अयाना अंतर्राष्ट्रीय

युवा नवोन्मेष प्रयोगशाला

प्रशिक्षकों के लिए पुस्तिका

अगली पीढ़ी के नेताओं के समुदाय को बेहतर तरीके से परिवर्तित करने के लिए उन्हें संलग्न और सशक्त बनाएं।

WWW.AYANAINTERNATIONAL.ORG

जब नेता सतत विकास के लिए एक साहसी नए दृष्टिकोण को अपनाने के लिए तैयार होते हैं तब युवाओं का साथ आना पहले से कहीं ज्यादा जरुरी हो जाता है। इतिहास के इस महत्वपूर्ण क्षण में मैं इस सार्थक प्रगति की मांग करने के लिए और इसे प्रोत्साहन देने के लिए युवाओं का आह्वाहन करता हूँ जिसकी इस दुनिया को बहुत ज्यादा जरुरत है।

बान की मून
संयुक्त राष्ट्र के पूर्व महासचिव

अयाना के बारे में

अयाना एक अंतर्राष्ट्रीय 501(c)(3) पंजीकृत गैर-लाभ संस्था है जो किसी भी समुदाय के सबसे महत्वपूर्ण संसाधन, अर्थात युवाओं, की क्षमता को काम में लाने के लिए समर्पित है। अयाना नयी युवा नवोन्मेष प्रयोगशालाओं को कार्यान्वित करने के लिए विकासशील देशों में एनजीओ और सीबीओ के साथ मिलकर काम करती है, जो स्थानीय समुदायों को लाभ पहुंचाने वाले समाधान बनाने में युवाओं को सशक्त करने के लिए निर्मित की जाने वाली हफ्ते भर लंबी कार्यशालाएं हैं। नेतृत्व विकास, गहन सोच, रचनात्मक समस्या-समाधान, संगठन, रणनीतिक योजना बनाना आदि को एक साथ मिलाने वाली विशेष प्रक्रिया के माध्यम से, युवा नवोन्मेष प्रयोगशाला प्रतिभागियों के लिए एक सुंदर भविष्य का निर्माण करते हुए नेतृत्व करने के कौशलों से युक्त करता है। हमारा लक्ष्य युवाओं को कौशलों से सशक्त बनाना है ताकि वो अपने स्थानीय समुदायों को परिवर्तित करने में योगदान दे सकें, जिससे विकासशील देशों की महत्वपूर्ण समस्याओं के लिए लंबी अवधि के स्थायी समाधान निकलकर सामने आ सकें। हमारा दीर्घकालिक लक्ष्य एक ऐसे विश्व का निर्माण करना है जिसमें प्रत्येक युवा व्यक्ति बदलाव लाने के लिए अपनी जन्मजात क्षमता से परिचित हो और उसे अपनी क्षमता का लाभ उठाने का अवसर दिया जाये।

नेतृत्व क्षमता सक्रिय करना

समय: 30-45 मिनट

छात्रों को अपने परिवार, विद्यालय, समुदाय, देश, या संपूर्ण विश्व में किसी एक नेता का पता लगाने के लिए कहें। इसके बाद, एक समूह के रूप में चर्चा करें:

- आपके नेता में नेतृत्व के कौन से गुण मौजूद हैं?
- आपके अंदर अपने नेता के समान कौन से नेतृत्व के गुण मौजूद हैं?
- अपने जीवन के दौरान आपके नेता ने कौन से नेतृत्व कौशल सीखे?
- आपके नेता के जीवन की कौन सी घटनाएं/उदाहरण नेतृत्व को दर्शाती हैं?

नेता होने का क्या अर्थ है?

