशल (सीखने के लिए पहल) है।

सीखने के लिए सीखना / पहल करना इस कौशल के व्यवहार में

व्यक्ति यह करने में सक्षम हो सकेगा :

- वह किस तरह अच्छा सीख सकते हैं - इसके बारे में सोचना।
- अपनी कार्य पद्धति तथा समय का प्रबंधन करना।
- सीखने के साथ दृढ़ बनाना।
- दीर्घ अवधि के लिए एकाग्रचित्त होना।
- स्वयं के कार्य का मूल्यांकन करना।
- सीखने के प्रक्रिया के एक भाग के रूप में सहकारिता में काम करना।
- स्वतंत्र रूप से स्वयं सीखने के लिए समय देना।
- सीखने के उद्देश्य तथा लक्ष्यों के प्रति गंभीर रूप से सोचना।
- उचित लगे तब सलाह या मार्गदर्शन दूसरों से पाना।
- अपने तथा दूसरों के अनुभवों से निरंतर सीखने के लिए तैयार रहना।

संदर्भित जीवन कौशल

- Self Awareness / स्व जागरूकता
- Perseverance / दृढ़ता और धीरज से टीके रहना
- Curiosity / जिज्ञासा
- Critical Thinking / समालोचनात्मक चिंतन
- Metacognition / अनुभूति से परे सोचना
- ICT literacy / सूचना सम्प्रेषण एवं तकनीकी साक्षरता
- Information Synthesis / जानकारी का संकलन / संश्लेषण
- Initiative / पहल करना
- Open Mindedness / खुली सोच
- Mastery Orientation / उच्चदक्षता अभिमुखीकरण कौशल

ये रूप में भी जाना जाता है

- In English – Learning to Learn
- In Marathi – शिकायला शिकणे
- In Mizo - Thiam tur a inzir



24. Literacy

Definition

Literacy is the ability to read and write at a level whereby we can effectively understand and use written communication in all media, print and electronic. It is a means of expression and communication, through a variety of media. It includes our ability to understand, evaluate, use and engage with texts, in order to develop our knowledge, potential and participate in society.

We need literacy in order to engage with the written word in everyday life. But beyond the functional level, literacy plays a vital role in transforming us into socially engaged citizens. Being able to read and write means being able to keep up with current events, communicate effectively, and understand the issues that are shaping our world.

Literacy in Action

The person will be able to:

- Read and comprehend written material on any media.
- Write to communicate what they know.
- Select, read, and view with understanding a range of literature, information, media, and visual texts.
- Interpret, select, and combine information, using a variety of strategies, resources, and technologies.
- Respond critically to a range of texts, applying their understanding of language, form, and genre.

Related Life Skills

- Communication / संवाद
- Initiative / पहल करना
- Learning to Learn / सीखने के लिए सीखना / पहल करना
- Curiosity / जिज्ञासा

Also Known As

- In Hindi - साक्षरता
- In Marathi - साक्षरता
- In Mizo - Ziak leh chhiar thiam



24. साक्षरता

परिभाषा

साक्षरता उस स्तर पर पढ़ने और लिखने की योग्यता है जिससे हम सभी मीडिया (प्रिंट और इलेक्ट्रॉनिक) में सम्प्रेषण को प्रभावी तरीके से समझ और लिख सकते हैं। यह विभिन्न मीडिया के माध्यम से अभिव्यक्ति और सम्प्रेषण एक साधन है इसमें हमारे ज्ञान और क्षमता को विकसित करना शामिल है। इसमें समाज में प्रतिभागिता को समझना, मूल्यांकन करना और अध्ययन से जुड़ने की क्षमता भी शामिल है।

प्रतिदिन के जीवन में लिखित शब्दों से परिचित होने के लिए इस कौशल की आवश्यकता होती है। कार्य के परे साक्षरता हमें सामाजिक रूप से जुड़े हुए नागरिक तैयार करने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। पढ़ना और लिखना, समाज के मौजूद घटनाओं का ज्ञान रखना, प्रभावशाली ढंग से बातचीत करना, समाज को प्रभावित करने वाले मुद्दों को समझना आदि में साक्षरता महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

साक्षरता इस कौशल के व्यवहार में

व्यक्ति यह करने में सक्षम हो सकेगा :

- लिखित सामग्री को किसी भी मीडिया पर पढ़कर समझना।
- जो मालूम है उसे संप्रेषित करने के लिए लिखना।
- साहित्य सामग्री को समझना, मीडिया व दृश्य पाठ को समझ के साथ चयन कर पढ़ना।
- अनेक तकनीकों नीतियों और साधनों का प्रयोग कर जानकारी का चयन, संयोजन और व्याख्या करना।
- विभिन्न पाठ्यवस्तु पर गंभीरता से प्रतिक्रिया देना, शैली, बनावट और समझ के अनुसार भाषा का प्रयोग करना।

संदर्भित जीवन कौशल

- Communication / संवाद
- Initiative / पहल करना
- Learning to Learn / सीखने के लिए सीखना / पहल करना
- Curiosity / जिज्ञासा

ये रूप में भी जाना जाता है

- In English – Literacy
- In Marathi – साक्षरता
- In Mizo - Ziak leh chhiar thiam



25. Logical Thinking

Definition

Logical Thinking is the ability to apply logic to better understand unknown situations or problem scenarios. Logic is the application of a method which is reason based, structured and sequenced, to break down a piece of information into smaller units and develop an objective understanding of the same. Logical Thinking includes our ability to use numbers effectively, produce scientific solutions to problems, identify differences, classify, generalise, hypothesize and assimilate information. Logical Thinking is seen as the key to complex problem solving.

Logical Thinking skills are necessary to overcome obstacles of daily life. It prompts us to think critically and creatively when facing a problem. Logical Thinking is also seen as a primary factor that affects students' self-sufficiency and their accomplishment in science.

Logical Thinking in Action

The person will be able to:

- Identify, describe and explain specific problems or issues.
- Draw evidence and reason in arguments.
- Formulate an argument.
- Effectively separate subject matter into its component parts.
- Identify interrelationships among different aspects of a situation / a piece of information.
- Recognize and describe the contributions of each fact to the whole picture.
- Identify and summarize all assumptions in an argument.
- Assess the quality and reliability of the source of evidence.

Related Life Skills

- Metacognition / अनुभूति से परे सोचना
- Creative Thinking / सृजनात्मक / रचनात्म सोच
- Analytical Thinking / विश्लेषणात्मक सोच

Also Known As

- In Hindi - तर्कसंगत सोच
- In Marathi - तार्किक विचार
- In Mizo - Ngaihtuahna fing



25. तर्कसंगत सोच

परिभाषा

अपरिचित स्थितियों तथा समस्या परिदृश्यों को अच्छी तरह से समझने के लिए तर्क का सही प्रयोग करना ही तर्कसंगत सोच कौशल है। तर्क एक ऐसी पद्धति है, जो कारण आधारिक, संरचनात्मक और क्रमिक है और जानकारी को छोटे-छोटे भागों में विभाजित कर एक निष्पक्ष समझ का विकास करती है। सही अंको का इस्तेमाल, समस्या का वैज्ञानिक निदान, विभिन्नताओं की पहचान वर्गीकरण, सामान्यीकरण, परिकल्पना और जानकारी को सम्मिलित करना आदि तर्कसंगत विचारधारा कौशल में शामिल है। तर्कसंगत विचारधारा कौशल समस्या का समाधान करनेवाला महत्वपूर्ण घटक है।

दैनिक जीवन की बाधाओं पर काबू पाने के लिए यह कौशल आवश्यक है। समस्या का सामना करते समय यह कौशल हमें गंभीरता से तथा रचनात्मक दृष्टि से सोचना सिखाता है। यह कौशल विज्ञान के क्षेत्र में किसी विद्यार्थी की आत्म-निर्भरता और उपलब्धियों पर असर डालता है।

तर्कसंगत सोच इस कौशल के व्यवहार में

व्यक्ति यह करने में सक्षम हो सकेगा :

- किसी खास समस्या या मुद्दों को पहचान कर वर्णित या स्पष्ट कर पाएगा।
- बहस में सबूत / प्रमाण तथा कारणों को प्रस्तुत कर पाना।
- बहस की तैयारी कर सकेगा।
- विषय वस्तु को उसके प्रमुख भागों में प्रभावशाली रूप में अलग कर पाएगा।
- स्थिति के अलग घटकों या जानकारी के आपसी संबंधों को पहचान पाएगा।
- किसी भी पहलू के सत्य को परिपूर्णता के स्तर पर पहचानकर वर्णित कर पाएगा।
- बहस में मान्यताओं को पहचानकर संक्षेप में प्रस्तुत कर पाएगा।
- प्रमाणों / सबूतों के बिना गुणवत्ता और विश्वासनीयता तक पहुँच पाएगा।

संदर्भित जीवन कौशल

- Metacognition / अनुभूति से परे सोचना
- Creative Thinking / सृजनात्मक / रचनात्मक सोच
- Analytical Thinking / विश्लेषणात्मक सोच

ये रूप में भी जाना जाता है

- In English – Logical Thinking
- In Marathi – तार्किक विचार
- In Mizo - Ngaihtuahna fing



26. Mastery Orientation

Definition

Mastery Orientation refers to our approach towards achievement where the focus is on achieving mastery of a task with an emphasis on learning and improvement on self-set standards, and acquiring new skills. It arises from the belief that we have control over factors related to our learning, that hard work and effort pays off, and that we have or can acquire strategies that will help us learn. With this attitude we are more likely to enjoy and seek challenges, persist in the face of obstacles, and view our failures as due to inadequate effort or poor strategy rather than lack of ability.

Research says that Mastery Orientation is highly adaptive and carries many positive qualities, including perseverance, seeking out challenges and a desire to learn.

Mastery Orientation in Action

The person will be able to:

- engage in activities that will increase their knowledge and learning.
- find satisfaction in just learning without being influenced by external performance indicators such as grades.
- learn from their errors.
- seek help when necessary.
- change learning strategies when they don't work.
- focus on improving their personal or professional competence
- judge their performance based on standards of self-improvement and progress.
- demonstrate a sense of purpose and persist towards goals despite challenges.
- open to taking on challenging or unfamiliar learning tasks.
- focus on achieving mastery even in the absence of external validation or reward
- view success in terms of continuous improvement and learning.

Related Life Skills

- Learning to Learn / सीखने के लिए सीखना / पहल करना
- Perseverance / दृढ़ता और धीरज से टीके रहना
- Self Efficacy / स्व - प्रभावकारिता
- Transformational Entrepreneurship / परिवर्तनकारी उद्यमशीलता

Also Known As

- In Hindi - किसी काम में महारत हासिल करना
- In Marathi – प्रभुत्व अभिमुखता
- In Mizo - Mahni in chotuah



26. उच्चदक्षता अभिमुखीकरण कौशल

परिभाषा

यह एक ऐसा कौशल है जो हमारी सफलताओं के प्रति हमारे दृष्टिकोण को बताता है। इसमें हम किसी कार्य में उच्च दक्षता हेतु स्वयं निर्धारित मानकों में समयानुसार सुधार पर जोर देते हैं और नवीन कौशलों को अर्जित करते हैं। यह दक्षता, हमारे इस विश्वास से आता है कि सीखने को प्रभावित करने वाले कार्यों पर नियंत्रण कर सकते हैं, तथा हम यह ऐसी नीतियों पर पहुँच सकते हैं, जो हमारे सीखने की प्रक्रिया में सहायक हो। इन दृष्टिकोण से हम जीवन में आने वाली बाधाओं एवं चुनौतियों को स्वीकार करते हैं उनसे आनंद लेते हैं। इस दृष्टिकोणों से हम असफलताओं को योग्यताओं के अभाव की अपेक्षा प्रयासों में कमी के रूप में देखते हैं।

शोध बताते हैं की उच्चदक्षता अभिमुखीकरण कौशल अत्यधिक स्वीकार योग्य एवं अनेक सकारात्मक गुणों से युक्त है जिसमें दृढ़ता, चुनौतियों की खोज एवं उनमें सीखना प्रमुख है।

उच्चदक्षता अभिमुखीकरण कौशल इस कौशल के व्यवहार में

व्यक्ति यह करने में सक्षम हो सकेगा :

- ऐसी गतिविधियों में व्यक्ति शामिल होगा जो उसको ज्ञान तथा सीखने का बढ़ावा देता।
- बाहरी प्रदर्शनीय संकेतकों जैसे ग्रेड में प्रभावित हुए बिना सीखने में संतुष्टि को खोजेगा।
- अपनी गलतियों / भूलों से सीखेगा।
- आवश्यकता पड़ने पर मदद लेता है।
- समायानुसार सीखने की रणनीतियों को बदलेगा।
- अपने व्यक्तिगत अथवा व्यावसायिक पेशे संबंधी अपनी दक्षता में सुधार पर जोर देगा।
- अपने आप सुधार और प्रगति के मानकों के आधार पर अपने क्रियादन पर निर्णय लेगा।
- अपने लक्ष्य को प्रदर्शित कर उन्हें पाने के लिए चुनौतियों को स्वीकार करना।
- चुनौतियों को स्वीकारना तथा अपरिचित सीखने के कामों में सकारात्मक सोच रखेगा।
- बाहरी इनाम तथा मान्यता न होने के बावजूद भी किसी कार्य में उच्चदक्षता प्राप्त हेतु ध्यान केंद्रित करेगा।
- सफलता को निरंतर सीखने के रूप में देखेगा।

संदर्भित जीवन कौशल

- Learning to Learn / सीखने के लिए सीखना / पहल करना
- Perseverance / दृढ़ता और धीरज से टीके रहना
- Self Efficacy / स्व - प्रभावकारिता
- Transformational Entrepreneurship / परिवर्तनकारी उद्यमशीलता

ये रूप में भी जाना जाता है

- In English – Mastery Orientation
- In Marathi – प्रभुत्व अभिमुखता
- In Mizo - Mahni in chotuah



27. Media Literacy

Definition

Media Literacy is the ability to critically understand, analyse and interpret the media content available to us, in both print and electronic forms. It includes the ability to access, use and communicate media content in a variety of forms, as well as understand different kinds of media. This ability equips us to use the media content ethically, generate new content and as well as create a participatory culture for everybody to contribute to the new content.

Media Literacy as a skill supports us to critically engage with information presented by the media, understand how to identify and deal with fake news, as well as be aware of the effects of media on people.

Media Literacy in Action

The person will be able to:

- Use various media tools to access information - audio, image or other data.
- Use different search engines and databases to find the data that is needed.
- Question the media content.
- Examine the purpose for which the media content was created and shared.
- Examine the implicit meaning and purpose of the content as perceived by the reader.
- Recognise harmful content and protect themselves from the same.
- Evaluate the media content and ascertain whether the content complies to ethical standards.
- Evaluate the possible consequences of sharing media content that contains information or images that belong to other people and require permission to share.
- Evaluate the possible consequences of sharing media content that contains information or images that might be disrespectful of marginalised peoples and cultures.
- Use media tools to arrange activities such as digital campaigns, discussion forums and blogs in order to find a solution to problems or generate social sensitivity around a particular issue.

