

# BATMo!

လှပသော လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ပေးသူ လုပ်ငန်းစဉ်။

BATMo။ အကြမ်းမဖက်လှုပ်ရှားမှုများအား အသုံးပြုရန် သင်ညွှန်းပေးသူ များအတွက် လုပ်ငန်းစဉ် တစ်ဆယ့်နှစ်။

ပိုသိချင်ရင် ကျူအာကုတ် ကို စကန်ဖတ်ပြီး ဝင်လေ့လာပါ။

<https://www.beautifultrouble.org/my/training/for-trainers>

ပုံနှိပ်ခြင်း ညွှန်ကြားချက်:

- အတ် ကဒ် သို့မဟုတ် စက္ကူထူ ကိုသုံးပါ။
- စာမျက်နှာ ၁မှ ၁၂ထိ ပုံနှိပ်ပါ။
- နှစ်ဖက်ချော ကဒ်ပြားများအတွက် သင့်ပုံနှိပ်ကတ်များ၏ နောက်ကျောတွင် စာမျက်နှာ ၂၀ ၏ မိတ္တူ ၁၉ စောင်ကို ရိုက်နှိပ်ပါ။
- ခွဲထုတ်ပါ။



ဒုက္ခလှလှ နှင့် အက်ရှင်အေဒ်ဂလိုဘယ်တို့မှ လေ့ကျင့်ပေးသူနှင့်တက်ကြွပါဝင်သူတို့အားကျေးဇူးတင်ခြင်း။ အာရပ်ဘာသာ၊ ဘလားဘာသာ၊ အင်္ဂလိပ်ဘာသာ၊ စပိန်ဘာသာတို့ဖြင့် ရရှိနိုင်ပါတယ်။



## သမိုင်းမှ လေ့လာခြင်း

ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ ဗျူဟာတွေနဲ့အကြမ်းမဖက်နည်းလမ်းတွေကို ချမှတ်အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ဖို့ အထောက်အကူပြုနိုင်မယ့် အကြမ်းမဖက် လူထုလှုပ်ရှားမှုတွေနဲ့ သမိုင်းကြောင်းဖြစ်စဉ်တွေကို အဖွဲ့နဲ့အတူ ပြန်လည်လေ့လာပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း အစီအစဉ်	
အချိန်ကာလပြ လေ့ကျင့်ခန်း	လုပ်ဆောင်ချက်
မှတ်တမ်းရုပ်ရှင် ပြသခြင်း နှင့် ဆွေးနွေးခြင်း	လုပ်ဆောင်ချက်
လူထုအင်အားပြတိုက် လေ့ကျင့်ခန်း	လုပ်ဆောင်ချက်
အာဏာဖိဆန်ရေး ရုပ်ပုံများ လေ့ကျင့်ခန်း	လုပ်ဆောင်ချက်
စံပြအသိုင်းအဝိုင်း	နည်းစနစ်

## မော်ဂျူး ၁

# အချိန်ကာလပြ လေ့ကျင့်ခန်း



လက်ရှိကြုံတွေ့နေရတဲ့ ဖြစ်စဉ်နဲ့လုပ်ရှားမှုတွေကို သမိုင်းကြောင်းတစ်လျှောက်ပေါ်ပေါက်ခဲ့တဲ့ အကြမ်းမဖက်ခုံတော်လှန်မှုများအတွင်း ထည့်သွင်းဆည်းပူးပြီးတော့ အသိပညာအခြေပြု ပေါင်းစပ်ရေးသားကြရမယ့် လေ့ကျင့်ခန်း ပဲဖြစ်ပါတယ်။

## သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

စာရွက်၊ ဘာပင်၊ တိပ် သို့မဟုတ် နံရံကပ်စာရွက်ငယ်များ၊ သမိုင်းဆိုင်ရာ မှီငြမ်းကိုးကားစရာများ (လိုအပ်ပါက)

- ၁။ အချိန်ဇယားကြီးတစ်ခု ရေးဆွဲပါ။ နံရံပေါ်မှာ
- ၂။ စာရွက်ပေါ်ချရေးပြီး အချိန်ဇယားပေါ်မှာ လာကပ်ဖို့ ဖိတ်ခေါ်ပါ။ အကြမ်းမဖက်နည်းလမ်းနဲ့ဆက်စပ်တဲ့ လုပ်ရှားမှုတွေဖြစ်စဉ်တွေ
- ၃။ လူညံပတ်ကြည့်ရှုဖို့ ညွှန်ကြားပါ။ ရေးထားတဲ့အကြောင်းအရာတွေကို
- ၄။ ပြန်လည်ဆွေးနွေးနိုင်ပါ။
  - (က) ဒီသမိုင်းဆိုင်ရာ အမြင်နဲ့ဖြစ်စဉ်တွေကြောင့် သင်ဘယ်လိုခံစားရလဲ။
  - (ခ) ဘယ်အရာတွေက သင့်အတွက် ထင်ရှားပေါ်လွင်နေသလဲ။ ဘယ်အရာတွေက ပျောက်ဆုံးနေသလဲ။
  - (ဂ) ကိုယ်တိုင် သို့မဟုတ် အဖွဲ့အနေနဲ့ အတူလုပ်ဆောင်ရတဲ့အခါ အနာဂတ်မှာ ပြန်လည်အသုံးချနိုင်မယ့် သင်ခန်းစာ သို့မဟုတ် အသိအမြင်များ တွေ့ရပါသလား။
  - (ဃ) ဘယ်နေရာမှာ လိုအပ်တဲ့အချက်အလက်တွေ ထပ်ရရှိနိုင်မလဲဆိုတာကို အဖွဲ့နဲ့အတူစေ့မူပါ။

## ရှေးချယ်စရာများ

မိတ်ဖွဲ့ သို့မဟုတ် သင်တန်းအဖွဲ့လေ့ကျင့်ခန်းအဖြစ်သုံးပါ။ နှစ်ဦးစီ သို့မဟုတ် အဖွဲ့လိုက် ဖွဲ့စည်းပြီးပြုလုပ်ပါ။ လိုအပ်တဲ့လင့်ခ်များ သို့မဟုတ် ပစ္စည်းများ ပေးထားပါ။

လုပ်ဆောင်ချက်

မော်ဂျူး ၁



# မှတ်တမ်းရုပ်ရှင် ပြသခြင်း နှင့် ဆွေးနွေးခြင်း



သမိုင်းမှာ ပေါ်ပေါက်ခဲ့တဲ့ အကြမ်းမဖက်ခုံတော်လှန်ရေးမှ တွေ့အကြောင်း မှတ်တမ်းရုပ်ရှင်တွေကို ပြသပြီး အရင်က အသုံးပြုခဲ့တဲ့ နည်းဗျူဟာတွေကို သင်ခန်းစာ ယူလေ့လာဆွေးနွေးပါ။

## သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

ပရိုဂျက်တာ၊ နောက်ခံကားချပ်၊ အခမဲ့ပြသ (ဒေါင်းလုပ်ရယူ) နိုင်တဲ့ မှတ်တမ်း ရုပ်ရှင်အပိုင်းများ

## ၁။ မီဒီယို(များ)ကို ကြည့်ရှုပါ။

### ၂။ ဆွေးနွေးရန်-

- ဒီဇာတ်လမ်းကြောင့် သင်ဘယ်လိုခံစားရလဲ။
- သီးခြားထင်ရှားပေါ်လွင်နေတဲ့ နည်းဗျူဟာတွေရှိလား။
- ကမ်ပိန်းနည်းဗျူဟာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သတိထားမိတဲ့အရာတွေက ဘာတွေဖြစ်မလဲ။ \*ရှေ့ဆက်လုပ်မယ့် ကမ်ပိန်းတွေမှာ ဘယ်သင်ခန်းစာတွေကို ပြန်အသုံးချနိုင်မလဲ။

၃။ တစ်ဦးချင်းရေးသားပြောဆိုပါ - အမြေဖျော့သေးတဲ့ မေးခွန်းတွေနဲ့ ထပ်မံရှာဖွေလေ့လာဖို့ လိုအပ်တဲ့အချက်အလက်တွေကို မှတ်ထားပါ။

## ရှေးချယ်စရာများ

ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု သို့မဟုတ် နောက်ဆက်တွဲလုပ်ငန်းစဉ်အဖြစ် သက်မှတ်ပါ။

လုပ်ဆောင်ချက်

မော်ဂျူး ၁



# လူထုအင်အားပြတိုက် လေ့ကျင့်ခန်း



အကြမ်းမဖက်လှုပ်ရှားမှု သမိုင်းကြောင်းနှင့် လူထုအင်အားအကြောင်း အသိပညာများကို ချိတ်ဆက်မှုစေနိုင်မယ့် နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခုဖြစ်တယ်။

## သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

None

- ၁။ အကြမ်းမဖက်လှုပ်ရှားမှုရဲ့ သမိုင်းဝင်ဥပမာတစ်ခုကို တွေးကြည့်ပါ။
- ၂။ **MODEL** အဲဒီဖြစ်စဉ်ကို ကျောက်ဆစ်ပန်းပုရုပ်တုအဖြစ် စိတ်ကူးယဉ်ပါ။
- ၃။ **ပြောပါ** "လူထုအင်အားပြတိုက်မှ ကြိုဆိုပါတယ်"
- ၄။ **မေး** "ဘာတွေလဲ"
- ၅။ **မေးခွန်းမေးပါ** "ပန်းပုရုပ်တုနဲ့ပတ်သက်ပြီး"-
  - ဘာကိုသရုပ်ဖော်နေတာလဲ။ ဘယ်ကမ်ပိန်းကနေလဲ။ ဒါကို ဘာကြောင့် ရေးချယ်ခဲ့တာလဲ။
  - လူထုအင်အားကို ပုံဖော်ရတဲ့အခါမှာ ဘယ်လိုခံစားရလဲ။
- ၆။ **DEBRIEF- NVA** ၏သမိုင်း၊ ဗျူဟာနဲ့ နည်းပရိယာယ်တွေထဲက ကိုယ့်အတွက်ဘာတွေလေ့လာသင်ယူခဲ့ရလဲ။

## ရှေးချယ်စရာများ

တစ်ဦးချင်းအစား အဖွဲ့လိုက် လုပ်ဆောင်ပါ။

လုပ်ဆောင်ချက်

မော်ဂျူး ၁



# အာဏာဖိဆန်ရေး ရုပ်ပုံများ လေ့ကျင့်ခန်း



သမိုင်းဝင်ပုံရိပ်တွေကို အသုံးပြုပြီးတော့ အခုလက်ရှိမှာ ခံစားခွင့်ရနေတဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့အရာတွေဆိုတာ တစ်ချိန်က အာဏာဖိဆန်လှုပ်ရှားမှုကမ်ပိန်းတွေရဲ့ အကျိုးရလဒ်တွေ ဖြစ်တယ်ဆိုတာပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။

## သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

လူထုအင်အားနဲ့ အနိုင်ယူခဲ့တဲ့ သမိုင်းဝင်လှုပ်ရှားမှု ရုပ်ပုံများ

- ၁။ **လက်ဆင့်ကမ်းပါ။** ပြင်ဆင်ထားသောပုံများကို
- ၂။ **အခြားသူများကို ရှာပါ။** အဖွဲ့များဖွဲ့ရန် ဆက်စပ်ပုံများပါရှိတဲ့ အခြားသူများကို ရှာပါ။
- ၃။ **ဆွေးနွေးရန်-** "ဓာတ်ပုံတွေထဲမှ တူညီသောအရာများရှာပါ။"
- ၄။ **SHARE** အဖွဲ့နဲ့အတူအမြေကိုပြန်လည်ဖွဲ့စည်းပါ။
- ၅။ **သက်သေပြချက်-** အတိတ်က အာဏာဖိဆန်လှုပ်ရှားမှုတွေရဲ့အခက်အခဲကို ဆွေးနွေးပါ။
- ၆။ **သုံးသပ်ချက်-** NVA နဲ့ အောင်မြင်တဲ့ ကမ်ပိန်းတွေရဲ့ လက္ခဏာများ။ ဒီသမိုင်းဝင် ရုပ်ပုံတွေထဲက ဘယ်လိုသင်ခန်းစာတွေကို လက်ရှိကာလမှာ ပြန်လည်အသုံးချနိုင်မလဲ။

## ရှေးချယ်စရာများ

ဒစ်ဂျစ်တယ် သို့မဟုတ် အွန်လိုင်းရုပ်ပုံများကို အသုံးပြုပါ။

လုပ်ဆောင်ချက်

မော်ဂျူး ၁



# စံပြုအသိုင်းအဝိုင်း



လူထုအင်အားကို လက်တွေ့မျှဝေခံစားနိုင်မယ့်အပြင် အကြမ်းမဖက်လှုပ်ရှားမှုနှင့် ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ပဋိပက္ခ ဆွေးနွေးမှု တွေအတွက်မူဘောင်တစ်ခုကို ပံ့ပိုးပေးနိုင်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း ဖြစ်တယ်။

## သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

Crayons သို့မဟုတ် မာကာပင်များ၊ စာရွက်အကြီး၊ အမည်ကတ်များ၊ အခြား ပစ္စည်းများ။

- ၁။ သင်၏ စံပြုကွန်မြူနတီကို ဆွဲပါ။
- ၂။ လည်ပတ်ခြင်း- CEO များသည် ကွန်မြူနတီများသို့ သွားရောက်လည်ပတ် သည်-
  - နံပါတ် ၁ လည်ပတ်ခြင်း- အပြုသဘောဆောင်သော အမြန်မိတ်ဆက်ခြင်း။
  - နံပါတ် ၂ လည်ပတ်ခြင်း- သိမ်းပိုက်မယ့်နေရာကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ပါ။
  - နံပါတ် ၃ လည်ပတ်ခြင်း- Escalate (လိုအပ်သလိုထပ်ခါထပ်ခါ လုပ်ဆောင်ပါ။)
- ၃။ အဆုံးသတ်နှင့် ရှင်းလင်းချက်- ဘယ်လိုခံစားရလဲ။ ဘာတွေဖြစ်သွားခဲ့လဲ? CEO တွေ ရပ်တန့်ဖို့ ဘယ်လိုနည်းဗျူဟာကို အသုံးပြုခဲ့သလဲ။ အဆင့်တစ်ခု ခြင်းဆီ ခွဲခြားသတ်မှတ်နိုင်ပါသလား။ ဒီဝိမ်းကနေ ဘယ်လိုသင်ခန်းစာတွေ သင်ယူနိုင်ခဲ့လဲ။ ဗျူဟာချမှတ်ခြင်းနဲ့ပတ်သတ်လို့ ဘာတွေလေ့လာနိုင်ခဲ့လဲ။

## ရွေးချယ်စရာများ

ပြန်လည်သုံးသပ် ရေးသားမှုအဆုံးသတ်ပါ။ အခြားနည်းဗျူဟာတွေကို စမ်းသပ် ဖို့ ဒုတိယ အကြိမ် လေ့ကျင့်ခန်းကို လုပ်ဆောင်ပါ။

နည်းစနစ်  
မော်ဂျူး ၁



# ဘုံအခြေခံကိုရှာဖွေပြီး-အမြင်နဲ့ အခြေခံမှုများသတ်မှတ်ခြင်း။



အကြမ်းမဖက်လှုပ်ရှားမှုအဖွဲ့အစည်းတွေအတွက် ပိုမို ကောင်းမွန်တဲ့ အစီအစဉ်တွေရေးဆွဲရာမှာ အသုံးဝင် မယ့် ကမ်ပိန်း သို့မဟုတ် စုပေါင်းအမြင်တန်ဖိုးနဲ့ အခြေခံမှုတွေကို ချမှတ်နိုင်ဖို့ အထောက်အကူပြုလေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်တယ်။

## လေ့ကျင့်ခန်း အစီအစဉ်

- နောက်ဆုံးရ သတင်းထူးများ နည်းစနစ်
- အထူးနေရာလေးစိတ်ကူးယဉ် ပုံဖော်ခြင်း လုပ်ဆောင်ချက်
- အရေးကြီးသောအရာ နဲ့ အခြေခံမှုများ နည်းစနစ်  
ဖော်ထုတ်ခြင်း။
- ရည်ရွယ်ချက်၊ ရည်မှန်းချက် ရေးသားခြင်း လုပ်ဆောင်ချက်
- မျှော်လင့်ချက် ချမှတ်ခြင်း ကော်ဖီဆိုင် မှိ နည်းစနစ်  
ဒယ်

မော်ဂျူး ၂



# နောက်ဆုံးရ သတင်းထူး များ



ဒီလှုပ်ရှားမှုကနေ အနာဂတ်မှာကိုယ်လိုချင်တဲ့ အောင်မြင်မှုမျိုးကို သတင်းမီဒီယာဘောင်အတွင်းမှာ စိတ်ကူးပုံဖော်ရမယ့် လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်တယ်။

## သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

လိုအပ်ပါက - သတင်းစာ၊ ကတ်ကြေး၊ တိပ်၊ မာကာပင်များ၊ လှန်၍အသုံးပြုနိုင်သောစာရွက်ကြီးများ

