



# CONGENIAL MEETS: CHECKLIST

TIME-TABLING FOR COMMUNITY - AN INVITATION TO BOND AS A GROUP

“नमस्ते, कॉन्जेनियल मीट की प्रक्रिया ने मुझे अपने सहकर्मियों के साथ सहज होने में मदद की है। मुझे उम्मीद है कि आपको इसमें मूल्य मिला होगा और अब तक पैक और संसाधनों को देखने में मज़ा आया होगा।

मैं आपको इस त्वरित नज़र चेकलिस्ट को संदर्भ के रूप में उपयोग करने के लिए आमंत्रित करता हूँ ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि आप किसी भी प्रमुख सामग्री को न चूकें! इसे निष्पादित करना वास्तव में बहुत सरल है, और यहाँ कुछ चीज़ें हैं जो मैं प्रक्रिया के दौरान ध्यान में रखता हूँ। कृपया अपनी इच्छानुसार नवाचार, अनुवाद और कार्यान्वयन करने के लिए स्वतंत्र महसूस करें। और, मुझे यह जानकर खुशी होगी कि आपने यह कैसे किया है। अपना अनुभव हमारे साथ साझा करें।”

- निकिता देसाई

## पहले

कॉन्जेनियल मीट की योजना बनाते समय अपनी टीम की नब्ज और उनकी जरूरतों को ध्यान में रखें।

कॉन्जेनियल मीट के लिए समय-सीमा का पता लगाएं और आयोजित की जाने वाली गतिविधि के प्रकार पर निर्णय लें - उदाहरण के लिए, यदि यह दोपहर में है, तो घर के अंदर खेला जा सकने वाला खेल, बाहर शारीरिक गतिविधि की तुलना में अधिक उपयुक्त हो सकता है।

## अनुभव/खेल की योजना बनाएं

- इस बारे में सोचें कि कौन सा अनुभव आपके और प्रतिभागियों दोनों के लिए मज़ेदार हो सकता है, और कोई गहरा संदेश जो आप तलाशना चाहते हैं।
- निर्देशों को स्पष्ट रूप से लिखें - सरल भाषा में, छोटे वाक्यों में और तार्किक क्रम में।
- इस बारे में प्रतिक्रिया प्राप्त करें कि क्या निर्देश प्रतिभागियों द्वारा पालन किए जाने वाले नियमों/चरणों को स्पष्ट रूप से समझाते हैं।

**PERSONAL AND PROFESSIONAL DEVELOPMENT PILLAR**

- आवश्यक संसाधनों को व्यवस्थित करें और तैयार रखें ताकि उन्हें प्रतिभागियों को आसानी से वितरित किया जा सके - उदाहरण के लिए, यदि यह एक टीम-आधारित गतिविधि है, तो संसाधनों को प्रत्येक टीम की

आवश्यकता के अनुसार समूहीकृत किया जा सकता है।

- यदि संभव हो, तो कुछ साथियों के साथ गतिविधि का ड्राई रन करें।

**दौरान**

- कॉन्जेनियल मीट की शुरुआत में, सभी का गर्मजोशी से और उत्साह से अभिवादन करें और खेल/अनुभव का नाम साझा करें।
- स्पष्ट आवाज़ में निर्देश दें (यदि आवश्यक हो तो लिखित नोट्स से पढ़ें)। जाँच करें कि क्या निर्देश समझ में आए हैं, चीजों को किस क्रम में करना है, इस बारे में प्रश्न पूछकर या कुछ प्रतिभागियों के साथ एक छोटा सा डेमो आयोजित करके।
- कॉन्जेनियल के दौरान, गतिविधि में भाग लेने वाले समूहों का बारीकी से निरीक्षण करें। लोगों द्वारा अनुभव पर कैसे प्रतिक्रिया दी जा रही है, इस बारे में उभरने वाले मुख्य संदेश या सीख को पहचानें। इन्हें चिंतन समय के दौरान संदर्भित किया जा सकता है।
- प्रतिभागियों को प्रेरित करके और उन समूहों से संपर्क करके ऊर्जा को उच्च बनाए रखें जिन्हें लगता है कि उन्हें मदद की ज़रूरत है!

**बाद में**

- प्रतिभागियों से कॉन्जेनियल में भाग लेने के दौरान प्राप्त किसी भी सीख या अंतर्दृष्टि को साझा करने के लिए कहें।
- साझा करने वाले प्रत्येक व्यक्ति को ध्यान से और ध्यान से सुनें, और सुनिश्चित करें कि कई लोगों को अपना दृष्टिकोण साझा करने का मौका मिले।
- गतिविधि की योजना बनाते समय आपके मन में जो उद्देश्य था, उसे साझा करें और गतिविधि से कोई सीख, अंतर्दृष्टि या निष्कर्ष निकालें। आप उन्हें अपने कक्षा परिदृश्य से संबंध जोड़ने के लिए कह सकते हैं।
- टीम के साथ बाद के व्यावसायिक विकास सत्रों के दौरान, सुनिश्चित करें कि आप उस विषय या सीख पर वापस जाएँ जो मिलनसार से सामने आई है। इससे आपकी टीम को यह देखने में मदद मिलेगी कि व्यक्तिगत और व्यावसायिक विकास एक साथ मिलकर एक बेहतरीन टीम संस्कृति बनाते हैं!

- मिलनसार खेल आमतौर पर दिन की शुरुआत में बेहतर काम करते हैं, लेकिन गतिविधि शुरू करने से पहले लोगों को बातचीत करने और बातचीत करने के लिए 10 से 15 मिनट देना सुनिश्चित करें क्योंकि इससे लोगों को सहजता महसूस होती है। मिलनसार खेल का हिस्सा बनने के लिए आपके सहकर्मी जो समय बिताएँगे, उसका सम्मान करें और अच्छी तरह से योजना बनाएँ, ताकि कोई समय बर्बाद न हो।
- सभी सहकर्मियों की ज़रूरतों को ध्यान में रखते हुए कॉन्जेनियल मीट में उनकी भागीदारी पर विचार करें (उदाहरण के लिए, अगर कोई शिक्षक अपनी विकलांगता आदि के कारण दौड़ नहीं सकता है, तो ऐसे खेल की योजना न बनाएं जिसमें वे भाग न ले सकें या कम से कम इस बात का ध्यान रखें कि वह किसी अन्य तरीके से भाग ले सकें)।
- सभी प्रतिभागियों के लिए पर्याप्त संसाधन उपलब्ध रखें।