वृत्ति (career): आफ्नो सीप र क्षमताको प्रयोग गरी कुनै पनि नियमित आयमूलक क्रियाकलापबाट जीवनयापन गर्नु नै वृत्ति हो । यसले आफ्नो समाजमा प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रूपमा योगदान पुऱ्याउँछ । आफ्नो वृत्तिको विकास गर्न सो सम्बन्धी आधारभूत ज्ञान र सीप चाहिन्छ । यसको लागि विशेष मिहेनत र निरन्तर प्रतिवद्धताको आवश्यकता हुन्छ ।

रुचि (Interest): मानिसलाई जुन काम गर्दा रमाइलो लाग्छ र गरिरहन मन लाग्छ त्यो उसको रुचि हो । रुचि लाग्ने क्रियाकलापले सजिलै ध्यान तान्छ; यसमा उसलाई झिँझो लाग्दैन । तर रुचि परिवर्तनशील छ; समय, उमेर, वस्तुस्थिति र वातावरणको प्रभावले यसमा परिवर्तन आइरहन्छ ।

खुबी (Aptitude): जुन काम वा क्रियाकलापमा व्यक्ति स्वतः राम्रो छ, र त्यसलाई निपुण तरिकाले गर्नसक्छ, त्यो व्यक्तिको खुबी हो । यदि बेलैमा सही वातावरण पाएमा उसले त्यो खुबी तिर्खान सक्छ ।

क्षमता (Potential): रुचि र खुबीको मिलन बिन्दु क्षमता हो । जुन काममा व्यक्तिको रुचि पनि छ र खुबी पनि छ त्यसलाई क्षमता भनिन्छ ।

कम्प्युटर इन्जिनियर, लेखापाल, प्रयोगशाला प्राविधिक, समारोह व्यवस्थापक, मेकानिकल इन्जिनियर, कृषक, रसायनशास्त्री / रसायन वैज्ञानिक, पशुचिकित्सक, फोटोग्राफर, श्रव्य-दृष्य प्राविधिक, हस्तकला उत्पादक, औषधी विज्ञ, वकिल, गायक / गायिका, अल्मुनियम फेब्रिकेटर, संगीतकार, फर्निचर मेकर, चिकित्सक, व्यवस्थापक, सौन्दर्यविद्, फेशन डिजाइनर, खेलाडी, कार्यालय सुपरिवेक्षक, पत्रकार, फिजियोथेरापिस्ट, शिक्षक, ढाका बुनकर, संगीतकार, मनोविद्, हेरचाहकर्ता, मार्वल मिस्त्री, राजनितिज्ञ, नर्स, कलाकार, गणित विशेषज्ञ, ढाका बुनकर, पस्मिना बुनकर, कृषि वैज्ञानिक

थप जानकारीको लागि

दिगो तथा सम्मानित रोजगारीको लागि सीप परियोजना

CTEVT COMPLEX, सानो ठिमी, भक्तपुर
फोन नम्बर: ०१ ६६३६०७३, ०१ ६६३१९१
टोल फ्री नम्बर: १६६००१००२२२
वेब : www.enssure.org.np

प्रदेश नं १ : ०२१ ४६३५०४
बागमती प्रदेश : ०५७ ५२०६६९
लुम्बिनी प्रदेश : ०७१ ५४३२६५, ५४६४८२

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development and Cooperation SDC
स्वीस सरकार विकास सहयोग एसडीसी

दिगो तथा सम्मानित रोजगारीको लागि सीप परियोजना

(Enhanced Skills for Sustainable and Rewarding Employment - ENSSURE)

विद्यालयमा वृत्ति-मार्ग निर्देशन कार्यक्रम

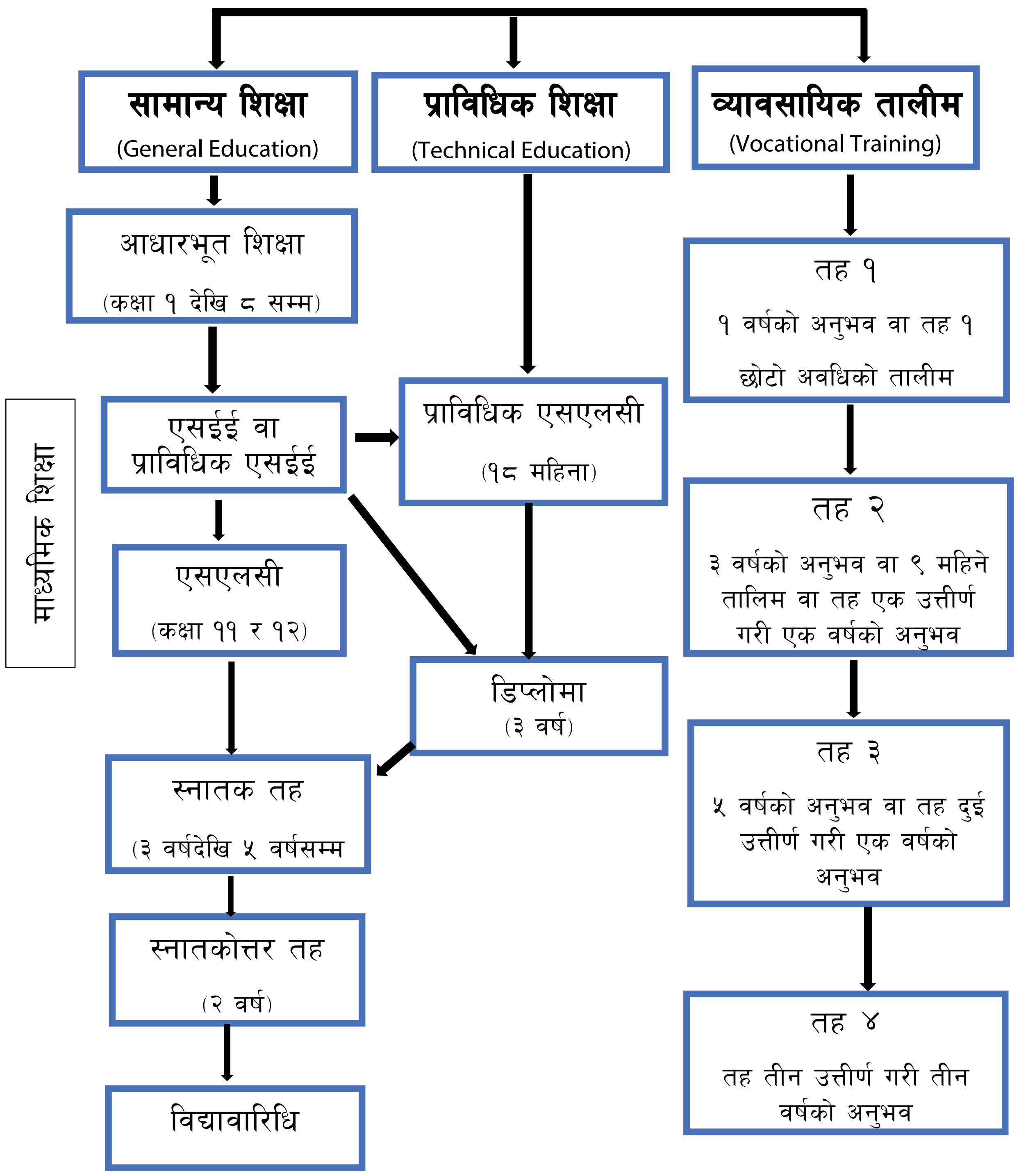
(Career Guidance Programme in Schools)

कार्य पुस्तिका (Workbook)

ENSSURE
Enhanced Skills for Sustainable and Rewarding Employment

HELVETAS
NEPAL

नेपालको शिक्षा प्रणाली (Education System of Nepal)



विद्यालयमा वृत्ति-मार्गनिर्देशन कार्यक्रम

परिचय

दिगो तथा सम्मानित रोजगारीका लागि सीप परियोजना (इन्स्योर) दोश्रो चरण, नेपाल सरकार र स्वीजरल्याण्ड सरकारको द्विपक्षिय परियोजनाको दोश्रो चरण प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालीम परिषद् (CTEVT), सामाजिक विकास मन्त्रालय प्रदेश १, सामाजिक विकास मन्त्रालय बागमती प्रदेश, र शिक्षा, विज्ञान, युवा तथा खेलकुद मन्त्रालय लुम्बिनी प्रदेश र यी तीन प्रदेशका ३३ वटा गाउँ तथा नगरपालिका द्वारा हेल्भेटास नेपाल (HELVETAS Nepal) को प्राविधिक सहयोगमा संचालित छ। इन्स्योर दोश्रो चरणको परियोजना अवधि बि.सं २०७८ भाद्र २५ गते देखि बि.सं २०८२ असार ३१ गते (तदनुसार १० सेप्टेम्बर २०२१ देखि १५ जुलाई २०२५) सम्म हुनेछ।

संघीय संरचना अनुरूपको प्राविधिक शिक्षा तथा व्यवसायिक तालिम प्रणाली मार्फत नेपालका युवा, महिला तथा पुरुषहरुले सामाजिक तथा आर्थिक लाभ प्राप्त गर्ने मुख्य उदेश्यका साथ कार्यान्वयन हुने यस परियोजनाले उद्योग व्यवसायहरुसँगको सहकार्यमा विभिन्न पेशा र क्षेत्रहरुमा २४ महिने अप्रेन्टिसिप र कार्यगत अभ्यास सहितको छोटो अवधिको तालिम (१६९६ घण्टा) संचालन हुनेछ। यसका साथै यस परियोजनाले माध्यामिक विद्यालयका विद्यार्थीहरु तथा विद्यालय बाहिर रहेका युवाहरुलाई वृत्ति मार्ग-निर्देशन सेवा प्रदान गर्ने, रोजगारीमा रहेका तथा बैदेशिक रोजगारीबाट फर्केका युवाहरुका लागि सीप स्तरोन्नती तालिम संचालन गर्ने र उद्योग व्यवसायमा मानव संसाधन व्यवस्थापन तथा व्यवसायजन्य स्वास्थ्य, सुरक्षा कायम गर्न सहयोग गर्नेछ।

उद्देश्य

विद्यालयस्तरमा कक्षा ९ र १० मा अध्ययनरत् विद्याथीहरूलाई वृत्तिसम्वन्धी विभिन्न जानकारी दिई आवश्यक मार्गनिर्देशन गरी भविष्यमा अगांल्ने पेशा वा वृत्ति छनाटै गर्न सहजीकरण गर्ने।

विद्यार्थीको काम र भूमिका कस्तो त ?

