

# EPC-2- Life Skill Education

## जीवन कौशल्य शिक्षण

डॉ. लता मोरे (सुरवाडे)  
प्राचार्य

साने गुरुजी विद्याप्रबोधिनी  
सर्वसमावेशक शिक्षणशास्त्र महाविद्यालय,  
खिरोदा. ता. रावेर जि. जळगांव

### Unit 3. Interpersonal relationships

- a) Relationship with your family and Peers.
- b) The Quest- Setting Goals for self
- c) Importance of Interpersonal relationship
- d) Role of family to strengthen Interpersonal relationship

# INTERPERSONAL RELATIONS

## आंतर वैयक्तिक संबंध



**डॉ. लता मोरे - सुरवाडे**

श्री.सुरूपसिंग हिऱ्या नाईक शिक्षणशास्त्र महाविद्यालय,  
नवापूर, जिल्हा नंदुरबार.

## Unit 3. Interpersonal relationships

a) Relationship with your family and Peers.

b) The Quest- Setting Goals for self

c) Importance of Interpersonal relationship

d) Role of family to strengthen Interpersonal relationship

1. तुमचे, जुंब आऱिसमवयस्ज्यांच्यासोबत संबंघ

2. एज्जिद्व जिं इच्छा - स्वतासाठी ध्येयगिश्चिती

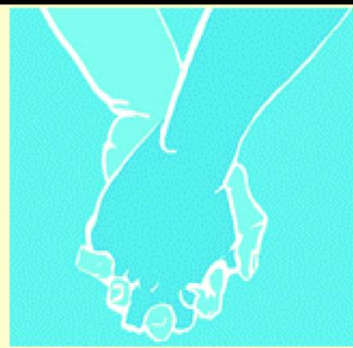
3. आंतरवैयक्तिजसंबंधांचे महत्व

4. आंतरवैयक्तिजसंबंध दृढ र्खामध्ये, जुंबाची भूमिज

# What is Interpersonal Relationship (IR)?



# **Six success elements in Relationships**



**\* It takes a combination of ----**

**01. Self-awareness,**

**02. Self confidence,**

**03. Positive personal impact,**

**04. Outstanding performance,**

**05. Communication skills and**

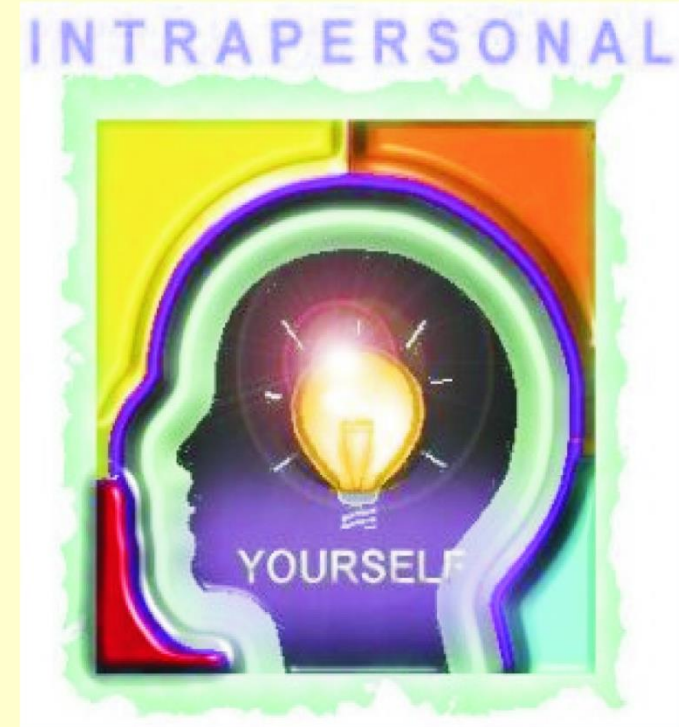
**06. Interpersonal competence**

**-to succeed in your career and life.**

# आत्मपरिचय (Self - Awareness)

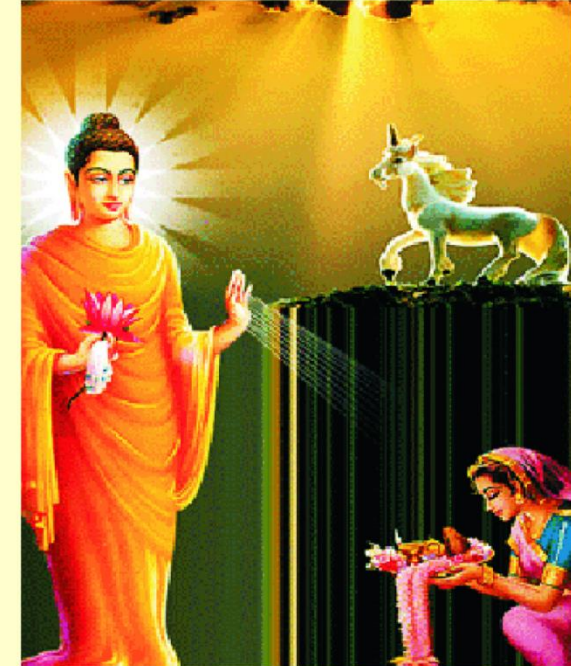