परिवर्तनकारी नेतृत्व के विचार के अनुसार, एक प्रभावी नेता वो व्यक्ति होता है जो भविष्य का एक प्रेरणादायक दृश्य बनाता है और लोगों को उस दृश्य के साथ जुड़ने के लिए प्रेरित और प्रोत्साहित करता है।

नेतृत्व की ताकतों को खोजना

अब छात्र सहयोगी टीम बनाने की तैयारी करने के लिए अपनी नेतृत्व की ताकतों को खोजने का प्रयास करेंगे। प्रत्येक छात्र को एक सूची कार्ड प्रदान करें। एक तरफ उन्हें अपनी 3 सबसे बड़ी ताकतें (जैसे: विश्लेषणात्मक, व्यवस्थित, तार्किक, रचनात्मक) लिखने के लिए कहें और दूसरी तरफ 3 सबसे बड़ी कमजोरियां (जैसे: संगठन, समय का प्रबंधन, संचार) लिखने के लिए कहें। छात्रों को कक्षा में पांच मिनट का समय दें और घूमकर ऐसे छात्रों का पता लगाने के लिए कहें जिनकी ताकतें उनकी कमजोरियों से मिलती हैं। कमजोरी के बगल में उस दूसरे व्यक्ति का नाम लिखने के लिए कहें। इसके बाद, अगले 5 मिनट के लिए, छात्रों को अपनी कमजोरी और उस व्यक्ति का नाम बताने का अवसर दें जिसके अंदर वो कमजोरी ताकत के रूप में मौजूद है।

सतत विकास लक्ष्य

समय: 40-50 मिनट

प्रक्रिया के बारे में

पहले चरण के दौरान, आपको सतत विकास लक्ष्यों के अपने चुने हुए क्षेत्र(क्षेत्रों) को समझना चाहिए। आपको संयुक्त राष्ट्र के सतत विकास लक्ष्यों के विवरण और उन कार्यवाही के चरणों के बारे में अध्ययन करना चाहिए जिनकी वैश्विक समुदाय योजना बना रहा है। आप उन समस्याओं को भी जानेंगे और समझेंगे जो आपके समुदाय को सीधे प्रभावित करती हैं।

सतत विकास लक्ष्य

सतत विकास लक्ष्य व्यापक सतत विकास कार्यसूची का हिस्सा हैं। संयुक्त राष्ट्र के सतत विकास लक्ष्यों में गरीबी से छुटकारा, भूखमरी की समाप्ति, अच्छा स्वास्थ्य और कल्याण, अच्छी शिक्षा, लैंगिक समानता, साफ पानी और स्वच्छता, किफायती और स्वच्छ ऊर्जा, आदि शामिल हैं।

“2030 की कार्यसूची में गरीबी का उन्मूलन बहुत महत्वपूर्ण लक्ष्य है, और साथ ही किसी को पीछे ना छोड़ने की प्रतिबद्धता भी महत्वपूर्ण है। यह कार्यसूची पूरी दुनिया को ज्यादा समृद्ध और सतत विकास के मार्ग पर लाने का एक अद्वितीय अवसर प्रदान करती है।”

सतत विकास लक्ष्य (एसडीजी) गरीबी मिटाने के लिए, ब्रह्मांड की रक्षा के लिए और सभी लोगों के लिए शांति और समृद्धि सुनिश्चित करने के लिए एक सर्वव्यापक गतिविधि है, और इसे वैश्विक लक्ष्यों के रूप में भी जाना जाता है। सभी लक्ष्य आपस में संबंधित हैं - अक्सर एक में सफलता पाने के लिए दूसरे से सामान्य तौर पर जुड़ी हुई समस्याओं का सामना करना होगा। एसडीजी भावी पीढ़ियों के लिए, सतत रूप में, जीवन को बेहतर बनाने के लिए, अभी सही निर्णय लेने के लिए भागीदारी और व्यावहारिकता की भावना के साथ काम करता है। वे सभी देशों की खुद की प्राथमिकताओं और व्यापक रूप में दुनिया की पर्यावरणीय चुनौतियों के अनुसार देशों को अपनाने के लिए स्पष्ट दिशानिर्देश और लक्ष्य प्रदान करते हैं। एसडीजी एक समावेशी कार्यसूची है। वे गरीबी के मूल कारणों का सामना करते हैं और लोगों एवं ग्रह दोनों के लिए सकारात्मक परिवर्तन लाने के लिए हमें एक साथ लाते हैं। (यूएनडीपी)

कार्यवाही सामग्री: फोकस पाना
उपरोक्त लक्ष्यों में से, वो तीन लक्ष्य कौन से हैं जो अपने समुदाय या निजी हितों के लिए आपके दृष्टिकोण से सबसे ज्यादा मिलते हैं? क्यों?