सबै सात वटा सत्रमा नियमित सहभागी हुनुपर्दछ, अनि मात्रै फाइदा लिन सकिन्छ।
सबै कार्यपत्र आफैंले भर्नुपर्दछ। साथीले भन्यो भनेर होइन।
नबुझेको कुरा वृत्ति-मार्गनिर्देशक शिक्षकलाई सोधीहाल्नु पर्दछ।
आफ्नो अभिभावकलाई अभिभावकको बैठकमा आउन अभिप्रेरित गर्नु पर्छ।

विद्यालय वृत्ति - मार्गनिर्देशन कार्यक्रम

वृत्ति-मार्गनिर्देशक शिक्षक: १. ....

२. ....

वृत्ति-सहजकर्ता: ....

सत्र मितिः १ .... २..

३.. ४..

५.. ६..

क. विद्यालयको नामः ....

विद्यालयको ठेगानाः ....

विद्यार्थीको नामः .... कक्षा .... रोल नं...............

अस्थायी ठेगानाः ....

स्थायी ठेगानाः ....

बासस्थानः ☐ शहरी क्षेत्र ☐ गाउँ

आमाको पेशा .... बुबाको पेशा ....

परिवारको मासिक आय ....

ख. (कार्यक्रम सकिएपछि लेख्ने) यो कार्यक्रम कस्तो लाग्यो?...

. ...

....

ग. यो कार्यक्रमबाट के सिक्यौ?...

....

....

घ . तिमीले कार्यक्रमको अन्तमा छनौट गरेको वृत्ति

१.

२.

३.

विद्यालय वृत्ति - मार्गनिर्देशन कार्यक्रम

वृत्ति-मार्गनिर्देशक शिक्षक: १. ....

२. ....

वृत्ति-सहजकर्ता: ....

सत्र मितिः १ .... २..

३.. ४..

५.. ६..

क. विद्यालयको नामः ....

विद्यालयको ठेगानाः ....

विद्यार्थीको नामः .... कक्षा .... रोल नं................

अस्थायी ठेगानाः ....

स्थायी ठेगानाः ....

बासस्थानः ☐ शहरी क्षेत्र ☐ गाउँ

आमाको पेशा .... बुबाको पेशा ....

परिवारको मासिक आय ....

ख. (कार्यक्रम सकिएपछि लेख्ने) यो कार्यक्रम कस्तो लाग्यो ?..

....

....

ग. यो कार्यक्रमबाट के सिक्यौ ?..

....

....

घ . तिमीले कार्यक्रमको अन्तमा छनौट गरेको वृत्ति

१.

२.

३.

नामः .... लिङ्गः .... उमेरः .... कक्षाः ....

विद्यालयः .... मितिः ....

पूर्व

के तिमी तयार छौ ?

निर्देशन: *यो प्रश्नावलीले प्रभावकारी वृतिको निर्णय लिन तिमी कत्तिको तयार छौ भन्ने कुरा बताउँछ । यो प्रश्नावलीलाई दुई खण्डमा विभाजन गरिएको छ । पहिलो खण्डमा तिमीलाई उपयुक्त लागेको जवाफमा चिह्न लगाऊ । तिमीले कुनै एउटा मात्र जवाफ छान्न सक्छौ । दोस्रो खण्डमा तिमीले तल दिइएको प्रश्नको उत्तर खाली ठाउँमा लेख्नुपर्छ ।*

खण्ड १

१. के तिमीलाई आफ्नो उच्चतम (Highest) रुचि र खुबी थाहा छ ? तिमीलाई उपयुक्त लाग्ने एउटा जवाफमा गोलो लगाऊ ।
   क. मलाई मेरा रुचि तथा खुबीहरू के के हुन्, थाहा छैन ।
   ख. मसँग अस्पष्ट विचारहरू छन् तर मेरो रुचि र खुबी यही हो भनेर भन्न सकिरहेको छैन ।
   ग. मलाई मेरो *सबभन्दा धेरै* रुचि र खुबी के मा छ भन्ने थाहा छ ।

२. के तिमीलाई वृत्तिको विभिन्न प्रकारबारे थाहा छ ? तिमीलाई उपयुक्त लाग्ने एउटा जवाफमा गोलो लगाऊ ।
   क. मलाई वृत्तिको विभिन्न प्रकारबारे थाहा छैन ।
   ख. मलाई वृत्तिको विभिन्न प्रकारबारे केही थाहा छ तर त्यो पर्याप्त छैन ।
   ग. वृत्तिका विभिन्न प्रकारबारे कसरी थाहा पाउने भन्ने मलाई थाहा छ ।

३. तिमी जस्तै एउटा विद्यार्थी भन्छ, "मलाई थुप्रै वृत्तिले उत्तिकै आकर्षित गर्छ । त्यसकारणले मलाई २–३ वटा विशेष वृति विकल्पमा मात्र सीमित हुन गाह्रो छ । वृत्ति छनौट गर्नको लागी म तयार छैन ।" तिमी उसलाई के भन्छौ ? तिमीलाई उपयुक्त लाग्ने एउटा जवाफमा गोलो लगाऊ ।
   क. मेरो वृत्ति छनौटलाई २–३ वटामा सीमित पार्नु पर्दैन । भविष्यमा के कस्तो हुन्छ हेरौंला ।
   ख. मेरो लागि वृत्ति विकल्पलाई सीमित गर्न जरुरी छ भन्ने कुरामा म सचेत छु तर कसरी गर्ने भन्ने कुरा थाहा छैन ।
   ग. मैले मेरो वृत्ति छनौटहरू २–३ वटामा समेटिसकेको छु ।

४. वृत्ति योजना कसरी बनाउने भन्ने तिमीलाई थाहा छ ? तिमीलाई उपयुक्त लाग्ने एउटा जवाफमा गोलो लगाऊ ।
   क. वृत्ति योजना कसरी बनाउने भन्नेबारेमा मलाई ज्ञान छैन ।
   ख. वृत्ति योजना कसरी बनाउने भन्नेबारेमा मलाई अलिअलि ज्ञान छ तर त्यो पर्याप्त छैन ।
   ग. वृत्ति योजना कसरी बनाउने भन्ने मलाई थाहा छ ।

५. वृत्ति छनौट गर्न तिमी कत्तिको तयार छौ ? तिमीलाई उपयुक्त लाग्ने एउटा जवाफमा गोलो लगाउनुहोस् ।
   ० - कुनै तयारी छैन   १ - अलिअलि तयारी छ   २ - तयारी छ
   ३ - राम्रो तयारी छ   ४ - पूर्ण तयारी छ

खण्ड २

६. वृत्ति छनौट गर्दा चाहिने चार प्रकारका जानकारीहरू लेख ।

१.   २.

३.   ४.

७. 'आफ्नो बारेमा बुझ्नु' भन्नाले के बुझ्छौ ? तीन बूँदामा व्याख्या गर ।

१.

२.

३.

८. तिम्रो रूचि र खुबीसँग सम्बन्धित एउटा वृत्तिको नाम लेख ।

क. मेरो वृत्ति रोजाइ : ....
ख. मैले कुन वृत्तिको योजना बनाउने भन्नेबारेमा मलाई यकिन छैन ।

९. कामको संसार भनेको के हो ? तीन बूँदामा व्याख्या गर्नुहोस् ।

१.

२.

३.

१०. यदि तिमीले चाहेको वृत्ति पाएनौ भने, तिम्रो रुचिको अर्को वैकल्पिक वृत्तिको नाम लेख ।

क. मेरो वैकल्पिक वृत्तिः .... ख. मसँग कुनै वैकल्पिक वृत्ति छैन ।

११. वृत्ति योजना भनेको के हो ? तीन बूँदामा व्याख्या गर ।

१.

२.

३.