- ၁။ အမျိုးသား/နိုင်ငံတကာ သတင်းဌာနအထိရောက်မယ့် ဒီလှုပ်ရှားမှုရဲ့ အနာဂတ်အောင်မြင်မှုကို စိတ်ကူးကြည့်ပါ။
- ၂။ ပြင်ဆင်ပါ အထူးသတင်းတစ်ပုဒ်- သတင်းစာ၊ အွန်လိုင်းသတင်း၊ တီဗွီ သတင်း သို့မဟုတ် ရေဒီယိုထုတ်လွှင့်မှုအဖြစ်။
- ၃။ သတင်းတင်ဆက်ပါ။
- ၄။ DEBRIEF: ဘယ်လိုခံစားရလဲ။ အနာဂတ် 10 နှစ်မှာ ကိုယ်ရဲ့ကမ် ပိန်း၊ လှုပ်ရှားမှုတွေ အောင်မြင်ဖို့ဆို ဘာတွေလိုအပ်သေးလဲ။ လက်ရှိ လုပ်ကိုင်နေတဲ့အရာတွေနဲ့ အစီအစဉ်တွေအတွက်ရော ဘာတွေအကျိုး ရှိနိုင်မလဲ။

နည်းစနစ်  
မော်ဂျူး ၂



# အထူးနေရာလေးစိတ်ကူးယဉ် ပုံဖော်ခြင်း



နိုင်ငံရေး ရုန်းကန်မှုတွေကြားက တိုက်ပွဲဝင်ထိုက်တဲ့ အနာဂတ် တစ်ခုကို အဖွဲ့လိုက် အမြင်နဲ့ စုပေါင်းပုံ ဖော်ကြရမယ့် လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်တယ်။

## သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

တိပ်၊ မာကာပင်များ၊ လှန်ပြီးအသုံးပြုနိုင်သောစာရွက်ကြီးများ၊ ရောင်စုံ ဘောပင်များ

- ၁။ အခင်းအကျင်း ဇယားများကို သတ်မှတ်ပါ-
  - ဆက်ဆံရေး၊ ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာခံယူချက်များ
  - အလုပ်သမား
  - အစိုးရနှင့် တရားမျှတမှု
  - မြေယာနှင့် သဘာဝအရင်းအမြစ်များ
- ၂။ တစ်ဦးချင်းစဉ်းစားပါ။
- ၃။ အဖွဲ့ငယ်များအတွင်း SHARE လိုက်ပါ။
- ၄။ အတူတူဆွဲပါ။
- ၅။ ဆွေးနွေးခြင်းနဲ့ ရှင်းလင်းချက်- တစ်ဦးချင်း သို့မဟုတ် အဖွဲ့လိုက်အနေ နဲ့ ဘယ်လိုခံစားရသလဲ။ ဘယ်လိုအကြောင်းအရာတွေ ပေါ်လာသလဲ။ ဒီအမြင်က လက်ရှိလုပ်ကိုင်နေတဲ့ အစီအစဉ်နဲ့ နည်းဗျူဟာတွေအပေါ် ဘယ်လို အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိလဲ။

လုပ်ဆောင်ချက်  
မော်ဂျူး ၂



# အရေးကြီးသောအရာ နဲ့ အခြေခံမူများ ဖော်ထုတ်ခြင်း။



ပါဝင်တက်ရောက်သူများရဲ့ တစ်ဦးချင်းယုံကြည်ချက်တွေကို ပြန်လည်ဖော်ထုတ်ပြီး အဖွဲ့အတွက် လုပ်ငန်းအစီအစဉ်များ ရေးဆွဲရာမှာ အထောက်အကူပြုအသုံးဝင်နိုင်မယ့် ဘုံသဘောတူညီမှုစံနှုန်းများ ချမှတ်နိုင်ဖို့ အကူလေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်တယ်။

## သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

စာရွက်ကြီး၊ မာကာပင်များ၊ ဘောပင်များ၊ အခြားစာရွက်များ

- ၁။ **ရေးပါ** (တစ်ဦးချင်း) ၃-၅ တန်းဖိုးများ။
- ၂။ **CASCADE** တစ်ခုလုပ်ပါ။ သို့မဟုတ် အုပ်စုငယ်များတွင် မျှဝေပါ + တန်းဖိုးအားလုံးကို အုပ်စုဖွဲ့ပါ။
- ၃။ **SELECT-** အလားတူတန်းဖိုးအုပ်စုတစ်ခုစီအတွက်၊ အညွှန်းတစ်ခု သို့မဟုတ် ခေါင်းစဉ်အဖြစ် စကားလုံး သို့မဟုတ် စကားစုတစ်ခုကို ရွေးချယ်ပါ။
- ၄။ **ခေါင်းစဉ်များ/ အုပ်စုလိုက်တန်းဖိုးများနှင့်အတူ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်မယ်မြကြမ်း** (အုပ်စုငယ်များအတွင်း) ရေးသားပါ။
- ၅။ **စုံညီစွာ မျှဝေ + ဆွေးနွေး။**
- ၆။ **REFINE-** ပြန်လည်ပြင်ဆင်ရန် အဖွဲ့ငယ်တစ်ခုသို့ မြကြမ်းများကို အပ်နှံပါ။

နည်းစနစ်  
မော်ဂျူး ၂



# ရည်ရွယ်ချက်၊ ရည်မှန်းချက် ရေးသားခြင်း



အဖွဲ့ရဲ့ အဓိကရည်ရွယ်ချက်ကို လျင်မြန်စွာသိရှိနိုင်စေမယ့် လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်တယ်။

## သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

စာရွက်၊ ဘောပင်များ၊ လှန်ပြီးအသုံးပြုနိုင်သောစာရွက်ကြီးများ၊ မာကာပင်များ

- ၁။ **တွေး + ရေးပါ** တစ်ဦးချင်းစီ "ကိုယ့်အဖွဲ့ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က ဘာလဲ" သုံးသပ်ကြည့်ပါ- ကိုယ့်ရဲ့အဖွဲ့ ဘာကြောင့် တည်ရှိနေတာလဲ၊ ဘယ်လိုလဲ၊ တွေ့က ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်ပေးမှာလဲ။ ဘယ်လိုလဲ။
- ၂။ **နောက်လူကို PASS** လုပ်ပြီး သူတို့ကိုလည်းရေးခိုင်းပါ။
- ၃။ **ထပ်လုပ်ပါ။**
- ၄။ **အရေးကြီးတာတွေကို မှတ်သားပါ-** အကောင်းဆုံးက စက်ဝိုင်း၊ မျဉ်းသို့မဟုတ် ကြယ်ပွင့်ပြပါ။
- ၅။ **နောက်လူကို PASSပါ။** ၁-၃ ကြိမ် ထပ်လုပ်ပါ။
- ၆။ **HARVEST + SCRIBE** အဖွဲ့မှ အကောင်းဆုံးထုတ်ပြန်ချက်တစ်ခု ရွေးပါ။
- ၇။ မူကြမ်းထုတ်ပြန်ချက်အပေါ် သဘောတူသည်။
- ၈။ အဖွဲ့ငယ်အတွက် လိုအပ်ပါက တည်းဖြတ်ခြင်းလုပ်ငန်းကို တာဝန်ပေးအပ်ပါ။
- ၉။ **ပိုစ့်** မူကြမ်း။

လုပ်ဆောင်ချက်  
မော်ဂျူး ၂



# မျှော်ရည်ချက် ချမှတ်ခြင်း ကော်ဖီဆိုင် မိုဒယ်



ကော်ဖီဆိုင်အခင်းအကျင်းကို အသုံးပြုပြီး အဖွဲ့အတွက်လိုအပ်တဲ့အမြင်နဲ့ အခြေခံတန်ဖိုးတွေ ချမှတ်ရာမှာ အရေးကြီးတဲ့ မေးခွန်းတွေကို ဆွေးနွေးဖလှယ်နိုင်မယ့် လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်တယ်။

## သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

စာရွက်၊ ဘောပင်များ၊ မုန့်ပဲသရေစာများ၊ စားပွဲခုံများ၊ ထိုင်ခုံများ (ကော်ဖီဆိုင်အခင်းအကျင်း)

- ၁။ စားပွဲ + ကုလားထိုင်များပါရှိသော ကော်ဖီဆိုင်အခင်းအကျင်းတစ်ခု ပြင်ဆင်ပါ။ စားပွဲတစ်ခုစီအတွက် ပါဝင်သူများကို ခွဲပါ။
- ၂။ ပါဝင်သူများ **IDENTIFY** စားပွဲတစ်ခုအတွက် အိမ်ရှင်တစ်ဦးရွေးချယ်ပါ။ ကျန်တဲ့ လူတွေအားလုံးက "ဧည့်သည်" တွေပါ။
- ၃။ **ဆွေးနွေးချက်-** စားပွဲဝိုင်းတစ်ခုဆီတိုင်းမှာ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ လေ့ကျင့်မှု၊ အဖွဲ့အစည်းနဲ့ လှုပ်ရှားမှုများကို ဆွေးနွေးပါ။
- ၄။ **နေရာရွှေ့ + ထပ်လုပ်ပါ-** အချိန်ပြည့်တဲ့အခါ "ဧည့်သည်" ကို တခြားစားပွဲကို ရွှေ့ခိုင်းပြီး အိမ်ရှင်အသစ်နှင့် ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ အချိန်ခွင့်ပြုထားတဲ့အထိ ထပ်မံလုပ်ဆောင်ပါ။
- ၅။ **ရှင်းလင်းချက်-** ဧည့်သည်များ + အိမ်ရှင်များ၏ ထင်မြင်သုံးသပ်ချက်များကို မျှဝေပါ။

## ရှေးရယ်စရာများ

- ကော်ဖီဆိုင်ခံစားမှုကို ဖန်တီးရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေရန် အဆာပြေမုန့်များ သို့မဟုတ် သီချင်းများအသုံးပြုပါ။
- စားပွဲတိုင်းအတွက် မတူညီသောလှုပ်ရှားမှုအမျိုးမျိုးကိုသုံးပါ။

နည်းစနစ်  
မော်ဂျူး ၂



# မဟာဗျူဟာရေးဆွဲခြင်းအတွက် အခြေခံအုတ်မြစ်ချခြင်း - သုံးသပ်စစ်ဆေးခြင်း



ဒီသင်ခန်းစာမှာ အက်ဖြတ်ခြင်းနှင့် ခွဲခြမ်းလေ့လာခြင်းတို့ကို အဓိကအသုံးပြုပြီး-- အချက်အလက် စုဆောင်းခြင်းနဲ့ စီမံဆောင်ရွက်ခြင်းတို့ကို-- အမြင်မှတစ်ဆင့် နည်းဗျူဟာဖော်ဆောင်ရာမှာ ပူးပေါင်းအသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

## လေ့ကျင့်ခန်း အစီအစဉ်

- |                                      |          |
|--------------------------------------|----------|
| အာဏာမဏ္ဍိုင်များ                     | နည်းစနစ် |
| အာဏာပါဝါအရ အစုအဖွဲ့ ခွဲရေးဆွဲခြင်း   | နည်းစနစ် |
| မဟာမိတ်များရဲ့ရုပ်ဝန်း               | နည်းစနစ် |
| ANALYSIS TREE                        | နည်းစနစ် |
| THE ONION                            | နည်းစနစ် |
| သမိုင်းဝင်အချိန်ဇယား                 | နည်းစနစ် |
| ချိတ်ဆက်မှုများနဲ့ ပိုင်းခြားမှုများ | နည်းစနစ် |

မော်ဂျူး ၃



# အာဏာမဏ္ဍိုင်များ



ပစ်မှတ်ရဲ့ အာဏာပါဝါကို ယိမ်းယိုင်စေမယ့် အဓိက မဏ္ဍိုင်အဖွဲ့အစည်းများကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ပါ။

- ၁။ ပုံကြမ်းရဲ့ခေါင်းမိုးစရိယာရှိ ပြဿနာ (“Mobutu အစိုးရ” “အကျဉ်းထောင်စက်မှုရန်”) အမည်။
- ၂။ ပြဿနာကို တွန်းအားပေးနေတဲ့ အဖွဲ့အစည်းဆိုင်ရာ “မဏ္ဍိုင်များ” (မီဒီယာ၊ စစ်ဘက်၊ ကော်ပိုရိတ်စသည်ဖြင့်) တံဆိပ်တပ်ပါ။
- ၃။ မဏ္ဍိုင်တစ်ခုစီရဲ့ အစိတ်အပိုင်းများကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပါ။
- ၄။ စနစ်ကို ထိန်းချုပ်ဖို့ အရေးကြီးဆုံးမဏ္ဍိုင်တွေ နဲ့ သက်ရောက်မှုအရှိဆုံး လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းများကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ပါ။
- ၅။ အနိုင်ရဖို့အဖွဲ့အစည်းတွေကို အာရုံစိုက်ပါ။

နည်းစနစ်  
မော်ဂျူး ၃



# အာဏာပါဝါအရ အစုအဖွဲ့ ခွဲ ရေးဆွဲခြင်း



အဓိကပစ်မှတ်ရဲ့ အာဏာပါဝါအဆင့်ကို ခွဲခြား သတ်မှတ်ပြီး အနိုင်ရနိုင်မယ့် ကမ်ပိန်းဗျူဟာကို ရေးဆွဲပါ။

- ၁။ ပါဝင်ပတ်သက်သူများ ဩဇာလွှမ်းမိုးမှုများသော သို့မဟုတ် နည်းသော၊ ကိုယ့်ဘက်ကသဘောထားမှုနဲ့ ကွဲလွဲမှု သို့မဟုတ် တူညီမှု အရ စဉ်းစားပါ။
- ၂။ သင့်ရဲ့ အဓိကပစ်မှတ်ကို ဖော်ထုတ်ပါ။ သင်လိုချင်တာကို ပေးနိုင်တဲ့ အင်အားရှိသူက ဘယ်သူလဲ။ ပြီးတော့ သူတို့ကို ဘယ်လို အာဏာကြိုးကိုင်ထားနိုင်မလဲ။
- ၃။ သင်ရဲ့အဓိကပစ်မှတ်ဝန်းကျင်ရှိ ပါဝါဆက်ဆံရေးများကို ပိုမိုနက်ရှိုင်းစွာကြည့်ရှုပါ။ လိုအပ်ပါက စက်ဝိုင်းများ၊မြားများဆွဲပြီး “ဒုတိယပစ်မှတ်များ” ကိုခွဲထုတ်ပါ။

နည်းစနစ်  
မော်ဂျူး ၃



# မဟာမိတ်များရဲ့ရုပ်ဝန်း



ကိုယ့်ဘက်ကထောက်ခံမှုတိုးမြှင့်လာဖို့အတွက် တက်ကြွတဲ့အတိုက်အခံတွေကနေ တက်ကြွတဲ့မဟာမိတ်များအထိ ပြိုင်ဘက်နဲ့ မဟာမိတ်များကို နေရာချထားပြီး ပြိုင်ဘက်ရဲ့ အထောက်အပံ့တွေကို တစ်ခုချင်းဖယ်ရှားပါ။

- ၁။ **စာရင်း** ဘယ်အဖွဲ့အစည်းနဲ့ တစ်ဦးချင်းစီက ပုံကြမ်းရဲ့ ဘယ်အစိတ်အပိုင်းမှာ ရောက်နေသလဲ။ တတ်နိုင်သမျှ အတိအကျလုပ်ပါ။
- ၂။ **မသိသေးသောအဖြေများကိုရှာဖွေရန်** ဆက်လက်လေ့လာပါ။
- ၃။ **Neutrals** အား **Passive Allies** အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲရန်နှင့် **Passive Allies** အား **Active Allies** အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲရန် လိုအပ်သည်များကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ပါ။
- ၄။ **သတိရပါ။** လူမှုရေးလှုပ်ရှားမှုဆိုတာ အတိုက်အခံဘက်က ထောက်ခံမှုတွေကို ကိုယ့်ဘက်သိမ်းသွင်းဖယ်ရှား ခြင်းအားဖြင့် အနိုင်ယူနိုင်တယ်။

နည်းစနစ်  
မော်ဂျူး ၃



# ANALYSIS TREE



ဒီပတ်ဝန်းကျင်လေ့လာအကဲခတ်မှုပုံစံကို အသုံးပြုပြီး လူတွေရင်ဆိုင်နေရတဲ့ ပြဿနာပုံစံများကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ပါ။