सामूहिक चर्चा
1. कौन से एसडीजी आपसे संबंधित हैं? क्यों?
2. एसडीजी महत्वपूर्ण क्यों हैं?
3. क्या एसडीजी प्राप्त करने योग्य है?
4. हम उन्हें वास्तविकता कैसे बना सकते हैं?
5. आपने किस स्थानीय समस्या को चुना है और क्यों?

समुदाय की समस्याओं का विश्लेषण करना
समय: 30 मिनट

अब जबकि आपको अपनी पसंद के सतत विकास लक्ष्य मिल गए हैं, रचनात्मक समाधानों के बारे में सोचना शुरू करने के लिए आप अपने समुदाय की समस्याओं को पहचानना शुरू करेंगे।

प्रत्येक छात्र को नोटबुक दें। 2 मिनट के लिए, उन्हें विचार-मंथन करने दें और उन सभी समस्याओं को लिखने का अवसर दें जिन्हें उन्होंने अपने समुदाय को नकारात्मक रूप से प्रभावित करते हुए देखा है (इस प्रक्रिया के लिए सहानुभूति की जरुरत होती है, जैसा कि हमने पहले बताया था)। इसके बाद, उन्हें उस समस्या(समस्याओं) को हाईलाइट करने के लिए कहें जिनका समाधान करने में उन्हें सबसे ज्यादा रूचि है और छात्रों को दोबारा चर्चा घेरे में लाएं। छात्रों को उन 1 या 2 (अधिकतम) समस्याओं के बारे में बताने के लिए कहें जिन्हें उन्होंने चुना है।

इसके बाद, उनसे उस समस्या का समाधान करने की दिशा में काम करने के लिए सहयोगी टीमें बनवाना शुरू करें। यदि कोई ऐसा छात्र है जिसका कोई सहयोगी नहीं है क्योंकि उसने एक ऐसी समस्या का चुनाव किया है जो किसी और ने नहीं चुना तो उनसे पूछें कि वो अकेले काम करना चाहेंगे या ऐसी किसी अन्य समस्या को चुनना चाहेंगे जो कमरे में अन्य लोगों ने भी चुना है, और उनकी टीम में जाना चाहेंगे। प्रत्येक टीम में 3 या 4 छात्र होने चाहिए।

चर्चा

1. आपने कौन सी समस्या चुनी है?
2. आपने इसे क्यों चुना?
3. इस समस्या से कौन प्रभावित है?
4. मुख्य हितधारक कौन हैं?
5. यह समस्या कबसे मौजूद है?

छात्र कार्यपत्र: हितधारक मानचित्र

समय: 30 मिनट

अब जबकि आपने अपनी टीम में एक समस्या का पता लगा लिया है, शामिल हितधारक(हितधारकों) की प्रोफाइल के साथ हितधारक मानचित्र बनाने पर काम करें। उन्हें ज्यादा से ज्यादा विशेष बनाएं।

हितधारक का नाम:

जब मैं ________________ मुझे जरुरत है __________________ ताकि मैं
____।

हितधारक का नाम:

जब मैं ________________ मुझे जरुरत है __________________ ताकि मैं
____।

हितधारक का नाम:

जब मैं ________________ मुझे जरुरत है __________________ ताकि मैं
____।

हितधारक का नाम:

जब मैं ________________ मुझे जरुरत है __________________ ताकि मैं
____।

हितधारक का नाम:

जब मैं ________________ मुझे जरुरत है __________________ ताकि मैं
____।

समाधान का निर्माण करना

समय: 50-60 मिनट

दिन की शुरुआत एक और चर्चा के साथ करें, जो इस बार रचनात्मकता और टीम-निर्माण पर ज्यादा केंद्रित होती है।

अभिकल्पना

आज, हम अभिकल्पना प्रक्रिया के बारे में बताते हैं। छात्रों को इस सिद्धांत का एक ठोस परिचय देने के लिए अयाना की अभिकल्पना प्रक्रिया कार्यसूची का प्रयोग करें। बताएं कि अभिकल्पना मूल रूप से सहानुभूति और अपने लक्षित दर्शक/लाभार्थी के लिए समस्या का समाधान करने के बारे में है। प्रत्येक समूह को पोस्ट-इट नोट दें और उन्हें अपनी पहचानी गयी समस्याओं के लिए कुछ संभावित समाधानों पर विचार करने के लिए कहें।

चर्चा

1. कौन से वर्तमान समाधान लागू किये जा रहे हैं?
2. आपका समाधान अलग या बेहतर कैसे है?
3. प्रभावी समाधान प्रदान करने के लिए आपकी योजना सहानुभूति का प्रयोग कैसे करती है?

सिक्स थिंकिंग हैट्स

छात्रों को सिक्स थिंकिंग हैट्स कार्यपत्र बांटें। ये विचार तकनीक सभी पहलुओं (तथ्यों, नकारात्मकताओं, सकारात्मकताओं आदि) पर विचार करते हुए, प्रत्येक प्रस्तावित समाधान को पूर्ण परिपेक्ष्य के साथ देखने में समर्थ करेंगे। ये सिक्स थिंकिंग हैट्स हैं: प्रक्रिया (व्यवस्थित करना और योजना बनाना), तथ्य (तटस्थ और वस्तुनिष्ठ), भावनाएं (सहज और संवेदना), रचनात्मकता (समाधान, योजनाएं), लाभ (सकारात्मक), और सावधानियां (क्या गलत हो सकता है?)। उन्हें इन सभी के माध्यम से काम करने दें।

छात्र कार्यपत्र: समाधान बनाना

समय: 45 मिनट

विचार-मंथन: हम समस्या का समाधान कैसे करते हैं?

जानें: हमें अभी भी कौन सी जानकारी की जरुरत है?

बनाएं: समस्या के लिए अपना समाधान बनाएं।

आकलन करें: आप सफलता कैसे आंकेंगे/आंकेंगी?

संशोधित करें: हमें कौन से परिवर्तन करने की जरुरत है?

साझा करें: आप इस समाधान को दूसरों के साथ कैसे साझा करेंगे/करेंगी?

छात्र कार्यपत्र: सिक्स थिंकिंग हैट्स

समय: 30 मिनट

सकारात्मकताएं, लाभ, सुधार, फायदे, आशावाद
अच्छे पहलू क्या हैं? यह वाला बेहतर क्यों है? हम इसे कैसे प्रयोग कर सकते हैं?

कमजोर बिंदु, नकारात्मकताएं, कमियां, खराब पहलू, निराशावाद
इसमें क्या गलत है? हमें किस चीज को लेकर सतर्क रहना चाहिए? क्या बेहतर होने की जरुरत है?

विश्लेषण, संगठन, तर्क, विचार
अभी भी किस विचार की जरुरत है? हम इसकी योजना कैसे बनाते हैं? अगला चरण क्या है? हम इसे संक्षेप में कैसे प्रस्तुत करते हैं?

सुझाव, संभावनाएं, समाधान, विकल्प
हमारे सुझाव क्या हैं? क्या कोई और योजनाएं हैं? क्या कोई विकल्प मौजूद हैं? क्या हम इसे अलग तरीके से कर सकते थे?

आंकड़े, जानकारी, विवरण, साक्ष्य
हमारे पास कौन सी जानकारी है? हमें कौन सी जानकारी की जरुरत है? कौन सी जानकारी गायब है? हम जानकारी कैसे प्राप्त करेंगे?