१२. प्रश्न ८ को जवाफलाई हेर । यदि तिमीले कुनै एउटा वृत्ति छानीसकेको छौ भने, आफ्नो वृत्तिको लागि योग्य हुन तिमीले पढ्नु पर्ने कोर्सको बारेमा लेख ।

क.कोर्सको नामः ....
ख. कोर्सको नाम मलाई थाहा भएन, तर त्यो कसरी पत्ता लगाउने भन्ने थाहा छ।
ग. कोर्सको नाम मलाई थाहा भएन र त्यो कसरी पत्ता लगाउने भन्ने पनि थाहा छैन ।
घ. मैले अझै आफ्नो वृत्ति छानेको छैन ।

१३. आफनो वृत्तिको लागि योग्य हुने खालको कोर्स र अध्ययनका कार्यक्रमबारे तिमीलाई थाहा छ ? तिमीलाई उपयुक्त लाग्ने एउटा जवाफमा गोलो लगाऊ ।

क. मलाई आफ्नो वृत्तिको लागि योग्य हुने किसिमको कोर्स र अध्ययनका कार्यक्रमबारे केही थाहा छैन ।
ख. मलाई आफ्नो वृत्तिको लागि योग्य हुने किसिमको कोर्स र अध्ययनका कार्यक्रमबारे थाहा छ तर त्यो पर्याप्त छैन ।
ग. मलाई कोर्स र अध्ययनका कार्यक्रमबारे जानकारी कसरी लिने भन्ने थाहा छ ।

१४. के तिमी तलका कुन वाक्यसँग सहमत छौ ? कुनै एक जवाफमा गोलो लगाऊ ।

क. विश्वविद्यालयको डिग्रीपछि मात्र राम्रो वृत्ति बन्छ ।
ख. आकाशले धेरै नपढेको भए पनि जागीर पायो, जागीर पाइसकेको हुनाले उसलाई अगाडी पढ्नु आवश्यक छैन ।
ग. वृत्तिको सफलता, कति राम्ररी पढेको कुरा लागू गर्न सकिन्छ भन्ने कुरासँग सम्बन्धित छ ।

जागीर र वृत्ति (Job and Career)

१. जागीरमा .... गर्ने अवसर प्राप्त हुन्छ ।

२. जागीर तिम्रो योग्यता अनुसार हुन पनि सक्छ, ... सक्छ ।

३. मैले रोजेको वृत्ति मेरो .... अनुसारको हुनुपर्छ ।

४. हामीले छानेको वृत्ति हाम्रो .... योगदान पुऱ्याउने किसिमको हुनुपर्छ ।

५. एउटा वृत्तिमा धेरै जागीर वा .... हुन्छन् ।

६. वृत्तिको विकास हुनको लागि एक निश्चित .... मिहिनेत तथा यो गरीछोड्छु भन्ने अठोट चाहिन्छ ।

७. आफूले छानेको वृत्तिमा अघि बढ्न त्यहीँ किसिमको .... र तालीमको आवश्यकता हुन्छ ।

एउटा वृत्ति, धेरै काम

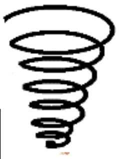
बिरामीको लागि हेरचाहको योजना बनाउने र सेवा प्रदान गर्ने

चिकित्सक र अन्य स्वास्थ्यकर्मीबाट स्वीकृत कागज लिई बिरामीलाई औषधि कसरी खाने वा लाउने, त्यसको मात्रा, विधि तथा औषधिको असर र औषधि कहाँ र कसरी राख्ने भन्ने जानकारी दिने

अपरेसन गर्ने क्रममा चिकित्सक (डाक्टर) लाई आवश्यक सहयोग गर्ने, जस्तै बिरामीलाई तयार गर्ने, सामान्य स्वास्थ्य जाँच गर्ने, परिवारसँग आवश्यक समन्वय गर्ने

बिरामीको लागि अन्य स्वास्थ्यकर्मीहरूसँग सरसल्लाह गरी आवश्यक समन्वय गर्ने

वृत्ति- विकासका सिद्धान्तहरु (Principals of Career Development)

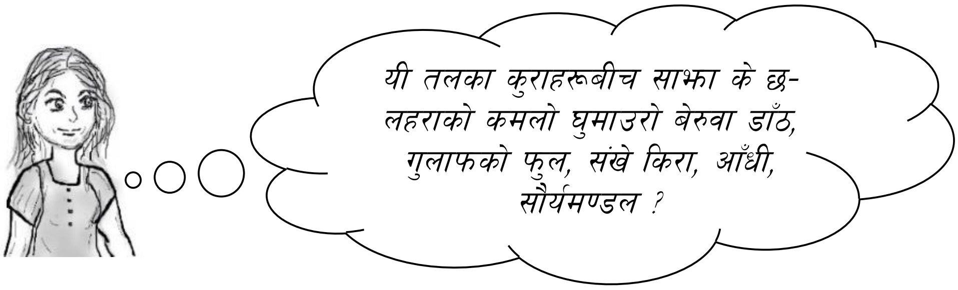


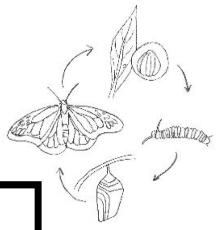
घुमाउरो चक्रिय शैलीको वृद्धि (Spiral Growth of Career)

१. प्रकृतिमा वस्तुहरूको वृद्धि .... घुमाउरो तरिकाले हुन्छ। यो .... सामान्य वृद्धि शैली हो।

२. वृत्तिको सुरुवात एउटा .... बाट हुन्छ।

३. घुमाउरो चक्रीय प्रत्येक तहले एउटा नयाँ .... दिन्छ।





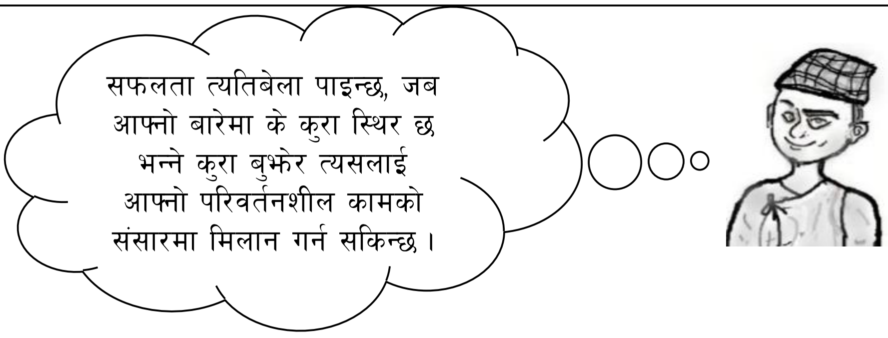
परिवर्तनशील तथा स्थिर (अपरिवर्तित) (Spiral Growth of Career)

१. मानिसमा केही कुरा परिवर्तन हुन्छन् भने केही परिवर्तन .... ।

२. यो संसारमा, यस्ता केही कुरा छन् जुन .... छन्, तर केही कुरा अपरिवर्तनशील छन्।

३. समय अनुसार हाम्रो वरिपरि नयाँ .... देखा परिरहेका हुन्छन्।

४. परिवर्तित समयसँगै हामी के कुरामा .... हुनुपर्छ भन्ने कुरामा हामी सचेत हुनुपर्दछ।



वृत्ति - विकासका सिद्धान्तहरु (Principles of Career Development)

आफूसुहाउँदो वृत्तिको छनौट (Career Relevant to You)

१. आफ्नो .... र .... हेरेर आफूसुहाउँदो वृत्ति छान्नुपर्छ ।

२. अवसरहरू छन् भन्दैमा सोचविचार नै नगरी अरू केही नसोची वा नबुझी वृत्ति छान्नु .... होइन ।

३. कुनै पनि वृत्ति सानो-ठूलो हुँदैन, सानो-ठूलोको आधारमा .... रोज्नु हुँदैन ।

४. पैसा कति कमाइन्छ भन्ने आधारमा वृत्ति रोज्दा त्यो वृत्ति .... हुन सक्छ ।

आफ्नो रुचि, खुबी, क्षमताको आधारमा आफूले रोजेको वृत्तिलाई राम्रोसँग लेखाजोखा गरेर अघि बढ्नुपर्छ ।

केवल अरू सबैले कुनै वृत्तिलाई सबैभन्दा राम्रो भन्दैमा के तिमी त्यही वृत्ति छान्छौ ?

वातावरण तथा मानवताप्रतिको संवेदनशीलता (Sensitivity towards Environment and Humanity)

१. हामीले रोजेको वृत्तिले हाम्रो वरिपरिको वातावरणमा कस्तो असर पार्छ भन्ने कुरा हामीले .... ।

२. मैले आफ्नो व्यक्तिगत फाइदा मात्रै हेरेर वृत्ति रोजे भने त्यसको मूल्य .... नै चुकाउनुपर्छ ।

३. उपभोग मात्रै धेरै गराउने वृत्तिहरू .... हुन्छन् ।

४. अरूको शोषण गरेर पैसा कमाउन त सजिलो होला तर त्यसले मनमा .... दिदैन र त्यो केवल अस्थायी हुन्छ ।

५. हाम्रो .... प्रति पनि हाम्रो उत्तिकै जिम्मेवारी छ भन्ने कुरा हामीले बिर्सनुहुन्न ।

पैसा धेरै कमाइने तर मानवजातिलाई नोक्सान पुऱ्याउने जागीर तिमी खान्छौ ?

वृत्ति खोजीपथ (Career Discovery Path)

१. आफूलाई बुझ्नु

आफ्नो रूचि, खुबी, क्षमता, वृत्ति बारेको विश्वास खोतल्नु

२. कामको संसारलाई बुझ्नु

वृत्तिको नाम, परिभाषा, त्यो वृत्तिको बाटो, त्यो वृत्तिमा जानको लागि पढ्नुपर्ने पाठ्यक्रम वा लिनुपर्ने तालीम, त्यो वृत्तिको लागि आवश्यक न्यूनतम् योग्यता (Eligibility), आदि

३.वृत्तिको विकल्पहरुको विकास

आफ्नो क्षमतासँग मेल खाने ३ -४ वटा वृत्तिहरूको खोजी, वैकल्पिक वृत्तिको योजना, आदि

४. वृत्ति तयारी

छानेको वृत्तिमा अघि बढ्नको लागि तयारी, जस्तो कि, अघि बढ्न शैक्षिक खुड्किलो, आफूबारेको तयारी (तालिम लिने, बायोडाटा बनाउने), कागजात तयार गर्ने, फारम भर्ने अन्तरवार्ताको तयारी गर्ने, आदि

विद्यालय सकिनासाथ सबै कुरामा स्पष्टता आउँछ भन्ने पनि होइन । वृत्तिविकास बिस्तारै हुने कुरा हो ।

रुचि र खुबी (Interest and Aptitude)

१. आफूलाई मन पर्ने काम ।

२. बिमला अरूले स्वेटर बुनिरहेको देखेर नै त्यो बुट्टा आफूले उतार्न सक्छिन् ।

३. मलाई मेसिन कसरी चल्छ भन्ने कुरा बुझ्न मन लाग्छ ।

४. इन्दुलाई मोबाइल एकछिन दियोभने उनी त्यसको धेरै कुरा बुझिसक्छिन् र मोबाइल कसरी चल्छ भन्ने कुरा जान्न उत्सुक पनि छिन् ।