Related Life Skills

- Critical Thinking / समालोचनात्मक चिंतन
- Communication / संवाद
- Curiosity / जिज्ञासा
- ICT literacy / सूचना सम्प्रेषण एवं तकनीकी साक्षरता
- Information Synthesis / जानकारी का संकलन / संश्लेषण

Also Known As

- In Hindi - मीडिया साक्षरता
- In Marathi – प्रसारमाध्यम साक्षरता
- In Mizo - Media hman thiam



27. मीडिया साक्षरता

परिभाषा

मीडिया साक्षरता, प्रिंट एवं इलेक्ट्रॉनिक मीडिया सामग्री को गहनता से समझने, विश्लेषण करने तथा व्याख्या करने की योग्यता है। इसमें विभिन्न रूप में मीडिया सामग्री तक पहुंचने, उपयोग करने और यह क्षमता हमें मीडिया सामग्री को नैतिक रूप से इस्तेमाल करना, नई सामग्री उत्पन्न करना और साथ ही साथ सभी के लिए एक सहभागी संस्कृति बनाना जो एक नई सामग्री बनाने संचार करने की क्षमता शामिल है। साथ ही इसमें विभिन्न प्रकार के मीडिया को समझने की क्षमता भी शामिल है। यह क्षमता हमें मीडिया सामग्री को नैतिक रूप से इस्तेमाल करने, नई सामग्री उत्पन्न करने और साथ ही नई सामग्री बनाने में योगदान सभी के लिए एक सहभागी संस्कृति बनाने के लिए तैयार करती है।

मीडिया साक्षरता एक कौशल के रूप में मीडिया द्वारा प्रस्तुत जानकारी के साथ गंभीर रूप से हमें जोड़ती है। झूठी खबरों या समाचारों को पहचानकर उनके साथ किस तरह पेश आना है यह समझाती है। यह लोगों पर मीडिया के प्रभावों से अवगत होने में मदद करती है।

मीडिया साक्षरता इस कौशल के व्यवहार में

व्यक्ति यह करने में सक्षम हो सकेगा :

- श्रवण, चित्र या अन्य जानकारी को प्राप्त करने के लिए विविध मीडिया उपकरणों का प्रयोग करना।
- आवश्यक जानकारी को प्राप्त करने के लिए विविध सर्च इंजन तथा डेटाबेस का प्रयोग करना।
- मीडिया सामग्री से संबंधित प्रश्न पूछना।
- जो मीडिया सामग्री जिस उद्देश्य को ध्यान में रखकर बनाई गई थी और अन्यो के साथ बाँटी गई थी उन उद्देश्यों को जाँचना।
- सामग्री के अंतर्निहित अर्थ और उद्देश्य को वाचक के दृष्टिकोण के आधार पर जाँचना।
- नुकसानदायक सामग्री को पहचानकर उससे स्वयं को सुरक्षित रखना।
- मीडिया सामग्री का मूल्यांकन कर उसके नैतिक मानदंड को जाँचना / देखना।
- मीडिया सामग्री को साझा करने के संभावित परिणामों का मूल्यांकन करना जिसमें ऐसी जानकारी या चित्र शामिल है जो अन्य लोगों से सम्बंधित है और जिन्हें साझा करने के लिये अनुमति की आवश्यकता है।
- मीडिया सामग्री को साझा करने के संभावित परिणामों का मूल्यांकन करना जिसमें ऐसी जानकारी या चित्र शामिल है जो अन्य हाशिये के लोगों और संस्कृति के प्रति अपमानजनक हो सकते हैं।
- समस्याओं का समाधान खोजने या किसी विशेष मुद्दे के आसपास सामाजिक संवेदनशीलता उत्पन्न करने के लिए डिजिटल अभियान, चर्चा मंच और ब्लोग जैसी गतिविधियों की व्यवस्था करने के लिए मीडिया टूल का उपयोग करना।

संदर्भित जीवन कौशल

- Critical Thinking / समालोचनात्मक चिंतन
- Communication / संवाद
- Curiosity / जिज्ञासा
- ICT literacy / सूचना सम्प्रेषण एवं तकनीकी साक्षरता
- Information Synthesis / जानकारी का संकलन / संश्लेषण

ये रूप में भी जाना जाता है

- In English – Media Literacy
- In Marathi – प्रसारमाध्यम साक्षरता
- In Mizo - Media hman thiam



28. Metacognition

Definition

Metacognition is the ability to understand our own thinking, recognise what we know and what we do not know, and organise our thinking processes accordingly. It refers to a set of processes we use to monitor ongoing thoughts so as to effectively control our own behaviour. It also includes our ability to monitor, regulate and control our own activities concerning learning and take effective responsibility of our own learning.

Metacognition plays an important role in essentially all cognitive tasks, from everyday behaviours and problem solving to expert performance in the various disciplines.

Metacognition in Action

The person is able to:

- Reflect on their own thoughts and behaviour.
- Reflect and identify what they know and do not know about a subject.
- Think and plan on how to approach a learning task.
- Identify distractions while working on a task.
- Evaluate their progress toward the completion of a task.
- Use appropriate skills and strategies to solve a problem.
- Self-assess and self-correct in response to the self-assessment.
- Develop greater awareness of their actions and the effects of the same on others and the environment.
- Exhibit maturity in accepting their own limits to change.

Related Life Skills

- Self Awareness / स्व जागरूकता
- Critical Thinking / समालोचनात्मक चिंतन
- Learning to Learn / सीखने के लिए सीखना / पहल करना
- Logical Thinking / तर्कसंगत सोच
- Delayed Gratification / विलंबित संतुष्टि
- Self Compassion / आत्म करुणा

Also Known As

- In Hindi - अनुभूति से परे सोचना
- In Marathi - आकलनविषयक गोष्टींचा सूक्ष्म अभ्यास
- In Mizo - Mahni in hmuh



28. अनुभूति से परे सोचना

परिभाषा

यह कौशल हमें अपनी सोच को समझने की योग्यता है कि हम क्या जानते हैं व क्या नहीं जानते हुए उनसे पहचान करवाती है और उसके अनुसार हमारी सोच प्रक्रिया को व्यवस्थित करती है। यह प्रक्रियाओं के समूह को इंगित करती है जो हमारे विचारों पर नजर रखती है जिसके द्वारा हम अपने व्यवहार को प्रभावशाली ढंग से अनियंत्रित करते हैं। इसमें हमारी अपनी सीखने से सम्बन्धित गतिविधियों की निगरानी करना, नियमन तथा नियंत्रित करने के साथ अपने स्वयं के सीखने की प्रभावी रूप से जिम्मेदारी लेने की योग्यता भी शामिल है।

यह कौशल हमारे सारे संज्ञानात्मक कार्य जैसे हमारा दैनिक व्यवहार / बर्ताव, समस्या समाधान करना आदि में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है।

अनुभूति से परे सोचना इस कौशल के व्यवहार में

व्यक्ति यह करने में सक्षम हो सकेगा :

- अपने विचार तथा व्यवहार पर चिंतन करना।
- किसी विषय के बारे में क्या मालूम है और क्या मालूम नहीं इसको पहचानकर चिंतन करना।
- सीखे हुए कार्य के प्रति किस तरह दृष्टिकोण रखना है इस पर सोच समझ कर योजना बनाना।
- कार्य के दौरान आनेवाली बाधाओं को पहचानना।
- किसी कार्य की पूर्णता की ओर अपनी प्रगति का मूल्यांकन करना।
- समस्या का समाधान करने के लिए उचित नीतियों एवं कौशलों का उपयोग करना।
- स्व-मूल्यांकन के लिए स्व-आकलन और आत्मसुधार करना।
- अपने कार्यों का दूसरों पर या परिवेश पर होनेवाले असर और उसके परिणामों के प्रति जागरूक होना।
- बदलाव के लिए स्वयं की सीमाओं को स्वीकारते हुए परिपक्वता का प्रदर्शन करना।

संदर्भित जीवन कौशल

- Self Awareness / स्व जागरूकता
- Critical Thinking / समालोचनात्मक चिंतन
- Learning to Learn / सीखने के लिए सीखना / पहल करना
- Logical Thinking / तर्कसंगत सोच
- Delayed Gratification / विलंबित संतुष्टि
- Self Compassion / आत्म करुणा

ये रूप में भी जाना जाता है

- In English – Metacognition
- In Marathi – आकलनविषयक गोष्टींचा सूक्ष्म अभ्यास
- In Mizo - Mahni in hmuh



29. Negotiation

Definition

Negotiation is the ability to solve interpersonal problems and conflicts, while being assertive and cooperative, using logic and persuasion. It is the ability to be respectful and to disagree without threatening the wellbeing of others. It involves defining the problem, identifying a strategy and to proceed, keeping in mind the consequences for both parties and the complexity of emotions involved. It is about being persistent in interacting effectively with the people involved and engaging with the processes until a conclusion is reached.

Negotiation skills can help change attitudes, prevent or manage disagreements and misunderstandings, and help improve relationships. They help enhance our abilities to protect ourselves from exploitation, abuse and bullying.

Negotiation in Action

The person will be able to:

- Listen to other's points of view attentively.
- Be respectful of others' views and concerns, even while disagreeing.
- Prevent or manage disagreements and misunderstandings.
- Use verbal arguments over violence.
- Apply logic while presenting their arguments.
- Identify the root problem in a conflict situation.
- Change others' attitudes to align with their own ideas.

Related Life Skills

- Communication / संवाद
- Collaboration / सहयोगात्मकता
- Critical Thinking / समालोचनात्मक चिंतन
- Problem Solving / समस्या समाधान
- Decision Making / निर्णय क्षमता
- Emotional Regulation / भावनाओं का नियमन / आत्म-नियंत्रण
- Empathy / सहानुभूति
- Leadership / नेतृत्व

Also Known As

- In Hindi - प्रभावशाली ढंग से बातचीत करना
- In Marathi - वाटाघाटी
- In Mizo - Thu rem thiam



29. प्रभावशाली ढंग से बातचीत करना

परिभाषा

यह एक ऐसा कौशल है जो पारस्परिक समस्याओं व संघर्षों का समाधान करते हुए तर्कपूर्ण व सहयोगपूर्ण रहते हुए स्वयं को अभिव्यक्त कर पाने में मदद करता है। यह दूसरों को डराये धमकाये बिना उनके विचारों से सम्मानपूर्वक असहमति दर्शाने की योग्यता है। वार्तागत समस्या तथा उसके परिणाम और भावनाओं की जटिलता का ध्यान रखते हुए समस्या की व्याख्या करना उसे सुलझाने के लिए नीति का प्रयोग कर आगे बढ़ना। समस्या से जुड़े हुए लोगों से निरंतर प्रभावशाली वार्तालाप करते हुए इस प्रक्रिया में लगे रहना जब तक अंत में उसका समाधान नहीं मिलता।

समझौता वार्ता करने का कौशल हमारे दृष्टिकोण को प्रभावित करने, असहमति व गलतफहमी को रोकते या नियंत्रित करने एवं संबंधों को सुधारने में मदद करता है। यह हमारी उन क्षमताओं को निखारता है जिसके द्वारा हम शोषण, अत्याचार, दुर्व्यवहार, छेड़छाड़ जैसे बातों से अपने आप को बचा सके।

प्रभावशाली ढंग से बातचीत करना इस कौशल के व्यवहार में

व्यक्ति यह करने में सक्षम हो सकेगा :

- ध्यानपूर्वक दूसरों के नजरिये को सुनना।
- असहमत होते हुए भी दूसरों के मतों, चिंताओं के प्रति सम्मानपूर्वक रहना।
- असहमति तथा गलतफहमियों को रोककर उसको प्रबंधित करना।
- शारीरिक हिंसा की अपेक्षा शाब्दिक तर्कों का उपयोग करना।
- तर्क वितर्क के समय तर्कसंगत सोच का इस्तेमाल करना।
- संघर्ष की स्थिति में उसका मूल कारण पहचानना।
- दूसरों के नजरिये को अपने विचारों के अनुसार बदलना ताकि वे अपने खुद के विचारों से अपने आप को समानान्तरित कर सकें।

संदर्भित जीवन कौशल

- Communication / संवाद
- Collaboration / सहयोगात्मकता
- Critical Thinking / समालोचनात्मक चिंतन
- Problem Solving / समस्या समाधान
- Decision Making / निर्णय क्षमता
- Emotional Regulation / भावनाओं का नियमन / आत्म-नियंत्रण
- Empathy / सहानुभूति
- Leadership / नेतृत्व

ये रूप में भी जाना जाता है

- In English – Negotiation
- In Marathi – वाटाघाटी
- In Mizo - Thu rem thiam



30. Numeracy

Definition

Numeracy is the ability to use mathematics at a level necessary to function at work and in society in general, to understand and use mathematical information, calculate and manipulate mathematical information, interpret results and communicate mathematical information. It is the capacity to use and comprehend numbers in our daily life. It includes the knowledge and skills we require to effectively manage the mathematical demands of diverse situations.

It is one of the key skills we need to thrive in the modern world, with regard to every-day life and work life.

Numeracy in Action

The person will be able to:

- Interpret & reflect on basic numerical and graphical information, which is relevant to themselves, their work or community.
- Share information about mathematical ideas such as quantity and numbers, patterns and relationships, data, etc.
- Represent simple mathematical information including objects, pictures, symbols, numbers, tables, graphs, etc.
- Deal with the mathematical skills that are needed for further study in mathematics or other subjects with mathematical assumptions.

Related Life Skills

- Literacy / साक्षरता
- Logical Thinking / तर्कसंगत सोच
- Analytical Thinking / विश्लेषणात्मक सोच

Also Known As

- In Hindi - संख्यात्मक क्षमता
- In Marathi - व्यावहारिक गणिती क्षमता
- In Mizo - Number hman thiam



30.संख्यात्मक क्षमता

परिभाषा

संख्यात्मक काम पर और सामान्य रूप से समाज में कार्य करने के लिए आवश्यक स्तर पर गणित का उपयोग करने, गणितीय जानकारी को समझने और उपयोग करने, गणितीय जानकारी की गणना तथा जोड़-तोड़ करने, परिणामों की व्याख्या करने तथा गणितीय जानकारी को संप्रेषित करने की योग्यता है, यह हमारे दैनिक जीवन में संख्याओं का उपयोग करने और समझने की क्षमता है। इसमें विविध स्थितियों की गणितिय मांगों को प्रभावी ढंग से प्रबंधित करने के लिए आवश्यक ज्ञान और कौशल शामिल है।

यह उन प्रमुख कौशलों में से एक है जिनकी हमें आधुनिक दुनिया में रोजमर्रा के जीवन के सम्बन्ध में कामयाब होने की आवश्यकता है, तथा कार्यक्षेत्र में यह कौशल महत्वपूर्ण है।

संख्यात्मक क्षमता इस कौशल के व्यवहार में

व्यक्ति यह करने में सक्षम हो सकेगा :

- स्वयं कार्यक्षेत्र या समुदाय से संबंधित संख्यात्मक और चित्रात्मक मूलभूत / सामान्य जानकारी की व्याख्या कर उसके बारे में प्रतिक्रिया देना।
- गणितीय विचार जैसे मात्रा और अंक / संख्या, पैटर्न और संबंधित आँकड़े आदि बारे में जानकारी साझा करना।
- वस्तुओं, चित्र, प्रतीक अंक / संख्या तालिकों, ग्राफों आदि संख्यात्मक जानकारी का प्रस्तुत करना।
- गणितीय मान्यताओं के साथ गणित या अन्य विचारों में आगे के अध्ययन के लिए आवश्यक गणितीय कौशल से निपटना।

संदर्भित जीवन कौशल

- Literacy / साक्षरता
- Logical Thinking / तर्कसंगत सोच
- Analytical Thinking / विश्लेषणात्मक सोच

ये रूप में भी जाना जाता है

- In English – Numeracy
- In Marathi – व्यावहारिक गणिती क्षमता
- In Mizo - Number hman thiam



31. Open-Mindedness

Definition

Open-Mindedness is the ability and willingness to form and revise our views, impartially and objectively in the light of available evidence and argument. It is our ability to remain non-judgmental and have a permissive outlook that regards all ideas as equally worthy. It prevents us from making hasty judgements and fosters intellectual curiosity and an appreciation of diversity.