**သင်ထောက်ပံ့ပစ္စည်းများ**  
ဘောင်များ၊ စာရွက်ကြီးများ၊ မာကာပင်များ

- ၁။ စက္ကူကြီးတစ်ခုပေါ်တွင် သစ်ပင်ပုံစံယာဆွဲပါ။
- ၂။ **ခွဲခြားသတ်မှတ်ရန်** အဓိကပြဿနာများ၊ အရင်းခံအကြောင်းတရားများနဲ့ အခြေအနေပြုလက္ခဏာများ သို့မဟုတ် အဓိကပြဿနာရဲ့ တွန်းအားများ
- ၃။ သူတို့ကို သစ်ပင်ပေါ်တွင် နေရာချထားပါ။
- ၄။ လူမှုရေးပြဿနာများအပေါ် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာနည်းအမျိုးမျိုးကို ဆွေးနွေးပါ။ ဘယ်အဓိကပြဿနာ (ပင်စည်) တွေက လူအများစုရဲ့ဘဝအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိနေသလဲ။ ဒီအကူသင်ခန်းစာက အကြမ်းမဖက်လှုပ်ရှားမှုနှင့် ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်မှုလုပ်ငန်းစဉ် ဗျူဟာတွေအတွက် ဘယ်လိုအကျိုး သက်ရောက်မှုရှိမလဲ။
- ၅။ **ရှင်းလင်းချက်**- ဒီအကဲဖြတ်မှုကိရိယာဟာ လူမှုရေးပြဿနာများကို စုစည်းဖြေရှင်းဖို့အတွက် ဗျူဟာမြောက်အစီအမံနဲ့ ပန်းတိုင်များချမှတ်ရာမှာ ဘယ်လိုအထောက်အကူပြုသလဲ။

**ရွေးချယ်စရာများ**  
သစ်ပင်ကိုဖန်တီးရန် ဒေသထွက်ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုပါ။

နည်းစနစ်  
မော်ဂျူး ၃



# THE ONION



လူတွေနဲ့ အဖွဲ့အစည်းတွေဆိုတာ ဖော်ပြထားတဲ့ ရာထူးအာဏာထက် ပိုမိုရှုပ်ထွေးတဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေ ရှိနေတတ်ပါတယ်။ မိတ်ဆွေရော ရန်သူရောကို ကြက်သွန်နီနီခွာသလို တစ်လွှာချင်းခွာချပြီးမြင်အောင်ကြည့်နိုင်မှ မဟာမိတ်ဖြစ်နိုင်ချေရှိသူများနဲ့ အာဏာပိုင်တို့ရဲ့ လျှို့ဝှက်ပဋိပက္ခများကို ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

- ၁။ သက်ဆိုင်သူတစ်ဦးကို အာရုံစိုက်ပါ။
- ၂။ သတ်မှတ်ပါ။ သူတို့ပြောတဲ့ သူတို့ရဲ့ ရာထူးတွေက ဘာတွေလဲ၊ သူတို့ရဲ့ စိတ်ဝင်စားမှုနဲ့ သူတို့ရဲ့ လိုအပ်ချက်တွေက ဘာတွေလဲ။
- ၃။ ထဲထဲဝင်ဝင် သိနားလည်မှုကိုအသုံးပြုပြီး အဲဒီလူပုဂ္ဂိုလ်(သို့မဟုတ်) အဖွဲ့အစည်းနဲ့ ထိရောက်စွာပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ပါ (သို့မဟုတ်) ဆန့်ကျင်ပါ။ ကိုယ့်ကမ်ပိန်းက အဓိကဆော်ပြောပေးသတင်းစကားကို အာရုံစိုက်ပါ။

နည်းစနစ်  
မော်ဂျူး ၃



# သမိုင်းဝင်အချိန်ဇယား



ပဋိပက္ခသမိုင်းကြောင်းရဲ့ အချိန်ဇယားကို ရေးဆွဲခြင်းဖြင့် သက်ဆိုင်သူများအား အနာဂတ်တွင် ပဋိပက္ခ ပိုမိုကြီးထွားလာစေမယ့် သို့မဟုတ် ဖြေရှင်းနိုင်မယ့်အလားအလာရှိတဲ့ “အားနည်းချက် သို့မဟုတ် အခွင့်အလမ်း” အဖြစ် ခွဲခြားသတ်မှတ်ပါ။

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ  
စာရွက်များ၊ ကြိုး သို့မဟုတ် တိပ်များ။

- ၁။ သက်ဆိုင်သူများ စာတမ်းများပေါ်တွင် သမိုင်းဝင်ဖြစ်ရပ်များကို ရေးပါ။
- ၂။ ကြမ်းပြင်ပေးချပြီး “Timeline” တစ်လျှောက် စာရွက်များကို စီပါ။
- ၃။ လမ်းလျှောက်ပါ စိထားတဲ့လှိုင်းအတိုင်း တိတ်တိတ်လေး လျှောက်ကြည့်ပါ။
- ၄။ ဖန်တီးပါ အုပ်စုငယ်များ ရောနှောဖန်တီးပါ။ အများမြင်သာတဲ့ အဖြစ်အပျက်များ၊ ခံယူချက်ကွဲပြားမှုများအပေါ် သတိပြုမိသည့်များကို မျှဝေဆွေးနွေးပါ။
- ၅။ DEBRIEF- မတူကွဲပြားတဲ့ သတိပြုစရာအမှတ်အသားတွေကနေ လက်ရှိအကျပ်အတည်းကိုပြောင်းလဲဖို့ ဘယ်လိုအခွင့်အလမ်းတွေ ဖန်တီးနိုင်မလဲ။ အချိန်ဇယားအလိုက်ဆက်စပ်မှုက ဗျူဟာရေးဆွဲခြင်းအတွက် ဘယ်လောက်အရေးပါသလဲ။ NV ကမ်ပိန်း သို့မဟုတ် ပြီးချမ်းရေးတည်ဆောက်မှု လုပ်ငန်းစဉ်အတွက် အခွင့်အလမ်း သို့မဟုတ် အားနည်းချက် ဘာတွေရှိသလဲ။

ရွေးချယ်စရာများ  
အနာဂတ်အတွက် အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ထပ်မံလုပ်ဆောင်ပါ။

နည်းစနစ်  
မော်ဂျူး ၃



# ချိတ်ဆက်မှုများနဲ့ ပိုင်းခြားမှုများ



လူအဖွဲ့အစည်းအတွင်း တည်ရှိနေတဲ့ ချိတ်ဆက်မှုများနှင့် ပိုင်းခြားမှုများကို ဆန်းစစ်လေ့လာပြီး လုပ်ရပ်များကြောင့်ပဋိပက္ခမျဉ်းမှာဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တဲ့ ပိုမိုကြီးမားတဲ့ ချိတ်ဆက်တည်ဆောက်နိုင်မှုတွေကို ကြိုတင်မှန်းဆပြီး လက်ဦးမှုအရယူပါ။

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ  
(စာရွက်/ဘောပင်) ဖြင့်ရေးရန်တစ်ခုခု။

- ၁။ ဆွဲခြင်း ဇယား- ကော်လံ 1- ချိတ်ဆက်ခြင်းများ၊ ကော်လံ 2- အလားအလာ၊ ကော်လံ 3- ပိုင်းခြားခြင်းများ
- ၂။ ဇယားတွင်ဖြည့်ပါ-
  - Columns ၁ + ၃ တွင် ပထမဆုံး Ideas ကို စာရင်းပြုစုပါ။
  - Brainstorm Column ၂- ဖြစ်နိုင်ချေရှိတဲ့ ပြီးချမ်းရေးတည်ဆောက်မှု လုပ်ငန်းစဉ်များ နဲ့ ချိတ်ဆက်မှုတိုးမြှင့်နိုင်ချေ သို့မဟုတ် ပိုင်းခြားမှုတိုးမြှင့်နိုင်ချေရှိတဲ့ NV လုပ်ဆောင်ချက်များ။
  - ချိတ်ဆက်မှုတိုးမြှင့်နိုင်ချေ သို့မဟုတ် ပိုင်းခြားမှုတိုးမြှင့်နိုင်ချေရှိတဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်များကို မြှားပြထားပါ။
- ၃။ ဆွေးနွေးချက်- ဒီအက်မြတ်မှုကိရိယာအကူအညီနဲ့ မဟာဗျူဟာစီမံချက်တွေမှာ အလားအလာရှိတဲ့ပြီးခြောက်မှုတွေ သို့မဟုတ် အခွင့်အလမ်းတွေကို ဘယ်လိုကြိုတင်မှန်းဆနိုင်မလဲ။

နည်းစနစ်  
မော်ဂျူး ၃



# မဟာဗျူဟာအစီအစဉ်ပြုလုပ်ခြင်း- ကမ်ပိန်းဒီဇိုင်းနဲ့ အစီအစဉ်များအား လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း



ဒီသင်ခန်းစာမှာ ဗျူဟာအက်မြတ်မှုကနေ အကောင်အထည်ဖော်မှုအထိ ခရီးလမ်းတစ်လျှောက် လိုအပ်တဲ့ အဖွဲ့ရဲ့ အမြင်ကျယ်ကျယ်သိနားလည်မှုနဲ့ ကမ်ပိန်းကောင်းတစ်ခုရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တွေကို ပေါင်းကူးချိတ်ဆက်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

လေ့ကျင့်ခန်း အစီအစဉ်

စံပြုအသိုင်းအဝိုင်း	နည်းစနစ်
SWOT	နည်းစနစ်
လှုံ့ဆော်ဆောင်ရွက်မှုများလမ်းကြောင်း	နည်းစနစ်
ပြောင်းလဲမှုသီအိုရီ	နည်းစနစ်
SMART	နည်းစနစ်

မော်ဂျူး ၄



# စံပြုအသိုင်းအဝိုင်း



လူထုအင်အားကို လက်တွေ့မျှဝေခံစားနိုင်မယ့်အပြင် အကြမ်းမဖက်လှုပ်ရှားမှုနှင့် ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ပဋိပက္ခ ဆွေးနွေးမှု တွေအတွက်မူဘောင်တစ်ခုကို ပံ့ပိုးပေးနိုင်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း ဖြစ်တယ်။

## သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

Crayons သို့မဟုတ် မာကာပင်များ၊စာရွက်အကြီး၊ အမည်ကတ်များ၊ အခြား ပစ္စည်းများ။

- ၁။ သင်၏ စံပြုကုန်မြူနီတီကို ဆွဲပါ။
- ၂။ လည်ပတ်ခြင်း- CEO များသည် ကွန်မြူနီများသို့ သွားရောက်လည်ပတ် သည်-
  - နံပါတ် ၁ လည်ပတ်ခြင်း- အပြုသဘောဆောင်သော အမြန်မိတ်ဆက်ခြင်း။
  - နံပါတ် ၂ လည်ပတ်ခြင်း- သိမ်းပိုက်မယ့်နေရာကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ပါ။
  - နံပါတ် ၃ လည်ပတ်ခြင်း- Escalate (လိုအပ်သလိုထပ်ခါထပ်ခါ လုပ်ဆောင်ပါ။)
- ၃။ အဆုံးသတ်နှင့် ရှင်းလင်းချက်- ဘယ်လိုခံစားရလဲ။ ဘာတွေဖြစ်သွားခဲ့လဲ? CEO တွေ ရပ်တန့်ဖို့ ဘယ်လိုနည်းဗျူဟာကို အသုံးပြုခဲ့သလဲ။ အဆင့်တစ်ခု ခြင်းဆီ ခွဲခြားသက်မှတ်နိုင်ပါသလား။ ဒီဂိမ်းကနေ ဘယ်လိုသင်ခန်းစာတွေ သင်ယူနိုင်ခဲ့လဲ။ ဗျူဟာချမှတ်ခြင်းနဲ့ပတ်သတ်လို့ ဘာတွေလေ့လာနိုင်ခဲ့လဲ။

## ရွေးချယ်စရာများ

ပြန်လည်သုံးသပ် ရေးသားမှုနဲ့အဆုံးသတ်ပါ။ အခြားနည်းဗျူဟာတွေကို စမ်းသပ် ဖို့ ဒုတိယ အကြိမ် လေ့ကျင့်ခန်းကို လုပ်ဆောင်ပါ။

နည်းစနစ်  
မော်ဂျူး ၄



# SWOT



ဖြစ်နိုင်ချေရှိတဲ့ ကမ်းပိုင်းအခြေအနေတွေကို ခွဲခြား သတ်မှတ်နိုင်ဖို့ အပြင်ပိုင်းနဲ့ အတွင်းပိုင်း ကိုးကား စရာအချက်အလက်တွေကို ဆက်စပ်ကြည့်ပါ။

- ၁။ **S** ခွန်အား၊ **W** အားနည်းချက်များ၊ **O** အခွင့်အလမ်းများနှင့် **T** ခြိမ်းခြောက်မှုသေတ္တာများကို ဖြည့်ပါ။
- ၂။ **လမ်းဆုံ/ဆုံမှတ်**ကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပါ။ အားသာချက်များနဲ့ အခွင့်အလမ်းများ ဆုံရာသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်ရပ်များဖြစ်သည်။ အားသာချက်များ + ခြိမ်းခြောက်မှုများ = မိုဘိုင်းလ်ချိတ်ဆက်မှု အခြေအနေများ၊ အားနည်းချက်များ + အခွင့်အလမ်းများ = လွတ် သွားသော အခွင့်အလမ်းများ၊ အားနည်းချက်များ + ခြိမ်းခြောက်မှုများ = အဆိုးဆုံး အခြေအနေများ။
- ၃။ ဒီအခြေအနေတွေမှာ ဖြစ်နိုင်ချေရှိမယ့် ကမ်းပိုင်းရည်ရွယ်ချက်တွေ ခွဲခြားသတ်မှတ်ပါ။

နည်းစနစ်  
မော်ဂျူး ၄



# လှုံ့ဆော်ဆောင်ရွက်မှုများ လမ်းကြောင်း



ဒီလေ့ကျင့်ခန်းမှာ တိကျရှင်းလင်းသော လမ်းညွှန်မှု တွေနဲ့ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ပန်းတိုင်ကိုရောက်ဖို့ အတွင်းနဲ့ ပြင်ပလမ်းကြောင်းတွေကို မြေပုံဇယားကွက်ရေးဆွဲ မယ်။

## သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

Crayons သို့မဟုတ် မာကာပင်များ၊စာရွက်အကြီး၊ ရွေးချယ်နိုင်သည့် masking tape, sticky notes

- ၁။ သုံးသပ်ပါ Flow Chartရဲ့အဆင့်ဆင့်ကို။
- ၂။ အဖွဲ့ဝယ်များတွင် အတွင်းနဲ့ ပြင်ပ Factors များလုပ်ဆောင်ပါ။
- ၃။ အလုပ်ကို ပို့စ်တင်ပါ။
- ၄။ အဖွဲ့တစ်ခုလုံးတွင် SHARE + ဆွေးနွေးပါ။
- ၅။ **Debrief-** ဒီလုပ်ငန်းစဉ်က ဘယ်လိုလဲ။ အပြီးသတ်ဇယားရဲ့ အကျဉ်းချုပ်အဓိကအချက်တွေကဘာတွေလဲ။ ဒီလုပ်ဆောင်မှုကနေ ဘာတွေသင်ယူနိုင်ခဲ့လဲ။ လက်ရှိလုပ်နေတဲ့ အလုပ်တွေမှာ ဘယ်အရာ တွေ ပြန်အသုံးချနိုင်မလဲ။ နောက်ဆက်တွဲ ဘာတွေ လိုအပ်လဲ။

နည်းစနစ်  
မော်ဂျူး ၄



# ပြောင်းလဲမှုသီအိုရီ



ရေရှည်ရည်မှန်းချက်တွေအောင်မြင်ဖို့နဲ့ ခိုင်မာတဲ့ကမ်း ပိုင်းအခြေခံအုတ်မြစ်တွေချမှတ်နိုင်ဖို့ ပန်းတိုင်ကနေ နောက်ပြန်ဆုတ်ပြီး အခြေအနေခွဲခြားတဲ့အဆင့်ထိ အပြန်အလှန်သုံးသပ်လုပ်ဆောင်ပါ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတာပါစဉ်းစားပါ။

သင်ဆန္ဒရှိတဲ့ အပြောင်းအလဲကို ဖြစ်ပေါ်စေမယ်လို့ ယုံကြည်တဲ့ လုပ်ရပ် များကို ဖော်ထုတ်နိုင်ဖို့ အထက်ပါဝါကျကို ဖြည့်ပါ။ ဥပမာ- "ဥပဒေပါ ချို့ယွင်းချက်တွေကို လွတ်တော် အမတ်တွေကို သတိပြုမိအောင်လုပ်ဖို့ လုံလောက်တဲ့ လူတွေကို စည်းရုံးနိုင်မယ်ဆိုရင်... သူတို့က ဥပဒေကို ပြန် ပြင်လိမ့်မယ်... ဘာလို့လဲဆိုတော့သူတို့ ပြန်အရွေးခံရဖို့က လူတွေဆီကမဲ ရဖို့လိုတယ်။" ပြီးရင် ဒီအဆိုပြုချက်တွေကို မေးခွန်းထုတ်ပါ။