५. केशव भविष्यमा शिक्षक बन्न चाहन्छन्, तर उनले आफूले बुझेको कुरा पनि आफ्नो साथीभाइलाई बुझाउन सक्दैनन् ।

६. मैले काठको काम गर्दा बुवाले प्रशंसा गर्नुहुन्छ, अनि त्यो काम म राम्ररी गर्न पनि सक्छु , तर मलाई एकछिन मै झ्याउँ लाग्छ ।

७. शीलालाई कम्प्युटरमा अति चाख लाग्छ र उनी कम्प्युटरको बारेमा कसैले बुझायो भने सजिलै बुझ्छिन्।

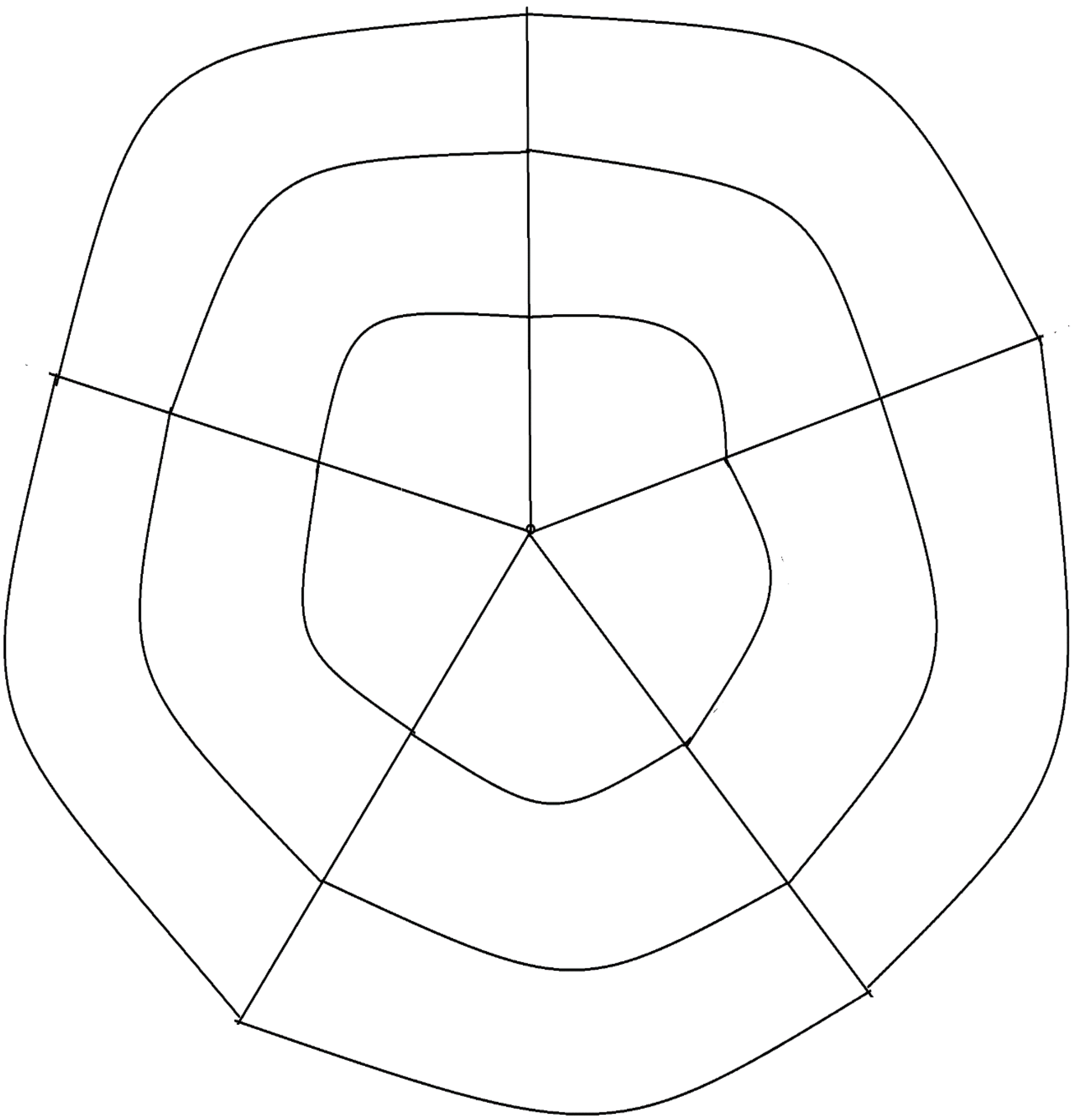
८. मलाई प्रियंका कार्की जस्तै नाँच्न मन लाग्छ । नाँच सिकिरहदाँ सबै बुझे जस्तो लाग्छ, तर जिउ त्यसैगरी मर्काउन सक्दिन ।

रुचि

खुबी

दुवै

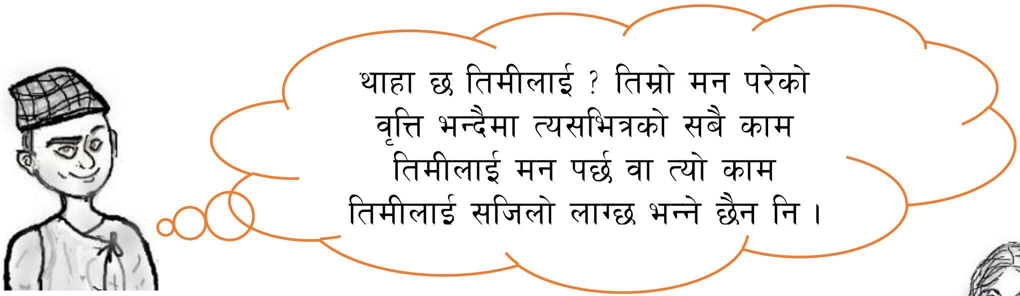
पाँच क्षमता (Five Potentials)

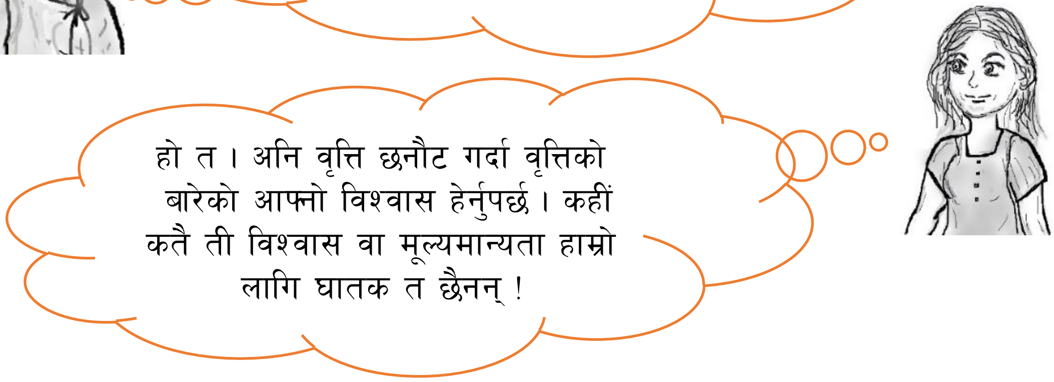


मेरो वृत्ति-विश्वास (My Career Belief)

तलका वाक्यहरू पढेर तिमीलाई उचित लागेको एक बूँदामा ठीक चिह्न लगाऊ ।

क्रम संख्या	वृत्ति विश्वास	सहमत Agree	असहमत Disagree	थाहा छैन Don't Know
१	मानिसको जागीर, एकदम सुरक्षित किसिमको हुनुपर्छ ।			
२	व्यक्ति हरेक कुरामा निपुण हुनुपर्छ, अनि मात्र जागीर खानुपर्छ ।			
३	म अभिभावकभन्दा सफल हुनुपर्छ ।			
४	उच्च ओहोदा (पद)मा पुग्नु नै सफल हुनु हो ।			
५	विज्ञान विषय लिएर पढेमा मात्र बुद्धिमान होइन्छ ।			
६	महिलाले घरका पुरुषभन्दा कम स्तरको जागीर खानुपर्छ, यसले घरको वातावरण राम्रो बनाउँछ ।			
७	पैसा धेरै कमाइयो भने खुशी भइन्छ ।			
८	प्रख्यात पेशा अपनाउनु राम्रो हुन्छ, यसमा धेरै अवसर हुन्छन् ।			
९	जीवनभर एउटै पेशा अँगाल्नु पर्छ ।			
१०	जीवनमा अरू माथी कहिल्यै भर पर्नु हुँदैन, आफैले निर्णय गर्नुपर्छ ।			
११	सधैं सफल हुनु जरुरी हुन्छ ।			
१२	गल्ति गरियो भने पेशामा पछि परिन्छ ।			





रुचिको तथ्याङ्क पत्र (Interest Data Sheet)

नामः .... लिङ्गः .... उमेरः .... मितिः ....

विद्यालयः .... कक्षाः .... रोल नं.:..........

तालिका १: रुचिको मापन तालिका

भाषिक L		विश्लेषणात्मक-तार्किक AL		स्थलगत S		व्यक्तिगत P		शारीरिक-यान्त्रिक PM	
१		१		१		१		१	
२		२		२		२		२	
३		३		३		३		३	
४		४		४		४		४	
५		५		५		५		५	
६		६		६		६		६	
७		७		७		७		७	
८		८		८		८		८	
९		९		९		९		९	
१०		१०		१०		१०		१०	
११		११		११		११		११	
१२		१२		१२		१२		१२	
प्राप्ताङ्क		**प्राप्ताङ्क**		**प्राप्ताङ्क**		**प्राप्ताङ्क**		**प्राप्ताङ्क**	

तालिका २: मेरो रुचिको प्राथमिकीकरण

क्र.सं.	क्रियाकलाप संख्या	क्षमता	रुचिका क्रियाकलापहरू
१			
२			
३			
४			
५			
६			
७			
८			
९			
१०			

तालिका ३: रुचिको प्राथमिकताको मापन

	L	AL	S	P	PM
छानेको क्रियाकलापको जम्मा संख्या					
प्राप्त अंकलाई २ ले गुणा गरेर आएको संख्या					

खुबीको तथ्याङ्क पत्र (Aptitude Data Sheet)

नामः .... लिङ्गः .... उमेरः .... मितिः ....