Open-Mindedness helps us seek feedback from external sources and be willing to look within and self-analyze, and also seek out assistance for perceived flaws.

Open-Mindedness in Action

The person will be able to:

- Adapt willingly and easily to change, both positive and negative.
- Accept feedback on self from others.
- Accept others' perspectives.
- Accept and appreciate differences in others.
- Appreciate new aesthetic, cultural or intellectual experiences.
- Accept both past and present circumstances or feelings in life.
- Experiment with new technology.
- Experiment with unfamiliar and uncertain situations.
- Explore new and unfamiliar ideas and experiences, without personal opinion or judgement.

Related Life Skills

- Adaptability / अनुकूलन क्षमता
- Cognitive Flexibility / संज्ञानात्मक लचीलापन
- Curiosity / जिज्ञासा
- Perspective Taking / दृष्टिकोण लेना
- Resourcefulness / उपाय कुशलता (साधन संपन्नता)
- Respecting Diversity / विविधता का सम्मान करना
- Self Awareness / स्व जागरूकता
- Tolerance of Ambiguity / अनिश्चितता के प्रति सहनशीलता

Also Known As

- In Hindi - खुली सोच
- In Marathi - विचारांचा खुलेपणा
- In Mizo - Rilru zau



31. खुली सोच

परिभाषा

यह उपलब्ध प्रमाण तथा तर्क के परिप्रेक्ष्य में अपने मतों / विचारों को निष्पक्ष रूप में संशोधित करना व बनाना की योग्यता है। यह अनुमेय दृष्टिकोण के साथ निष्पक्ष रहकर सभी विचारों को एक स्तर पर देखने का कौशल हमें जल्दबाजी में निर्णय लेने नहीं देता है तथा बौद्धिक जिज्ञासा एवं वृत्ति को बढ़ावा देता है और विविधता को सम्मान देता है। यह कौशल हमें बाहरी स्रोतों के द्वारा प्रतिपुष्टि पाने में मदद करता है और अपने में झाँककर आत्म अवलोकन करने में भी सहायता करता है तथा कमियों को दूर करने में सहयोगी है।

खुली सोच इस कौशल के व्यवहार में

व्यक्ति यह करने में सक्षम हो सकेगा :

- सकारात्मक तथा नकारात्मक दोनों दृष्टि से स्वेच्छा तथा सहज गति से बदलाव स्वीकारना।
- दूसरों के द्वारा स्वयं हेतु दी गई प्रतिपुष्टि को स्वीकार करना।
- दूसरों के नजरियों को स्वीकार करना।
- दूसरों में पाई जानेवाली विविधता को सम्मान देते हुए स्वीकारना।
- सांस्कृतिक, बौद्धिक, सौन्दर्यत्मिक अनुभवों की सराहना करना।
- जीवन के गत वर्तमान परिस्थितयों तथा भावनाओं को स्वीकारना।
- नई तकनीकों के साथ प्रयोग करना।
- अनापेक्षित, अनिश्चित व अपरिचित स्थितियों के साथ प्रयोग करना।
- किसी भी व्यक्तिगत मत तथा विचार के बिना नये अपरिचित विचार तथा अनुभवों को खोजना।

संदर्भित जीवन कौशल

- Adaptability / अनुकूलन क्षमता
- Cognitive Flexibility / संज्ञानात्मक लचीलापन
- Curiosity / जिज्ञासा
- Perspective Taking / दृष्टिकोण लेना
- Resourcefulness / उपाय कुशलता (साधन संपन्नता)
- Respecting Diversity / विविधता का सम्मान करना
- Self Awareness / स्व जागरूकता
- Tolerance of Ambiguity / अनिश्चितता के प्रति सहनशीलता

ये रूप में भी जाना जाता है

- In English – Open mindedness
- In Marathi – विचारांचा खुलेपणा
- In Mizo - Rilru zau



32. Participation

Definition

Participation is the ability to contribute actively to processes and situations, influencing decisions and activities. The ability to participate effectively is important for personal empowerment and agency, as well as the development of self-efficacy and social connectedness. Participation leads to higher self-esteem and creativity.

In an educational setting, Participation encourages active learning, promotes equity among learners, gives them a sense of ownership of the school and empowers communities. Within a family, participation leads to stronger relationships and autonomy. In a socio-political setting, it allows children to make their concerns heard about the world they will inherit.

Participation in Action

The person will be able to:

- Engage with learning.
- Share their views and opinions.
- Collaborate towards a common goal.
- Get along well with their classmates and teachers.
- Contribute to a better school environment with discipline and shared responsibility.
- Contribute to family decisions, make their voice heard in the family.
- Avail equal opportunities for recreation, career, long term relationships, socializing.
- Exercise their rights as citizens.

Related Life Skills

- Collaboration / सहयोगात्मकता
- Agency / एजेंसी का भाव
- Initiative / पहल करना
- Responsibility / जिम्मेदारी लेना / उत्तरदायित्व
- Resourcefulness / उपाय कुशलता (साधन संपन्नता)
- Respecting Diversity / विविधता का सम्मान करना
- Social Awareness / सामाजिक जागरूकता
- Transformational Entrepreneurship / परिवर्तनकारी उद्यमशीलता

Also Known As

- In Hindi - सहभागिता
- In Marathi – सहभाग
- In Mizo - In hnamhnawih



32. सहभागिता

परिभाषा

किसी भी कार्य की प्रक्रिया में और स्थितियों में सक्रिय योगदान देना तथा निर्णयों तथा गतिविधियों को प्रभावित करना ही सहभागिता कौशल है। व्यक्तिगत सशक्तिकरण और अभिकता का भाव तथा सामाजिक जुड़ाव और आत्म प्रभावकारिता के लिए सहभागिता का कौशल महत्वपूर्ण है। सहभागिता एक उच्चस्तरीय आत्मसम्मान और सृजनात्मकता की ओर अग्रसर करती है।

एक शैक्षिक स्तर पर सहभाग कौशल सक्रिय रूप से सीखना, सीखनेवालों में समानता को बढ़ावा देना, पाठशाला के प्रति अपनापन और समुदायों को सशक्त करना - आदि। पारिवारिक क्षेत्र में सहभाग कौशल मजबूत रिश्तों, संबंधों तथा स्वायत्ता का नेतृत्व करती है। सामाजिक-राजनैतिक स्तर पर बच्चों को योग्य बनाती है जहाँ पर दूसरो द्वारा उनकी आवश्यकता और चिंताओं को सुना जाये और वह दुनिया की विरासत को साथ लेकर आगे बढ़ सके।

सहभागिता इस कौशल के व्यवहार में

व्यक्ति यह करने में सक्षम हो सकेगा :

- सीखने में संलग्न होना।
- अपने मतों, दृष्टिकोनों को साझा करेगा।
- सामान्य लक्ष्यपूर्ति के लिए सहयोग देना।
- अपने सहभागियों तथा शिक्षकों के साथ मिलजुलकर रहना।
- एक अच्छे अनुशासन तथा विभाजित जिम्मेदारी द्वारा एक अच्छे पाठशाला के परिवेश के लिए योगदान देना।
- परिवार के निर्णयों में अपना मत रखकर योगदान देना।
- मनोरंजन, नौकरी, दीर्घकालीन रिश्ते संबंध सामाजिकरण (घुलना -मिलना) के लिए समान अवसर उपलब्ध कराना।
- एक नागरिक के रूप में अपने अधिकारों का उपयोग करना।

संदर्भित जीवन कौशल

- Collaboration / सहयोगात्मकता
- Agency / एजेंसी का भाव
- Initiative / पहल करना
- Responsibility / जिम्मेदारी लेना / उत्तरदायित्व
- Resourcefulness / उपाय कुशलता (साधन संपन्नता)
- Respecting Diversity / विविधता का सम्मान करना
- Social Awareness / सामाजिक जागरूकता
- Transformational Entrepreneurship / परिवर्तनकारी उद्यमशीलता

ये रूप में भी जाना जाता है

- In English – Participation
- In Marathi – सहभाग
- In Mizo - In hnamhnawih



33. Perseverance

Definition

Perseverance is the ability to put in continued effort, in a thorough and diligent manner, towards a perceived goal while overcoming difficulties, obstacles, or discouragement along the way. It includes our ability to learn from failure and try again. Perseverance also means that we prioritize sustainable future rewards over shorter-term satisfaction.

Perseverance is necessary for positive student functioning like academic adjustment and engagement. It is also linked to higher work performance.

Perseverance in Action

The person will be able to:

- Work with attention, persistence and continuous effort.
- Complete whatever task they have begun.
- Focus on finding a solution to a given problem, even when faced with setbacks.
- Consistently work towards a long-term goal.
- Overcome setbacks to conquer an important challenge.
- Reflect and evaluate the reason for their failure.

Related Life Skills

- Emotional Regulation / भावनाओं का नियमन / आत्म-नियंत्रण
- Self Management / आत्म प्रबंधन
- Grit / धीरज-धैर्य
- Self Efficacy / स्व - प्रभावकारिता
- Transformational Entrepreneurship / परिवर्तनकारी उद्यमशीलता

Also Known As

- In Hindi - दृढता और धीरज से टीके रहना
- In Marathi - चिकाटी
- In Mizo - Tei rei peihna



33. दृढता और धीरज से टीके रहना

परिभाषा

कठिनाईयों, व्यवधानों तथा निराशाओं को मात देकर निरंतर प्रयास और मेहनत से अपने लक्ष्यपूर्ती के लिए टिके रहना ही यह कौशल है। यह कौशल हमें असफलताओं से सीखना, निरंतर प्रयास करते रहने के योग्य बनाता है, धीरज का अभिप्राय क्षणिक/ संतुष्टि की अपेक्षा सतत दीर्घ कालीन संतुष्टि/प्रसन्नता को प्राथमिकता देता है। यह कौशल छात्रों के सकारात्मक कामकाज के लिए आवश्यक है जैसे शैक्षणिक समायोजन और सहभाग। यह कौशल एक अच्छे कार्य प्रदर्शन से भी जुड़ा हुआ है। कुछ देर की संतुष्टि की अपेक्षा दीर्घकालीन टीके रहने वाले पुरस्कार या इनाम को प्राथमिकता देने वाला यह कौशल है।

दृढता और धीरज से टीके रहना इस कौशल के व्यवहार में

व्यक्ति यह करने में सक्षम हो सकेगा :

- दृढता तथा निरंतर प्रयास और ध्यान से कार्य कर पायेगा।
- शुरू किए कार्य को पूर्ण कर पायेगा।
- नाकामयाबी के बावजूद भी समस्या के समाधान पर ध्यान केंद्रित कर पायेगा।
- दीर्घकालीन लक्ष्य प्राप्ति के लिए निरंतर प्रयत्न करेगा।
- महत्त्वपूर्ण आव्हान को जीतने के लिए बाधाओं को मात दे पायेगा।
- असफलताओं पर चिंतन कर मूल्यांकन कर पायेगा।

संदर्भित जीवन कौशल

- Emotional Regulation / भावनाओं का नियमन / आत्म-नियंत्रण
- Self Management / आत्म प्रबंधन
- Grit / धीरज-धैर्य
- Self Efficacy / स्व - प्रभावकारिता
- Transformational Entrepreneurship / परिवर्तनकारी उद्यमशीलता

ये रूप में भी जाना जाता है

- In English – Perseverance
- In Marathi – चिकाटी
- In Mizo - Tei rei peihna



34. Perspective Taking

Definition

Perspective Taking is the ability to imagine and understand a situation based on how it appears to others and their cognitive and emotional response to it. It is the ability to recognize their points of view, experiences and beliefs even when different from our own. This recognition creates the basis of mutual understanding, leading to new learning, reshaping our social interactions and developing new world views that are broader and more inclusive in nature.

Overall, Perspective Taking promotes social bonds, unlocks the potential of diversity in teams, leads to creative solutions and diminishes the possibility and impact of stereotyping.

Perspective Taking in Action

The person will be able to:

- Practise active listening skills when their friends or group members are sharing their story or viewpoint.
- Identify the need to seek out and include views, opinions and experiences of their classmates, teammates and groups in general.
- Identify and acknowledge the experiences, feelings, and viewpoints of others even though they are different from their own.
- Find ways of expressing their emotions in ways that others can understand and accept, especially in times of conflicts and differences of opinion.

Related Life Skills

- Empathy / सहानुभूति
- Open Mindedness / खुली सोच
- Respecting Diversity / विविधता का सम्मान करना
- Communication / संवाद
- Relationship Management / सम्बन्ध प्रबन्धन
- Social Awareness / सामाजिक जागरूकता

Also Known As

- In Hindi - दृष्टिकोण
- In Marathi – दृष्टिकोन स्वीकारणे
- In Mizo - angawi zawn thiam



34. दृष्टिकोण लेना

परिभाषा

यह स्थिति को समझने और उसके बारे में कल्पना करने की क्षमता है जो इस पर आधारित है कि यह दूसरो को कैसा दिखता है और इसके प्रति उनकी संज्ञानात्मक व भावनात्मक प्रतिक्रिया क्या है। यह क्षमता लोगों के मतों, अनुभवों और विश्वास को पहचानने में मदद करती है। चाहे वे हमारे अनुभवों, विश्वास या मतों से अलग क्यों न हों। और यही पहचान आपसी समझ नई सीखने की क्रिया और हमारे सामाजिक बातचीत को एक नया आकार देती है और एक नया वैश्विक नजरिया विकसित करती है जो की विस्तृत है और परिवेश में सम्मिलित है।

कुल मिलाकर, दृष्टिकोण सामाजिक जुड़ाव और समूह में विविधता की क्षमता को बढ़ावा देता है। सृजनात्मक समाधान की ओर ले जाता है और रूढ़िवादी विचारधाराओं की सम्भावना व प्रभाव को काम करता है।

दृष्टिकोण लेना इस कौशल के व्यवहार में

व्यक्ति यह करने में सक्षम हो सकेगा :

- जब मित्र समुदाय या समूह के सदस्य अपनी कहानी या विचार/मतों को सुनाते हैं तब सक्रिय रूप से सुनने का कौशल का अभ्यास करना
- सहपाठियों, समूह के सदस्य तथा सामान्य रूप से समूह के लोगों के मत, विचारों, राय अनुभवों को शामिल करना
- अपने सोच विचार से अलग होते हुए भी सहयोगियों के अनुभव, भावनाओं, विचारों को पहचानकर स्वीकार करना
- संघर्ष तथा मतभेदों के अंतर के दौरान इस तरह अपने विचारों या भावनाओं का व्यक्त करना जिससे दूसरे उसे समझकर स्वीकार कर सकें

संदर्भित जीवन कौशल

- Empathy / सहानुभूति
- Open Mindedness / खुली सोच
- Respecting Diversity / विविधता का सम्मान करना
- Communication / संवाद
- Relationship Management / सम्बन्ध प्रबन्धन
- Social Awareness / सामाजिक जागरूकता

ये रूप में भी जाना जाता है

- In English – Perspective taking
- In Marathi – दृष्टिकोण स्वीकारणे
- In Mizo - angawi zawn thiam



35. Planning

Definition

Planning is the ability to think ahead and mentally anticipate the best way to carry out a task or reach a specific goal. It is the ability to form a specific, achievable goal; formulate a strategy, execute it with focus, and monitor our progress towards the goal. It includes the ability to manage ourselves and others, as well as resources including time and surrounding circumstances to reach a specific goal.