နည်းစနစ်  
မော်ဂျူး ၄



# SMART



ခိုင်မာအားကောင်းတဲ့ ကမ်ပိန်းဆိုတာ ပိုကြီးတဲ့ကမ်ပိန်းရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကိုရောက်ဖို့ အလယ်ကြားခံအဆင့်အနေနဲ့ လုပ်ဆောင်ရတဲ့ ရေတိုနှင့် အလယ်အလတ်SMART ရည်မှန်းချက်တွေပေါ်မှာ အခြေခံထားတယ်။

- ၁။ စမတ်ဖြစ်ပါ ကိုယ်ကမ်ပိန်းရဲ့goalတွေက တိကျသော၊ တိုင်းတာနိုင်သော၊ အောင်မြင်နိုင်သော၊ လက်တွေ့ဆန်သော နှင့် အချိန်တောင်အတွင်းဖြစ်သော ကမ်ပိန်းgoalဖြစ်ရမယ်။
- ၂။ တိကျပါစေ။ သင့်ရည်မှန်းချက်တွေမှာ ကိန်းဂဏန်းနဲ့ အပြီးသတ်ချိန်ရက်စွဲတွေကိုပါ ပေါင်းထည့်ပြီး တိုးတက်မှုကို တိုင်းတာနိုင်ပါတယ်။

နည်းစနစ်  
မော်ဂျူး ၄



# မဟာဗျူဟာတင်ဆက်ခြင်း - အကောင်အထည်ဖော်အကူကိရိယာများအသုံးပြုခြင်း။



ဒီသင်ခန်းစာမှာ ကမ်ပိန်းပန်းတိုင်တစ်ခုအောင်မြင်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ နည်းဗျူဟာများ၊ လူများနှင့် အရင်းအမြစ်များကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်းအပါအဝင် အကောင်အထည်ဖော်မှုအစီအစဉ်တစ်ခုရေးဆွဲရန်အတွက် လမ်းညွှန်ချက်များပါဝင်ပါတယ်။

လေ့ကျင့်ခန်း အစီအစဉ်

- SMART နည်းစနစ်
- အချိန်ဇယား/ပြက္ခဒိန်ရေးဆွဲခြင်း နည်းစနစ်
- ကြားဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်တဲ့နေရာများ နည်းစနစ်
- လှုပ်ရှားမှုအစီအစဉ်အဆင့်ဆင့်ရေးဆွဲခြင်း လုပ်ဆောင်ချက်ဂိမ်း
- အပြောင်မြောက်ဆုံး လှုပ်ရှားမှု နည်းစနစ်

မော်ဂျူး ၅



# SMART



ခိုင်မာအားကောင်းတဲ့ ကမ်ပိန်းဆိုတာ ပိုကြီးတဲ့ကမ်ပိန်းရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကိုရောက်ဖို့ အလယ်ကြားခံအဆင့်အနေနဲ့ လုပ်ဆောင်ရတဲ့ ရေတိုနှင့် အလယ်အလတ်SMART ရည်မှန်းချက်တွေပေါ်မှာ အခြေခံထားတယ်။

- ၁။ စမတ်ဖြစ်ပါ ကိုယ်ကမ်ပိန်းရဲ့goalတွေက တိကျသော၊ တိုင်းတာနိုင်သော၊ အောင်မြင်နိုင်သော၊ လက်တွေ့ဆန်သော နှင့် အချိန်တောင်အတွင်းဖြစ်သော ကမ်ပိန်းgoalဖြစ်ရမယ်။
- ၂။ တိကျပါစေ။ သင့်ရည်မှန်းချက်တွေမှာ ကိန်းဂဏန်းနဲ့ အပြီးသတ်ချိန်ရက်စွဲတွေကို ပေါင်းထည့်ပြီး တိုးတက်မှုကို တိုင်းတာနိုင်ပါတယ်။

နည်းစနစ်  
မော်ဂျူး ၅



# အချိန်ဇယား/ပြက္ခဒိန်ရေးဆွဲခြင်း



စီစဉ်ထားတဲ့အတိုင်း တိကျသေချာစွာ အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ဖို့ အလုံးစုံဗျူဟာနဲ့ SMART ပန်းတိုင်အတွက် ကိုက်ညီပြည့်စုံတဲ့ အချိန်ဇယား/ပြက္ခဒိန်ကို ဖန်တီးပါ။

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ  
ကြီးမားသောစာရွက်များ၊ အရောင်စုံ crayons သို့မဟုတ် မာကာပင်များ၊ ရွေးချယ်နိုင်သည့်- masking tape, sticky notes

- ၁။ သုံးသပ်ပါ အချိန်ဇယားကို။
- ၂။ အဓိကလိုအပ်တဲ့အဆင့် / လှုပ်ရှားမှုများကိုရေးသားပါ။ တိကျတဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တွေ သို့မဟုတ် အတွင်းနဲ့ ပြင်ပ ပရိုဂရမ်၊ ကွန်ရက်/ကွန်မြူနီတီတည်ဆောက်မှုတွေနဲ့မဟာဗျူဟာရေးဆွဲဖို့ ခြုံငုံသုံးသပ်ချက်တွေ။
- ၃။ အချိန်ဇယားပေါ်တွင် အဓိကအဆင့်များကို ပုံစံတင်ပါ။
- ၄။ Add အခြားပွဲများ၊ ယဉ်ကျေးမှုအားလပ်ရက်များနှင့် ပိတ်ရက်များ။
- ၅။ မြင်ကွင်း + အကဲဖြတ်မှု။လက်တွေ့ဆန်ရဲ့လား။ အရမ်းစီစဉ်ထားမိတာမျိုးတွေ ရှိလား။ တစ်ခုခုအပြောင်းအလဲလုပ်လိုရနိုင်လား။ဘာတွေပျောက်နေလဲ? အကဲဖြတ်ခြင်းနှင့် အကဲဖြတ်ခြင်းနည်းလမ်းများ ပါဝင်ပါသလား။
- ၆။ နောက်ဆက်တွဲ လုပ်ဆောင်ဖို့ တာဝန်ပေးပါ။

နည်းစနစ်  
မော်ဂျူး ၅





# ကြားဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်တဲ့ နေရာများ



လုပ်ငန်းလည်ပတ်မှုကို မိအားပေးဝင်ရောက်နှောက် ယှက်နိုင်မယ့် လုပ်ဆောင်ချက်တွေကို ခွဲခြားသတ်မှတ် ပြီး အပြောင်းအလဲအတွက် လုပ်ဆောင်ပါ။

**ထုတ်လုပ်မှု** (စက်ရုံ၊ ခြံ၊ ကျောင်း)၊ **ပျက်စီးခြင်း** (ပိုက်လိုင်း၊ ထောင်)၊ **စားသုံးမှု** (ဈေး၊ စာတစ်ဆိုင်ဆိုင်)၊ **ဆုံးဖြတ်ချက်** (လွှတ်တော်၊ ဘတ်အဖွဲ့၊ ကျောင်းဘုတ်အဖွဲ့)၊ **ယူဆချက်** (လူမှုရေးဒဏ္ဍာရီများကိုစိန်ခေါ်ရန်နေရာ)၊ **အခွင့်အရေး** (အားလပ်ရက်၊ ရွေးကောက်ပွဲ သို့မဟုတ် အခြား အချိန်အခါ)

- ၁။ **Brainstorm** အမှတ်တစ်ခုစီအတွက် သီးခြားအချက်များ။
- ၂။ နေရာတစ်ခုချင်းစီအတွက် ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော လုပ်ဆောင်ချက်များကို စာရင်းပြုစုပါ။

နည်းစနစ်  
မော်ဂျူး ၅



# လှုပ်ရှားမှုအစီအစဉ်အဆင့်ဆင့် ရေးဆွဲခြင်းဂိမ်း



လှုပ်ရှားမှုစီမံချက်အဆင့်တွေနဲ့ အစီအစဉ်အလုံးစုံ ရေးဆွဲခြင်းရဲ့ အရေးပါမှုကို ခြုံငုံသုံးသပ်ပါ။

## သင်တော်ကူပစ္စည်းများ

လှုပ်ရှားမှုစီမံချက် အဆင့်များ ကတ် SET; ရွေးချယ်နိုင်သည်- တိပ်၊ စက္ကူကြီး သို့မဟုတ် နံရံ။

- ၁။ အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးစီတိုင်းကို ကိုယ်ပိုင် Action Planning Steps ကတ်ပြားအစုံကို ပေးပါ။
- ၂။ အချိန်တစ်ခု သတ်မှတ်ပါ။
- ၃။ ကတ်များကိုစီမံပါ။
- ၄။ Gallery Walk ကဲ့သို့လှည့်လည်ကြည့်ရှုပါ။
- ၅။ **ဆွေးနွေးခြင်း**- အဖွဲ့အတွင်းဆွေးနွေးရာမှာ - ဘာတွေကို အရင်ဆုံး သတိထားမိသလဲ။ တူညီမှုများ၊ ကွဲပြားမှုများ? နဲ့ ဘာတွေပျောက်ဆုံး နေသလဲ။
- ၆။ **DEBRIEF**- ငါတို့ဘာကြောင့် ဒီလိုလုပ်တာလဲ။ Planning က အရေးကြီးတယ်!!!

## ရွေးချယ်စရာများ

ယခင်လုပ်ဆောင်မှုတစ်ခုမှ အကောင်အထည်ဖော်မှုအစီအစဉ်(များ)ကို ပိုင်းခြားစိတ်ဖြာပါ။

လုပ်ဆောင်ချက်  
မော်ဂျူး ၅



# အပြောင်မြောက်ဆုံး လှုပ်ရှားမှု



လှုပ်ရှားမှုအစီအစဉ်ဆွဲခြင်းနှင့် အကျင့်ပြုခြင်း အတွက် အဓိကစစ်ဆေးရန်အချက် ၈ ချက်။

- ၁။ နိုင်ငံရေး ပစ်မှတ် က ဘယ်သူလဲ/တာလဲ။
- ၂။ ပရိသတ် ဦးစားပေး ပရိသတ်ကဘယ်သူတွေလဲ။ သူတို့ဆီ ပေးချင်တဲ့ မက်ဆေ့ချ်အကြောင်းအရာကဘာလဲ။
- ၃။ ကြားဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်မှု ကဘယ်မှာရှိလဲ။
- ၄။ ဒီလုပ်ဆောင်ချက်ကြောင့် ဖြစ်နိုင်ချေရှိတဲ့မဟာမိတ်တွေ ကို ဘယ်လို အသက်သွင်းပြီး အတိုက်အခံကို သီးခြားခွဲထုတ်ထားနိုင်မလဲ။
- ၅။ ပဋိပက္ခနဲ့ ဇာတ်လမ်း ကို ဗျူဟာပေါ် အခြေတည်ထားသလား။
- ၆။ အဖွဲ့ရဲ့စွမ်းဆောင်ရည် ကို တည်ဆောက်နိုင်မလား။
- ၇။ **Action logic**။ ဇာတ်လမ်းကို ပေါ်လွင်စေတဲ့ လုပ်ဆောင်ချက် လား။
- ၈။ လုပ်ဆောင်ချက်ဟာ လူအများရဲ့ တန်ဖိုးသတ်မှတ်ချက် နဲ့ ဘုံ သဘောတူညီမှုရှိရဲ့လား။

နည်းစနစ်  
မော်ဂျူး ၅



# တီထွင်ဖန်တီးမှုနဲ့ - ဆန်းသစ် တဲ့လုပ်ဆောင်ချက်များ



3module မှာ အောင်မြင်တဲ့ကမ်ပိန်းတွေရဲ့ သိသာ ထင်ရှားတဲ့လက္ခဏာတစ်ခုဖြစ်တဲ့ ဆန်းသစ်တဲ့ နည်းဗျူဟာလုပ်ဆောင်ချက်တွေကို အသုံးပြုဖို့ ပံ့ပိုး ပေးပါတယ်။

## လေ့ကျင့်ခန်း အစီအစဉ်

- ကတ်များဖြင့် အာရုံစိုက်စဉ်းစားခြင်း လုပ်ဆောင်ချက်
- လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုကို ဖန်တီးပါ။ လုပ်ဆောင်ချက်
- ကြားဝင်ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သောနေရာများ နည်းစနစ်
- အကောင်းဆုံးနှင့် အဆိုးဆုံး လုပ်ဆောင်ချက်များ နည်းစနစ်
- ဇာတ်လမ်းရဲ့ တိုက်ပွဲ နည်းစနစ်
- တွေးခေါ်မှု ဦးထုပ် ခြောက်ခု နည်းစနစ်

မော်ဂျူး ၆



# ကတ်များဖြင့် အာရုံစိုက် စဉ်းစားခြင်း



တစ်ကြိမ်လျှင် ကတ် 3 ခုကို လွန်ကြည့်ခြင်းဖြင့် တီထွင်ဖန်တီးမှုဆိုင်ရာ စိတ်ကူးစိတ်သန်းများကို လျင်မြန်စွာ စုဆောင်းပါ။

- ၁။ သင်ရင်ဆိုင်နေရတဲ့ပြဿနာကို ရွေးပါ - သင့်မြို့မှာ ဖြစ်နေတဲ့ပိုက်လိုင်းပြဿနာကြောင့် CEO က မြို့သို့ ရောက်ရှိလာတယ်ဆိုပါစို့။
- ၂။ အပုံတစ်ပုံချင်းစီမှ ကတ်တစ်ကတ်ကို လှန်ပါ။
- ၃။ **Brainstorm**။ လုပ်ဆောင်ချက်အကြံဉာဏ်များဖန်တီးပါ။ ကောင်းမွန်တဲ့လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုဖြစ်ဖို့ ကတ်တွေကို ဘယ်လိုပေါင်းစပ်နိုင်အသုံးပြုနိုင်မလဲ သုံးသပ်ကြည့်ပါ။
- ၄။ **အကောင်းဆုံး စိတ်ကူးအကြံဉာဏ်များ** ကိုမှတ်တမ်းတင်ထားပါ။

### ရွေးချယ်စရာများ

- အဖွဲ့လိုက်ကစားပါ။
- တစ်ကတ်ကို ပုံမှန်သိမ်းထားပါ။
- အချိန်တိုင်းကိရိယာသုံးပါ။
- ပုံပြင်များ / သို့မဟုတ် နည်းလမ်းများ ထည့်သွင်းပါ။

လုပ်ဆောင်ချက်  
မော်ဂျူး ၆



# လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုကို ဖန်တီးပါ။



မိနစ်ပိုင်းအတွင်း ဖန်တီးမှုတစ်ခု တည်ဆောက်ပါ။

- ၁။ သင့်ပြဿနာကို အမည်ပေးပါ - လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေး၊ ရာသီဥတုအပြောင်းအလဲ စသဖြင့်
- ၂။ မင်းရဲပန်းတိုင်ကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ပါ - ဘေးမှတော့မြို့တော်အဖြစ်ကြေညာပြီး ဒေသတွင်း ကျောက်မီးသွေးသုံး ဓာတ်အားပေးစက်ရုံကို ပိတ်မယ်ဆိုပါစို့။
- ၃။ အသင်းဖွဲ့ခြင်း။ တစ်သင်းလျှင် လူ ၂-၆ ယောက်။
- ၄။ ဆွဲ။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီတိုင်း အစတစ်ခုစီမှ ကတ် ၁ ကတ်စီဆွဲပါ။
- ၅။ လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခု ဖန်တီးပါ။ ပြဿနာကို ဖြေရှင်းပေးနိုင်ပြီး ပန်းတိုင်ကို ရောက်ရှိစေမယ့် လုပ်ဆောင်ချက်စိတ်ကူးဖော်နိုင်ဖို့ ကတ်များကို အသုံးပြုပါ။
- ၆။ ပြဿနာကို အဖွဲ့တိုင်းက တီထွင်ဖန်တီးမှုနည်းလမ်းတွေနဲ့ လုပ်ဆောင်မှုစိတ်ကူးများကို တင်ပြပါ။ (စကိတ်၊ သီချင်း၊ သတင်းအစီရင်ခံစာ)။ လက်ခုပတ်ပြီး ဝေဖန်ပါ။
- ၇။ တစ်ကယ် လုပ်ပါ။

### ရွေးချယ်စရာများ

- တစ်ပုံချင်းစီမှ 3 ကတ်ဆွဲပါ။
- ကတ်ကိုလဲလှယ်ပါ။
- အဆင့် 6 တွင် SCORE/ သို့မဟုတ် အန္တရာယ်ကတ်များကို အသုံးပြုပါ။
- မဟာဗျူဟာကတ်များမှတစ်ဆင့်ပြင်ဆင်ပါ။
- သင့်လုပ်ဆောင်ချက်စိတ်ကူးများကို ဝေဖန်အကဲဖြတ်နိုင်ဖို့ လုပ်ဆောင်ချက်အကဲဖြတ်ဂိမ်းကို အသုံးပြုပါ။

လုပ်ဆောင်ချက်  
မော်ဂျူး ၆



# ကြားဝင်ဆောင်ရွက်ပေးနိုင် သောနေရာများ



လုပ်ငန်းလည်ပတ်မှုကို အားပေးပိုင်ရောက်နေောက် ယူနိုင်မယ့် လုပ်ဆောင်ချက်တွေကိုခွဲခြားသတ်မှတ်ပြီး အပြောင်းအလဲအတွက် လုပ်ဆောင်ပါ။