भावनाएं, संवेदनाएं, अनुमान, अंदाज़ा
हमें इसके बारे में कैसा लगता है? हम दूसरों की भावनाओं को कैसे समझते हैं? हमारे अनुमान क्या हैं?

परियोजना प्रबंधन

समय: 30-40 मिनट रणनीतिक योजना बनाना

छात्र अपनी परियोजनाओं के लिए रणनीतिक योजना बनाना और बजट बनाने की प्रक्रिया शुरू करेंगे। यह सफल और प्रभावशाली परियोजनाओं के लिए महत्वपूर्ण है।

रणनीतिक योजना बनाना
छात्रों को रणनीतिक योजना, साझेदारी और लक्ष्य निर्धारित करने का परिचय देने के लिए अयाना का परियोजना प्रबंधन पॉवरपॉइंट दिखाएं। स्मार्ट लक्ष्य निर्धारण कार्यपत्र बांटें और छात्रों को इसे पूरा करने के लिए कहें। स्मार्ट लक्ष्य विशिष्ट, मापनीय, प्राप्त करने योग्य, प्रासंगिक और सामयिक होते हैं। छात्रों के पास सफलता के लिए विशेष पैमाने होने चाहिए, मापने योग्य परिणाम होने चाहिए, प्राप्त करने योग्य और यथार्थ आकांक्षाएं होनी चाहिए, किसी लक्ष्य का पीछा करने का प्रासंगिक कारण होना चाहिए, और वो विशिष्ट तिथियां होनी चाहिए जब वो अपने लक्ष्यों को मापना चाहेंगे।

बजट बनाना
इसके बाद, बजटिंग कार्यपत्र बांटें। परियोजना प्रबंधन पीपीटी में बजट बनाने पर एक भाग शामिल किया गया है, लेकिन यहाँ छात्रों को आवश्यक संसाधनों का अनुमान लगाने का प्रयास करना होगा। उन्हें इन्हें परिवार और दोस्तों या स्थानीय व्यवसायों के माध्यम से, गतिशील बनाने के रचनात्मक तरीकों के बारे में सोचने के लिए प्रोत्साहित करें। उन्हें अपने बजटिंग कार्यपत्रों को प्रशिक्षक को देने के लिए कहें।

चर्चा
1. अपनी परियोजना शुरू करने के लिए आपको कितने पैसों की जरुरत है?
2. उससे कौन सी सामग्रियों के लिए पैसे का प्रबंध होगा?
3. आपकी परियोजना के लिए आपके स्मार्ट लक्ष्य क्या हैं?
4. आपकी परियोजना का क्या लक्ष्य है?

छात्र कार्यपत्र: स्मार्ट लक्ष्य निर्धारण

समय: 30-40 मिनट

विशिष्ट

कम से कम 3 ऐसे कार्यवाही चरणों को सूचीबद्ध करें जो आप अपनी परियोजना के लिए लेंगे।

मापनीय

मैं निम्नलिखित पैमानों के प्रयोग से अपनी परियोजना को ट्रैक करूँगा/करूँगी:

मुझे पता चलेगा की मेरी परियोजना सफल हो गयी है जब:

प्राप्त करने योग्य

इस लक्ष्य को पाने के लिए जिन चीजों की मुझे जरुरत है:
वे चीजें जिनके बारे में मुझे ज्यादा जानने की जरुरत है:
वे लोग जिनसे मैं सहयोग के लिए बात कर सकता/सकती हूँ:

प्रासंगिक

आप अपनी परियोजना को सफल क्यों बनाना चाहते हैं?