Planning provides benefits that facilitate progress even when faced with uncertainty and a constantly changing environment by offering a guide for action and better utilisation of resources.

Planning in Action

The person will be able to:

- Accurately estimate time and effort required to complete a task.
- Visualise sub-tasks involved in the completion of a bigger task.
- Develop schedules with clear, realistic and specific milestones and deadlines.
- Organise personal time to carry out responsibilities.
- Identify aspects of the plan that need support, in a timely manner.
- Use strategies to formulate a plan with or without the support of others.
- Set realistic goals and act towards achieving them.
- Exhibit goal-directed behavior independently and when instructed.
- Establish ways to measure results and milestones for themselves.
- Formulate contingency plans in case of unexpected occurrences.

Related Life Skills

- Self Management / आत्म प्रबंधन
- Resourcefulness / उपाय कुशलता (साधन संपन्नता)
- Tolerance of Ambiguity / अनिश्चितता के प्रति सहनशीलता

Also Known As

- In Hindi - योजना
- In Marathi - नियोजन
- In Mizo - Remruatna



35. योजना

परिभाषा

यह एक ऐसी योग्यता है, जो भविष्य के बारे में सोचती है, किसी कार्य को करने के लिए या लक्ष्य पूर्ति के लिए मानसिक रूप से उसके बारे में पहले से सोच - विचार करती है। यह योग्यता किसी विशिष्ट / विशेष लक्ष्य की प्राप्ति हेतु लक्ष्य को पाने के लिए नीतियों का निर्माण करना, उनका ध्यान से पालन करना और लक्ष्यपूर्ति की ओर हमारे सफल प्रयास की निगरानी करता है। यह कैशाल हमारे एवं दूसरों के प्रबंधन के साथ-साथ साधनों का, समय का और आस-पास की परिस्थितियों का भी प्रबंध करता है जिसके द्वारा हम लक्ष्य को प्राप्त कर सकेंगे।

निरंतर बदलते परिवेश या अनिश्चितता के बावजूद भी यह कौशल प्रगति हासिल करने के सारे फायदे हमें एक मार्गदर्शक में तथा साधनों के उचित उपयोग के द्वारा उपलब्ध कराता है।

योजना इस कौशल के व्यवहार में

व्यक्ति यह करने में सक्षम हो सकेगा :

- काम पूरा करने के लिए समय और प्रयत्नों के सही रूप में अनुमान लगा सकेगा।
- बड़े कार्य की पूर्णता के लिए उपकार्य के बारे में कल्पना कर सकेगा।
- स्पष्ट, वास्तविक तथा विशेष समय सीमा के अनुसार अनुसूची कार्यक्रम बना सकेगा।
- जिम्मेदारियों को पूरा करने के लिए व्यक्तिगत समय को सुनियोजित कर सकेगा।
- योजना के घटक को निश्चित करते हुए समयानुसार सहयोग प्रदान कर सकेगा।
- सहायता या उनके बिना योजना को तैयार करने के लिए क्रियाओं का इस्तेमाल कर पाएगा। सहायता या बिना सहायता योजना निर्माण हेतु, रणनीतियों का प्रयोग कर सकेगा।
- वास्तविक लक्ष्यों को निर्माण कर उसकी प्राप्ति हेतु उसके अनुसार कार्य कर सकेगा।
- सूचनानुसार तथा लक्ष्यपूर्ति हेतु स्वतंत्र रूप से व्यवहार कर सकेगा। निर्देशानुसार लक्ष्य आधारित व्यवहार प्रारंभित कर सकेगा।
- कार्य के परिणामों को मापने हेतु अलग-अलग मार्ग स्थापित कर सकेगा।
- आकस्मिक आने वाली चुनौतियों के समाधान हेतु योजना बन सकेगा।

संदर्भित जीवन कौशल

- Self Management / आत्म प्रबंधन
- Resourcefulness / उपाय कुशलता (साधन संपन्नता)
- Tolerance of Ambiguity / अनिश्चितता के प्रति सहनशीलता

ये रूप में भी जाना जाता है

- In English – Planning
- In Marathi – नियोजन
- In Mizo - Remruatna



36. Problem Solving

Definition

Problem Solving is the ability to seek, identify and define the problem, generate alternatives or potential solutions, evaluate and choose between these and act on the chosen solution to reach a goal. It includes the process of using reasoning and analysis to look beyond the surface of a problem and understand the underlying causes to come to conclusions. It is also the process by which we identify or discover effective, adaptive or creative ways of handling problematic situations encountered in everyday living.

Problem Solving increases our involvement in the learning process. This creates opportunities for higher order thinking which increases our adaptability to our environment and helps us navigate through future trends and uncertainty.

Problem Solving in Action

The person will be able to:

- Recognise a problem situation.
- Identify the root cause in a problem situation or a conflict.
- Identify and sift out information relevant for a problem.
- Pay attention to relevant cues.
- Make interpretations based on patterns that emerge.
- Set goals and a plan of action.
- Evaluate progress towards an identified goal.
- Suggest various options to resolve an issue.
- Consider different sides to a problem, both the pros and cons.

Related Life Skills

- Critical Thinking / समालोचनात्मक चिंतन
- Creative Thinking / सृजनात्मक / रचनात्म सोच
- Decision Making / निर्णय क्षमता
- Information Synthesis / जानकारी का संकलन / संश्लेषण
- Resourcefulness / उपाय कुशलता (साधन संपन्नता)
- Negotiation / प्रभावशाली ढंग से बातचीत करना
- Analytical Thinking / विश्लेषणात्मक सोच
- Conflict Resolution / द्वन्द्व समाधान

Also Known As

- In Hindi - समस्या समाधान
- In Marathi - समस्या निराकरण
- In Mizo - Harsatna chinfel



36.समस्या समाधान

परिभाषा

समस्या समाधान समस्या को खोजने, पहचानने और परिभाषित करने विकल्प का संभावित समाधान उत्पन्न करने, मूल्यांकन करने और इनके बीच धमन करने और लक्ष्य के लिए चुने गए समाधान पर कार्य करने की योग्यता है। इसमें किसी समस्या वह में जाकर नया निष्कर्ष पर पहुँचने के लिए अंतर्निहित मार्गों को समझने के लिए तर्क और विश्लेषण का उपयोग करने की प्रक्रिया समाहित है।

यह रोज़मर्रा की जीवन में आनेवाली परिस्थितियों से निवारण के लिए प्रभावी अनुकूलित या रचनात्मक तरीका की पहचान या खोज की प्रक्रिया भी है। सीखने की प्रक्रिया में यह कौशल हमारी भागदारी बढ़ाती है। यह कौशल हमारे उच्च स्तर सोच को सृजित करने का अवसर प्रदान जो परिवेश के प्रति हमारी अनुकूलन क्षमता को बढ़ाता है और भावी अनिश्चिता तथा भविष्य के रुझानों के ओर मार्गदर्शन देता है।

समस्या समाधान इस कौशल के व्यवहार में

व्यक्ति यह करने में सक्षम हो सकेगा :

- समस्या की परिस्थिति को पहचानना
- संघर्ष तथा समस्या का मूल कारण जानना
- समस्या को पहचानकर उससे संबंधित जानकारी की छान-बीन करना
- संबंधित इशारों की तरफ ध्यान देना
- उभरते हुए पैटर्न के आधार पर व्याख्या करना
- लक्ष्य को निश्चित कर उसे पूरा करने के लिए कार्य योजना बनाना
- पहचाने गए लक्ष्य के प्रगति को मूल्यांकित करना
- समस्या को सुलझाने के लिए अनेक विकल्पों का सुझाव देना
- समस्या के पक्ष-विपक्ष दोनों के विभिन्न पक्षों को लेना।

संदर्भित जीवन कौशल

- Critical Thinking / समालोचनात्मक चिंतन
- Creative Thinking / सृजनात्मक / रचनात्मक सोच
- Decision Making / निर्णय क्षमता
- Information Synthesis / जानकारी का संकलन / संश्लेषण
- Resourcefulness / उपाय कुशलता (साधन संपन्नता)
- Negotiation / प्रभावशाली ढंग से बातचीत करना
- Analytical Thinking / विश्लेषणात्मक सोच
- Conflict Resolution / द्वन्द्व समाधान

ये रूप में भी जाना जाता है

- In English – Problem Solving
- In Marathi – समस्या निराकरण
- In Mizo - Harsatna chinfel



37. Psychological Flexibility

Definition

Psychological Flexibility is the ability to recognize and adapt to fluctuating situational demands, shift feelings, perspectives and behaviour as required, and maintain a balance between competing desires, needs and life priorities. It includes our ability to stay in contact with the present moment, being fully aware of our emotions and thoughts, accepting them, including the undesired ones, while choosing our behaviour based on the situation and our deeply held values.

Psychological Flexibility is considered central to our daily well-being, adaptive functioning, and lasting psychological health. It helps in regulating our attention and effort when pursuing goals that are reflective of our core values.

Psychological Flexibility in Action

The person will be able to:

- Adapt to changing circumstances.
- Recognise and accept their thoughts and emotions, even the undesirable ones.
- Make behavioral choices that are consistent with their personal values.
- Maintain a balance between their various interests and desires.
- Act on long-term values rather than short-term impulses.
- Commit attention and energy to meaningful interests and values.
- Regulate their attention and effort towards value-consistent goals, despite challenges.

Related Life Skills

- Self Awareness / स्व जागरूकता
- Emotional Regulation / भावनाओं का नियमन / आत्म-नियंत्रण
- Adaptability / अनुकूलन क्षमता
- Resilience / जीवन में लचीलापन

Also Known As

- In Hindi - मनोवैज्ञानिक लचीलापन
- In Marathi – मानसिक लवचिकता
- In Mizo - Rilru tih nuam



37. मनोवैज्ञानिक लचीलापन

परिभाषा

मनोवैज्ञानिक लचीलापन उतार-चढ़ाव वाली परिस्थितियों की माँग, बदलती भावनाएँ, दृष्टिकोण तथा व्यवहार के अनुसार व्यक्ति को उन्हें जानकर उससे सामंजस्य स्थापित करने तथा इच्छाओं, आवश्यकताओं तथा जीवन की प्राथमिकता के बीच संतुलन कायम रखने में सहायता करता है। यह अपनी भावनाओं और सोच को समझते हुए परिस्थितियों और मूल्यों के आधार पर अपना व्यवहार चुनने के साथ वर्तमान समय में रहने की क्षमता विकसित करता है।

मनोवैज्ञानिक लचीलापन हमारे दैनिक कल्याण, मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य, एवं कार्य क्षमता के अनुकूल बदलता है। यह कौशल मूल्यों पर आधारित हमारे लक्ष्य को पूरा करने के लिए हमारे प्रयत्न एवं ध्यान को नियमित करने में सहायक होता है।

मनोवैज्ञानिक लचीलापन इस कौशल के व्यवहार में

व्यक्ति यह करने में सक्षम हो सकेगा :

- बदलती परिस्थितियों के अनुसार अनुकूल बनना।
- अपने विचारों तथा भावनाओं को पहचानकर स्वीकारना चाहे वह अवांछनीय ही क्यों न हो।
- व्यक्तिगत मूल्यों अनुरूप व्यावहारिक विकल्पों को बनाना।
- विभिन्न रुचियों तथा इच्छाओं के बीच संतुलन बनाना।
- अल्पकालिक आवेगों की अपेक्षा दीर्घकालीन मूल्यों पर काम करना।
- सार्थक मूल्यों तथा रुचियों पर अपना ध्यान और ऊर्जा लगाना।
- चुनौतियों के बावजूद भी मूल्यों पर आधारित लक्ष्यों को पूरा करने के लिए अपना ध्यान और प्रयास विनियमित करना।

संदर्भित जीवन कौशल

- Self Awareness / स्व जागरूकता
- Emotional Regulation / भावनाओं का नियमन / आत्म-नियंत्रण
- Adaptability / अनुकूलन क्षमता
- Resilience / जीवन में लचीलापन

ये रूप में भी जाना जाता है

- In English – Psychological flexibility
- In Marathi – मानसिक लवचिकता
- In Mizo - Rilru tih nuam



38. Relationship Management

Definition

Relationship Management is the ability to form and maintain healthy, meaningful and rewarding relationships with diverse individuals and groups in both our personal as well as professional domains. It is an important leadership skill and includes the ability to have clear and assertive communication, be honest in our expression of views and emotions, have warm interactions with our family, friends, community, colleagues etc., offer honest and constructive feedback, resist various forms of social pressure and negotiate interpersonal conflicts in mutually beneficial ways. This skill includes both - being aware of our own emotions as well as being considerate of others' emotions, as we navigate through various social interactions.

Relationship Management skills help us form deeper and richer connections with others in all areas of our life.

Relationship Management in Action

The person will be able to:

- demonstrate good listening skills in daily interactions with friends, peers, teachers, family etc.
- communicate clearly and assertively in their day-to-day interactions with others.
- try out different ways to help out their friends and classmates.
- seek and offer help when required.
- express and share their emotions in an open and honest way with their friends, family, etc.
- work cooperatively and effectively in groups.
- form teams, influence team-members and boost team morale.
- resist and manage peer pressure in an effective manner.
- negotiate conflicts and navigate difficult social situations effectively.