ထုတ်လုပ်မှု (စက်ရုံ၊ ခြံ၊ ကျောင်း) ပျက်စီးခြင်း (ပိုက်လိုင်း၊ ထောင်)၊ စားသုံးမှု (ဈေး၊ ဓာတ်ဆီဆိုင်) ဆုံးဖြတ်ချက် (လွှတ်တော်၊ ဘုတ်အဖွဲ့၊ ကျောင်းဘုတ်အဖွဲ့) ယူဆချက် (လူမှုရေး၊ ဒဏ္ဍာရီများကိုစိန်ခေါ်ရန်နေရာ) အခွင့်အရေး (အားလပ်ရက်၊ ရွေးကောက်ပွဲ သို့မဟုတ် အခြားအချိန်အခါ)

- ၁။ **Brainstorm** အမှတ်တစ်ခုစီအတွက် သီးခြားအချက်များ။
- ၂။ နေရာတစ်ခုချင်းစီအတွက် ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော လုပ်ဆောင်ချက်များကို စာရင်းပြုစုပါ။

နည်းစနစ်  
မော်ဂျူး ၆



# အကောင်းဆုံးနှင့် အဆိုးဆုံး လုပ်ဆောင်ချက်များ



လုပ်ဆောင်ချက်များကို ထိရောက်စေသည်ဖြစ်စေ မထိရောက်သည်ဖြစ်စေ အခန်းထဲရှိ စုပေါင်းအတွေ့အကြုံမှ လာသမျှ အကြံဉာဏ်များကို စုဆောင်းပါ။ ကိုယ်ပိုင် လုပ်ဆောင်ချက်များကို ပုံဖော်ဖွဲ့အတွက် အသုံးဝင်တဲ့ သင်ခန်းစာများ ယူထားပါ။

### သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

ဘယ်အရာဖြစ်ဖြစ်၊ သို့မဟုတ် သင်အသုံးပြုနိုင်မယ့်- အနုပညာအကူပစ္စည်း၊ ဝတ်စုံစသဖြင့်

- ၁။ မျှဝေခြင်း လုပ်ဆောင်မှုအကြောင်းဓာတ်လမ်း- "အကောင်းဆုံး လုပ်ဆောင်ချက်" (အလွန်ဖန်တီးမှုရှိပြီး ထိရောက်မှုရှိ) သို့မဟုတ် "အဆိုးဆုံး လုပ်ဆောင်ချက်" (ထိရောက်မှုမရှိ / အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည်)။
- ၂။ ရွေးချယ်ပြီး လုပ်ဆောင်ပါ အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးလျှင် ဓာတ်လမ်းတစ်ပုဒ်ကို တီထွင်ဖန်တီးမှုနည်းဖြင့် တစ်ဖွဲ့လုံးကိုပြန်လည် မျှဝေပါ။
- ၃။ ဆွေးနွေးရန်-
  - လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုမှာ ဘယ်အရာတွေက ထိရောက်မှုကိုမြှင့်တက်စေလဲ။
  - လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုမှာ ဘယ်အရာတွေက ထိရောက်မှုကိုလျော့နည်းစေမလဲ။
- ၄။ အမည်ပေးမှတ်သားပါ အနာဂတ်မှာ ပိုမိုထိရောက်တဲ့ ဒီဇိုင်းတွေဆွဲနိုင်ဖို့ အတွက် ဒီလုပ်ဆောင်ချက်တွေထဲက စုဆောင်းနိုင်တဲ့ အခြေခံမူများကို။

နည်းစနစ်  
မော်ဂျူး ၆



# ဇာတ်လမ်းရဲ့ တိုက်ပွဲ



ဖိနှိပ်ချုပ်ချယ်ခံရတဲ့ ယုံကြည်ချက်တွေကို ထုတ်ဖော်ဖို့ ဇာတ်လမ်းများရဲ့ ခွန်အားကို အသုံးပြုကာ အခြားအဖြစ်မှန်တစ်ခုကိုလည်း ပြသပါ။

လက်ရှိအခြေအနေနှင့် သင့်ဇာတ်လမ်းအသစ်ကို အမြင် ၅ မျိုးလုံးနဲ့ ပိုင်းခြားစိတ်ဖြာကြည့်ပါ-

- ၁။ **ပဋိပက္ခ**- ပြဿနာကို ဘယ်လိုဘောင်ခတ်အခြေတည်ထားလဲ။ ပဋိပက္ခက ဘယ်သူလဲ။
- ၂။ **ဇာတ်ကောင်များ**- လူဆိုးတွေနဲ့ သူရဲကောင်းတွေက ဘယ်သူတွေလဲ။
- ၃။ **ရုပ်ပုံ**- အရေးကြီးတဲ့အရာကို ဇာတ်လမ်းက (ပြောပြမယ့်အစား) ဘယ်လိုပြသသလဲ။
- ၄။ **ပုံစံ**- ဇာတ်လမ်းက အနာဂတ်ကို ဘယ်လိုပြသသလဲ။
- ၅။ **ယူဆချက်**- ဇာတ်လမ်းကို အမှန်အတိုင်းလက်ခံဖို့ အဘယ်အရာကို ယုံကြည်ရမလဲ။

နည်းစနစ်  
မော်ဂျူး ၆



# တွေးခေါ်မှု ဦးထုပ် ခြောက်ခု



*De Bono* ရဲ့တွေးခေါ်မှုဦးထုပ်ခြောက်ခုကို သီးခြားပြဿနာတစ်ခုအတွက် ပြိုင်ဘက်တွေးခေါ်အကြံထုတ်နိုင်ဖို့ အထောက်အကူပြုလေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုအဖြစ် မကြာခဏ အသုံးပြုကြပါစေ။

## သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

တွေးခေါ်မှု ဦးထုပ် ခြောက်ခုပါသော ဇယားကွက်များ၊မာကာပင်များ

- ၁။ **နီဒါန်း** တွေးခေါ်မှု ဦးထုပ်ခြောက်ခု။ ဆွေးနွေးချက် ခေါင်းစဉ်
  - WHITE (အချက်အလက်)
  - RED (စိတ်ခံစားမှု)
  - BLACK (ယုတ္တိရှိတဲ့အပျက်သဘောဆောင်မှု)
  - YELLOW (ယုတ္တိရှိတဲ့အပြုသဘောဆောင်မှု)
  - အစိမ်းရောင် (တီထွင်ဖန်တီးမှု)
  - အပြာရောင် (လုပ်ငန်းစဉ်)။
- ၂။ **DIVIDE** ပါဝင်သူများကို အုပ်စုခွဲပါ။
- ၃။ **ဆွေးနွေးပါ + တွေးခေါ်ပါ** တွေးခေါ်မှုတစ်ခုစီကို ဦးထုပ်ဆောင်းထားသလိုမျိုး အုပ်စုလိုက်။ အဖွဲ့အားလုံးအတူ တစ်ချိန်တည်းမှာ တူညီတဲ့တွေးခေါ်မှု ဦးထုပ်ကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းပါ။
- ၄။ **SHARE** အရေးကြီးအချက်များစုံညီစွာမျှဝေပါ။
- ၅။ **COMPILE** အကြံပြုချက်များအတိုင်း နောက်ဆက်တွဲလုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့ ဆွေးနွေးမှုမှ အကြံဉာဏ်များကို စုထားပါ။

နည်းစနစ်  
မော်ဂျူး ၆



# ပဋိပက္ခကို တီထွင်ဆန်းသစ်ဉာဏ်နဲ့ ကိုင်တွယ်ခြင်း - အဖွဲ့အတွင်းနဲ့ပြင်ပ တုံ့ပြန်မှုများကို လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း။



ရှင်းလင်းစွာပြောဆိုတတ်ဖို့နဲ့ ပဋိပက္ခကို ကျွမ်းကျင်စွာကိုင်တွယ်နိုင်ဖို့ ကြိုတင်ပြင်ဆင်လေ့ကျင့်ထားခြင်းက သင့်ကို ပိုမိုထိရောက်တဲ့ စည်းရုံးရေးမှု၊ စီစဉ်သူနဲ့ တက်ကြွလှုပ်ရှားသူဖြစ်လာဖို့ ကူညီနိုင်ပါတယ်။

## လေ့ကျင့်ခန်း အစီအစဉ်

HASSLE LINES	လုပ်ဆောင်ချက်
အာရုံစိုက်နားထောင်ခြင်း	လုပ်ဆောင်ချက်
သရုပ်ဖော်တင်ဆက်မှု ပြဇာတ်	လုပ်ဆောင်ချက်
ကြိုတင်သတိပေးမြန်မြန် တုံ့ပြန်	လုပ်ဆောင်ချက်
မှတ်တမ်းတင်ခြင်းနဲ့ ဆွေးနွေးခြင်း	လုပ်ဆောင်ချက်

မော်ဂျူး ၇



# HASSLE LINES



*hassle line* ဆိုတာ ပဋိပက္ခအပြုအမူနဲ့ ကြားဝင်စွက်ဖက်မှုတို့ကို အမြန်ရှာဖွေရာမှာအသုံးဝင်တဲ့ ပါဝင်သူတို့ကို မျဉ်းကြောင်းရဲ့ မျက်နှာချင်းဆိုင်မှာထားပြီး ပြုလုပ်ရတဲ့ သရုပ်ပြအခန်းကဏ္ဍတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။

## သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

None

- ၁။ **တန်းစီပါ**- ပါဝင်သူများကို မျက်နှာချင်းဆိုင်မျဉ်းနှစ်လျှောင်းအနေနဲ့စီစဉ်ပါ။
- ၂။ **SHARE** ပါ ဇာတ်လမ်းတိုတစ်ခု။ \*\* စာကြောင်းတစ်ခုစီအတွက် ပါဝင်ရမယ့် အခန်းကဏ္ဍဇာတ်ကောင်တာဝန်ပေးအပ်ပါ။
- ၃။ **လုပ်ဆောင်ချက်**- သင်တန်းနည်းပြက **"GO"** ဟုပြောသောအခါ စတင်သရုပ်ဆောင်ပါ။ စက္ကန့် 60-90 လောက်အထိလုပ်ဆောင်ပါ။
- ၄။ **FREEZE**- ဇာတ်ကောင်သရုပ်ဆောင်ကဏ္ဍကို ရပ်တန့်ပြီး အနေအထားကို မှတ်သားပါ။
- ၅။ **လှုပ်နှိုးပြီး ရှင်းလင်းချက်**- အဲဒါ ဘယ်လိုခံစားရလဲ။ ဘာဖြစ်သွားတာလဲ - သင်ကိုယ်တိုင် ဒါမှမဟုတ် သင်တွေဖက်ကဘာတွေကြားစားခဲ့လဲ။ ဘယ်အရာက အလုပ်ဖြစ်ခဲ့လဲ သို့မဟုတ် မအောင်မြင်ခဲ့လဲ။ ဒီလေ့ကျင့်ခန်းကနေ ဘာသင်ခန်းစာတွေ ရနိုင်မလဲ။

## ရွေးချယ်စရာများ

ဗဟိုပြုစက်ဝိုင်းများကိုသုံးပါ။ Observers ကိုသုံးပါ။

လုပ်ဆောင်ချက်  
မော်ဂျူး ၇



# အာရုံစိုက်နားထောင်ခြင်း



အာရုံစိုက်နားထောင်ခြင်းကို တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများ နှင့် စိတ်ဓာတ်အားအတွက် အရေးပါတဲ့အကူအညီပေးလမ်း တစ်ခုအဖြစ်အသုံးပြုပါ။

သင်ထောက်ပံ့ပစ္စည်းများ  
None

- ၁။ ဖွဲ့စည်းပါ နှစ်ယောက်တစ်တွဲဖွဲ့ပါ- မေးခွန်းကို မိတ်ဆက်ပါ။
- ၂။ ပြောပါ- ပထမလူ စကားပြောတာကို 2 မိနစ်ကြာမနောက်ယှက်ဘဲ နားထောင်ပြီး 1 မိနစ်ကြာ ပြန်တွေးပါ။
- ၃။ တစ်လှည့်စီပြောင်းပြောပြီး နားထောင်ပါ။
- ၄။ **DEBRIEF:** ဘယ်လိုခံစားရလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ? အာရုံစိုက် နားထောင်ခြင်းရဲ့ ကောင်းကျိုးကဘာတွေလဲ။ ဘာတွေဖြစ်ခဲ့လဲ? ဘယ်လို နည်းလမ်းတွေ သုံးပြီးအာရုံစိုက်နားထောင်ခဲ့လဲ? ဘယ်လို အခက်အခဲတွေ ရှိခဲ့လဲ?
- ၅။ **ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း** မှတ်သားရန်- အာရုံစိုက် နားထောင်ခြင်းဟာ လူမှုဆက်ဆံရေးတည်ဆောက်ရာမှာ မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့ အချက်ဖြစ် ပြီး လူတိုင်း လိုက်လုပ်နိုင်ပါတယ်။

ရွေးချယ်စရာများ  
အဖွင့် (သို့) အပိတ်အဖြစ်သုံးပါ။

လုပ်ဆောင်ချက်  
မော်ဂျူး ၇



# သရုပ်ဖော်တင်ဆက်မှု ပြဇာတ်



Action role plays ဟာ အဖွဲ့လိုက်သင်ယူမှု အတွက် အထောက်အကူပြု လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်သလို ပိုမိုထိရောက်တဲ့ လုပ်ဆောင်မှုတွေအတွက် အစမ်းလေ့ကျင့်ပြင်ဆင်နိုင်မယ့် နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခုလည်းဖြစ်ပါတယ်။

သင်ထောက်ပံ့ပစ္စည်းများ  
ရွေးချယ်နိုင်သည်- ဝတ်စုံများ၊ props, name tags.

- ၁။ ခွဲခြားသတ်မှတ်ရန် ဇာတ်လမ်း၊ တည်နေရာနဲ့ ဇာတ်ကောင်အခန်းကဏ္ဍ အားလုံးကို အုပ်စုဖွဲ့မှတ်ပါ။
- ၂။ ဇာတ်ကောင်အခန်းကဏ္ဍအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ။
- ၃။ သရုပ်ဆောင်ပါ။
- ၄။ လှုပ်နှိုးပြီး ရှင်းလင်းချက်- ဘယ်လိုခံစားရလဲ။ ဘာတွေရခဲ့လဲ။ ဘာ သတင်းအချက်အလက်အသစ်တွေရခဲ့လဲ။ 'အဖြစ်မှန်' (ဘာတွေဖြစ်ခဲ့ တာလဲ) မေးပါ။
- ၅။ အမည်တပ်ပါ မေးခွန်းနဲ့ ပြဿနာတွေအားလုံးကို။
- ၆။ အကျဉ်းချုပ် အဓိကအရေးပါတဲ့အချက်တွေနဲ့ ပြန်အသုံးပြုနိုင်မယ့် သင်ခန်းစာတွေကို။
- ၇။ မှတ်သားပါ နောက်ဆက်တွဲ လုပ်ဆောင်ရမယ့်အဆင့်တွေကို။

ရွေးချယ်စရာများ  
ဇာတ်ညွှန်းတစ်ခုပေးပါ။

လုပ်ဆောင်ချက်  
မော်ဂျူး ၇



# ကြိုတင်သတိပေး၊ မြန်မြန် တုံ့ပြန်



UCP (လက်နက်မဲ့ပြည်သူ့ငြိမ်းချမ်းရေး) နဲ့ ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ပဋိပက္ခအခြေအနေတွေကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပြီး လျင်မြန်စွာတုံ့ပြန်နိုင်ဖို့ ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်တဲ့ လုပ်ငန်းစဉ် လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်ပါတယ်။ Role play လေ့ကျင့်ခန်းနဲ့ အတူ တွဲဖက်လုပ်ဆောင်တဲ့အခါ အထိရောက်ဆုံးဖြစ်ပါတယ်။

သင်ထောက်ပံ့ပစ္စည်းများ  
မှတ်သားစရာတစ်ခုခု။

- ၁။ **EWER** ဇယားကို **SHARE** လိုက်ပါ။
- ၂။ **BRAINSTORM** ပါ ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ခြိမ်းခြောက်မှုတွေကို။
- ၃။ ထိရောက်နိုင်တဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ပါ။
- ၄။ ခြိမ်းခြောက်မှုတွေကို ရင်ဆိုင်တဲ့ပြန်မီ မဟာဗျူဟာတွေကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ-
  - ပြင်ဆင်မှု
  - အကဲဖြတ်တိုင်းတာနိုင်မှု (ကြိုတင်သတိပေး) + တုံ့ပြန်မှုများ (မြန်မြန် တုံ့ပြန်)
  - လုံခြုံတဲ့လမ်းကြောင်းတွေ + တွေ့ဆုံမှတ်တွေကို ပုံဖော်မှတ်သားပါ။
  - ပြောဆိုဆက်သွယ်ရေး လမ်းကြောင်း + အဆက်အသွယ် ကွန်ရက်
- ၅။ **Run ROLE PLAYS:** ချိန်ညှိပါ ဖြစ်နိုင်ချေရှိတဲ့တုံ့ပြန်မှုတွေကို။
- ၆။ **DEBRIEF:** ဘယ်လိုခံစားရလဲ။ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုအတွက် နောက်တစ်ဆင့် မှာ ဘာတွေလုပ်ဆောင်ရမယ်ဆိုတာ ဖော်ထုတ်ပါ။ ဇာတ်ကောင်နေရာချခြင်း စသဖြင့်။

