अभ्यास कार्यहरूको योजना गर्नुहोस्

परिचय

'अभ्यासले निपुण बनाउँछ' भन्ने पुरानो कहावत पुर्णतः सही होइन । केवल निपुण अभ्यासले मात्र निपुण बनाउँछ । सीप सिक्ने काम भाषण सुनेर वा प्रदर्शन हेरेर समाप्त हुँदैन । प्रशिक्षार्थीहरूलाई अभ्यास कार्य-हरू गराउनु पर्छ – यस्ता अभ्यास कार्यहरू राम्ररी योजना गरिएको हुनुपर्छ र सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा त 'पर्याप्त' अभ्यासका अवसरहरू दिइनु पर्छ ।

दक्षता र आत्मविश्वास

अधिकांश तालीम कार्यक्रमहरू दक्षता निर्माणमा मात्र केन्द्रित रहेका हुन्छन् । एक दक्ष कामदारले दिइएको सीप सम्पादन गर्न सक्छ । तथापि दक्षता मात्र पर्याप्त छ त ? बढ्दो संख्यामा औद्योगिक प्रतिष्ठानहरू यस प्रश्नको उत्तरमा 'पर्याप्त छैन' भन्दैछन् । कहिलेकाहिँ दक्ष कामदारहरू पनि कार्यसम्पादनमा हिच्किचाउँछन् । उद्योगले कुनै पनि परिस्थिति र अवस्थामा आवश्यक सीप सम्पादन गर्न सक्ने कामदारको चाहना गरेको हुन्छ । यस्तो कामदारले समस्या समाधान गर्न, कार्यविधिमा हेरफेर गर्न र सहकर्मीहरूसँग मिलेर समस्याको समाधान पहिल्याउन सक्ने पर्ने हुन्छ । यस्तो कामदारले हरेक सीप बीचको सम्बन्ध र समष्टिमा उक्त पेशासँगको अन्तरसम्बन्ध बुझ्नै पर्ने हुन्छ । यस्तै कामदारलाई 'दक्ष' र 'आत्मविश्वासी' मानिन्छ ।

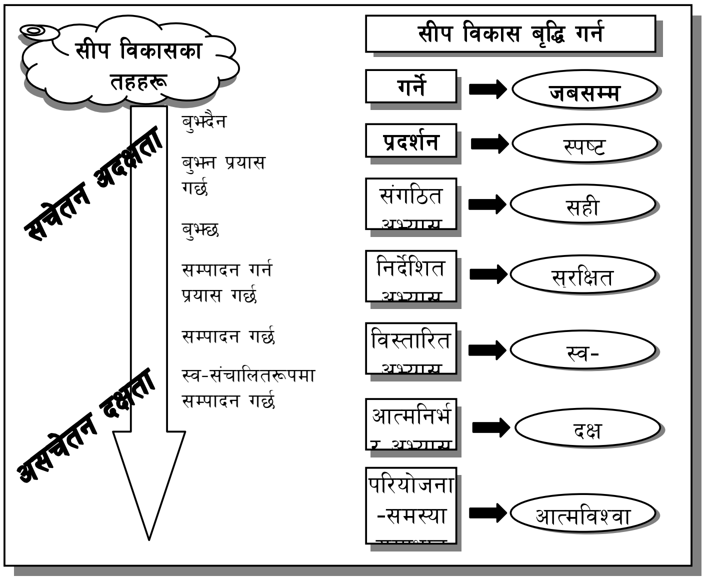
सीप विकासका तहहरू

सीप सिक्ने क्रममा प्रशिक्षार्थीहरूले प्रगतिशील तवरले विभिन्न महत्वपूर्ण तहहरू पार गर्दछन् भन्ने कुरा चित्रमा दर्शाइएको छ । शुरुको अवस्थामा कसरी यो सीप सम्पादन गर्ने भन्ने ज्ञान हुँदैन र प्रशिक्षार्थीमा यो चेतना हुन्छ । बुझ्न पनि थोरै बुझेको (सचेतन अदक्षता) हुन्छ । समय बित्दै जाँदा र राम्रो प्रशिक्षणले गर्दा प्रशिक्षार्थीले बुझ्दै जान्छ र धेरै सोच विचार नगरी उक्त सीप सम्पादन गर्न सक्षम (अचेतन दक्षता) हुन्छ ।