विद्यालयः .... कक्षाः............... रोलः ....

खुबीको स्तर (Level of accomplishments)							
	प्र. नं.	१	२	३	४	५	जम्मा
भाषिक Linguistic	१						
	२						
	३						
	४						
	५						
	६						
	७						
	८						
	९						
	१०						
	११						
	१२						
	प्र. नं.	१	२	३	४	५	जम्मा
विश्लेषणात्मक-तार्किक Analytical-logical	१						
	२						
	३						
	४						
	५						
	६						
	७						
	८						
	९						
	१०						
	११						
	१२						

खुबीको स्तर **(Level of accomplishment)........**

	प्र. नं.	१	२	३	४	५	जम्मा
स्थलगत **Spatial**	१						
	२						
	३						
	४						
	५						
	६						
	७						
	८						
	९						
	१०						
	११						
	१२						
		१	२	३	४	५	जम्मा
व्यक्तिगत **Personal**	१						
	२						
	३						
	४						
	५						
	६						
	७						
	८						
	९						
	१०						
	११						
	१२						
	ट	१	२	३	४	५	जम्मा
शारीरिक-यान्त्रिक **Physical-mechanical**	१						
	२						
	३						
	४						
	५						
	६						
	७						
	८						
	९						
	१०						
	११						
	१२						

मेरो क्षमता मेरा वृत्ति : (My Potentials: My Careers)

तालिका १: मेरो क्षमता प्राप्ताङ्क (My Potential Score)

	उच्चतम प्राप्त अंक	भाषिक L	विश्लेषणात्मक-तार्किक AL	स्थलगत S	व्यक्तिगत P	शारीरिक-यान्त्रिक PM
रुचिको अंक	४८					
प्राथमिक रुचिको अंक	१२					
खुबीको अंक	४०					
पूर्णाङ्क/ प्राप्ताङ्क	१००					

तालिका २: मेरो उच्चतम क्षमता (My Highest Potential)

		प्राप्ताङ्क	क्षमताको नाम
क्षमता १			
क्षमता २			
क्षमता ३			

तालिका ३: मेरो वृत्तिबारे एक अवलोकन (My Career Overview)

क्षमता १	क्षमता २	क्षमता ३

तालिका ४: मेरा वृत्ति विकल्पहरू (My Career Alternatives)

१	पहिलो प्राथमिकताको वृत्ति	
२	दोस्रो प्राथमिकताको वृत्ति	
३	तेस्रो प्राथमिकताको वृत्ति	

मेरो क्षमता मेरा वृत्ति : (My Potentials: My Careers)

नामः .... लिङ्गः .... उमेरः .... मितिः ....

विद्यालयः .... कक्षाः ....रोल नंः.........

तालिका १: मेरो क्षमता प्राप्ताङ्क (My Potential Score)

	उच्चतम प्राप्त अंक	भाषिक L	विश्लेषणात्मक-तार्किक AL	स्थलगत S	व्यक्तिगत P	शारीरिक-यान्त्रिक PM
रुचिको अंक	४८					
प्राथमिक रुचिको अंक	१२					
खुबीको अंक	४०					
पूर्णाङ्क/ प्राप्ताङ्क	१००					

तालिका २: मेरो उच्चतम क्षमता (My Highest Potential)

		प्राप्ताङ्क	क्षमताको नाम
क्षमता १			
क्षमता २			
क्षमता ३			

तालिका ३: मेरो वृत्तिबारे एक अवलोकन (My Career Overview)

क्षमता १	क्षमता २	क्षमता ३

तालिका ४: मेरा वृत्ति विकल्पहरू (My Career Alternatives)

१	पहिलो प्राथमिकताको वृत्ति	
२	दोस्रो प्राथमिकताको वृत्ति	
३	तेस्रो प्राथमिकताको वृत्ति	

दुई प्रकारका जानकारी १ (Two types of Information 1)

१. वृत्ति जानकारी (Career information)	
नाम	वृत्तिलाई दिइएको आधिकारिक नाम नै वृत्तिको नाम हो ।
परिभाषा	वृत्ति वास्तवमा के हो, सो वृत्तिसँग के कस्ता जागीरहरू सम्बन्धित छन्, सो वृत्तिमा के कस्ता कार्यहरू गर्नुपर्ने हुन्छ जस्ता प्रश्नहरूको जवाफले वृत्तिको परिभाषा दिन्छ । आफ्नो वृत्ति छनौट गर्नुभन्दा अघि त्यसबारेमा विस्तृत जानकारी लिनु आवश्यक हुन्छ । वृत्तिको परिभाषा थाहा पाउनु वृत्ति जानकारीको पहिलो खुड्किलो हो ।
२. शैक्षिक जानकारी (Educational Information)	
वाञ्छनीय योग्यता (आवश्यक न्यूनतम योग्यता)	कुनैपनि विषयको अध्ययन वा तालीममा प्रवेश गर्नुको लागि आवश्यक न्यूनतम योग्यतालाई वाञ्छनीय योग्यता भनिन्छ ।
योग्यता	कुनै पाठ्यक्रम (कोर्स)को अध्ययन गरी त्यसले माग गरेका सम्पूर्ण परीक्षामा उत्तीर्ण गर्नु र योग्यता प्रमाणित गर्ने कागजात प्राप्त गर्नु योग्यता प्राप्त गर्नु हो ।
योग्यताका प्रकार	
आधारभूत/व्यावसायिक तालीमः यी कुनै निश्चित विषयमा सीप सिकाउन छोटो अवधिको व्यावसायिक कोर्सहरू हुन्छन् । यस्ता कोर्सहरूमा थोरै सैद्धान्तिक र धेरै व्यावहारिक विषयवस्तुहरू हुन्छन् । आधारभूत कोर्सहरू साधारण लेखपढ गरेकादेखि धेरै पढेका दुवैले लिन सक्छन्, जस्तै सिलाइको आधारभूत तालीम । यस्ता तालीमहरू केही दिनदेखि केही महिनासम्म हुनसक्छन् ।	
सर्टिफिकेट/डिप्लोमाः यी प्राविधिक पाठ्यक्रम (कोर्स)हरू हुन् । यी कोर्सहरू आधारभूत तालीमभन्दा लामो समयका र धेरै सैद्धान्तिक विषयवस्तु समेटिएको हुन्छ । धेरैजसो डिप्लोमा कोर्सहरू अध्ययन गर्न माध्यमिक तह उत्तीर्ण गरेको हुनुपर्छ । यी कोर्सहरू व्यवहारिक तथा सैद्धान्तिक विषय दुवैमा केन्द्रित हुन्छन् । डिप्लोमा कोर्स कम्तिमा एक वर्षदेखि ३ वर्षसम्मको हुनसक्छ । यी कोर्स गरिसकेपछि डिग्री कोर्स गर्न सकिन्छ ।	
डिग्रीः यो उच्च शिक्षाको योग्यता हो । डिग्री कोर्स विश्वविद्यालयमा पढाइन्छ । डिग्री कोर्समा सैद्धान्तिक शिक्षा बढी समेटिएका हुन्छ । जस्तै, बिबिए, एमबिबिएस, एमए आदि ।	

दुई प्रकारका जानकारी २ (Two types of Information 2)

तालिका १ः तल दिइएको सूचीमा वृत्तिको नाममा गोलो चिह्न लगाऊ ।

अधिवक्ता/वकिल	पत्रकार	पुस्तकालय सहायक	चार्टर्ड एकाउण्टेन्ट	
सिम्याट	आइएलटिएस	सामाजिक कार्य	पोखरा विश्वविद्यालय	
डकर्मी	नर्सिङ	इलेक्ट्रिसियन	मोबाइल मर्मतकर्ता	बिबिए
प्लम्बर	लेखापढी व्यवसाय	नर्स	इलेक्ट्रोनिक इन्जिनियर	टोफल

तालिका २: तल चार वृत्तिको नाम तल दिइएको छ । वृत्ति शब्दकोश र वृत्ति जानकारी पुस्तिकाको सहयोग लिई तलको तालिका भर ।

नाम	**प्राथमिक क्षमता**	**परिभाषा**	**वाञ्छनीय योग्यता**	**योग्यता**		
				आधारभूत तालीम	सर्टिफिकेट/ डिप्लोमा	डिग्री
नर्स		नर्सिङ केयरको आवश्यकता भएका कालबालिका, वृद्धवृद्धा, अशक्त, रोग तथा चोटको कारणले बिरामी भएका व्यक्तिहरूको सेवा र हेरविचार गर्ने, उपचारमा मद्दत गर्ने दक्ष र तालीमप्राप्त व्यक्ति नर्स हुन् ।				
मोबाइल फोन मर्मतकता		मोबाइल फोनमा आउने समस्याहरूको पहिचान गरी मोबाइल सेट मर्मत गर्ने, मोबाइल सेटमा प्रयोग भएको सफ्टवेयर अपडेट गर्ने र हेरफेर गर्ने सीप भएका व्यक्तिलाई मोबाइल फोन मर्मत प्राविधिक भनिन्छ । मोबाइलको पावर सप्लाइ इकाइ जस्तै ब्याट्री, पावर स्विच, प्रिन्टेड बोर्ड, ब्याट्री कनेक्टर, फेक्स, केबल आईसी आदि मर्मत गर्ने काम यिनले गर्दछन् ।				
डकर्मी		इँटा जोड्न मसला (बालुवा र सिमेन्टको घुलन) तथा कङ्क्रिट (गिट्टी, बालुवा र सिमेन्टको मिश्रण) आवश्यक मात्रामा तयार गर्ने, आवश्यक किसिमका बन्ध (बोन्ड) इँटाको सीधा गारो (भित्ता, पर्खाल) निर्माण कार्य गर्ने व्यक्तिलाई डकर्मी भनिन्छ ।				
वकिल		सेवाग्राहीलाई विभिन्न विषयमा कानूनी सल्लाह दिने, कानूनी कागजातहरू तयार पार्ने, प्रशासनिक बोर्ड वा न्यायाधीशको अगाडि सेवाग्राहीको प्रतिनिधित्व गर्ने वा अभियोजन सञ्चालन गर्ने ब्यारिष्टरहरूलाई उच्च अदालतमा अपील गर्न निर्देशन गर्ने व्यक्तिलाई अधिवक्ता वा वकिल भनिन्छ ।				