လုပ်ဆောင်ချက်  
မော်ဂျူး ၇



# မှတ်တမ်းတင်ခြင်းနဲ့ ဆွေးနွေးခြင်း



သမိုင်းမှာ ပေါ်ပေါက်ခဲ့တဲ့ အကြမ်းမဖက်ခံလှုပ်ရှားမှု တွေအကြောင်း မှတ်တမ်းရုပ်ရှင်တွေကို ပြသပြီး အ ရင်က အသုံးပြုခဲ့တဲ့ နည်းဗျူဟာတွေကို သင်ခန်းစာ ယူလေ့လာဆွေးနွေးပါ။

သင်ထောက်ပံ့ပစ္စည်းများ  
ပရိဂျက်တာ၊ နောက်ခံကားချပ်၊ အခမဲ့ပြသ (ဒေါင်းလုပ်ရယူ) နိုင်သည့် မှတ်တမ်း ရုပ်ရှင်အပိုင်းများ

- ၁။ ဗီဒီယို(များ)ကို ကြည့်ရှုပါ။
- ၂။ **ဆွေးနွေးရန်-**
  - ဒီဇာတ်လမ်းကြောင့် သင်ဘယ်လိုခံစားရလဲ။
  - သီးခြားထင်ရှားပေါ်လွင်နေတဲ့ နည်းဗျူဟာတွေရှိလား။
  - ကမ်ပိန်းနည်းဗျူဟာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သတိထားမိတဲ့အရာတွေက ဘာတွေဖြစ်မလဲ။ \*ရှေ့ဆက်လုပ်မယ့် ကမ်ပိန်းတွေမှာ ဘယ်ခန်းစာ တွေကို ပြန်အသုံးပြုနိုင်မလဲ။
- ၃။ တစ်ဦးချင်းရေးသားဖြေဆိုပါ - အဖြေမရသေးတဲ့ မေးခွန်းတွေနဲ့ ထပ်မံ ရှာဖွေလေ့လာဖို့ လိုအပ်တဲ့အချက်အလက်တွေကို မှတ်ထားပါ။

ရွေးချယ်စရာများ  
ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု သို့မဟုတ် နောက်ဆက်တွဲလုပ်ငန်းစဉ်အဖြစ် သက်မှတ် ပါ။

လုပ်ဆောင်ချက်  
မော်ဂျူး ၇



စွမ်းဆောင်ရည်ပြည့်ဝသော အထောက်အကူပြု ဆွေးနွေးခြင်းနည်းစနစ်များ - အကြမ်းမဖက် လှုပ်ရှားမှု သင်တန်းပို့ချသူများအတွက် အိုင်ဒီယာ များ နှင့် စေ့ဆော်မှုများ



- သင်တန်းဆရာများအတွက် လမ်းညွှန်မှုများ-**
- နိုင်ငံရေး အခွင့်အာဏာ- အာဏာဖွဲ့စည်းပုံများကို လေ့လာသုံးသပ်ပြီး ပြောင်းလဲခြင်း
  - ပါဝင်နိုင်သောနည်းလမ်းများ အတူတကွလေ့လာခြင်း
  - ပါဝင်လုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့် သင်ယူမှု လုပ်ဆောင်ပါ။ ဆင်ခြင်ပါ။ လေ့လာပါ။ ကျင့်သုံးပါ။
  - လူထုလှုပ်ဆောင်ချက်နှင့် သင်ယူမှု လူ့အဖွဲ့အစည်းဟာ စာသင်ခန်း
  - အိမ်မက်ကြီးကြီးမက်မက်ပါ။ တီထွင်ဖန်တီးပါ။ရွေးချယ်စရာအသစ်တွေ ရှာဖွေပါ။
  - အမျိုးသမီးဝါဒီအမြင် ဖွဲ့စည်းမှုကို စိန်ခေါ်ခြင်း

**ရွေးချယ်စရာများ**  
လုပ်ငန်းတာဝန်တွေမလစ်ဟင်းဖို့ Checklists ကိုအသုံးပြုပါ။

မော်ဂျူး ၈



အဖွဲ့လိုက် တက်ကြွစေမည့် လှုပ်ရှားမှု များ - အဖွင့် နှင့် အပိတ်



ခွန်အားပြန်ပြည့်စေတဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေက သင်တန်း ချိန်တွင်းမှာ အသုံးဝင်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ - အဖွဲ့တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ပိုသိလာစေဖို့၊ အရှိန် လျော့သွားရင် ပြန်လည်အားဖြည့်နိုင်ဖို့ သို့မဟုတ် နည်းလမ်းအသစ်နဲ့ ဖောက်ထွက် တွေးတောနိုင်ဖို့ လှုံ့ဆော်ပေးတယ်။

**လေ့ကျင့်ခန်း အစီအစဉ်**

နေရာအဖွင့်	လုပ်ဆောင်ချက်
နာမည်နဲ့ ကစားနည်းများ	လုပ်ဆောင်ချက်
အဖွဲ့လိုက် သဘောတူညီမှု	လုပ်ဆောင်ချက်
အချင်းချင်းပိုသိနားလည်ခြင်း	လုပ်ဆောင်ချက်
ပြန်လည်ခွန်အားဖြည့်ခြင်း	လုပ်ဆောင်ချက်
နေရာအပိတ်	လုပ်ဆောင်ချက်

မော်ဂျူး ၉



နေရာအဖွင့်



နေရာအရအသိအမှတ်ပြုမှု၊ **grounding** သို့မဟုတ် ကြိုဆိုရေးလှုပ်ရှားမှုတွေကတော့ အကောင်းဆုံးလုပ်ဆောင်ချက်အတွက် 'ကွန်တိန်နာ' နဲ့ နေရာအဖွင့်တစ်ခု ဖန်တီးနိုင်မယ့် နည်းလမ်းအမျိုးမျိုး။

**သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ**  
မလိုဘူးဆိုပေမယ့် လူထုအမှတ်တရအခမ်းအနားအတွက် အရေးကြီးတဲ့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာပစ္စည်းတစ်ခုခုယူဆောင်လာဖို့ ကြိုတင်အသိပေး တောင်းဆိုထားနိုင်ပါတယ်။

- ရွေးချယ်ပါ သို့မဟုတ် ပေါင်းစပ်ပါ-**
- ဖတ်ပါ။ ဆုတောင်းပါ။ သို့မဟုတ် သီချင်းဆိုပါ။
  - နေရာအရ သို့မဟုတ် လူမျိုးစုအရ အသိအမှတ်ပြုမှု
  - မြေပြင်
  - ထုံးတမ်းစဉ်လာနေရာတစ်ခုတည်ဆောက်ပါ။
  - အားလုံးအတွက် အချိန်ပေးပါ။

**ရွေးချယ်စရာများ**  
အခမ်းအနားတွင် ကြိုဆိုခြင်း သို့မဟုတ် ဦးစွာဟောပြောရန် ဒေသခံ ဌာနတိုင်းရင်းသား သို့မဟုတ် ဘာသာရေးအသိုင်းအဝိုင်းမှ တစ်ဦးဦးကို ဖတ်ကြားပါ။

လုပ်ဆောင်ချက်  
မော်ဂျူး ၉



နာမည်နဲ့ ကစားနည်းများ



တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် နာမည်တွေကို လေ့လာ ရင်းအဖွဲ့တစ်ခုဖွဲ့ပါ။

**သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ**  
ရွေးချယ်စရာ အမည်တက်ဂ်တွေ။

- ၁။ ပိုင်းပါ။
- ၂။ သင့်လုပ်ဆောင်ချက်ကို ရွေးပါ။ မိတ်ဆက်ပါ။ ပြီးမှ သရုပ်ဖော်ပုံစံ-
  - အသံနှင့်လှုပ်ရှားမှုအမည်ဝိမ်း
  - မင်းနာမည်ရဲ့ဇာတ်လမ်း
  - ချစ်စရာကောင်းတဲ့ Lulu
  - Amatosia
- ၃။ လက်ခုပ်သံများ

လုပ်ဆောင်ချက်  
မော်ဂျူး ၉



# အဖွဲ့လိုက် သဘောတူညီမှု



အဖွဲ့ လိုက်သဘောတူညီမှု လုပ်ဆောင်ခြင်းက အဖွဲ့ ကိုမှန်ကန်စွာစတင်ဖို့နှင့် လမ်းကြောင်းအမှန်ပေါ်မှာရှိ နေဖို့ အသုံးဝင်တဲ့နည်းလမ်းဖြစ်တယ်။

## သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

ရေးစရာစာရွက်တွေ၊ လှန်၍အသုံးပြုနိုင်သောစာရွက်အကြီး

## နမူနာအုပ်စုသဘောတူညီချက်များ

- ပါဝင်ဆွေးနွေးရန်အတွက် လူတိုင်းကို Space ပေးပါ။
- တစ်ကြိမ်တွင် လူတစ်ဦးသာ စကားပြောပါ။
- အထူးသဖြင့် သင်က သူတို့နဲ့ သဘောမတူဘူးဆိုရင်တောင်မှ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အမြင်ကို လေးစားပါ။
- ပါဝင်ပါ။
- ဒီနေရာမှာ လေ့လာခဲ့သမျှ ဒီနေရာမှာ ထားခဲ့ပါ။ ဒီနေရာမှာ ပြောခဲ့သမျှ ကိုလည်း ဒီနေရာမှာ ထားခဲ့ပါ။(လျှို့ဝှက်ချက်။)
- အချိန်ကို သတိရှိပါ - အချိန်မီအောင်ကြိုးစားပေးပါ။ သို့မဟုတ် နောက်ထပ်အချိန်ပိုပေးဖို့ ညှိနှိုင်းပါ။
- အနှောင့်အယှက်ကင်းအောင်လို့ မိုဘိုင်းလ်ဖုန်းများကို ပိတ်ထားပါ။
- ပုံမှန်ခဏအနားယူပါ။

လုပ်ဆောင်ချက်

မော်ဂျူး ၉



# အချင်းချင်းပိုသိနားလည်ခြင်း



အဖွဲ့သားအချင်းချင်း ပိုသိနားလည်ပြီး စည်းလုံးညီညွတ်မှု တည်ဆောက်နိုင်မယ့် လှုပ်ရှားမှုများ။

## သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

စာရွက်ကြီးကြီး၊ ကုလားထိုင်တွေနဲ့ ရေးစရာ။

- **DRAW A SHIELD** : အိမ် ( မင်း လာ တဲ့ ) ၊ နှလုံးသား ( မင်းရဲ့ အချစ် ) ၊ ခေါင်း ( မင်း ဘာတွေ တွေးနေလဲ ) ၊ လက် ( မင်းရဲ့ အရည်အချင်း )
- **ကဗျာရေးပါ- “ကျွန်တော်က...”**
  - ငါဟာ ရန်ထဲက .....
  - ငါဟာ အသံထဲက .....
  - ငါဟာ အရသာထဲက .....
  - ငါဟာ အထိအတွေ့ထဲက .....
- **ရွှေ + ရောနှောခြင်း**
- **ဟာရီကိန်း !**

လုပ်ဆောင်ချက်

မော်ဂျူး ၉



# ပြန်လည်ခွန်အားဖြည့်ခြင်း



အဟန့်အတားတွေ ဖယ်ရှားပြီး အပန်းပြေစိတ် ကြည်လင်စေမယ့် ပျော်စရာကောင်းတဲ့လေ့ကျင့်ခန်း ဖြစ်လို့ ပါဝင်သူတွေပြန်လည်အာရုံစူးစိုက်နိုင်ဖို့ အကူအညီပေးပါတယ်။

## သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

မလိုအပ်ပါ။ open space က အသုံးဝင်ပါတယ်။

- အကကခြင်း
- တက်ကြွလှုပ်ရှားသူ ယောက် (အကြောဆန့်ထုတ်၊ မြေပြင်ကိုထိ၊ လက်ကိုလှ လေမှာဝဲ၊ ကိုယ်ကိုယ်ကို ပြန်ထွေးပိုက်)
- ငါးကြိမ်စီလှုပ် (လက်မောင်း/ခြေထောက်.. 5..4..3..2..1!)
- ကြွက်၊ မြေ၊ ခြေသို့ (မြည်သံခွဲသံများ!!)
- အသက်ကယ်လေ့ ( လေနှစ်မြုပ်နေပြီ....!)
- သံပြိုင် သို့မဟုတ် သီချင်း ဆိုပါ

လုပ်ဆောင်ချက်

မော်ဂျူး ၉



# နေရာအပိတ်



နေရာကိုပိတ်ဖို့နဲ့ ပြီးဆုံးတဲ့အထိ ပါဝင်ခဲ့ကြသူတို့ အတွက် ဂုဏ်ပြုစရာနည်းလမ်းများ။

## သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

ရွေးချယ်နိုင်သည်- ချည် သို့မဟုတ် ကြိုး။

- **ONE-WORD POPCORN TAKE AWAY**
- “လက်ဆောင်များ” ပေးပါ (ဘယ်ဘက်သို့ ပေးပါ၊ ညာဘက်မှ လက်ခံပါ)
- ဖတ်ပါ။ ဆုတောင်းပါ။ ရွတ်ပါ သို့မဟုတ် သီချင်းဆိုပါ
- ဓလေ့ထုံးတမ်းဆိုင်ရာ အရာတွေကို ပြီးရင်ပြန်သိမ်းပါ
- ချိတ်ဆက်မှုကြိုးမျှင် (ကြိုးတစ်ချောင်း သို့မဟုတ် ချည်မျှင် လိုအပ်သည်)
- ကိုယ့်ကိုယ်ကို စာတစ်စောင်ရေးပါ

လုပ်ဆောင်ချက်

မော်ဂျူး ၉



# ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း



မှန်ကန်တဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကြောင့် လူတစ်ဦးစီရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံ၊ နားလည်မှုနှင့် စိတ်အား ထက်သန်မှုတို့ကို အမြဲမှာပြန်လည်အသုံးပြုပြီး ပိုအားကောင်းတဲ့အသင်းအဖွဲ့ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

## လေ့ကျင့်ခန်း အစီအစဉ်

အမြန်ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း	လုပ်ဆောင်ချက်
အစကများဖြင့် အများသဘောတူညီမှုရယူခြင်း	လုပ်ဆောင်ချက်
ဆင့်ပွားစုဖွဲ့မှု	လုပ်ဆောင်ချက်
ကိုယ့်ရဲ့နေရာသတ်မှတ်ပါ	လုပ်ဆောင်ချက်
လူတိုင်းသဘောတူညီတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်	လုပ်ဆောင်ချက်

## မော်ဂျူး ၁၀



# အမြန်ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း



ဒီမိုကရေစီနည်းကျ မြန်ဆန်၍ ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ် ရှိတဲ့ နည်းလမ်းများနဲ့ အဖွဲ့အတွက်ဆုံးဖြတ်ချက်ချရာ မှာ အထောက်အကူပြုပါတယ်။

## သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

မရီ

- နှုတ်ဖြင့် စကားတစ်ခွန်း လှည့်ပတ်ခြင်း။
- အမြင်အာရုံ လက်အချက်ပြမှုများ
- ၅အထိ လက်သီးဆုပ်ထားရန် (အမြင်အတိုင်း)
- လူကြိုက်များသောမျက်မြင်ဆန္ဒမဲ

## ရွေးချယ်စရာများ

အွန်လိုင်း- စစ်တမ်းများ၊ တုံ့ပြန်မှု အိမိုဂျီများကို သုံးပါ သို့မဟုတ် ဗီဒီယို အပိတ်/အဖွင့်။

## လုပ်ဆောင်ချက်

မော်ဂျူး ၁၀



# အစကများဖြင့် အများ သဘောတူညီမှုရယူခြင်း



ရွေးချယ်မှုများကို ဒီမိုကရေစီနည်းကျ ဦးစားပေးသတ်မှတ် ရာတွင် ရောင်စုံ အစကများ သို့မဟုတ် မာကာများ ဖြင့် လုပ်ဆောင်နိုင်မယ့် ပျော်စရာနည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။

## သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

အစကစတစ်ကားများ သို့မဟုတ် sticky notesများ၊ ဇယားစာရွက် သို့မဟုတ် အဖြူရောင်ဘုတ် + မာကာပင်များ။