Related Life Skills

- Empathy / सहानुभूति
- Perspective Taking / दृष्टिकोण लेना
- Respecting Diversity / विविधता का सम्मान करना
- Communication / संवाद
- Collaboration / सहयोगात्मकता
- Emotional Regulation / भावनाओं का नियमन / आत्म-नियंत्रण
- Conflict Resolution / द्वन्द्व समाधान

Also Known As

- In Hindi - संबंध प्रबंधन
- In Marathi - नातेसंबंधांचे व्यवस्थापन
- In Mizo - Inkungkaihna vawn that



38. सम्बन्ध प्रबन्धन

परिभाषा

सम्बन्ध प्रबन्धन वह योग्यता है जो हमारे व्यक्तिगत और पेशपर दोनो डोमेन मे विविध व्यक्तियों और समूहो के साथ स्वस्थ, सार्थक और उत्तम संबंध बनाने और बनाये रखने मे सहायक होती है। यह एक महत्वपूर्ण नेतृत्व कौशल है। इसमें स्पष्ट और सकारात्मक संप्रेषण विचारों और भावनाओं की अभिव्यक्ति में ईमानदारी, सभी के साथ (परिवार, दोस्त, समुदाय, सहकर्मी आदी) स्वस्थ वार्तालाप करना, ईमानदार और रचनात्मक प्रतिक्रिया देना, सामाजिक दबाव के रूप और पारसस्परिक रूप से लाभकारी तरीको से पारसस्परिक संघर्षों पर बातचीत करना आदि शामिल है। इस कौशल के अन्तर्गत अपनी और दूसरों की भावनाओं के संबंध में सतर्क रहना भी आवश्यक है।

सम्बन्ध प्रबन्धन कौशल जीवन में हमे दूसरों के साथ गहरे और समृद्ध सम्बन्ध बनाने में सहायक है।

सम्बन्ध प्रबन्धन इस कौशल के व्यवहार में

व्यक्ति यह करने में सक्षम हो सकेगा :

- साथियों, समवयस्कों, शिक्षक तथा परिवार वालों के साथ अच्छे श्रवण कौशल को प्रदर्शित करना।
- प्रतिदिन दूसरों के साथ स्पष्ट तथा सकारात्मक रूप से संप्रेषण करना।
- मित्रों तथा सहपाठियों को विविध तरीकों से सहायता करना।
- आवश्यकता पड़ने पर मदद करना।
- खुले और ईमानदार तरीके से मित्रों और परवार वालों से अपनी भावनाओं को व्यक्त कर साझा करना।
- समूह में सहयोग कर प्रभावशाली रूप में कार्य करना।
- समूह का निर्माण करना, समूह के सदस्यों को प्रभावित करना तथा उनके मनोबल को बढ़ाना देना।
- पीयर प्रेशर का प्रभावशाली तरीके से प्रबंधन करना।
- संघर्षों को प्रभावशाली बातचीत द्वारा सुलझाना तथा जटिल सामाजिक परिस्थितियों का प्रभावशाली ढंग से मार्ग निर्देशित करना।

संदर्भित जीवन कौशल

- Empathy / सहानुभूति
- Perspective Taking / दृष्टिकोण लेना
- Respecting Diversity / विविधता का सम्मान करना
- Communication / संवाद
- Collaboration / सहयोगात्मकता
- Emotional Regulation / भावनाओं का नियमन / आत्म-नियंत्रण
- Conflict Resolution / द्वन्द्व समाधान

ये रूप में भी जाना जाता है

- In English – Relationship Management
- In Marathi – नातेसंबंधांचे व्यवस्थापन
- In Mizo - Inkungkaihna vawn that



39. Resilience

Definition

Resilience is the ability to persist, adapt or transform in the face of change in a way that maintains our basic identity. It is the process of adapting well in the face of hardships, trauma, failure, threats or significant sources of stress, and achieving good adjustment. Resilience also refers to positive adaptation, or the ability to maintain or regain mental health, despite experiencing adversity.

Resilience is believed to improve learning and academic achievement. It contributes to reduced risk-taking behaviours including excessive drinking, smoking, and use of drugs. Resilient people are able to better manage difficult emotions and experience more positive emotions, which leads to objectively good health outcomes.

Resilience in Action

The person will be able to:

- Adapt to change.
- Manage strong feelings and impulses.
- Make realistic plans and take steps to carry them out.
- Make a realistic appraisal of situations enabling acceptance of what cannot be changed.
- Have a positive view of themselves and have confidence in their strengths and abilities.
- Face unexpected challenges.
- Approach adversity as a solvable challenge.

Related Life Skills

- Self Awareness / स्व जागरूकता
- Emotional Regulation / भावनाओं का नियमन / आत्म-नियंत्रण
- Adaptability / अनुकूलन क्षमता
- Psychological Flexibility / मनोवैज्ञानिक लचीलापन
- Self Efficacy / स्व - प्रभावकारिता
- Tolerance of Ambiguity / अनिश्चितता के प्रति सहनशीलता
- Self Compassion / आत्म करुणा
- Transformational Entrepreneurship / परिवर्तनकारी उद्यमशीलता

Also Known As

- In Hindi - जीवन में लचीलापन
- In Marathi - लवचिकता
- In Mizo - Paukhauhna



39. जीवन में लचीलापन

परिभाषा

अपनी मूलभूत पहचान को बनाये रखते हुए बदलाव को स्वीकारना एवं उसके साथ समायोजित तथा रूपांतरित होने की योग्यता ही जीवन में लचीलापन कौशल है। कष्ट, मानसिक आघात, असफलता, धमकी, तनाव की स्थितियों में अपने आप का अच्छे से समायोजित करना ही जीवन में लचीलापन कौशल है। जीवन में लचीलापन मुसीबतों या आपदाओं के बावजूद भी स्वयं को सकारात्मक अनुकूलन और मानसिक स्वास्थ्य को बनाये रखने में मदद करता है।

यह कौशल शैक्षिक तथा सीखने की उपलब्धियों को सुधारता है। मादक पदार्थ जैसे धूम्रपान, मदिरापान, ड्रग्स का सेवन आदि को कम करने में अपना योगदान देता है। इस कौशल वाले लोग अपनी मुश्किल भावनाओं से अच्छी तरह प्रबंधन करते हैं और सकारात्मक भावनाओं का अनुभव करते हैं जिसके कारण वे एक अच्छी सेहत का अनुभव करते हैं।

जीवन में लचीलापन इस कौशल के व्यवहार में

व्यक्ति यह करने में सक्षम हो सकेगा :

- बदलाव के अनुसार खुद को ढालना।
- संवेगों को तथा भावनाओं का प्रबंधित करना।
- वास्तविक योजनाएँ बनाकर उन्हें पूरा करने के लिए प्रयासरत रहना।
- जो स्थिति बदली नहीं जा सकती उसको उसी रूप में स्वीकार करना।
- अपने बारे में सकारात्मक सोच रखना तथा अपनी कौशलों तथा क्षमताओं के प्रति आत्मविश्वास रखना।
- अनापेक्षित चुनौतियों का सामना करना।
- जीवन में आने वाली विभिन्न चुनौतियों का सामना करना।

संदर्भित जीवन कौशल

- Self Awareness / स्व जागरूकता
- Emotional Regulation / भावनाओं का नियमन / आत्म-नियंत्रण
- Adaptability / अनुकूलन क्षमता
- Psychological Flexibility / मनोवैज्ञानिक लचीलापन
- Self Efficacy / स्व - प्रभावकारिता
- Tolerance of Ambiguity / अनिश्चितता के प्रति सहनशीलता
- Self Compassion / आत्म करुणा
- Transformational Entrepreneurship / परिवर्तनकारी उद्यमशीलता

ये रूप में भी जाना जाता है

- In English – Resilience
- In Marathi – लवचिकता
- In Mizo - Paukhauhna



40. Resourcefulness

Definition

Resourcefulness is the ability to adapt to new or different situations, think creatively, find solutions and make the best use of the available resources. This ability helps us consider all possible ways for attaining what we desire and also make good use of the opportunities available to us. It includes working collaboratively in teams or with group members and optimizing their skills and resources towards attainment of goals.

Research has shown that students who are resourceful tend to perform well even under stress and adversity. Resourcefulness can be considered as one of the important skills to being active, thoughtful and participating members and leaders in society.

Resourcefulness in Action

The person will be able to:

- Come up with multiple approaches of working towards a goal.
- Brainstorm alternative solutions to various problems.
- Show readiness to experiment and try out new methods.
- Show curiosity and engage with their environment and people around them.
- Build an active network of friends and acquaintances.
- Build resources for personal as well as social purposes.
- Demonstrate perseverance by trying out all possible means to attain their goals.
- Seek help, information and perspectives of individuals or groups who can contribute towards their goal or purpose.
- Demonstrate awareness of their own skills, talents and strengths.

Related Life Skills

- Open Mindedness / खुली सोच
- Cognitive Flexibility / संज्ञानात्मक लचीलापन
- Curiosity / जिज्ञासा
- Creative Thinking / सृजनात्मक / रचनात्मक सोच
- Collaboration / सहयोगात्मकता
- Participation / सहभागिता
- Resilience / जीवन में लचीलापन
- Planning / योजना
- Problem Solving / समस्या समाधान
- Respecting Diversity / विविधता का सम्मान करना
- Self Management / आत्म प्रबंधन
- Social Awareness / सामाजिक जागरूकता
- Agency / एजेंसी का भाव

Also Known As

- In Hindi - उपाय कुशलता
- In Marathi - स्रोतसंपन्नता
- In Mizo - Chhawrhnaawm



40. उपाय कुशलता (साधन संपन्नता)

परिभाषा

उपाय कुशलता नयी और अलग परिस्थितियों में स्वयं समायोजित करने, रचनात्मक सोचने, हल/ समाधान खोजना और उपलब्ध संसाधनों का उचित उपयोग करना का कौशल है। यह क्षमता हमें हमारे लक्ष्यों को प्राप्त करने में सभी संभव तरीकों को ध्यान (संज्ञान) में रखना तथा उपलब्ध अवसरों का सही उपयोग करने में मदद करता है। इसके अंतर्गत समूह में कार्य करने या एक समूह के सदस्यों के साथ कार्य करना आता है।

शोधों में यह देखा गया है कि जो उपाय कुशल साधन संपन्न छात्र हैं वे मुसीबतों तथा तनाव के समय भी अच्छा कार्य प्रदर्शन करते हैं। साधन संपन्नता एक ऐसा महत्वपूर्ण कौशल है जो समाज में सक्रिय, विचारक, सहभागी सदस्य तथा नेतृत्व क्षमताओं के लिए मददगार साबित होता है।

साधन संपन्नता इस कौशल के व्यवहार में

व्यक्ति यह करने में सक्षम हो सकेगा :

- लक्ष्यपूर्ति के लिए विविध दृष्टिकोणों का उपयोग करना।
- विविध समस्याओं के लिए वैकल्पिक समाधानों को खोजना।
- नई पद्धतियों को इस्तेमाल करना तथा प्रयोग के लिए नवाचार करना।
- जिज्ञासा दिखाना तथा परिवेश तथा लोगों के साथ नवीन परिवेश में स्वयं को समायोजित करना।
- अपने परिचितों तथा मित्रों के साथ सक्रिय सहभागिता।
- परिवार के साथ समाज के लिए संसाधन बनाना।
- आवश्यकतापूर्ति के लिए सारे संभव साधनों के प्रयोग करना।
- व्यक्ति एवं समूह के अनुसार उनके मतों / विचार को पहचानना एवं उनको सहयोग करना।
- अपने स्वयं के क्षमताओं, कौशल तथा गुणों के प्रति जागरूकता को प्रदर्शित करना।

संदर्भित जीवन कौशल

- Open Mindedness / खुली सोच
- Cognitive Flexibility / संज्ञानात्मक लचीलापन
- Curiosity / जिज्ञासा
- Creative Thinking / सृजनात्मक / रचनात्मक सोच
- Collaboration / सहयोगात्मकता
- Participation / सहभागिता
- Resilience / जीवन में लचीलापन
- Planning / योजना
- Problem Solving / समस्या समाधान
- Respecting Diversity / विविधता का सम्मान करना
- Self Management / आत्म प्रबंधन
- Social Awareness / सामाजिक जागरूकता
- Agency / एजेंसी का भाव

ये रूप में भी जाना जाता है

- In English – Resourcefulness
- In Marathi – स्रोतसंपन्नता
- In Mizo - Chhawrhnaawm



41. Respecting Diversity

Definition

Respecting Diversity is the ability to recognise, understand, accept and demonstrate respect towards individuals and groups that might be different from us in terms of age, gender, sexuality, religion, caste, economic background, political beliefs, culture etc. This skill focuses on valuing and celebrating differences and making our personal and professional lives richer with varied experiences and perspectives. This skill also includes the ability to stay curious, learn continuously, stay humble and accept our own biases and limitations.

Respecting Diversity is vital in today's disparate yet interconnected world in order to have respectful personal and professional interactions, form deeper connections and work towards more inclusive and sustainable ways of living and thriving together.

Respecting Diversity in Action

The person will be able to:

- Recognise similarities and differences between themselves and others on various facets of life.
- Demonstrate respect and equality in their interactions with people who are different from them in both personal and professional lives.
- Make friends from diverse communities and social identities.
- Form or be a part of groups or teams that are diverse in nature and work towards common goals.
- Exercise mindfulness and sensitivity when interacting with people or groups they are unfamiliar with.
- Engage in experiences that offer opportunities to learn about and form connections with diverse groups and communities.
- Judge others' ability or worth based on their potential and skills, rather than their socio-cultural identity and beliefs.
- Challenge commonly accepted biases and stereotypes and discourage humour and sarcasm stemming from community or social identities.
- Devise ways of supporting individuals and groups from vulnerable sections.

Related Life Skills

- Empathy / सहानुभूति
- Perspective Taking / दृष्टिकोण लेना
- Open Mindedness / खुली सोच
- Curiosity / जिज्ञासा
- Social Awareness / सामाजिक जागरूकता
- Resourcefulness / उपाय कुशलता (साधन संपन्नता)
- Participation / सहभागिता
- Transformational Entrepreneurship / परिवर्तनकारी उद्यमशीलता
- Relationship Management / सम्बन्ध प्रबन्धन

Also Known As

- In Hindi - विविधता को सम्मान करना
- In Marathi - विविधतेचा आदर
- In Mizo - Danglamna hlut thiam



41. विविधता का सम्मान करना

परिभाषा

यह कौशल विविध समूह या लोगों के आयु, लिंग, लैंगिकता, धर्म, जाति, आर्थिक पृष्ठभूमि, राजनीतिक मान्यता, संस्कृति आदि से स्वयं से भिन्न होते हुए भी पहचानने, समझने न उनके प्रति सम्मान व्यक्त करने की योग्यता है। यह कौशल विविधताओं को महत्व देते हुए मानने तथा विविध अनुभवों तथा दृष्टिकोणों के साथ अपने व्यक्तिगत व व्यावसायिक जीवन को समृद्ध बनाने पर केंद्रित है, इस कौशल में जिज्ञासु बने रहना, निरंतर सीखते रहना, विनम्र रहना और अपने पूर्वाग्रहों और सीमाओं को स्वीकारना शामिल है।

यह कौशल आज के असमान परन्तु परस्पर जुड़े हुए वैश्विक समाज को सम्मानजनक व्यक्तिगत व व्यावसायिक वार्तालाप / बातचीत करने, गहरे संबंध स्थापित करने तथा अधिक समावेशी स्वयं स्थायी जीवनशैली अपनाते हुए परस्पर उन्नति करने हेतु महत्वपूर्ण कौशल है।

विविधता का सम्मान करना इस कौशल के व्यवहार में

व्यक्ति यह करने में सक्षम हो सकेगा :

- जीवन के विविध स्तर पर व्यक्ति अपनी और दूसरों की समानताएँ तथा असमानताओं को पहचान कर पाएगा
- व्यक्तिगत तथा व्यावसायिक जीवन में पर असमान रहने वाले लोगों के साथ बातचीत में सम्मान प्रदर्शन कर पाएगा
- विविधतापूर्ण समुदाय तथा सामाजिक पहचान के व्यक्तियों से मित्रता कर पाएगा
- विभिन्नता रखते समूह बनाएगा या उसका एक हिस्सा बनकर साझा लक्ष्यों की पूर्ति के लिए कार्य करेगा
- अपरिचित लोगों के साथ बातचीत करते समय सचेतनता और संवेदनशीलता प्रयोग करेगा
- ऐसे अनुभवों से जुड़ेगा जो ऐसे अवसर प्रदान करे जो विविध समुदाय या समूह के साथ जुड़कर कुछ सीखने के लिए प्रेरित करे
- सामाजिक-सांस्कृतिक मान्यताओं या पहचान की अपेक्षा दूसरों की क्षमताओं, गुणों और कौशल के आधार पर योग्यताओं को जांचेगा
- सामान्य रूप से स्वीकृत पूर्वाग्रहों और रुढ़ियों को चुनौती देकर उनसे उठने वाले निंदापूर्ण व्यंग्य / हँसी मजाक को हतोत्साहित करेगा
- कमजोर वर्ग के लोगों और समूह को सहारा देने वाले तरीके निर्मित करेगा

संदर्भित जीवन कौशल

- Empathy / सहानुभूति
- Perspective Taking / दृष्टिकोण लेना
- Open Mindedness / खुली सोच
- Curiosity / जिज्ञासा
- Social Awareness / सामाजिक जागरूकता
- Resourcefulness / उपाय कुशलता (साधन संपन्नता)
- Participation / सहभागिता
- Transformational Entrepreneurship / परिवर्तनकारी उद्यमशीलता
- Relationship Management / सम्बन्ध प्रबन्धन

ये रूप में भी जाना जाता है

- In English – Respecting diversity
- In Marathi – विविधतेचा आदर
- In Mizo - Danglamna hlut thiam



42. Responsibility

Definition

Responsibility is the ability to recognize our role, purpose and appropriate response in a personal or social context and to proactively carry it out to the best of our ability. It involves both concrete action and concern for the needs of ourselves and others. It includes being motivated to take civic action for the greater good. It includes our ability to align our thoughts and behaviours with ethical actions to take care of ourselves and others around us.