तल उल्लेख गरिएको योजनावद्ध क्रियाकलापबाट सीप विकास हुन्छ :

प्रदर्शनः शुरूको प्रदर्शन सही हुनै पर्छ । प्रशिक्षार्थीले पहिलो पटक जे हेरेको छ त्यही नै सम्झिन्छ र दोहोऱ्याउँछ । अधिकांश सीपहरूको लागि कार्य सम्पादन निर्देशिका आवश्यक पर्छ । प्रशिक्षार्थीहरूलाई कार्यविधि 'स्पष्ट' नभएसम्म प्रदर्शन दोहोऱ्याउनु होस् ।

संगठित अभ्यासः सीपको कार्यविधि सम्वेदनशील छ भने प्रशिक्षार्थीले केही



खुड्किलाहरू मात्र सम्पादन गरेर देखाउनु पर्छ, तब प्रशिक्षार्थीहरूलाई तिनै खुड्किलाहरू दुरूस्त गरेर देखाउन लगाउनु पर्छ । अगाडि बढ्नु अघि सबैले ठीकसँग गरे नगरेको प्रशिक्षकले जाँच गर्नु पर्छ । यसै गरी क्रमशः कार्यविधि पूरा नभएसम्म दोहोऱ्याउँदै जानु पर्छ । सबै प्रशिक्षार्थीहरूले कार्य सम्पादन निर्देशिकाको मद्दतले **ठीक** तरीकाबाट कार्यविधि अनुशरण गर्न नसकेसम्म यस्तो संगठित अभ्यास गराइ नै रहनु पर्छ ।

निर्देशित अभ्यासः प्रशिक्षकको सूक्ष्म निरीक्षणमा प्रशिक्षार्थीले एक्लाएक्लै वा दुई जनाको समूहमा रहेर कार्य सम्पादन **सुरक्षित** तवरले गर्न नसकेसम्म यस्तो अभ्यास गराउनु पर्छ । कामको यस चरणमा प्रशिक्षार्थीलाई अब के गर्दैछु भन्ने कुरा *ठूलो स्वरले* भन्न लगाएर गर्न लगाउनु सहायक सिद्ध हुन्छ ।

आत्मनिर्भर अभ्यास : कार्य सम्पादनमा **दक्ष** नभएसम्म न्यूनतम निरीक्षणमा प्रत्येक प्रशिक्षार्थीले व्यक्तिगत रूपमा यस्तो अभ्यास गर्नु पर्छ । **दक्ष** भन्नाले सामान्यतः नयाँ कामदारले (तर सीपयुक्त) सेवा प्रवेश गर्दाको कार्य दक्षताको स्तर बुझ्नुपर्छ ।

विस्तारित अभ्यास : एउटा सीप सिकिसकेपछि हप्ता वा महिनाको अन्तरालमा प्रशिक्षकले आफ्ना प्रशिक्षार्थीलाई उक्त सीपको सम्पादन पुनः गरेर देखाउन लगाउनु पर्छ । यस्तो वितरित अभ्यासले सीपको सम्पादनलाई 'स्व-संचालित' गराउने योगदान पुऱ्याउँछ ।

परियोजना तथा समस्या-समाधान क्रियाकलाप : सीपहरूको एक समूह सिकिसकेपछि प्रशिक्षकले आफ्ना प्रशिक्षार्थीहरूलाई परियोजना तथा समस्या-समाधानका क्रियाकलापहरू गर्न दिनुपर्छ । यसो गर्दा प्रशिक्षार्थीहरूले आवश्यक पर्ने सीपहरूको छनौट गर्ने र जहाँ आवश्यक पर्छ परिमार्जन समेत गरेर सीपको प्रयोग गर्नु पर्ने हुन्छ । कहिलेकाहीं असामान्य अवस्थामा पनि प्रशिक्षार्थी- हरूलाई सीप सम्पादन गर्न लगाउनु पर्छ । यस्ता क्रियाकलापहरूले वास्तविक कामको संसारको सकेसम्म हुबहू नक्कल गर्ने हुँदा प्रशिक्षार्थीहरूमा **आत्मविश्वास**को विकास गराउँछन् ।