नेपालको शैक्षिक संकाय/धार (Education Streams of Nepal)

संकाय/धार (Stream)	**परिभाषा** (Definition)	**विषयका उदाहरणहरू** (Examples of subject)
विशुद्ध विज्ञान (Pure Science)	यस संकायमा जीवविज्ञान, रसायनविज्ञान तथा भौतिकविज्ञान र अन्य विशुद्ध विज्ञानसँग सम्बन्धित विषयहरूको अध्ययन हुन्छ ।	कृषि तथा वन विज्ञान, पशुविज्ञान, गणित, जीवशास्त्र, वंशाणुशास्त्र, जैविक-रसायनशास्त्र, माइक्रोबायोलोजी, खनिजशास्त्र, औषधी विज्ञान, सूक्ष्मजीव विज्ञान, आदि
मानविकी (Humanities)	यो संकायमा यस्ता विषयहरू पर्दछन्, जहाँ व्यक्ति, समूह, समाजका चुनौतीहरू र तिनीसँग सामना गर्ने तरिका आदिको अध्ययन गरिन्छ ।	सामाजिक कार्य, इतिहास, मनोविज्ञान, समाजशास्त्र, राजनीतिशास्त्र, दर्शनशास्त्र, भाषाविज्ञान, आदि
व्यवस्थापन (Managment)	व्यवस्थापन संकाय व्यवस्थापकिय सीपहरूको विस्तृत अध्ययन, र व्यापार व्यवसायको ज्ञान र क्षमता विकाससँग सम्बन्धित छ ।	होटल व्यवस्थापन, लेखापरीक्षण, अर्थशास्त्र, चार्टर्ड एकाउण्ट, विज्ञापन, बैंकिङ, वाणिज्य, वित्तबजार, मानव स्रोत व्यवस्थापन, व्यवस्थापन विज्ञान, मार्केटिङ, तथ्याङ्कशास्त्र (statistics) आदि
चिकित्सा विज्ञान (Medical Science)	चिकित्सा विज्ञान, विज्ञानको एक शाखा र अभ्यास हो जुन रोगहरूको निदान, उपचार र रोकथामसँग सम्बन्धित छ ।	नर्सिङ, चिकित्साशास्त्र, आयुर्वेद चिकित्सा, रेडियोथेरापी, रेडियोलोजी, बायोमेडिसिन, महामारी विज्ञान (Epidemiology) आनुवंशिकी (Genetics) प्रसुतिविज्ञान, आदि
इन्जिनियरिङ (Engineering)	इन्जिनियरिङ, विज्ञान र प्रविधिको एक शाखा हो जसले विशुद्ध विज्ञानको ज्ञानलाई व्यवहारमा लागू गर्दछ । यसले भवन, मेसिन आदिको डिजाइन, निर्माण तथा इन्जिन, यन्त्र तथा संरचनासँग सम्बन्ध राख्दछ ।	सिभिल इन्जिनियरिङ, अटोमोबाइल इन्जिनियरिङ, इलेक्टोनिक इन्जिनियरिङ, कम्प्युटर इन्जिनियरिङ आदि
शिक्षाशास्त्र (Education)	शिक्षाशास्त्र कला, विज्ञान वा शिक्षण पेशासँग सम्बन्धित अध्ययन हो । यो शिक्षणका सिद्धान्तहरू र अभ्यासको अध्ययनको विषय पर्ने संकाय हो ।	शिक्षाशास्त्र, पेडागोजी, मन्टेस्सरी शिक्षा, आदि
कानून (Law)	कानुन संकाय कानूनसम्बन्धी संकाय हो, जसमा कानून विषय पढ्ने, ऐन कानून लागू गर्ने तरिका अध्ययन गर्ने, र आफ्ना सेवाग्राहीहरूको तर्फबाट कानूनी दाबीहरू गर्ने विषय पढाइन्छ ।	राष्ट्रिय कानून, अन्तर्राष्ट्रिय कानून, कर्पोरेट कानून, मानव अधिकार, उपभोक्ता अधिकार, आदि

तीन कथा

कथा १

राधाको बुवाले आफ्नो पुर्खाले गरिआएको काठको सामान बनाउने काम गर्दै आउनुभएको छ। राधाले पनि सानैदेखि आफ्नो बुवालाई मद्दत गर्दै आएकी छिन्। विद्यालयबाट आउनासाथ उनी बुबा भएको ठाँउमा गई 'आज दिनभरि के के भयो' भनी उत्सुकताका साथ सोध्छिन्। उनलाई काठमा बुट्टा भर्न अति रमाइलो लाग्छ, अनि गर्न पनि आउँछ। घरको अवस्था ठीक छैन। छिट्टै कमाउने उपाय पनि गरिहाल्नुपर्ने छ जस्तो उनलाई लागिरहेको छ। अहिले त ९ कक्षामा छु, भोलि के गर्ने यस्तो तालले भन्ने सोचाइले उनलाई पिरोलिरहेको छ। उनको बुवाले उनले धेरै पढोस् भन्ने चाहना राख्नुहुन्छ। तर, उनलाई काठकै सामानहरू बनाउने बारेमा नै थप जान्न मन छ। यी सबै कुराले कहिलेकाँही त उनलाई साह्रै दिक्क लाग्छ।

राधालाई तिमी के सल्लाह दिन्छौ ?

कथा २

रामलाल शहरमा जुत्ता सिउने काम गर्दछन्। उनले यो काम आफ्नो गाउँले साथीले गरेको देखेर अलिअलि जानेको भरमा गर्दैछन्। उनी पढेलेखेका छैनन्। अरू केही काम गर्न उनलाई आउदैन। जेनतेन गरी यहीँ काम गरी आफ्नो परिवारको पेट पाल्छन्।

१. उनले आफ्नो जीवनस्तर उकास्न साँच्चिकै केही गर्न सक्दैनन् त?

२. उनले के गर्नुपर्ला त ? उनी कसरी व्यावसायिक तालिममा जान सक्छन् ?

कथा ३

हीरामाया पढ्नमा राम्री छिन् । उनको बुवाको गाउँमा किराना पसल छ, जुन मुश्किलले चलिरहेको छ । फुर्सदको समयमा उनी पसलको हिसाबकिताब हेर्न बुवालाई मद्दत गर्छिन् । पसलमा बहीखाता (हिसाबखाता) यसरी राख्नुपर्छ, मूल्यको सूची बनाउनुपर्छ भनेर विद्यालयमा लेखाशिक्षकले सिकाए झैं बुवालाई सिकाउँछिन् । बुवा छोरीको कुरा सुनेर दंग पर्नुहुन्छ । पढेर आफ्नो व्यवसाय खोलेर अरूलाई पनि रोजगारी दिन सक्छु भन्ने उनलाई लाग्छ । पढाइमा, खासगरी हिसाबमा उनी धेरै राम्री पनि छिन् । उनी अहिले कक्षा १० मा पढ्छिन् । उनको बुवाले अब उच्च शिक्षा हासिल गर्नको लागि पैसा नभएको कुरा भन्दा उनलाई निकै नरमाइलो लाग्छ । आफै कमाएर भएपनि उच्च शिक्षा हासिल गर्ने सोच त कहिलेकाँही आउँछ तर कहाँ र कसरी उसलाई थाहा छैन ।

उनी अब जीवनमा कसरी अगाडि बढ्न सक्छिन् ?