- ၁။ ပါဝင်သူများထံမှ ရွေးချယ်စရာများ စုဆောင်းပြီး ၎င်းတို့ကို အမျိုးအစားခွဲပါ။
- ၂။ သတ်မှတ်လိုက် + မဲပေးခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်ရဲ့ စတင်အစကများအသုံးပြုပုံကို မျှဝေပါ။
- ၃။ ဖြန့်ဝေပါ ပါဝင်သူများထံ အစကစတစ်ကားများကို ပေးပါ။
- ၄။ ကပ်ပါနဲ့သက်ရာ ရွေးချယ်မှုတွင် စတစ်ကားများကို ကပ်ထားပါ။
- ၅။ စစ်ဆေးပါ စတစ်ကားရလဒ်။
- ၆။ ဆွေးနွေးပါ အဖြေရလဒ်များ ။
- ၇။ ပြုလုပ်ပါ လိုအပ်ပါကပြောင်းလဲမှုများ ပြုလုပ်ပါ။
- ၈။ ကြေငြာချက် ရလဒ်များ- အစကအများဆုံးရတဲ့ ရွေးချယ်စရာကအနိုင်ရရှိပါတယ်။

## ရွေးချယ်စရာများ

အွန်လိုင်းတွင် Whiteboard၊ Jamboard သို့မဟုတ် အခြားအုပ်စု လုပ်ဆောင်ချက်ကို အသုံးပြုပါ။

## လုပ်ဆောင်ချက်

မော်ဂျူး ၁၀



# ဆင့်ပွားစုဖွဲ့မှု



ရွေးချယ်မှုများကို ဒီမိုကရေစီနည်းကျ ဦးစားပေးအဆင့် သတ်မှတ်ရာမှာ ပါဝင်မှု အားကောင်းတဲ့နည်းလမ်းဖြစ်ပါတယ်။

## သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

ဘောပင်နဲ့ စာရွက်။

- ၁။ ဖော်ထုတ်ပါ မေးခွန်း + ကန့်သတ်ချက်များ(ဥပမာ- ထိပ်တန်းဦးစားပေး သုံးခုကို စာရင်းပြုစုပါ။)
- ၂။ အဖြေ တစ်ဦးချင်းစီ။
- ၃။ အတွဲများဖွဲ့ပြီး ထပ်မံလုပ်ဆောင်ပါ တူညီတဲ့ကန့်သတ်ချက်များနဲ့။
- ၄။ နောက်ထပ် အတွဲကို ရှာခိုင်းပြီး (တွဲ ဖက် ၂ တွဲ) အဖြစ်ထပ်မံလုပ်ဆောင်ပါ ။
- ၅။ ထပ်လုပ်ပါအုပ်စုကြီး ၂ ခုပဲကျန်တော့တဲ့အထိ ဆက်လုပ်ပါ။
- ၆။ တင်ပြစေပါ အချင်းချင်း ။
- ၇။ ဆွေးနွေးပြီး ပြန်လည်သုံးသပ်။

## ရွေးချယ်စရာများ

- ၁။ ဖော်ထုတ်ပါ မေးခွန်း + ကန့်သတ်ချက်များ(ဥပမာ- ထိပ်တန်းဦးစားပေး သုံးခုကို စာရင်းပြုစုပါ။)
- ၂။ အဖြေ တစ်ဦးချင်းစီ။
- ၃။ အတွဲများဖွဲ့ပြီး ထပ်မံလုပ်ဆောင်ပါ တူညီတဲ့ကန့်သတ်ချက်များနဲ့။
- ၄။ နောက်ထပ် အတွဲကို ရှာခိုင်းပြီး (တွဲ ဖက် ၂ တွဲ) အဖြစ်ထပ်မံလုပ်ဆောင်ပါ ။
- ၅။ ထပ်လုပ်ပါအုပ်စုကြီး ၂ ခုပဲကျန်တော့တဲ့အထိ ဆက်လုပ်ပါ။
- ၆။ တင်ပြစေပါ အချင်းချင်း ။
- ၇။ ဆွေးနွေးပြီး ပြန်လည်သုံးသပ်။

## လုပ်ဆောင်ချက်

မော်ဂျူး ၁၀



# ကိုယ့်ရဲ့နေရာသတ်မှတ်ပါ



ပါဝင်သူများက အကြောင်းအရာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့ထင်မြင်ယူဆချက်အပေါ် အခြေခံပြီး နေရာတစ်ခုယူပါ။

## သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

နေရာလွတ်၊ ကြိုး သို့မဟုတ် မြေဖြူခဲ။

- ၁။ ကြေငြာရန် ပြန်လည်သုံးသပ်ရန် မေးခွန်းများ သို့မဟုတ် ထုတ်ပြန်ချက်။
- ၂။ အပိုင်းခွဲပါ နေရာလွတ် (ဥပမာ သဘောတူသူတစ်ဖက်၊ သဘောမတူသူက တစ်ဖက်၊ ကြားနေက တစ်ဖက်။)
- ၃။ ရွေ့ပါ ကိုယ့်ထင်မြင်ချက်နဲ့ကိုက်ညီတဲ့ နေရာကို။
- ၄။ အင်တာဗျူးများကို လုပ်ဆောင်ပါ။
- ၅။ ကမ်းလှမ်းပါ ပြောင်းရမယ့်အချိန်။
- ၆။ ဆွေးနွေးပြီး ပြန်လည်သုံးသပ်။

## ရွေးချယ်စရာများ

. Spectrum ကို လည်းအသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

## လုပ်ဆောင်ချက်

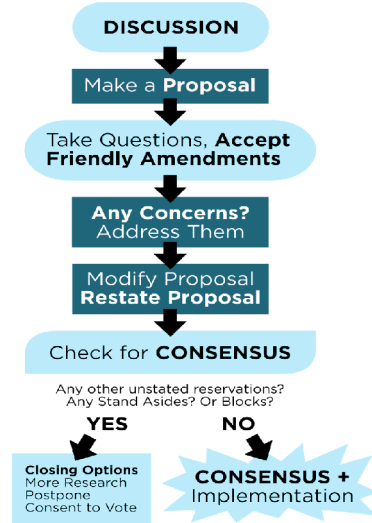
မော်ဂျူး ၁၀



# လူတိုင်းသဘောတူညီတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်



အဖွဲ့ဝင်အားလုံးရဲ့သဘောတူညီတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ရရှိနိုင်ဖို့ နည်းလမ်းကောင်းများ။



## လုပ်ဆောင်ချက်

မော်ဂျူး ၁၀



# ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနဲ့ အကဲဖြတ်ခြင်းနည်း



ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနဲ့ အကဲဖြတ်ခြင်းနည်းဆိုတာ သင်တန်းသားတွေရဲ့ သင်ယူမှုကို သင်တန်းပိုချသူတွေက သုံးသပ်၊ လေ့လာ၊ မျှဝေ၊ ပေါင်းစပ်နိုင်ဖို့အတွက် အဓိကကျတဲ့အဆင့်တွေဖြစ်တယ်။

## လေ့ကျင့်ခန်း အစီအစဉ်

- စက်ဝိုင်းပုံအဖွဲ့ဖြင့် ဆန်းစစ်ချက်ရယူခြင်း လုပ်ဆောင်ချက်
- ရပ်တည်ချက်ပြုမျဉ်းများ လုပ်ဆောင်ချက်
- ပြခန်းတွင်း လှည့်လည်ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်း လုပ်ဆောင်ချက်
- ရုပ်ပုံအကဲဖြတ်ခြင်း လုပ်ဆောင်ချက်
- ပြန်လည်ဆွေးနွေးသုံးသပ် လုပ်ဆောင်ချက်
- လှုပ်ရှားမှု အကဲဖြတ် (CARD GAME) လုပ်ဆောင်ချက်
- BARAZA နည်းစနစ်

## မော်ဂျူး ၁၁



# စက်ဝိုင်းပုံအဖွဲ့ဖြင့် ဆန်းစစ်ချက်ရယူခြင်း



အဖွဲ့ဝင်အချင်းချင်း ပိုသိနားလည်ပြီး ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်နိုင်ဖို့အတွက်ပျော်စရာနည်းလမ်းတွေနဲ့ အတွေ့အကြုံများကို လေ့လာခြင်းဖြစ်တယ်။ အမြင်ကျယ်ကျယ်အကဲဖြတ်ဆန်းစစ်နိုင်ဖို့အတွက်လည်း နည်းလမ်းကောင်းဖြစ်တယ်။

## သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

ထိုင်ရန်နေရာ၊ ဘောပင် + စာရွက်။

- စက်ဝိုင်းပုံအကဲဖြတ်ခြင်း (အဝင် +ထွက်၊ သို့မဟုတ် လက်အပေါ်/အောက် လှုပ်ရှားမှုဖြင့်)
- BIG WIND BLOWS ( ထိုင်ခုံတစ်ခုမှ နောက်ထိုင်ခုံသို့ ရွေ့လျားရမယ့် စွမ်းအင်မြင့်မား လှုပ်ရှားမှု)
- စက္ကူနှင်းခဲများ (အမည်မသိ လူကိုယ်တိုင်ရေးခြင်း + လှုပ်ရှားမှု)

## ရွေးချယ်စရာများ

အခြားရွေးချယ်စရာ- စက်ဝိုင်းပုံလှုပ်ရှားမှုအတွက် စက္ကူအပိုင်းအစများ သို့မဟုတ် အလံငယ်များကို အသုံးပြုပါ။

## လုပ်ဆောင်ချက်

မော်ဂျူး ၁၀





# ရပ်တည်ချက်ပြုမျဉ်းများ



ကိုယ်ပိုင်ရပ်တည်ချက်တွေကို ပြန်လည်သုံးသပ်နိုင်ဖို့ နဲ့ အဖွဲ့အတွင်းရှိစုံလင်တဲ့ပြောမှုကို အသိအမှတ်ပြုနိုင်ဖို့ ပါဝင်သူကိုယ်တိုင် ကိုယ်ကိုယ်ကို မျဉ်းပေါ်မှာ နေရာချပြသတဲ့ လှုပ်ရှားမှု ဖြစ်တယ်။

## သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

ရွေးချယ်နိုင်သော၊ စာရွက်ကြီးများ၊ မာကာပင်များ + ဆိုင်းဘုတ်များ အတွက် တိပ်။

- ၁။ ဖော်ပြပါ ရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာမျဉ်းတစ်ခု သို့မဟုတ် Spectrum တစ်ခု ။
- ၂။ ရွှေ့ပါ သင့်အမြင်ကို ကိုယ်စားပြုတဲ့ မျဉ်းပေါ်ရှိ နေရာသို့ ။
- ၃။ အင်တာဗျူးပါ နေရာအသီးသီးရှိလူများကို။
- ၄။ ဖော်ပြပါ + ပေါင်းပါ ဒုတိယ၊ လမ်းဆုံမျဉ်း။
- ၅။ ရွှေ့ပါ တည်နေရာအသစ်သို့ ။
- ၆။ အင်တာဗျူးအသစ်များ။
- ၇။ ပြန်လည်ဆွေးနွေးပါ- သင်ခန္ဓာကိုယ်နဲ့သင့်အမြင်ကို ကိုယ်စားပြုတဲ့ မျဉ်းပေါ်ရှိ နေရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းရတာဘယ်လိုခံစားရလဲ။ အဓိကသင်ယူ စရာမှတ်သားစရာများ?

## ရွေးချယ်စရာများ

Fishbowl ကိုသုံးပါ သို့မဟုတ် အခြားရွေးချယ်စရာကိုယ်ပိုင်နေရာထားပါ။

## လုပ်ဆောင်ချက်

မော်ဂျူး ၁၁



# ပြခန်းတွင်း လှည့်လည်ကြည့်ရှု လေ့လာခြင်း



သင်တန်းခန်းမအတွင်း လှည့်လည်သွားလာစေပြီး သတင်းအချက်အလက်စုဆောင်းဖို့ သို့မဟုတ် မှုဝေ၊ သုံးသပ်ပြီး အပြန်အလှည့်ထိတွေ့ရင်းနှီးစေဖို့ အထောက်အကူပြုလှုပ်ရှားမှုတစ်ခုဖြစ်တယ်။

## သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

အဖြူရောင်ဘုတ်များ သို့မဟုတ် စာရွက်ကြီးများ၊ မာကာပင်များ၊ တိပ်များ၊ sticky notesများ ဖြစ်နိုင်သည်။

- ၁။ အဖွဲ့ပိုင်းခြားပါ အုပ်စုငယ်များအဖြစ် ။
- ၂။ စုရုံးပါ နေရာအနှံ့တွင်။
- ၃။ ရေးပါ မတူညီသော နေရာအသီးသီးမှာ။
- ၄။ အချိန်ပြည့်တဲ့အခါ နေရာရွှေ့ပါ နေရာအသီးသီးရှိ တင်ပြချက်များကို တစ်ခုချင်းပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။
- ၅။ ရှင်းလင်းချက်။

## ရွေးချယ်စရာများ

- 'အချိန်အကန့်အသက်နဲ့နည်း' ကိုသုံးပါ သို့မဟုတ် "Gallery Run" ကို ထိန်းချုပ်ထားပါ။
- အွန်လိုင်း- google presentation /Jamboard/etc တွင် အကြောင်းအရာကို ပို့စ်တင်ပါ။

## လုပ်ဆောင်ချက်

မော်ဂျူး ၁၁



# ရုပ်ပုံအကဲဖြတ်ခြင်း



သင်တန်းရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်အပေါ် အကြံပြုချက်များ ပေးနိုင်ဖို့ နဲ့ အသုံးဝင်တဲ့ အမြင်ရှုထောင့်လုပ်ငန်းစဉ်များ၊ မှတ်သားနိုင်ဖို့ ရုပ်ပုံအသုံးပြု အကဲဖြတ်နည်းလမ်းတွေကို အသုံးပြုခြင်း ဖြစ်တယ်။

## သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

ဘောပင်များ၊ မာကာပင်များ၊ နံရံကပ်စာရွက်ငယ်များ၊ နှင်းဆီပန်းများ၊ နှင်းဆီဖူးများ နှင့် နှင်းဆီဆူးရုပ်ပုံများပြင်ဆင်ထားပါ။ စာရွက်ကြီးများ၊ သို့မဟုတ် ဦးခေါင်း၊ နှလုံးသား၊ လက်များ နှင့် ခြေထောက်များ

- ၁။ နိဒါန်း အကဲဖြတ်မှုအတွက် မူဘောင်။ ရွေးချယ်စရာများ-
  - နှင်းဆီဖူးများ (အောင်မြင်မှုများ)၊ နှင်းဆီဆူးများ (စိန်ခေါ်မှုများ)၊ နှင်းဆီဖူးများ ( ထပ်မံသိရှိလိုတဲ့ အကြောင်းအရာများ)
  - DAKI: ပယ်ချက်ခြင်း၊ ထည့်သွင်းခြင်း၊ ဆက်လက်ထားရှိခြင်း၊ ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် ပြင်ဆင်ခြင်း
  - အမြင်+အနိမ့်
  - ဦးခေါင်း၊ နှလုံးသား၊ လက် နဲ့ ခြေထောက်
- ၂။ မှတ်ချက်ပေးပါ+ ရေးပါ တစ်ဦးချင်း၊ ပြီးရင် post ပါ။
- ၃။ ကြည့်ရှုပါ + ဆွေးနွေးပါ ပြခန်းလမ်းလျှောက်နည်းသုံးပါ ။
- ၄။ ဆွေးနွေးချက်များကို ရှင်းလင်းခြင်း- အခြားသူများမျှဝေပေးတဲ့ သင်ယူစရာ သို့မဟုတ် ပြန်လည်အသုံးချစရာရှိပါသလား။

## လုပ်ဆောင်ချက်

မော်ဂျူး ၁၁



# ပြန်လည်ဆွေးနွေးသုံးသပ်



စိတ်ဝင်စားဖို့ကောင်းတဲ့ အကျဉ်းချုပ် ပြန်လည်ဆွေးနွေးသုံးသပ်ခြင်းက ပိုမိုလေးနက်သော နားလည်မှု၊ ရေရှည် သင်ယူမှု နဲ့ ထိုးထွင်းသိမြင်မှု (သို့မဟုတ်) လိုအပ်တဲ့ သင်ခန်းစာကို ဆွဲထုတ်ယူနိုင်မှုတို့အတွက် အထောက်အကူ ပြုလေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်တယ်။

## သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

မရှိ။ ပိုပြီးသောဓပာားစာရွက်များ၊ မာကာများ။ စက်ဝိုင်းအတွင်းရှိ ကုလားထိုင်များ။

- ၁။ ပြင်ဆင်ပါ Fishbowl ကို - စက်ဝိုင်းပုံအလယ်မှာ ကုလားထိုင်လေးလုံးချပြီး သင်တန်းတစ်ခုစီ တံဆိပ်တပ်ပါ- အဖြစ်မှန်၊ ခံစားချက်များ၊ ရှာဖွေမှုများ၊ အနာဂတ်များ။
- ၂။ ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ ပါဝင်သူလေးဦးက ထိုင်ခဲ့တဲ့ထိုင်ကာ F's ကို လမ်းညွှန် အဖြစ်အသုံးပြုပြီး လှုပ်ရှားမှုအပေါ် ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။
- ၃။ နေရာပြောင်းပါ + ထပ်မံလုပ်ဆောင်ပါ။
- ၄။ ဆွေးနွေးပါ သင်ယူမှုများ စုဆောင်းပါ။

## ရွေးချယ်စရာများ

- 3 F သာသုံးပါ။ Feelings, Facts, Future or Appreciative Inquiry (AI) through: Discover, Dream, Design, Destiny (or Delivery).