सामयिक

पहला लक्ष्य:
अंतिम तिथि: ___ / ___ / ___

दूसरा लक्ष्य:
अंतिम तिथि: ___ / ___ / ___

तीसरा लक्ष्य:
अंतिम तिथि: ___ / ___ / ___

छात्र कार्यपत्र: बजट बनाना

समय: 20-30 मिनट

परियोजना का कुल मूल्यः

अपने विचारों को बताना

समय: 60-75 मिनट

अपने विचारों को बता पाना और कहानियां कह पाना किसी भी नेता या बदलाव लाने वाले व्यक्ति का महत्वपूर्ण कौशल है।

सार्वजनिक भाषण

अच्छे सार्वजनिक भाषण का अर्थ है संतुलन, आवाज़, जीवन, आँखों में देखकर बोलने, हाव-भाव और गति का लाभ उठाना। छात्रों को सार्वजनिक भाषण के सुझाव की पुस्तिका प्रदान करें जिसे वे भाषण लिखते या उसका अभ्यास करते समय प्रयोग कर सकते हैं। छात्र दिन के अंत में अपना भाषण देने से पहले उसे लिखेंगे और समूह के अंदर अपने भाषणों का अभ्यास करेंगे।

अपना भाषण लिखना

छात्रों को अपनी योजना पर 120 सेकंड का पिच तैयार करना चाहिए। उन्हें अपना नाम, आयु, अपनी परियोजना का नाम, जिन समस्याओं को वो सुलझाने का प्रयास कर रहे हैं, उन्होंने जो समाधान तैयार किये हैं, और समाधान क्यों जरुरी है आदि चीजें शामिल करनी चाहिए।

अपने विचार बताना

प्रत्येक समूह को अपने विचारों को व्यक्त करने के लिए 3-5 मिनट का समय दें। अपने प्रयोग के लिए और कार्यक्रम विकास के प्रयोग के लिए उन्हें बोलते हुए रिकॉर्ड करने का यह अच्छा समय है। उनके विचार और भाषण पर अपनी राय दें (सकारात्मक) और उनके समाप्त करने बाद और सहायक परिवेश बनाने के लिए दूसरे छात्रों को कभी ना हंसने के लिए, शांत दर्शक बनने के लिए, और अपने साथी परिवर्तक के लिए तालियां बजाने के लिए प्रोत्साहित करें।

समापन विचार
समय: 60 मिनट

कार्यक्रम के अंतिम घंटे के लिए (छात्र की प्रस्तुतियों के बाद), एक सामूहिक चर्चा का आयोजन करें ताकि छात्र इस बारे में चर्चा कर सकें कि उन्होंने क्या सीखा और भविष्य के लिए उनके लक्ष्य क्या हैं, और वे अपनी सीखी हुई चीजों को अपने भावी लक्ष्यों और परियोजनाओं पर कैसे लागू कर सकते हैं।

कार्यक्रम पर चर्चा का अंत:
1. इस सप्ताह आपने क्या सीखा?
2. क्या परिवर्तन लाने के लिए अपनी क्षमताओं को लेकर आप ज्यादा आत्म-विश्वासी महसूस करते/करती हैं?
3. क्या अब आपको लगता है कि एसडीजी प्राप्त करने योग्य हैं?
4. क्या आप एक नेता की तरह महसूस करते/करती हैं?
5. आप अपने सीखे हुए हुए कौशलों को अपने समुदाय में कैसे लागू करेंगे?

कार्यक्रम के बाद का आकलन
- नाम (वैकल्पिक)
- आयु:
- वास्तविक कार्यक्रम आपकी अपेक्षाओं से कैसे अलग या समान था?
- बस दो दिनों में आपने जो हासिल किया क्या उसपर आपको गर्व है?
- इस कार्यक्रम के दौरान आपने क्या सीखा?
- आपने जो सीखा वो आपके/आपके नेतृत्व के सफर के लिए कैसे महत्वपूर्ण है?
- क्या आप अपने समुदाय पर स्पष्ट प्रभाव डालने के लिए पूरी तरह से तैयार महसूस करते/करती हैं?
- क्या आप खुद को एक नेता के रूप में देखते/देखती हैं?
- क्या इस कार्यक्रम के दौरान आपके दीर्घकालिक लक्ष्यों में परिवर्तन हुआ है?

हम मानते हैं कि युवा लोग इस दुनिया को बदल सकते हैं और बदलेंगे।

AYANA
INTERNATIONAL