योजना

प्रशिक्षार्थीहरूको लागि आवश्यक पर्ने गुणात्मक र संख्यात्मक अभ्यास कार्य गराउन सतर्कतापूर्वक त्यस्ता क्रियाकलाप-हरूको छनौट र तयारी गर्नुपर्छ । चित्रमा देखाइएको जस्तै प्रशिक्षण सञ्चालनको विपरीत दिशातर्फ अभ्यास कार्यहरूको योजना गरिन्छ । योजना तयार गर्दा सबभन्दा पहिला 'सीप' बाट शुरू गर्नुहोस् । त्यसपछि कार्य सम्पादन निर्देशिका तयार गर्नुहोस् । अनि, कार्य सम्पादन परीक्षण गर्न 'कार्यविधि' वा 'उत्पादन' जाँच्ने मापदण्ड तयार गर्नुपर्छ । अन्त्यमा विभिन्न तहका अभ्यास क्रियाकलापहरू तर्जुमा गनुहोस् । हरेक तहको अभ्यासका लागि पर्याप्त समय दिइएको छ भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस् ।

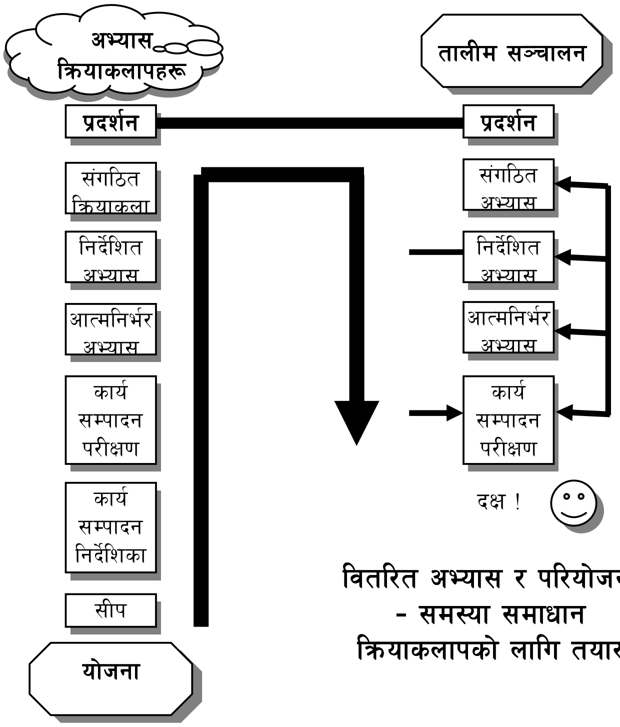
प्रशिक्षण सञ्चालन

प्रदर्शन पछि प्रशिक्षार्थीहरूको अभ्यास कार्य शुरू हुन्छ । यदि कार्यविधिमा सुरक्षाको विषय सम्वेदनशील छ भने संगठित अभ्यासको प्रयोग गर्नुहोस् । कार्यविधि जटिल वा धेरै लामो छ भने पनि संगठित अभ्यास गराउनु होस् । चित्रमा प्रवाह वाणले देखाएको जस्तै

तयार गर्ने : डा. जोन कोलम

प्रशिक्षार्थीले अभ्यास क्रियाकलापको कुनै पनि उपयुक्त समयमा कार्य सम्पादन परीक्षणका लागि समय छनौट गर्न सक्दछन् । प्रशिक्षार्थीले निर्धारित परीक्षण उत्तीर्ण गरेमा उक्त सीपमा 'दक्ष' भएको व्यहोरा प्रमाणित गरिन्छ । यदि प्रशिक्षार्थी उक्त सीपको परीक्षणमा उत्तीर्ण नभएमा थप अभ्यासको आवश्यकता पर्दछ ।