## လုပ်ဆောင်ချက်

မော်ဂျူး ၁၁



# လှုပ်ရှားမှု အကဲဖြတ် (CARD GAME)



လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုအပြီး နောက်ဆက်တွဲရှင်းလင်းချက်။ သမိုင်းဝင် လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။ လုပ်နေဆဲ လုပ်ဆောင်ချက်ကို စမ်းသပ်ပါ။

- ၁။ ရှေးချယ်ပါ လုပ်ဆောင်ချက်ကို အကဲဖြတ်ရန်။
- ၂။ ဆွဲပါ Principle သို့မဟုတ် Theory card။ ပြီးရင် အသံထွက်ဖတ်ပြပါ။
- ၃။ အကဲဖြတ်ခြင်း- သဘောတရား/သီအိုရီတွေ သင့်လုပ်ဆောင်ချက်မှာ ပါဝင်သလား။ ဘယ်လိုပါဝင်သလဲ။ မဟုတ်ပါက ပျက်ကွက်မှုအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိနိုင်သလား။ ဘယ်လိုထင်လဲ?
- ၄။ မြင်ယောင်ကြည့်ပါမင်းရဲ့ လုပ်ရပ်ကို ။ မတူညီသော သို့မဟုတ် ပိုမိုကောင်းမွန်သော ရလဒ်တစ်ခုရရှိနိုင်ဖို့ ကွဲပြားစွာ ဘာတွေလုပ်ဆောင်နိုင်မလဲ။
- ၅။ ကောက်နှုတ်ပါ အနာဂတ်လုပ်ဆောင်မှုအစီအစဉ်ကို လမ်းညွှန်ရန် အတွက် သင်အသုံးပြုနိုင်သည့် ၃-၅ အခြေခံမူများ/သီအိုရီများ စာရင်း။

လုပ်ဆောင်ချက်  
မော်ဂျူး ၁၀



# BARAZA



အရေးကြီးသောကိစ္စရပ်များကို လူထုစုဝေးမှုတစ်ခုတွင် ဆွေးနွေးရန်၊ သတင်းအချက်အလက်မျှဝေရန်နှင့် ခေါင်းဆောင်များကို တာဝန်ယူခိုင်းရန်။

နေရာများစွာတွင် Baraza ကဲ့သို့သောစုဝေးပွဲများကို နာမည်မျိုးစုံပေးစီစဉ်ကြတယ်။ နယူးအင်္ဂလန်ရှိ "မြို့တော်ခန်းမများ"၊ Madrid ရှိ "indignados"၊ "diwaniyat" အမည်နဲ့ Arab မှာစီစဉ်ကြတယ်။ ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ အသိုက်အဝန်းဖြစ်ဖို့ အတူတကွ ပေါင်းစည်းလုပ်ကိုင်ချင်တာဟာ လူ့သဘာဝအခြေခံဖြစ်တယ်။ မင်းယဉ်ကျေးမှုရဲ့ Baraza ကဘာတွေလဲ။ အဲဒီအရာတွေကို ဘယ်လို ပြန်အသုံးပြုနိုင်မလဲ။

နည်းစနစ်  
မော်ဂျူး ၁၀



## ခံနိုင်ရည်ရှိအောင်တည်ဆောက်ခြင်း ရေရှည်တည်တံ့အောင်ဂရုစိုက်ခြင်း



ဒီသင်ခန်းစာကနေ စည်းရုံးလှုံ့ဆော်သူတွေ၊ ကမကထပြုသူတွေကို တစ်ကိုယ်ရည် ဂရုပြုခြင်း၊ အသိုက်အဝန်းကို ဂရုပြုခြင်းတို့အတွက် ဘယ်လိုနည်းလမ်းတွေ သုံးမလဲ။ လူမှုရေး အပြောင်းအလဲ ကိုရေရှည် တည်တံ့အောင်အကျိုးရှိရှိဘယ်လိုတည်ဆောက်ကြမလဲဆိုတာကိုအထောက်အကူပေးပါတယ်။

### လေ့ကျင့်ခန်း အစီအစဉ်

- သရုပ်ပေါ်စေသောအလေ့အကျင့် မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်းနဲ့ ထိန်းညှိခြင်း လုပ်ဆောင်ချက်
- သရုပ်ပေါ်စေသောအလေ့အကျင့် ကိုယ့်အသိုက်အဝန်းကို ဂရုစိုက်ခြင်းနဲ့ ထိန်းညှိခြင်း လုပ်ဆောင်ချက်
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအထောက်အကူ လုပ်ဆောင်ချက်
- ခိုင်မာတဲ့ လူ့အဖွဲ့အစည်း တည်ဆောက်ခြင်း လုပ်ဆောင်ချက်
- လှုပ်ရှားမှုအတွင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုနဲ့ ကိုယ့်အသိုက်အဝန်းကို ဂရုစိုက်ခြင်း လုပ်ဆောင်ချက်

မော်ဂျူး ၁၂



## သရုပ်ပေါ်စေသောအလေ့အကျင့် မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်းနဲ့ ထိန်းညှိခြင်း



သရုပ်ပေါ်စေသော အလေ့အကျင့် ဆိုတာ တစ်ဦးချင်းဖြစ်စေ အဖွဲ့လိုက်ဖြစ်စေ စိတ်ဖိစီးစရာ အဖြစ်အပျက်တွေနဲ့ ကြုံရတဲ့အခါ အသက်ရှုခြင်းနဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေက တစ်ဆင့် ခန္ဓာနဲ့အသိစိတ်ကိုပြန်လည် စုစည်းပေးနိုင်တဲ့ အလေ့အကျင့်နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ  
None

လွယ်ကူရိုးရှင်းတဲ့ ဒီအလေ့အကျင့်တွေကနေ စလုပ်ကြည့်ပါ။

- ၁။ သတ်မှတ်ပါ ရည်ရွယ်ချက်များ
- ၂။ အာရုံစိုက်ပါ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းအပေါ် (slow, pattern or box.)
- ၃။ ရှေးချယ်ပါ
  - စိတ်နှုတ်ကိုယ်ပြန်လည်စုစည်းပါ (Resourcing or Touch)
  - ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ဆန်းစစ်ပါ (ဘယ်ဟာဝကအကောင်းဆုံးခံစားမှုပေးလဲ)
  - သတိကပ်ပြီး လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုခုလုပ်ကြည့်ပါ (Sweep or Tap)
- ၄။ ပြန်လုပ်ပါ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းပုံမှန်ပြန်လုပ်ပါ
- ၅။ အလေ့အကျင့်လုပ်ပါ အကောင်းမြင်တတ်ခြင်းကျေးဇူးတင်တတ်ခြင်းစတဲ့
- ၆။ ချရေးကြည့်ပါ ကိုယ့်စိတ်ခံစားချက်နဲ့ အပြောင်းအလဲတွေ

လုပ်ဆောင်ချက်  
မော်ဂျူး ၁၂



# သရုပ်ပေါ်စေသော အလေ့အကျင့် ကို ယုံအသိုက်အဝန်းကို ဂရုစိုက်ခြင်းနဲ့ ထိန်းညှိခြင်း



ဒီသရုပ်ပေါ်လေ့ကျင့်ခန်းမှာဆိုရင်တော့ အခြေအနေနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အချက်ပေးမှုတွေကို သိရှိချင်းကနေတစ်ဆင့် အသက်ရှူခြင်း၊ ရွေ့လျားမှုနဲ့ အနုပညာတို့ကို အသုံးပြုပြီး တစ်ဦးခြင်းဖြစ်စေ အဖွဲ့အစည်းလိုက်ဖြစ်စေ စိတ်ဖိစီးစရာ နဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာရစရာ အဖြစ်အပျက်တို့ကို ပြန်လည်တုံ့ပြန်ရာမှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ ကူညီထောက်ပံ့ပေးနိုင်ပါတယ်။

## သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

နူးညံ့သောဂီတ၊အသံမြည်ဖလား (ဖြစ်နိုင်လျှင်) ၊လက်တင်အုံး

၁။ တစ်ခု သို့မဟုတ် တစ်ခုထက်ပိုတဲ့ အလေ့အကျင့်များကို အဖွဲ့ဆက်တင်တွင် အသုံးပြုပါ

- အုပ်စုလိုက် အသက်ရှူခြင်း။
- အုပ်စုလိုက် အကန့် ရွေ့လျားမှု ကုထုံး။
- အုပ်စုလိုက် အတည်ပြုခြင်း။
- အစုအဖွဲ့ အသံဝိုင်း။
- အစုအဖွဲ့ဖြင့် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ထိန်းညှိခြင်း။
- Not Now, Come Tomorrow Morning Pair Practice။

၂။ ပိတ်ပါ အကျဉ်းချုံးပြီး နောက်အဆင့်များကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်းဖြင့် ပိတ်ပါ။

## လုပ်ဆောင်ချက်

မော်ဂျူး ၁၂



# စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး အထောက်အကူ



တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများ၊ စီစဉ်သူများ၊ နှင်/သို့မဟုတ် စည်းရုံးရေးမှူးများအတွက် အုပ်စုတစ်ခုအတွင်း၊လှုပ်ရှားမှု တစ်ခုအတွင်း စိတ်ခံစားမှုနဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စိန်ခေါ်မှုများကို ဘယ်လိုကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းကြမလဲဆိုတဲ့ အကျဉ်းချုပ် သုံးသပ်ချက်။

## သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

လှန်၍အသုံးပြုနိုင်သောစာရွက်အကြီး၊sticky notes၊မာကာပင်တိပ်ပြာ။

- ၁။ စဉ်းစားတွေးခေါ်ပါ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့အခက်အခဲများအတွက်။
- ၂။ ဆွေးနွေးပါ လုံခြုံမှု၊တည်ငြိမ်မှုကိုယုံကြည်မှု၊အများနဲ့ဆက်ဆံမှု၊ မျှော်လင့်ချက် စတဲ့ငါးချက်ကို ဦးစွာအဖြေရှာပါ။
- ၃။ စာရင်းပြုစုပါ အဆင့် ၁ ကဖြစ်နိုင်ချေရှိသော တုံ့ပြန်မှုများ စာရင်း။
- ၄။ ခွဲခြားသတ်မှတ်ပါ စိတ်ခံစားမှုများသူတွေရဲ့တုံ့ပြန်မှုတွေ။
- ၅။ သရုပ်ပြဟန်ဆောင်ပါ ရွေးချယ်ထားတဲ့တုံ့ပြန်မှုအတွက်။
- ၆။ ပြန်လည်ဆွေးနွေးပါ လေ့လာခဲ့သမျှနဲ့ နောက်အစီအစဉ်အတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်နိုင်ရန်။

## ရွေးချယ်စရာများ

သင်တန်းကာလအတွင်း အခက်အခဲကြုံလာပါက ပံ့ပိုးကူညီရန် ကျွမ်းကျင်သူတွေ အဆင်သင့်ရှိပါစေ။

## လုပ်ဆောင်ချက်

မော်ဂျူး ၁၂



# ခိုင်မာတဲ့ လူ့အဖွဲ့အစည်း တည်ဆောက်ခြင်း



လူမှုရေးအပြောင်းအလဲဆိုတာ အချိန်ယူတယ်၊ စွမ်းအားကုန်တတ်တယ်၊ဒါကြောင့် ခိုင်မာတဲ့ လူ့အဖွဲ့အစည်းကို တစ်ကြိမ်တည်း အခြေခံကစလို့ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်တည်ဆောက်နိုင်ဖို့လိုပါတယ်။ သို့မှသာရေရှည်ခံတဲ့ အောင်မြင်မှုနဲ့အခွင့်အရေးတွေကိုရနိုင်မှာဖြစ်တယ်။

## သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

ရောင်စုံကတ်ပြားသေး၊မာကာပင်တိပ်ပြာ၊sticky notes

- ၁။ အခြေခံ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း။တရားထိုင်ခြင်း။ကသိုဏ်းရှုခြင်း။ လှုပ်ရှားခြင်း။
- ၂။ တုန့်ပြန်ခြင်း တစ်ယောက်ချင်း သူတို့လိုအပ်တဲ့ တင်ပြပါစေ။
- ၃။ မျှဝေခြင်း အဖွဲ့ဝင်ချင်းချင်းဝေမျှပါစေ။အဖွဲ့ ရဲ့လိုအပ် ကိုစာရင်းပြုစုပါ။
- ၄။ စုစည်းတွေးခေါ်ခြင်း အဖွဲ့လိုအပ်တဲ့ပြည့်စေဖို့အကောင်အထုံးလေ့ကျင့်ခန်း။
- ၅။ ပြန်လှန်ပေးခြင်း၊ ပေါင်းစပ်ပေးခြင်းထုတ်လုပ်ခြင်း ၊အားလုံးကိုမေးပါ။ ဘာတွေ သိပြီလဲ၊ဘာတွေရပြီလဲ၊အမြဲတမ်း ပဲ့တင်ထပ်လောက်အောင် အမှတ်ရတာ ဘာလဲ။
- ၆။ သဘောတူညီချက် နောက်တစ်ဆင့်သွားဖို့ပေါ့။

## လုပ်ဆောင်ချက်

မော်ဂျူး ၁၂



# လှုပ်ရှားမှုအတွင်း ကိုယ်ကိုယ်ကိုနဲ့ ကိုယုံအသိုက်အဝန်းကို ဂရုစိုက်ခြင်း



သတိကို လုပ်ဆောင်မှုတိုင်းမှာ ယက်ကန်းယက်ထားတဲ့ အထည်တစ်ခုလိုတစ်သားထဲဖြစ်အောင်လုပ်ဆောင်သော်လည်း လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ရန်အချိန်ကျပြီဆိုရင်ကိုယ်နဲ့အတူပါဝင်သူ တွေအတွက်ပါ အထူးသတိထားဂရုစိုက်ရပါမယ်။

## သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

ဇာတ်ကွက်များ၊လှန်၍အသုံးပြုနိုင်သောစာရွက်အကြီး၊မာကာပင်တိပ်ပြာ၊ကိုယ့် ဇာတ်ကွက်အတွက် အရေးကြီးသုံးရမဲ့ ကိရိယာများ။

- ၁။ ပြင်ဆင်ပါ (ဆွဲ)သို့မဟုတ် အဖွဲ့မှ ဖြေရှင်းရမယ့် စိန်ခေါ်မှုများပါရှိတဲ့ လုပ်ဆောင်ချက် ဇာတ်လမ်း။
- ၂။ လှုပ်ရှားမှု အခန်းကဏ္ဍ RARP အစမ်းလေ့ကျင့်ခြင်း။ အတတ်နိုင်ဆုံး ဖြစ်နိုင်ဖွယ် ရှိတဲ့ အခြေအနေကိုလုပ်ပါ။
- ၃။ တုန့်ပြန်ခြင်း ဘယ်လို ပံ့ပိုးမလဲဘာတွေ လစ်ဟင်းလဲ၊ လုပ်ဆောင်မှု မစခင်၊ လုပ်ဆောင်စဉ်လုပ်ဆောင်ပြီး ဘာတွေ လိုမလဲ။
- ၄။ အနုစံချုပ်ပေးခြင်း ဘယ်လိုခံစားရလဲ၊ဘာဖြစ်သွားလဲ၊ဘာတွေ ရှေ့ဆက်ကြမလဲ။ ကိုယ့်အတွက်၊ကိုယ်အဖွဲ့အစည်းအတွက်၊ ကိုယ့်အသိုက်အဝန်းအတွက် အထောက်အကူပြုနိုင်ဖို့ ဘာတွေ လိုမလဲ။
- ၅။ ကတိကဝတ် အထူးသဖြင့် လှုပ်ရှားမှုအတွင်း ပါဝင်သူတွေရဲ့ ရေရှည်စောင့်ရှောက်မှု ဗျူဟာများကို လုပ်ငန်းတစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအဖြစ် ထည့်သွင်းလုပ်ဆောင်သွားကြဖို့ဖြစ် တယ်။

## ရွေးချယ်စရာများ

အောင်မြင်သောမှတ်စုနဲ့အဆုံးသတ်ရန် ဆွေးနွေးထားတဲ့ ပံ့ပိုးကူညီမှုကို သရုပ်ပေါ်စေ တဲ့ အလေ့အကျင့် နောက်တစ်ခုလုပ်ဆောင်ပါ။

## လုပ်ဆောင်ချက်

မော်ဂျူး ၁၂