वृत्ति क्षेत्र (Career Sector)

कृषि, खाद्य तथा प्राकृतिक स्रोत (Agriculture, Food & Natural Resources)	इन्जिनियरिङ विज्ञान (Engineering Science)	स्वास्थ्य विज्ञान र नर्सिङ (Health Science & Nursing)	वन विज्ञान (Forestry)
श्रव्यदृश्य र सञ्चार (Audio Visual & Communication Sector)	**शैक्षिक/शिक्षाशास्त्र (Educational/Pedagogy)**	**पर्यटन/होटल व्यवस्थापन (Tourism/Hotel Management)**	**व्यवस्थापन (Management)**
कला र हस्तकला (Art and Handicraft)	**सुरक्षा (Security)**	**कानून (Law)**	**सामाजिक कार्य (Social work)**

विषय र वृत्ति (Subject and Career)

समस्या	कामहरू							वृत्तिहरू
	विज्ञान (Science)	मानविकी (Humanities)	व्यवस्थापन (Management)	चिकित्सा (Medical Science)	इन्जिनियरिङ (Engineering)	शिक्षा (Education)	कानून (Law)	
प्राकृतिक प्रकोप	प्राकृतिक प्रकोपको पूर्वानुमान, दुश्परिणामको न्यूनीकरणको उपायको खोजी, भूबनोटको अनुसन्धान बचाउ तथा रोकथामका उपायहरू	सचेतनाका अभियान, मानसिक आघात कम गर्न वा पूर्व अवस्थामा आउन सहयोग गर्ने, प्राकृतिक प्रकोपसँगै आउने सामाजिक तथा साँस्कृतिक विचलनको न्यूनीकरण गर्ने	बीमा गर्ने, खाने बस्ने व्यवस्था गर्ने, आर्थिक आवश्यकताको पूर्व अनुमान गर्ने, रोजगार सिर्जना हुने उपाय पत्ता लगाउने, उद्धार शिविरमा आधारभूत कुराहरूको व्यवस्थापन	घाइतेको उपचार गर्ने, औषधि तथा अन्य उपचारको व्यवस्था गर्ने, मानसिक तथा शारीरिक स्वास्थ्यको रेखदेख गर्ने, स्वास्थ्यसम्बन्धी जनचेतना	प्राकृतिक प्रकोप प्रतिरोध संरचना तथा प्रविधिको निर्माण, पुन:संरचनामा प्राविधिक सहयोग	प्राकृतिक प्रकोपको बारेमा जनचेतना, विद्यार्थीहरूलाई सोमा परिचालन गर्ने, सोसम्बन्धी गोष्ठी गर्ने, लेख रचना प्रकाशित गर्ने	पीडितको उद्धार गर्ने, सामाजिक शान्तिसुरक्षा गर्ने, प्रकोपको समयमा नियम कानून लागू गर्ने, आपराधिक क्रियाकलापमा रोकथाम र भएमा कारवाही गर्ने	डकर्मी, प्लम्बर, मनोविमर्शकर्ता, मनोविद्, डाक्टर, अर्थशास्त्री, सवारी साधन चालक, इन्जिनियर, पत्रकार, पुलिस, कानूनविद्
वातावरण प्रदूषण	वातावरण प्रदूषणमाथि नियन्त्रणको वैज्ञानिक उपाय पत्ता लगाउने	वातावरण प्रदूषणको रोकथामको लागि जनचेतना फैलाउने	फोहर व्यवस्थापन प्रणालीको प्रवर्धन, फोहरलाई प्रशोधन गरी औद्योगिकरण गर्ने	फोहर व्यवस्थापनसम्बन्धी आउने रोगको रोकथाम तथा निराकरण गर्ने	वातावरण संरक्षणको लागि यन्त्र तथा साधनको निर्माण गर्ने	वातावरण संरक्षणबारे शिक्षा दिने	वातावरणसम्बन्धी नियम कानून बनाउने	सामाजिक कार्यकर्ता, वित्तविश्लेषण, फोहर व्यवस्थापक, प्रहरी
गरीबी	कृषि तथा औद्योगिक क्षेत्रको विकासको लागि नयाँ प्रविधिको विकास गर्ने	व्यापार व्यवसायमा लाग्न उत्प्रेरणा दिने	कृषि तथा औद्योगिक क्षेत्रको विकासको योजना बनाउने, अर्थ व्यवस्थापन गर्ने	रोग निवारण तथा रोकथामको उपाय निकाल्ने, सस्तो, सहज स्वास्थ्य उपचारको योजना बनाई सेवा दिने	दैनिकी जीवनमा सहजता होस् भन्नाक लागि आवश्यक संरचनाको निर्माण गर्ने	गरीबी निवारणसम्बन्धी शिक्षा ऐन बनाउने, छात्रवृत्तिको व्यवस्था गर्ने, शिक्षालाई सर्वसुलभ बनाउने	अधिकारमुखी कानूनको निर्माण तथा सचेतना फैलाउने	कृषिविज्ञ, पोषणविद्, शिक्षाविद्, कानूनविद्, अर्थशास्त्री, सामाजिक अभियन्ता, व्यवसायी
महिला तथा बालबालिका माथि शोषण र हिंसा	महिला हिंसा पहिचान गर्नको लागि वैज्ञानिक प्रविधिको निर्माण गर्ने जस्तै डिएनए परीक्षण आदि	महिला हिंसा तथा बालबालिका शोषण विरुद्ध जनचेतना फैलाउने, यससम्बन्धी ऐननियम बनाउन वकालत गर्ने	हिंसामा परेका व्यक्तिहरूको सुरक्षित बासको व्यवस्था गर्ने, यसको लागि आवश्यक पैसाको व्यवस्था गर्ने	हिंसामा परेका व्यक्तिको स्वास्थ्य उपचार गर्ने	सुरक्षित संरचनाको निर्माण गर्ने, रोजगारको प्रवर्धन गर्ने	समाजमा नैतिक शिक्षाको प्रवर्धन गर्ने, महिला सशक्तिकरणको शिक्षा दिने	हिंसाविरुद्ध ऐन कानून बनाई त्यसको कार्यान्वयनमा जोड दिने	वकिल, प्रहरी, सामाजिक कार्यकर्ता, अर्थविद्, सवारीचालक, फरेन्सिक वैज्ञानिक

जीवन रेखा

कक्षा आठ

काम शुरू | **सीपमूलक तालीम** | **पढाइमा निरन्तरता** | **केही नगर्ने**

विषयवस्तुमा राम्रो ज्ञान
(कम्तिमा स्नातक
तहसम्म)

प्राविधिक एसएलसी

आम्दानी हुने

रमाइलो,
स्वतन्त्रता

डिप्लोमा डिग्री

काम
शुरू आम्दानी
हुने

खर्चको लागि
पैसा हुने,
घरमा सहयोग हुने

शैक्षिक डिग्रीको पढाइ

पढाइमा निरन्तरता
(स्नातकोत्तर तह)

कामको राम्रो
अनुभव

मानिसहरूको
आलोचना

काम शुरु,
शिक्षा र अनुभव
दुवै हुने

राम्रो
पेशामा स्थापित

पढाइमा निरन्तरता
(विद्यावारिधि)

मानसिक तनाव,
कुलतमा फस्ने डर,
जीवन बर्बाद

निक्कै वर्षसम्म
उही आम्दानी

काममा निरन्तरता

धेरै पढाई,
कम आम्दानी

शिक्षा तथा
अनुभव दुवै हुने

लामो अनुभव
कम आम्दानी

आम्दानीमा
उच्च वृद्धि

पढाइ धेरै राम्रो
तर ढिलो आम्दानी

आम्दानीमा
उच्च वृद्धि

बेरोजगार

बीस वर्षपछि

मेरो वृत्तिपथ १ (My Career Path 1)

वृत्ति १:

वृत्ति २:

वृत्ति ३:

कक्षा ९

माध्यमिक शिक्षा परीक्षा
(एसइइ)

मेरो वृत्तिपथ १ (My Career Path 1)

दश वर्षपछि

हाल म
कक्षा ९

वृत्ति-अन्तरवार्ता पत्र (Career Interview Sheet)

यो वृत्ति अन्तरवार्ता कार्यपत्रको प्रयोग गरी तिम्रो परिवार, आफन्त वा छिमेकका कोही दुईजना व्यक्ति जो कुनै न कुनै पेशामा आवद्ध हुनुहुन्छ, उनीहरूसँग तल दिइएका बुँदाहरूबारे जानकारी प्राप्त गर । प्राप्त गरेको जानकारीलाई यो कार्यपत्रमा लेख ।

व्यक्तिले अँगालेको वृत्तिको नाम: ....

१. वृत्तिसम्बन्धी जानकारी

१. यो वृत्तिको परिभाषा (career definition) के हो ?

२. यो वृत्तिअन्तर्गत गर्नुपर्ने कामहरू (subtasks of career) के के हुन् ?

३. वृत्तिको कार्यस्थल (अफिसभित्र, फिल्डमा, कारखानामा, पसल इत्यादि, working location: indoor, outdoor, factory, shop etc.) कस्तो हो ?

४. यो एक्लै बसेर गर्ने वा सानो समूहमा गर्ने वा ठूलो समूहमा गर्ने (work with group or alone- environment situation e.g. noise, pollution) कस्तो किसिमको काम हो ?

५. काम गर्नुपर्ने समयावधि र प्रहर जस्तै बिहान, दिउँसो वा रातको समय, फरक कामको समय (working hours and time such as day, night or shift time) कस्तो हो ?

६. यो वृत्तिमा व्यावसायिक जोखिमहरू (occupational hazards) के कस्ता छन् ?

७. सम्बन्धित अन्य विभाग वा क्षेत्रहरू (various departments/ job linked to the career) के हुन् ?

८. यो वृत्तिको उच्चस्थ पद र सो पदमा (highest position and steps to reach there) कसरी पुग्न सकिन्छ ?

९. यसबाट कतिसम्म आम्दानी गर्न सकिन्छ र यो वृत्तिका अन्य फाइदाहरू के के छन् ?

२. शैक्षिक जानकारी

१. यो वृत्तिको लागि चाहिने आवश्यक क्षमता (Required ability) के हो ?

२.यो वृत्तिमा जानको लागि न्यूनतम योग्यता (Eligibility) के हुनुपर्छ ?

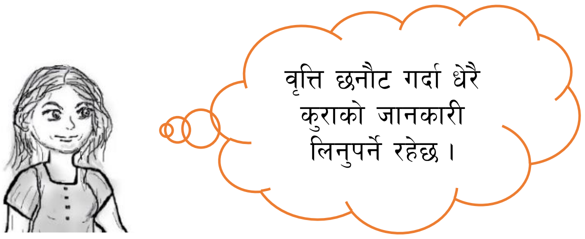
३. यो वृत्ति अँगाल्न कुन विषय पढ्नुपर्छ वा कुन सीप सिक्नुपर्छ ? (Required course, subject to study)

४. यो वृत्ति अँगाल्नको लागि पढ्नुपर्ने विषय, पढाइने शैक्षिक संस्था वा तालीम केन्द्र (Educational centers, training institutes) कुन हो र कहाँ छ ?

५.यो वृत्ति अँगाल्नको लागि पढ्नुपर्ने विषयमा उपलब्ध छात्रवृत्ति वा सुविधा (Available scholarships, stipend) के कस्तो छ ?

