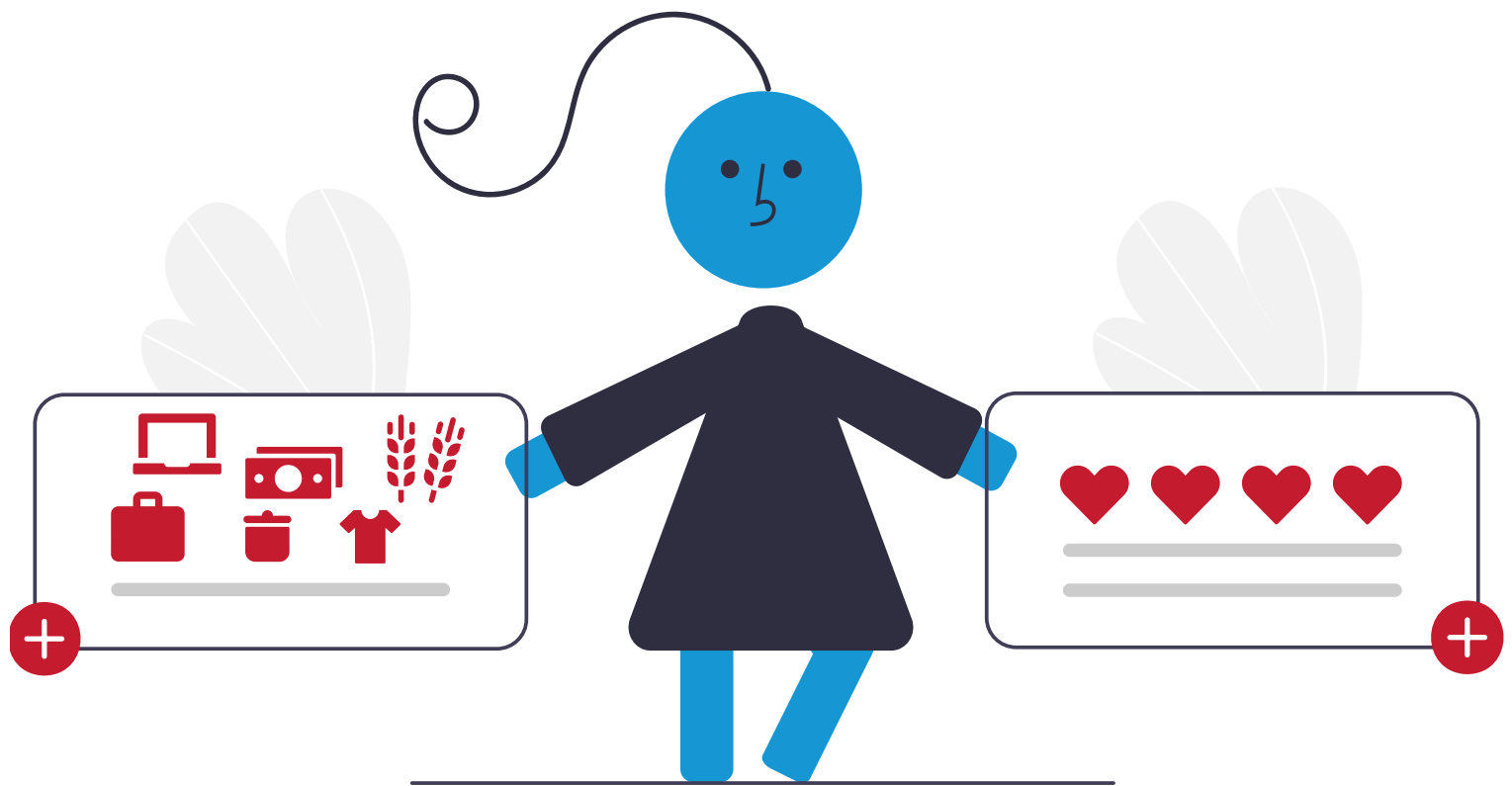




मेरा जीवन-कार्य संतुलन

भाग ए. आपके जीवन-कार्य संतुलन के बारे में सोचने के लिए सवाल

इस गतिविधि के भाग ए में सवाल 1-7 के लिए आपके जवाबों के बारे में हरेक बॉक्स में कुछ टिप्पणियां लिखें

1. इस समय आपके मन में जो नौकरी/नौकरियां हैं उन्हें करने के लिए क्या आपकी राय में आपको अधिक शिक्षा या प्रशिक्षण की ज़रूरत होगी?