There are two facets to Responsibility - personal and social. Personal Responsibility helps us become autonomous, grow in independence and confidence. Social Responsibility skills lead to prosocial behaviors, communicating concern for others and practising civic skills.

Responsibility in Action

The person will be able to:

- Make decisions considering basic personal physical safety.
- Participate in household chores proportional to their ability.
- Honour commitments, and be punctual and reliable.
- Maintain peace and follow norms in public spaces.
- Accept errors and consequences.
- Reflect on and communicate their needs.
- Engage in healthy self-evaluation.
- Judge risks and take them safely.
- Recognize rationale behind rules set down by family and school systems and follow them when they are not oppressive.
- Start forming an understanding of issues in the world, like the environment, human rights, social justice etc.

Related Life Skills

- Self Awareness / स्व जागरूकता
- Self Management / आत्म प्रबंधन
- Agency / एजेंसी का भाव
- Social Awareness / सामाजिक जागरूकता
- Empathy / सहानुभूति
- Decision Making / निर्णय क्षमता
- Leadership / नेतृत्व
- Collaboration / सहयोगात्मकता
- Initiative / पहल करना
- Participation / सहभागिता

Also Known As

- In Hindi - जिम्मेदारी लेना
- In Marathi - जबाबदारी
- In Mizo - Mawhphurhna



42. जिम्मेदारी लेना / उत्तरदायित्व

परिभाषा

यह एक ऐसा कौशल है जो व्यक्तिगत तथा सामाजिक संदर्भ में हमारी भूमिका, उद्देश्य तथा सही प्रतिक्रिया पहचानने और इसे अपनी क्षमता के अनुसार सक्रिय रूप से मदद करता है। स्वयं की तथा दूसरों की आवश्यकताओं को जानने में तथा उसे पूरा करने के लिए नागरिक कार्यवाही करने के लिए प्रेरित होना भी इस कौशल में शामिल है। इसमें अपने विचारों और व्यवहार को नैतिक कर्तव्यों के साथ संरेखित करने की हमारी क्षमता भी शामिल है ताकि हम अपना और अपने आसपास के लोगों का भी ध्यान रख सकें।

‘जिम्मेदारी लेना’ इस कौशल के दो पहलू हैं - व्यक्तिगत और सामाजिक जिम्मेदारी। व्यक्तिगत जिम्मेदारी स्वतंत्रता और आत्मविश्वास बढ़ाने में मदद करती है। सामाजिक उत्तरदायित्व, सामाजिक व्यवहार, दूसरों के लिए चिन्ता और नागरिक व्यवहार के लिए प्रेरित करता है।

जिम्मेदारी लेना / उत्तरदायित्व इस कौशल के व्यवहार में

व्यक्ति यह करने में सक्षम हो सकेगा :

- व्यक्तिगत शारीरिक सुरक्षा को ध्यान में रखकर निर्णय लेना।
- अपनी क्षमता के अनुसार घर के कामों में भाग लेना।
- दिए गये कार्य के प्रति प्रतिबद्धता का पालन करना और समय का पाबंद और विश्वसनीय रहना।
- सार्वजनिक जगहों पर शांति को बरकरार रखते हुए कानून का पालन करना।
- गलती और उसके परिणामों को स्वीकारना।
- दूसरों की आवश्यकताओं पर बातचीत कर प्रतिक्रिया देना।
- स्वस्थ आत्म मूल्यांकन करना।
- जोखिम पहचानकर सुरक्षित रूप में कार्य करना।
- परिवार या पाठशाला द्वारा संचालित नियमों की तर्कसंगतता को पहचानना और यदि वे दमनकारी (दबानेवाली) न हो तो उसका पालन करना।
- दुनिया के मुद्दों के प्रति (जैसे वातावरण, मानव अधिकार, सामाजिक न्याय आदि) समझ का विकास करना।

संदर्भित जीवन कौशल

- Self Awareness / स्व जागरूकता
- Self Management / आत्म प्रबंधन
- Agency / एजेंसी का भाव
- Social Awareness / सामाजिक जागरूकता
- Empathy / सहानुभूति
- Decision Making / निर्णय क्षमता
- Leadership / नेतृत्व
- Collaboration / सहयोगात्मकता
- Initiative / पहल करना
- Participation / सहभागिता

ये रूप में भी जाना जाता है

- In English – Responsibility
- In Marathi – जबाबदारी
- In Mizo - Mawhphurhna



43. Risk Taking

Definition

Risk Taking is the ability to accept a challenging task that simultaneously involves potential for failure as well as for accomplishment or personal benefit. It is a behaviour we undertake even when the likelihood of its outcome, benefit and implications for self and others, is uncertain to us. Risk Taking is also about taking the unpredictable alternative by choice, with intention.

Risk Taking leads to learning new skills. Benefits of risk taking also include empowering students to make life choices, making new friends, and learning how to fail and grow from failure.

Risk Taking in Action

The person is able to :

- try a new activity where they could embarrass themselves.
- spend time with a new group of people when they are not sure they would fit in.
- take up a new activity that seems challenging.
- join a new club or activity when they are not sure they would like it.
- present a new idea to the entire class even though they are unsure of it themselves.
- volunteer for a leadership position in a group project that they are unfamiliar with.
- engage in tasks even when the outcome of it is uncertain.

Related Life Skills

- Decision Making / निर्णय क्षमता
- Agency / एजेंसी का भाव
- Cognitive Flexibility / संज्ञानात्मक लचीलापन
- Initiative / पहल करना
- Critical Thinking / समालोचनात्मक चिंतन
- Transformational Entrepreneurship / परिवर्तनकारी उद्यमशीलता
- Leadership / नेतृत्व

Also Known As

- In Hindi - जोखिम लेना
- In Marathi – जोखीम स्वीकारणे
- In Mizo - Chona hmachhawn



43. जोखिम लेना

परिभाषा

यह एक ऐसा कौशल है जिसमें व्यक्ति चुनौतीपूर्ण कार्य को स्वीकारता है जिसमें असफलता या व्यक्तिगत लाभ की सम्भावना ज्यादा होती है। यह कौशल एक ऐसा व्यवहार है जिसमें किसी कार्य का नतीजा, फायदा या परिणाम हमारे लिए या दूसरों के लिए अनिश्चित हो। यह कौशल मजबूत इरादे के साथ लिया जाने वाला अनिश्चित चुनाव है। इस कौशल द्वारा नये कौशल सीखे जाते हैं। इसके फायदे ये हैं जैसे - जीवन के विकल्पों के चयन में विद्यार्थियों को सक्षम करना, नये मित्रों बनाना, असफलताओं से सीखना या विकसित होना।

जोखिम लेना इस कौशल के व्यवहार में

व्यक्ति यह करने में सक्षम हो सकेगा :

- एक ऐसी नई गतिविधि में अपना समय डालना जिसमें शर्मिंदगी महसूस हो सकती है।
- नए समूह में अपने आप को अच्छा महसूस न होने पर भी उनके साथ समय व्यतित करना।
- चुनौतीपूर्ण प्रतीत होने वाले नई गतिविधियों को कर सकना।
- स्वयं को अच्छा न लगने की अनिश्चितता पर भी नये क्लब या गतिविधि से जुड़ सकना।
- स्वयं एक विचार के प्रति अनिश्चित होने के बावजूद भी समूह में नये विचार प्रस्तुत करना।
- अपरिचित संदर्भ में भी समूह प्रोजेक्ट कार्य के लिए नेतृत्व की इच्छा व्यक्त कर करना।
- परिणाम अनिश्चित होने के बावजूद भी कार्य में जुड़े रहना।

संदर्भित जीवन कौशल

- Decision Making / निर्णय क्षमता
- Agency / एजेंसी का भाव
- Cognitive Flexibility / संज्ञानात्मक लचीलापन
- Initiative / पहल करना
- Critical Thinking / समालोचनात्मक चिंतन
- Transformational Entrepreneurship / परिवर्तनकारी उद्यमशीलता
- Leadership / नेतृत्व

ये रूप में भी जाना जाता है

- In English – Risk taking
- In Marathi – जोखिम स्वीकारणे
- In Mizo - Chona hmachhawn



44. Self-Awareness

Definition

Self-Awareness is the ability to see ourselves clearly and objectively through reflection and introspection. It includes recognition of ourselves, our context, our character, our strengths and weaknesses, our values and beliefs, likes and dislikes, dreams and aspirations, etc., contributing towards our sense of identity. It is the ability to realise when there is contradiction between our aspirations, abilities and values. It is the ability to recognise our feelings and emotions and how they influence our decisions and behaviour.

Self-Awareness helps us recognise when we are stressed or under pressure. It allows us to see things from the perspective of others, practice self-control, work creatively and productively, and experience pride in ourselves and our work thus contributing to an overall sense of confidence and optimism.

Self-Awareness in Action

The person will be able to:

- Understand their emotions.
- Accurately label emotions and recognise how they are linked to behaviour.
- Analyze how thoughts affect decision making and responsible behaviour.
- Identify their personal strengths and weaknesses.
- Develop personal skills and interests they desire to have.
- Identify their values and beliefs.
- Analyse how personal qualities and values influence choices and successes.
- Accept themselves with a sense of optimism about personal abilities and skills.
- Recognise the different roles they play in the context of age, gender, family, community and school/working place.
- Recognise their rights and duties as individuals and their responsibility towards themselves and society.

Related Life Skills

- Metacognition / अनुभूति से परे सोचना
- Open Mindedness / खुली सोच
- Agency / एजेंसी का भाव
- Compassion / करुणा
- Coping with stress / तनाव प्रबंधन
- Emotional Regulation / भावनाओं का नियमन / आत्म-नियंत्रण
- Empathy / सहानुभूति
- Learning to Learn / सीखने के लिए सीखना / पहल करना
- Psychological Flexibility / मनोवैज्ञानिक लचीलापन
- Resilience / जीवन में लचीलापन
- Responsibility / जिम्मेदारी लेना / उत्तरदायित्व
- Self Compassion / आत्म करुणा
- Self Efficacy / स्व - प्रभावकारिता
- Self Esteem / आत्म सम्मान
- Self Management / आत्म प्रबंधन

Also Known As

- In Hindi - स्व जागरूकता
- In Marathi - स्व- जाणीव
- In Mizo - Mahni tan a in puahchah



44.स्व जागरूकता

परिभाषा

स्व जागरूकता एक ऐसी योग्यता है जो अपने आप को स्पष्ट और निष्पक्ष रूप से प्रतिबिंबित करता तथा आत्म अवलोकन के द्वारा देखना सिखाती है। इसमें हमारी स्वयं की पहचान, हमारा चरित्र, हमारी कमजोरिया तथा ताकतें, हमारे मूल्य तथा विश्वास पसंद ना पसंद सपने, इच्छाएँ शामिल है जो हमारी पहचान बनाने में अपना योगदान देती है। यह हमारी इच्छाओं, योग्यताओं और मूल्यों में परस्पर विरोधाभाष को महसूस करने का कौशल है। यह हमारी भावनाओं और संवेगों को पहचानने में उनके हमारे निर्णय तथा व्यवहार पर असर जानने की भी योग्यता है।

जब हम तनाव या किसी दबाव तले होते हैं तो स्व जागरूकता ये जानने के लिए हमें मदद करती है। दूरसों के दृष्टिकोण से बातों को देखना, आत्म नियंत्रण का अभ्यास करने, रचनात्मक, उत्पादक ढंग से काम करने और अपने प्रति और अपने काम के प्रति गर्व महसूस करने और सकारात्मकता और आत्मविश्वासी बने रहने में सहायता प्रदान करते हैं।

स्व जागरूकता इस कौशल के व्यवहार में

व्यक्ति यह करने में सक्षम हो सकेगा :

- अपनी भावनाओं को समझ पाना
- सही रूप में भावनाओं को समझ पाना और वह किस तरह से अपने व्यवहार से जुड़ा है यह महसूस कर पाना।
- विचार किस तरह निर्णय क्षमता को और जिम्मेदार व्यवहार को प्रभावित करते हैं इसका विश्लेषण करना
- स्वयं के ताकत तथा कमजोरियों को पहचान पाना
- स्वैच्छिक व्यक्तिगत कौशल तथा रुचियों को विकसित करना
- मूल्यों तथा विश्वासों को पहचान पाना
- व्यक्तिगत गुण, मूल्य किस तरह विकल्पों तथा सफलताओं को प्रभावित करते हैं इसका विश्लेषण करना
- व्यक्तिगत क्षमताओं, कौशल के प्रति सकारात्मक रहकर स्वीकारना
- लिंग, परिवार, समुदाय और शाला/कार्यक्षेत्र में संदर्भ निभाए जाने वाले भूमिकाओं को पहचानना
- अपने अधिकार तथा कर्तव्यों को जानना तथा स्वयं के प्रति और समाज के प्रति अपनी जिम्मेदारियों भी

जानना

संदर्भित जीवन कौशल

- | | |
|---|--|
| • Metacognition / अनुभूति से परे सोचना | • Psychological Flexibility / मनोवैज्ञानिक लचीलापन |
| • Open Mindedness / खुली सोच | • Resilience / जीवन में लचीलापन |
| • Agency / एजेंसी का भाव | • Responsibility / जिम्मेदारी लेना / उत्तरदायित्व |
| • Compassion / करुणा | • Self Compassion / आत्म करुणा |
| • Coping with stress / तनाव प्रबंधन | • Self Efficacy / स्व - प्रभावकारिता |
| • Emotional Regulation / भावनाओं का नियमन / आत्म-नियंत्रण | • Self Esteem / आत्म सम्मान |
| • Empathy / सहानुभूति | • Self Management / आत्म प्रबंधन |
| • Learning to Learn / सीखने के लिए सीखना / पहल करना | |

ये रूप में भी जाना जाता है

- In English – Self Awareness
- In Marathi – स्व- जाणीव
- In Mizo - Mahni tan a in puahchah



45. Self-Compassion

Definition

Self-Compassion is the ability to practise kindness and acceptance towards ourselves, despite our limitations and especially when we fail or feel inadequate. It includes the recognition of our common humanity, accepting that along with everyone else we are flawed and imperfect individuals. It involves practising mindfulness, cultivating well-being and resilience, and accepting our reality without rancour. Being self-compassionate offers us comfort, validation, protection and the motivation to improve ourselves.