६ यो वृत्ति अँगाल्नको लागि चाहिने पढाइ वा तालीमको अवधि (Time period to complete the course/ training) कस्तो हो ?

७. यो वृत्ति अँगाल्नको लागि चाहिने पढाइ वा तालीमको लागि लाग्ने खर्च (Cost to complete the course or training) के कस्तो छ ?



योजना निर्माणको उदाहरण

लक्ष्य	आवश्यक क्रियाकलाप (के के गर्ने)	कहिले गर्ने (मिति)	लक्ष्य प्राप्त गर्नको लागि आवश्यक कुराहरू (सीप, ज्ञान, अन्य आवश्यक स्रोत साधन, व्यक्तिहरूको सहयोग आदि)
आउँदो अर्धवार्षिक परीक्षामा गणित विषयमा ७५ प्रतिशत ल्याउने	हरेक दिन दुई घण्टा गणित विषय पढ्ने	श्रावण १ गतेभित्र बेलुका ७ बजे देखि ९ बजेसम्म	हरेक दिन दाईसँग गणित विषयमा छलफल गर्ने, सोध्ने, सम्बन्धित संस्थामा गएर सोध्ने
	हालसम्म पढेका गणितको सूत्र कण्ठ पार्ने	भदौ २ गतेभित्र	दाईसँग सहयोग लिने, सूत्रसँग सम्बन्धित गणितको कम्तिमा तीनपटक अभ्यास गर्ने
	पुरानो प्रश्नावलीको अभ्यास गर्ने	अर्धवार्षिक परीक्षा सम्ममा	हरेक दुइ दिनमा एक प्रश्नावलीपत्रको अभ्यास गर्ने, दाईसँग सहयोग माग्ने, शिक्षकसँग सोध्ने
भदौ महिनासम्ममा नेपालीको सबै नोट बनाइसक्ने	आफूसँग भएको नोट चेक गर्ने सरसँग सहयोग लिने साथीसँग भएको नोट सार्ने व्याकरणको छुट्टै कापी बनाउने	दसैंअघि सम्ममा	हरेक दुई दिनमा कम्तिमा एउटा पाठ सकाउने

योजना निर्माण

अब तीन महिनाको आफ्नो योजना बनाऊ ।

लक्ष्य	आवश्यक क्रियाकलाप (के के गर्ने)	कहिले गर्ने (मिति)	लक्ष्य प्राप्त गर्नको लागि आवश्यक कुराहरू (सीप, ज्ञान, अन्य आवश्यक स्रोत साधन, व्यक्तिहरूको सहयोग आदि)
	१.		
	२.		
	३.		

नामः .... लिङ्गः .... उमेरः .... कक्षाः ....

विद्यालयः .... मितिः ....

पछि

के तिमी तयार छौ ?

निर्देशनः *यो प्रश्नावलीले प्रभावकारी वृतिको निर्णय लिन तिमी कत्तिको तयार छौ भन्ने कुरा बताउँछ । यो प्रश्नावलीलाई दुई खण्डमा विभाजन गरिएको छ । पहिलो खण्डमा तिमीलाई उपयुक्त लागेको जवाफमा चिह्न लगाऊ । तिमीले कुनै एउटा मात्र जवाफ छान्न सक्छौ । दोस्रो खण्डमा तिमीले तल दिइएको प्रश्नको उत्तर खाली ठाउँमा लेख्नुपर्छ ।*

खण्ड १

१. के तिमीलाई आफ्नो उच्चतम (Highest) रुचि र खुबी थाहा छ ? तिमीलाई उपयुक्त लाग्ने एउटा जवाफमा गोलो लगाऊ ।
   क. मलाई मेरा रुचि तथा खुबीहरू के के हुन्, थाहा छैन ।
   ख. मसँग अस्पष्ट विचारहरू छन् तर मेरो रुचि र खुबी यही हो भनेर भन्न सकिरहेको छैन ।
   ग. मलाई मेरो *सबभन्दा धेरै* रुचि र खुबी के मा छ भन्ने थाहा छ ।

२. के तिमीलाई वृत्तिको विभिन्न प्रकारबारे थाहा छ ? तिमीलाई उपयुक्त लाग्ने एउटा जवाफमा गोलो लगाऊ ।
   क. मलाई वृत्तिको विभिन्न प्रकारबारे थाहा छैन ।
   ख. मलाई वृत्तिको विभिन्न प्रकारबारे केही थाहा छ तर त्यो पर्याप्त छैन ।
   ग. वृत्तिका विभिन्न प्रकारबारे कसरी थाहा पाउने भन्ने मलाई थाहा छ ।

३. तिमी जस्तै एउटा विद्यार्थी भन्छ, "मलाई थुप्रै वृत्तिले उत्तिकै आकर्षित गर्छ । त्यसकारणले मलाई २–३ वटा विशेष वृति विकल्पमा मात्र सीमित हुन गाह्रो छ । वृत्ति छनौट गर्नको लागी म तयार छैन ।" तिमी उसलाई के भन्छौ ? तिमीलाई उपयुक्त लाग्ने एउटा जवाफमा गोलो लगाऊ ।
   क. मेरो वृत्ति छनौटलाई २–३ वटामा सीमित पार्नु पर्दैन । भविष्यमा के कस्तो हुन्छ हेरौंला ।
   ख. मेरो लागि वृत्ति विकल्पलाई सीमित गर्न जरुरी छ भन्ने कुरामा म सचेत छु तर कसरी गर्ने भन्ने कुरा थाहा छैन ।
   ग. मैले मेरो वृत्ति छनौटहरू २–३ वटामा समेटिसकेको छु ।

४. वृत्ति योजना कसरी बनाउने भन्ने तिमीलाई थाहा छ ? तिमीलाई उपयुक्त लाग्ने एउटा जवाफमा गोलो लगाऊ ।
   क. वृत्ति योजना कसरी बनाउने भन्नेबारेमा मलाई ज्ञान छैन ।
   ख. वृत्ति योजना कसरी बनाउने भन्नेबारेमा मलाई अलिअलि ज्ञान छ तर त्यो पर्याप्त छैन ।
   ग. वृत्ति योजना कसरी बनाउने भन्ने मलाई थाहा छ ।

५. वृत्ति छनौट गर्न तिमी कत्तिको तयार छौ ? तिमीलाई उपयुक्त लाग्ने एउटा जवाफमा गोलो लगाउनुहोस् ।
   ० - कुनै तयारी छैन   १ - अलिअलि तयारी छ   २ - तयारी छ
   ३ - राम्रो तयारी छ   ४ - पूर्ण तयारी छ

खण्ड २

६. वृत्ति छनौट गर्दा चाहिने चार प्रकारका जानकारीहरू लेख ।

१.

२.

३.

४.

७. 'आफ्नो बारेमा बुझ्नु' भन्नाले के बुझ्छौ ? तीन बूँदामा व्याख्या गर ।

१.

२.

३.

८. तिम्रो रूचि र खुबीसँग सम्बन्धित एउटा वृत्तिको नाम लेख ।

क. मेरो वृत्ति रोजाइ : ....
ख. मैले कुन वृत्तिको योजना बनाउने भन्नेबारेमा मलाई यकिन छैन ।

९. कामको संसार भनेको के हो ? तीन बूँदामा व्याख्या गर्नुहोस् ।

१.

२.

३.

१०. यदि तिमीले चाहेको वृत्ति पाएनौ भने, तिम्रो रुचिको अर्को वैकल्पिक वृत्तिको नाम लेख ।

क. मेरो वैकल्पिक वृत्तिः .... ख. मसँग कुनै वैकल्पिक वृत्ति छैन ।

११. वृत्ति योजना भनेको के हो ? तीन बुँदामा व्याख्या गर ।

१.

२.

३.

१२. प्रश्न ८ को जवाफलाई हेर । यदि तिमीले कुनै एउटा वृत्ति छानीसकेको छौ भने, आफ्नो वृत्तिको लागि योग्य हुन तिमीले पढ्नु पर्ने कोर्सको बारेमा लेख ।

क.कोर्सको नामः ....
ख. कोर्सको नाम मलाई थाहा भएन, तर त्यो कसरी पत्ता लगाउने भन्ने थाहा छ ।
ग. कोर्सको नाम मलाई थाहा भएन र त्यो कसरी पत्ता लगाउने भन्ने पनि थाहा छैन ।
घ. मैले अझै आफ्नो वृत्ति छानेको छैन ।

१३. आफनो वृत्तिको लागि योग्य हुने खालको कोर्स र अध्ययनका कार्यक्रमबारे तिमीलाई थाहा छ ? तिमीलाई उपयुक्त लाग्ने एउटा जवाफमा गोलो लगाऊ ।

क. मलाई आफ्नो वृत्तिको लागि योग्य हुने किसिमको कोर्स र अध्ययनका कार्यक्रमबारे केही थाहा छैन ।
ख. मलाई आफ्नो वृत्तिको लागि योग्य हुने किसिमको कोर्स र अध्ययनका कार्यक्रमबारे थाहा छ तर त्यो पर्याप्त छैन ।
ग. मलाई कोर्स र अध्ययनका कार्यक्रमबारे जानकारी कसरी लिने भन्ने थाहा छ ।

१४. के तिमी तलका कुन वाक्यसँग सहमत छौ ? कुनै एक जवाफमा गोलो लगाऊ ।

क. विश्वविद्यालयको डिग्रीपछि मात्र राम्रो वृत्ति बन्छ ।
ख. आकाशले धेरै नपढेको भए पनि जागीर पायो, जागीर पाइसकेको हुनाले उसलाई अगाडी पढ्नु आवश्यक छैन ।
ग. वृत्तिको सफलता, कति राम्ररी पढेको कुरा लागू गर्न सकिन्छ भन्ने कुरासँग सम्बन्धित छ ।