2. क्या आप एक ऐसी नौकरी चाहती हैं जो आपको खुद की देखभाल करने के लिए पर्याप्त समय दे? आपके जीवन में आपको और किन अन्य रुचियों या गतिविधियों के लिए समय निकालने की ज़रूरत है, जैसे कि पढ़ाई करने या व्यायाम करने के लिए?

3. क्या आपका कोई पार्टनर है? आपके लिए अपने पार्टनर के साथ समय बिताना क्यों ज़रूरी है?

4. क्या आपके बच्चे हैं? या अन्य लोग जिनकी आपको देखभाल करनी पड़ती है? क्या आपको एक ऐसी नौकरी चाहिए जो आपको इन लोगों की देखभाल करने के लिए पर्याप्त समय दे? या कोई ऐसी नौकरी जो आपको पर्याप्त पैसे दे ताकि आप इन भूमिकाओं के लिए अन्य लोगों को काम पर रख सकें?

भाग ए. आपके जीवन-कार्य संतुलन के बारे में सोचने के लिए सवाल

5. क्या आप एक ऐसी नौकरी चाहती हैं जो आपको अन्य रिश्तेदारों और दोस्तों के साथ बिताने के लिए पर्याप्त समय दे? आपके लिए यह क्यों ज़रूरी है?

6. क्या आपके जीवन में कोई व्यावहारिक चीज़ें हैं जो शायद आपके अगले करियर मूव को प्रभावित कर सकते हैं? उदाहरण के तौर पर, शायद अपने काम के लिए बहुत दूर यात्रा करना आपके लिए संभव ना हो? शायद खुद की या आपके परिवार की देखभाल करने के लिए आपको एक निश्चित राशि कमाने की ज़रूरत है? या शायद खुद का व्यवसाय शुरू करने के लिए आपको पैसों की ज़रूरत है और इसलिए आपको जमा पूंजी (सेविंग्स) की ज़रूरत है?

7. अपना अगला करियर मूव चुनने के समय, क्या आपको किन्हीं भी ऐसी चीज़ों पर गौर करने की ज़रूरत है जो सवाल 6 में उल्लिखित चीज़ों से भिन्न हैं? शायद आप किसी अन्य देश से यहां आई हैं और उदाहरण के तौर पर आपको काम करने के लिए किसी प्रकार के परमिट की ज़रूरत है।

भाग बी. जीवन-कार्य संतुलन और काम करने के आड़े आने वाली बाधाएं

इस गतिविधि के भाग बी में, आप पहले दो कॉलम को पूरा करने के लिए भाग ए में सवालों के लिए अपने जवाबों का उपयोग कर सकती हैं। फिर थोड़ासा समय लेकर सोचें कि आप कौनसा काम कर सकती हैं, वह इनके द्वारा कैसे प्रभावित होता है। फिर कॉलम 3 पूरा करें। अंततः, थोड़ा समय लेकर सोचें कि क्या आप अपने करियर को आसान बनाने के लिए अपने जीवन के इनमें से कुछ पहलुओं में परिवर्तन कर सकती हैं। उदाहरण के तौर पर, क्या आप अपने किसी परिवार के सदस्य, या किसी दोस्त से कह सकती हैं कि आपके काम पर रहने के दौरान वे आपके बच्चों की देखभाल करें?

मेरे जीवन में महत्वपूर्ण लोग और गतिविधियां, एवं चीज़ें।	मेरे जीवन में व्यावहारिक सीमाएं, उदाहरण के तौर पर, मुझे X कौशल को सीखने की ज़रूरत है; या काम पर पहुँचने के लिए मैं XXX से अधिक यात्रा नहीं कर सकती हूँ; या काम करने के लिए मुझे एक परमिट की ज़रूरत है।	यह मेरे काम के चयन को कैसे प्रभावित कर सकते हैं?	क्या इन्हें बदलने के लिए मैं कुछ कर सकती हूँ?