सीपको सम्पादन परीक्षा उत्तीर्ण गरेपछि पनि केही समयको अन्तरालमा प्रशिक्षार्थीलाई पुनः त्यही सीप सम्पादन गर्न लगाउनु पर्छ । यस्तो वितरित अभ्यासले कार्य सम्पादनलाई पछिसम्म दिगो राख्दछ। सम्बद्ध सीपहरूको श्रृङ्खला सिकिसके पछि प्रशिक्षकले प्रशिक्षार्थीहरूलाई सामूहिक रूपमा समाधान गर्ने गरी परियोजना र समस्या समाधानका क्रियाकलापहरू गराउनु पर्छ । यस्ता क्रियाकलापहरूले आत्म-विश्वास बढाउनुका साथै प्रशिक्षार्थीहरूमा सूचना आदान-प्रदान गर्ने र समूहमा काम गर्ने सीपको विकास गराउँछ ।



वितरित अभ्यास र परियोजना - समस्या समाधान क्रियाकलापको लागि तयार

कति भए पर्याप्त हुन्छ ?

अभ्यास कार्यको एउटा तहमा सही काम र गतिको हिसाबले ८५ देखि ९०% को स्तरमा कार्य सम्पादन गर्न सक्ने भएपछि प्रशिक्षार्थीहरू अर्को तहको अभ्यासकोलागि तयार भएको मानिन्छ । प्रशिक्षकले अभ्यास कार्यको प्रत्येक तहका लागि सही काम र गति को मापदण्ड निर्धारण गर्नुपर्छ । मध्यावधिक उपलब्धिको हिसाबमा निर्धारित यी 'लक्ष्य'हरू सजिलै प्राप्त हुने हुँदा लक्ष्य प्राप्तिले प्रशिक्षार्थीहरूलाई सफलताको अनुभूति दिइरहेको हुन्छ ।

निष्कर्ष

प्रशिक्षकहरू प्रवचन र प्रदर्शनको तयारीमा घण्टौं बिताएर पाठ योजनामा 'अभ्यासको लागि समय दिने' भनेर उल्लेख गर्छन् । तपाईं यस्तो गल्ती नगर्नुहोस् - प्रशिक्षार्थीहरूमा 'दक्षता' र 'आत्मविश्वास' दुबै बढाउने खालका प्रभावकारी अभ्यास क्रियाकलापहरूको तयारी गर्ने कार्यमा गम्भीर बन्नुहोस् ।

कार्य सम्पादन निर्देशिका

अभ्यास कार्यहरूको योजना गर्नुहोस्

के प्रशिक्षकले तपसिलका कार्यहरू गर्नुभयो ?

- **एउटा सीपको लागि अभ्यास क्रियाकलाप तयार गर्दा :**

१. कार्य सम्पादन निर्देशिकाको तयारी ?
२. कार्य सम्पादन परीक्षा (उत्पादन/कार्यविधि) को तयारी ?
३. प्रशिक्षार्थी संख्या, उपकरण र सामग्री सम्बन्धी ख्याल ?
४. आवश्यक आत्मनिर्भर अभ्यासको परिमाण निर्धारण ?
५. आवश्यक निर्देशित अभ्यासको परिमाण निर्धारण ?
६. संगठित अभ्यास आवश्यक पर्ने नपर्ने निधो ?
७. प्रदर्शन क्रियाकलापको डिजाइन ?

- **एउटा सीपको अभ्यास कार्य सञ्चालन गर्दा :**

८. **स्पष्ट** नभएसम्म प्रदर्शन जारी ?
९. कार्यविधि **सही** नभएसम्म संगठित अभ्यास ?
१०. प्रशिक्षार्थीहरू **सुरक्षित** नभएसम्म निर्देशित अभ्यास जारी ?
११. प्रशिक्षार्थीहरू **दक्ष** नभएसम्म व्यक्तिगत अभ्यास जारी ?

सीपको श्रृङ्खला सिकाइ सकेपछि, समयको अन्तरालमा :

१२. कार्य सम्पादन 'स्व-सञ्चालित' नभएसम्म हरेक सीपको विस्तारित अभ्यासको व्यवस्था ?
१३. प्रशिक्षार्थीहरूमा नभएसम्म धेरै सीपहरू समेटिने परियोजना वा समस्या-समाधान क्रियाकलापको व्यवस्था ?

दक्ष र आत्मविश्वासी कामदारको लागि माथिका सबै बुँदाको जवाफ सकारात्मक हुनुपर्छ ।