Self-compassionate people tend to remain emotionally stable, are more likely to persevere despite multiple failures, remain present in the moment and function well even under stress.

Self-Compassion in Action

The person will be able to:

- Identify their own feelings and emotions when encountering hardships and failures.
- Build self-care rituals and practices.
- Engage in gentle, kind and positive self-talk.
- Demonstrate the ability to take care of their own physical and emotional needs even in adversity.
- Demonstrate a sense of balance through mindfulness when experiencing extreme emotions.
- Work towards improvement rather than indulging in self-pity or self-criticism.
- Access their support system and personal resources to overcome hardships and attain goals.

Related Life Skills

- Self Awareness / स्व जागरूकता
- Compassion / करुणा
- Metacognition / अनुभूति से परे सोचना
- Resilience / जीवन में लचीलापन

Also Known As

- In Hindi - आत्म करुणा
- In Marathi - आत्मकरुणा
- In Mizo - Mahni chung a ngilneih



45. आत्म करुणा

परिभाषा

आत्म करुणा जीवन कौशल, हमें हारने और निराशा की घड़ी में अपने प्रति सहानुभूति और स्वीकृति का अभ्यास करना सीखाता है। इस कौशल में सामान्य रूप से मानवता की पहचान करना शामिल है क्योंकि (स्वीकारते हुए) ऐसा माना जाता है कि कोई भी पूर्ण व्यक्ति नहीं होता है। इसमें सचेतनता का अभ्यास, भलाई तथा लचीलेपन का निर्माण तथा वास्तविकता को शर्तों के बिना स्वीकारना शामिल है। आत्म करुणावादी हमें सुविधा, मान्यता, सुरक्षा और अपने आप को सुधारने की प्रेरणा देता है।

आत्म करुणावादी लोग भावनात्मक रूप से स्थिर रहते हैं, अनेक असफलताओं के बावजूद भी वर्तमान काल में रहते हैं / दबाव तले भी अच्छा कार्यप्रदर्शन करते हैं।

आत्म करुणा इस कौशल के व्यवहार में

व्यक्ति यह करने में सक्षम हो सकेगा :

- असफलताओं और कष्टों का सामना करते समय स्वयं के भावनाओं को पहचानना।
- स्वयं की देखभाल करना।
- स्वयं से सौम्य तथा सकारात्मक प्यार भरी बातें करना।
- कठिनाईयों के बावजूद भी स्वयं के शारीरिक तथा भावनात्मक जरूरतों का खयाल रखने की क्षमता को प्रदर्शित करना।
- जब भावनाओं का अतिआवेग हो तो सावधानीपूर्वक संतुलन बनाए रखना।
- स्वयं की दया या निंदा की अपेक्षा सुधार के लिए कार्य करना।
- मुसीबतों से पार होने के लिए व्यक्तिगत साधन तथा सहायता प्राप्त करना।

संदर्भित जीवन कौशल

- Self Awareness / स्व जागरूकता
- Compassion / करुणा
- Metacognition / अनुभूति से परे सोचना
- Resilience / जीवन में लचीलापन

ये रूप में भी जाना जाता है

- In English – Self Compassion
- In Marathi - आत्मकरुणा
- In Mizo - Mahni chung a ngilneih



46. Self-Efficacy

Definition

Self-Efficacy is the belief we have in our own capacity and abilities to meet the challenges ahead of us and complete a task successfully. It reflects confidence in our ability to exert control over our own motivation, behaviour, and social environment. Self-efficacy has two key components - the belief that ability can grow with effort and the belief in that ability to meet specific goals and expectations.

Self-Efficacy is seen as positively affecting motivation and performance. Students with high self-efficacy also tend to have high optimism, resulting in better academic performance, more effective personal adjustment, better coping with stress, better health, and higher overall satisfaction.

Self-Efficacy in Action

The person will be able to:

- Work hard towards a particular goal with the belief that genuine efforts always pay off.
- Deal efficiently with unexpected events with confidence.
- Remain calm when facing difficulties knowing they can rely on their coping abilities.
- Overcome many challenges successfully.
- Perform effectively on many different tasks.
- Develop just about any skill if they practise every day.
- Change their basic level of ability to a significant level.

Related Life Skills

- Self Awareness / स्व जागरूकता
- Emotional Regulation / भावनाओं का नियमन / आत्म-नियंत्रण
- Perseverance / दृढ़ता और धीरज से टीके रहना
- Resilience / जीवन में लचीलापन
- Self Esteem / आत्म सम्मान
- Agency / एजेंसी का भाव
- Creative Thinking / सृजनात्मक / रचनात्म सोच
- Grit / धीरज-धैर्य
- Mastery Orientation / उच्चदक्षता अभिमुखीकरण कौशल

Also Known As

- In Hindi - आत्म प्रभावकारिता
- In Marathi - स्व-सामर्थ्य
- In Mizo - Mahni tan a chakai khawrh



46. स्व - प्रभावकारिता

परिभाषा

स्व - प्रभावकारिता अपनी क्षमताओं और योग्यताओं पर वह विश्वास है, जो हमें चुनौतियों का सामना कर कार्य को सफलतापूर्वक पूर्ण करने में सहायक है। यह हमारी प्रेरणा, व्यवहार और सामाजिक वातावरण पर नियन्त्रण की हमारी क्षमता में विश्वास को दर्शाता है। इसके दो प्रमुख घटक हैं : 1. प्रयत्न करने की योग्यता / क्षमता में वृद्धि होती है 2. योग्यता / क्षमता विशिष्ट लक्ष्यों और अपेक्षाओं को पूरा करने में सहायक होते हैं।

स्व - प्रभावकारिता प्रेरणा और कार्य प्रदर्शन पर सकारात्मक प्रभाव डालती है। उच्च स्व - प्रभावकारिता वाले विद्यार्थियों में आशावादिता अन्य उत्तम शैक्षिक प्रदर्शन, व्यक्तिगत अनुकूलन, तनाव प्रबन्ध उत्तम स्वास्थ्य एवं सम्पूर्ण संतुष्टि होती है।

स्व - प्रभावकारिता इस कौशल के व्यवहार में

व्यक्ति यह करने में सक्षम हो सकेगा :

- विशिष्ट लक्ष्य को प्राप्त करने में कठिन परिश्रम में विश्वास ।
- अप्रत्याशित घटनाओं को आत्मविश्वास / कुशलता से निपटना।
- अपनी मुकाबला करने की क्षमता पर भरोसा करते हुए कठिनाइयों का शांत रहते हुए सामना करना।
- चुनौतियों पर सफलतापूर्वक विजय पाना ।
- विभिन्न कार्यों को प्रभावी ढंग से करना।
- एक अच्छा कौशल विकसित करने के लिए उस पर हर रोज काम करना
- बुनियादी क्षमता का स्तर बढ़ाना।

संदर्भित जीवन कौशल

- Self Awareness / स्व जागरूकता
- Emotional Regulation / भावनाओं का नियमन / आत्म-नियंत्रण
- Perseverance / दृढ़ता और धीरज से टीके रहना
- Resilience / जीवन में लचीलापन
- Self Esteem / आत्म सम्मान
- Agency / एजेंसी का भाव
- Creative Thinking / सृजनात्मक / रचनात्मक सोच
- Grit / धीरज-धैर्य
- Mastery Orientation / उच्चदक्षता अभिमुखीकरण कौशल

ये रूप में भी जाना जाता है

- In English – Self efficacy
- In Marathi – स्व-सामर्थ्य
- In Mizo - Mahni tan a chakai khawrh



47. Self-Esteem

Definition

Self-Esteem is our sense of our own value or worth, or the extent to which we value, approve of, appreciate or like ourselves. It can be a favourable or unfavourable attitude towards ourselves, and includes our evaluation of our thoughts and feelings overall in relation to ourselves. Expressing personal emotions, attitudes, and thoughts are highly associated with self-esteem.

Self-Esteem is seen as a critical factor in personal well-being as our self-esteem contributes to our psychological health, social adjustment and quality of life.

Self Esteem in Action

The person will be able to:

- Speak up and tell others their opinions in a respectful manner.
- Appreciate themselves and other people.
- Make their own decisions.
- Recognize and accept a wide range of feelings, both positive and negative.
- Handle criticism without taking it personally.
- Accept and learn from their mistakes when they fail.
- Accept challenges and take risks in order to grow.
- Aware of their values and live their lives accordingly.
- Respect others and accept them as they are without trying to change them.

Related Life Skills

- Self Awareness / स्व जागरूकता
- Self Efficacy / स्व - प्रभावकारिता

Also Known As

- In Hindi - आत्म सम्मान
- In Marathi – स्व -प्रतिमा
- In Mizo - Mahni zahawmna chawi kan



47. आत्म सम्मान

परिभाषा

आत्म सम्मान अपने प्रति सम्मान तथा अपना महत्व जानना है। क्या हम अपने को मूल्य देते हैं, अपने को पसंद करते हैं, अपने को सराहते हैं। अपने प्रति अनुकूल या प्रतिकूल रवैया रखना या अपने संबंध में अपने विचारों या भावनाओं का मूल्यांकन करना। व्यक्तिगत भावनाओं को व्यक्त करना, योग्यता विचार आत्म सम्मान के साथ जुड़े हुए हैं। आत्म सम्मान अपने व्यक्तिगत भलाई के लिए महत्वपूर्ण घटक है। गहरे रूप में आत्म सम्मान हमारे मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य, सामाजिक संमायोजन और जीवन स्तर में योगदान देता है।

आत्म सम्मान इस कौशल के व्यवहार में

व्यक्ति यह करने में सक्षम हो सकेगा :

- अत्यंत सम्माननीय ढंग से व्यक्ति अपने विचारों को दूसरों को बता पाएगा।
- अपने आप के साथ दूसरों की सराहना कर पाएगा।
- अपने निर्णय खुद ले पाएगा।
- सकारात्मक और नकारात्मक भावनाओं के विविध रूपों को पहचानना एवं उन्हें स्वीकार कर पाएगा।
- आलोचना व्यक्तिगत रूप में न लेकर उसे प्रबंधित कर पाएगा।
- असफल होने के बाद अपनी गलतियों को स्वीकार कर उससे सीख पाएगा।
- अपने विकास के लिए जोखिम लेना तथा चुनौतियों को स्वीकार कर पाएगा।
- अपने मूल्यों के प्रति जागरूक रहना तथा उसके अनुसार जीवन जी पाएगा।
- दूसरों को न बदलते हुए वे जैसे हैं वैसे उन्हें स्वीकार कर पाएगा।

संदर्भित जीवन कौशल

- Self Awareness / स्व जागरूकता
- Self Efficacy / स्व - प्रभावकारिता

ये रूप में भी जाना जाता है

- In English – Self esteem
- In Marathi – स्व -प्रतिमा
- In Mizo - Mahni zahawmna chawi kan



48. Self-Management

Definition

Self-Management is the ability to regulate our emotions, thoughts and behaviours effectively in different situations. This includes managing stress, delaying gratification, keeping ourselves motivated and setting and working towards personal, academic and career goals. This skill also includes managing our time effectively in response to current or changing circumstances.

Self-Management helps in all domains of life and can be an important determinant of employment and life success and overall well-being.

Self-Management in Action

The person will be able to:

- Recognize how thoughts, emotions and behaviour are linked to personal well-being.
- Devise ways of managing personal well-being and achievement of goals.
- Find ways of expressing difficult emotions.
- Identify sources of support in their school, family and community that can offer timely help and guidance.
- Identify resources within themselves which can be accessed in adverse and upsetting situations. Identify sources of stress and then devise healthy and effective ways of responding to them.
- Consider time as an important factor whenever they plan activities and factor for unexpected situations or delays.
- Practise punctuality in their day-to-day lives and demonstrate other ways in which they can value their own as well as others' time.
- Set realistic and achievable goals for themselves and measure progress on a regular basis.
- Show responsibility towards their physical health by being mindful of and making appropriate choices regarding their habits, routine and overall lifestyle.
- Resist the impulse to seize a short-term reward in preference to a more valuable long-term benefit.

Related Life Skills

- Self Awareness / स्व जागरूकता
- Emotional Regulation / भावनाओं का नियमन / आत्म-नियंत्रण
- Planning / योजना
- Resourcefulness / उपाय कुशलता (साधन संपन्नता)
- Coping with stress / तनाव प्रबंधन
- Responsibility / जिम्मेदारी लेना / उत्तरदायित्व
- Delayed Gratification / विलंबित संतुष्टि
- Grit / धीरज-धैर्य
- Initiative / पहल करना
- Perseverance / दृढ़ता और धीरज से टीके रहना

Also Known As

- In Hindi - आत्म प्रबंधन
- In Marathi - स्व- व्यवस्थापन
- In Mizo - In chengvawn



48. आत्म प्रबंधन

परिभाषा

आत्म प्रबंधन विभिन्न परिस्थितियों में हमारे भावनाओं, विचारों तथा व्यवहार को प्रभावी रूप से नियंत्रित करने की योग्यता है। इसमें तनाव प्रबंधन, विलंबित संतुष्टि, अपने आप को प्रेरित रखना, तथा व्यक्तिगत शैक्षिक और नौकरी संबंधित लक्ष्यों को स्थापित कर उन्हें प्राप्त करने के लिए कार्य करना समाहित है। मौजूदा तथा बदलती परिस्थितियों के अनुसार अपना समय प्रबंधन करना भी इस कौशल में समाहित है।

आत्म प्रबंधन जीवन के हर क्षेत्र में काम आता है तथा यह जीविका प्राप्त करने तथा सफल जीवन और संपूर्ण कल्याण के लिए भी महत्वपूर्ण घटक हो सकता है।

आत्म प्रबंधन इस कौशल के व्यवहार में

व्यक्ति यह करने में सक्षम हो सकेगा :

- विचार, भावनाओं और व्यवहार का व्यक्तिगत स्वास्थ्य सहित के साथ सम्बन्ध को पहचान पाएगा
- अपने व्यक्तिगत स्वास्थ्य और लक्ष्यों की प्राप्ति के प्रबंधन हेतु तरीके निकाल पाएगा
- जटिल भावनाओं का व्यक्त करने के तरीके ढूँढ पाएगा
- अपनी पाठशाला, परिवार और समुदाय से समयानुसार मार्गदर्शन और मदद प्राप्त करने के लिए स्तोत्र पहचानना
- कठिण परिस्थितियों में इस्तेमाल कि जाने वाले साधनों को पहचानना / तनावों के स्तोत्र पहचानकर स्वतंत्र और प्रभावशाली ढंग से उन्हें प्रतिक्रिया देना
- जब भी कोई कृतियों का आयोजन करते समय सत्रथ को महत्वपूर्ण घटक समझना ताकि अनपेक्षित स्थितियाँ न आए या देर न हो
- दैनिक जीवन में समय पाबंदी का अभ्यास कर अपने तथा दूसरों के समय को महत्व देना।
- वास्तविक तथा पूरे करने लायक लक्ष्य अपने लिए स्थापित करना और नियमित रूप से उनकी प्रगति की ओर ध्यान देना
- शारीरिक स्वास्थ्य के प्रति सचेत होकर जिम्मेदारी दिखाना और अपनी आदतों दैनिक जीवन और संपूर्ण जीवनशैली को देखते हुए उपयुक्त / उचित विकल्प पहचान करना
- अधिक महत्वपूर्ण दीर्घकालीन लाभ के स्थान पर लघुकालीन इनाम प्राप्त करने के आवेग का विरोध करना

संदर्भित जीवन कौशल

- Self Awareness / स्व जागरूकता
- Emotional Regulation / भावनाओं का नियमन / आत्म-नियंत्रण
- Planning / योजना
- Resourcefulness / उपाय कुशलता (साधन संपन्नता)
- Coping with stress / तनाव प्रबंधन
- Responsibility / जिम्मेदारी लेना / उत्तरदायित्व
- Delayed Gratification / विलंबित संतुष्टि
- Grit / धीरज-धैर्य
- Initiative / पहल करना
- Perseverance / दृढ़ता और धीरज से टीके रहना

ये रूप में भी जाना जाता है

- In English – Self Management
- In Marathi – स्व- व्यवस्थापन
- In Mizo - In chengvawn



49. Social Awareness

Definition

Social Awareness is the ability to form connections and work with people from diverse backgrounds in terms of religion, caste, gender, socio-economic strata, geographical location etc. It is the ability to understand, empathise and accept people and practices that are different from our own. It is also the ability to recognise and exercise our rights and duties as responsible citizens.

Social Awareness includes being sensitive to local and global environmental concerns, being aware of and involved in addressing social issues, respecting and protecting the rights of others, especially those of vulnerable populations (women, children, elderly, people with disabilities, economically and socially marginalised communities etc.), thus contributing to the collective well-being of society.

Social Awareness in Action

The person will be able to:

- Recognise ways in which they and their peers are similar and different.
- Express interest in getting to know about their friends' native language and cultural practices.
- Articulate how a diverse set of friends or members in a team enhances their perspective and life in general.
- Determine the commonalities amongst diverse people - their basic needs, emotions, expectations from others etc.
- Analyze their community's or neighbourhood's needs/problems and put together a plan to address those.
- Recognise the vulnerabilities of others and be willing to accept, protect and even help, if needed.
- Show awareness of specific social causes, take a stance and use concrete steps towards addressing them.
- Get involved in organizations and civic bodies that help and contribute towards various social and environmental causes.

Related Life Skills

- Curiosity / जिज्ञासा
- Empathy / सहानुभूति
- Perspective Taking / दृष्टिकोण लेना
- Respecting Diversity / विविधता का सम्मान करना
- Resourcefulness / उपाय कुशलता (साधन संपन्नता)
- Participation / सहभागिता
- Responsibility / जिम्मेदारी लेना / उत्तरदायित्व

Also Known As

- In Hindi - सामाजिक जागरूकता
- In Marathi - सामाजिक जाणीव
- In Mizo - Nun ho thiamna



49. सामाजिक जागरूकता

परिभाषा

सामाजिक जागरूकता धर्म, जाति, लिंग, सामाजिक-आर्थिक स्तर, भौगोलिक स्थान आदि विविध पृष्ठभूमि से जुड़े हुए लोगों के साथ संबंध बनाने तथा उनके साथ काम करने की योग्यता है। यह योग्यता अपने से अलग लोगों तथा कार्यप्रणालियों को समझने, उनके साथ समानुभूति रखने तथा उन्हें स्वीकार करने की योग्यता है। यह एक जिम्मेदार नागरिक के रूप में अपने अधिकार और कर्तव्यों को पहचानकर उनका उपयोग करने की योग्यता भी है।

सामाजिक जागरूकता में स्थानीय तथा वैश्विक प्राकृतिक मुद्दों के प्रति संवेदनशील होना, सामाजिक मुद्दों के प्रति जागरूक रहकर उनके बारे में बातचीत करना, दूसरों के अधिकारों का सम्मान कर उनकी सुरक्षा करना विशेष कर समाज के कमजोर वर्ग जैसे महिलाएँ, बच्चे, बुजुर्ग, दिव्यांग, आर्थिक और सामाजिक रूप पर पिछड़े वर्ग समुदाय अदि इस तरह इन सभी की सामूहिक भलाई के लिए योगदान देना शामिल है।

सामाजिक जागरूकता इस कौशल के व्यवहार में

व्यक्ति यह करने में सक्षम हो सकेगा :

- स्वयं खुद तथा अपने समवयस्कों में विभिन्न तरीकों से समानताएँ और असमानताएँ पहचानना
- अपने मित्रों के गाँव की भाषा तथा संस्कृति को जानने में रूची रखना
- विभिन्न वर्ग के मित्रों या समुदाय किस तरह दृष्टिकोण तथा जीवन को समृद्ध करते हैं उसे स्पष्ट रूप से व्यक्त करना
- समुदाय आस-पड़ोस की जरूरतें या समस्याओं का विश्लेषण करना और एक योजना द्वारा उनका समाधान करना
- विविध लोगों की समानताएँ जैसे मूलभूत जरूरतें, भावनाएँ, दूसरों से अपेक्षाएँ आदि को निश्चित करना
- आवश्यकता पड़ने पर समाज के कमजोर वर्ग को स्वीकार कर सुरक्षा देना तथा समय पड़ने पर उनकी सहायता करना
- समाज के खास सामाजिक मुद्दों के प्रति जागरूकता दिखाना, उसके प्रति खड़े होना व उसे सम्बोधित करने के लिए आवश्यक कदम उठाना
- सरकारी या गैरसरकारी संस्थाओं के साथ जुड़कर विविध सामाजिक तथा प्राकृतिक मुद्दों को सुलझाने में मदद करना

संदर्भित जीवन कौशल

- Curiosity / जिज्ञासा
- Empathy / सहानुभूति
- Perspective Taking / दृष्टिकोण लेना
- Respecting Diversity / विविधता का सम्मान करना
- Resourcefulness / उपाय कुशलता (साधन संपन्नता)
- Participation / सहभागिता
- Responsibility / जिम्मेदारी लेना / उत्तरदायित्व

ये रूप में भी जाना जाता है

- In English – Social Awareness
- In Marathi – सामाजिक जाणीव
- In Mizo - Nun ho thiamna



50. Tolerance of Ambiguity

Definition

Tolerance of Ambiguity is the ability to perceive ambiguous situations as desirable, accept some uncertainty while making decisions, and a tendency to avoid thinking in a rigid manner. It is the degree to which we are comfortable with uncertainty, unpredictability, conflicting directions, and multiple demands. It manifests itself in our ability to operate effectively in an uncertain environment.

Tolerance of Ambiguity is seen as an important criterion for development of flexible, integrative, and independent thinking. Also, a significant and positive relationship has been found between creativity and tolerance of ambiguity.

Tolerance of Ambiguity in Action

The person will be able to:

- Stay patient when being a part of an activity that they do not totally understand.
- Participate in a setting which is composed of people that do not share similar values.
- Enjoy working with people who have different values than themselves.
- Enjoy traveling and adjusting to new and unfamiliar situations.
- Manage their emotions in unpredictable and unfamiliar situations.

Related Life Skills

- Cognitive Flexibility / संज्ञानात्मक लचीलापन
- Creative Thinking / सृजनात्मक / रचनात्म सोच
- Open Mindedness / खुली सोच
- Coping with stress / तनाव प्रबंधन
- Planning / योजना
- Resilience / जीवन में लचीलापन
- Risk Taking / जोखिम लेना

Also Known As

- In Hindi - अस्पष्टता के प्रति सहनशीलता
- In Marathi - संदिग्धतेविषयी सहिष्णुता
- In Mizo - Dawhtheihna zau



50. अनिश्चितता के प्रति सहनशीलता

परिभाषा

यह एक ऐसी योग्यता है जो अस्पष्ट परिस्थितियों को वाँछित रूप में देखती है। निर्णय करते समय अनिश्चितता को स्वीकारती है। यह ऐसी प्रवृत्ति है जो कठोर रूप में सोचने का एक ऐसा स्तर है जहाँ हम अनिश्चितता, अनापेक्षित, परस्पर विरोधी दिशाएँ और अनेक माँगों के साथ सहज महसूस करते हैं। यह योग्यता हमें अनिश्चित परिवेश के साथ प्रभावशाली रूप से कार्य करने के लिए तैयार करती है।

अस्पष्टता के प्रति सहनशील होने का कौशल एक महत्वपूर्ण घटक है जो स्वतंत्र विचार प्रवृत्ति, लचीलापन और समग्रता का विकास करती है। रचनात्मकता और अस्पष्टता के प्रति सहनशीलता दोनों के बीच एक सकारात्मक रिश्ता है।

अनिश्चितता के प्रति सहनशीलता इस कौशल के व्यवहार में

व्यक्ति यह करने में सक्षम हो सकेगा :

- किसी ऐसी घटना का हिस्सा बनते समय धैर्य रखना जिसे वे पूरी तरह से नहीं समझते हैं।
- ऐसे लोगों के साथ सम्मिलित होना जो समान मूल्य साझा नहीं करते।
- स्वयं से अलग मूल्य रखनेवाले लोगों के साथ काम करते हुए भी आनंद लेना।
- नई तथा अपरिचित स्थितियों के साथ समायोजन कर पर्यटन का आनंद लेना।
- अपरिचित या अप्रत्याक्षित परिस्थितियों में अपनी भावनाओं का प्रबंधन करना।

संदर्भित जीवन कौशल

- Cognitive Flexibility / संज्ञानात्मक लचीलापन
- Creative Thinking / सृजनात्मक / रचनात्मक सोच
- Open Mindedness / खुली सोच
- Coping with stress / तनाव प्रबंधन
- Planning / योजना
- Resilience / जीवन में लचीलापन
- Risk Taking / जोखिम लेना

ये रूप में भी जाना जाता है

- In English – Tolerance of Ambiguity
- In Marathi – संदिग्धतेविषयी सहिष्णुता
- In Mizo - Dawhtheihna zau



51. Transformational Entrepreneurship

Definition

Transformational Entrepreneurship is the ability to create innovative solutions that enable change and maximize long-term economic and societal impact. It is about thinking beyond monetary goals, and the ability to take purposeful action towards creating systemic changes in the lives of individuals as well as organisations, leading to greater empowerment of people and society. It is the ability to approach problems systematically, address root causes, unlock human potential, enhance relationships and mutual learning.

Transformational Entrepreneurship is an important life skill for young people, to be drivers of humane, fair, inclusive and sustainable development.

Transformational Entrepreneurship in Action

The person will be able to:

- take initiative to visualise beyond the immediate or obvious goals.
- proactively collaborate and nurture relationships and hold on to people.
- take risks and work with new people and approaches.
- delay gratification and put others' needs before their own
- overcome obstacles and stay aligned to their goals despite difficulties.
- seek a greater social purpose in their work.
- advocate for causes that might not be business-oriented but contribute towards societal change.
- solve complex social issues in fair, inclusive and sustainable ways.
- create and offer opportunities of fair and equitable growth.

Related Life Skills

- Collaboration / सहयोगात्मकता
- Participation / सहभागिता
- Respecting Diversity / विविधता का सम्मान करना
- Critical Thinking / समालोचनात्मक चिंतन
- Creative Thinking / सृजनात्मक / रचनात्मक सोच
- Risk Taking / जोखिम लेना
- Perseverance / दृढ़ता और धीरज से टीके रहना
- Resilience / जीवन में लचीलापन
- Grit / धीरज-धैर्य
- Initiative / पहल करना
- Leadership / नेतृत्व
- Mastery Orientation / उच्चदक्षता अभिमुखीकरण कौशल
- Delayed Gratification / विलंबित संतुष्टि

Also Known As

- In Hindi - परिवर्तनकारी उद्यमशीलता
- In Marathi - परिवर्तनाभिमुख उद्योजकता
- In Mizo - In thlak danglam huam a sumdawwna kal pui



51. परिवर्तनकारी उद्यमशीलता

परिभाषा

परिवर्तनकारी उद्यमशीलता एक ऐसी योग्यता है जो नवाचारी समाधान करती है। यह दीर्घकालिक आर्थिक - सामाजिक सुधार के लिए परिवर्तन को सम्भव बनाती है। यह व्यक्ति और समाज के सशक्तिकरण के लिए कार्य करती है। व्यक्तियों के जीवन और संगठनों में परिवर्तन की क्षमता बढ़ाती है। परिवर्तनकारी उद्यमशीलता युवा वर्ग के लिए महत्वपूर्ण जीवन कौशल है। यह उनको मानवीय व निष्पक्ष होना सिखाती है तथा उनका समावेशी व सतत विकास करती है।

परिवर्तनकारी उद्यमशीलता इस कौशल के व्यवहार में

व्यक्ति यह करने में सक्षम हो सकेगा :

- तात्कालिक /स्पष्ट लक्ष्य के परे जाकर कल्पना करने की पहल करना।
- सक्रिय सहयोग एवं संबन्धों की देखभाल।
- नये लोग तथा दृष्टिकोण के साथ काम करने का जोखिम उठाना।
- अपनी संतुष्टि / जरूरतों की अपेक्षा और दूसरों की जरूरतों पर ध्यान देना।
- कठिनाई के बावजूद अपने लक्ष्यों से जुड़े रहना एवं बाधाओं पर काबू पाना।
- अपने कार्य में बड़े सामाजिक लक्ष्य तलाश करना।
- ऐसे कारणों की हिमायत करना (महत्त्व देना) जो कि व्यवसाय से संबंधित न होकर सामाजिक बदलाव के लिए योगदान देते हैं
- जटिल समस्याओं को निष्पक्ष समावेशी एवं सतत तरीकों से सुलझाना।
- निष्पक्ष एवं समान विकास के अवसर सृजित करना।

संदर्भित जीवन कौशल

- Collaboration / सहयोगात्मकता
- Participation / सहभागिता
- Respecting Diversity / विविधता का सम्मान करना
- Critical Thinking / समालोचनात्मक चिंतन
- Creative Thinking / सृजनात्मक / रचनात्मक सोच
- Risk Taking / जोखिम लेना
- Perseverance / दृढ़ता और धीरज से टीके रहना
- Resilience / जीवन में लचीलापन
- Grit / धीरज-धैर्य
- Initiative / पहल करना
- Leadership / नेतृत्व
- Mastery Orientation / उच्चदक्षता अभिमुखीकरण कौशल
- Delayed Gratification / विलंबित संतुष्टि

ये रूप में भी जाना जाता है

- In English – Transformational Entrepreneurship
- In Marathi – परिवर्तनाभिमुख उद्योजकता
- In Mizo - In thlak danglam huam a sumdawwna kal pui