- आत्मपरिचय होणे म्हणजे स्वतःच्या भावना, अभिरुची, बलस्थाने, कमतरता यांची जाणीव करून घेणे.
- 'Know Thyself'
- आत्मविश्वास असणे.
- स्वतःची योग्यता जाणणे.  
उदा. भगवद्गीता, बायबल  
यामध्ये केलेला उपदेश

**SWOT - Analysis**



# आत्मनियंत्रण (Self - Regulation)

- स्वतःच्या विघातक भावना, भावनिक उद्रेक यांवर नियंत्रण ठेवणे.
  - स्वतःच्या भावना हाताळता येणे.
  - स्ववर्तनाची जबाबदारी घेणे.
  - सद्सद्दिवेक बुद्धिशी प्रमाणिक असणे.
  - 'बोले तैसा चाले' याप्रमाणे वागणे.
  - बदलत्या परिस्थितीशी जुळवून घेणे.
  - सतत उपक्रमशील राहणे, आत्मपरीक्षण करणे इ.
- उदा. 'अत्त दीप भव!'



# Team work is crucial!





# अभिप्रेरण (Motivation)

- ध्येयप्राप्तीसाठी स्वतःच्या भावनांना वळणे लावणे, सतत प्रयत्नशील राहणे
- मोठ्या व सामुहिक हितासाठी लहान व वैयक्तिक ध्येयाचा त्याग करणे.
- आशावादी असणे.
- ध्येयप्राप्तीसाठी प्रयत्नांची पराकाष्ठा करणे.
- अपयशाची कारणे शोधणे.
- स्वतःच स्वतःचे दीपस्तंभ होणे



# तद्नभूती / सहसंवेदना (Empathy)

- तद्नभूती म्हणजे सहानुभूती नव्हे, तर इतरांच्या भूमिकेत शिरणे, परकाया प्रवेश करणे (6 9).
- इतरांच्या गरजा, भावना, चिंता यांचा विचार करणे.
- इतरांच्या मर्यादा व क्षमतांची त्यांच्या भूमिकेतून जाणिव होणे.
- त्यांना योग्य मार्गदर्शन करणे.
- योग्यप्रकारे समजून देता येणे.
- इतरांच्या दृष्टिकोनातून परिस्थितीचा अंदाज घेता येणे, विचार करणे.
- व्यक्तिभिन्नतेची जाणिव ठेवणे, विविध लोकांबद्दल सहृदयता असणे
- इतरांशी मनमोकळेपणाने बोलणे, वागणे, आपुलकीने चौकशी करणे इ.

# सामाजिक कौशल्ये (Social Skills)

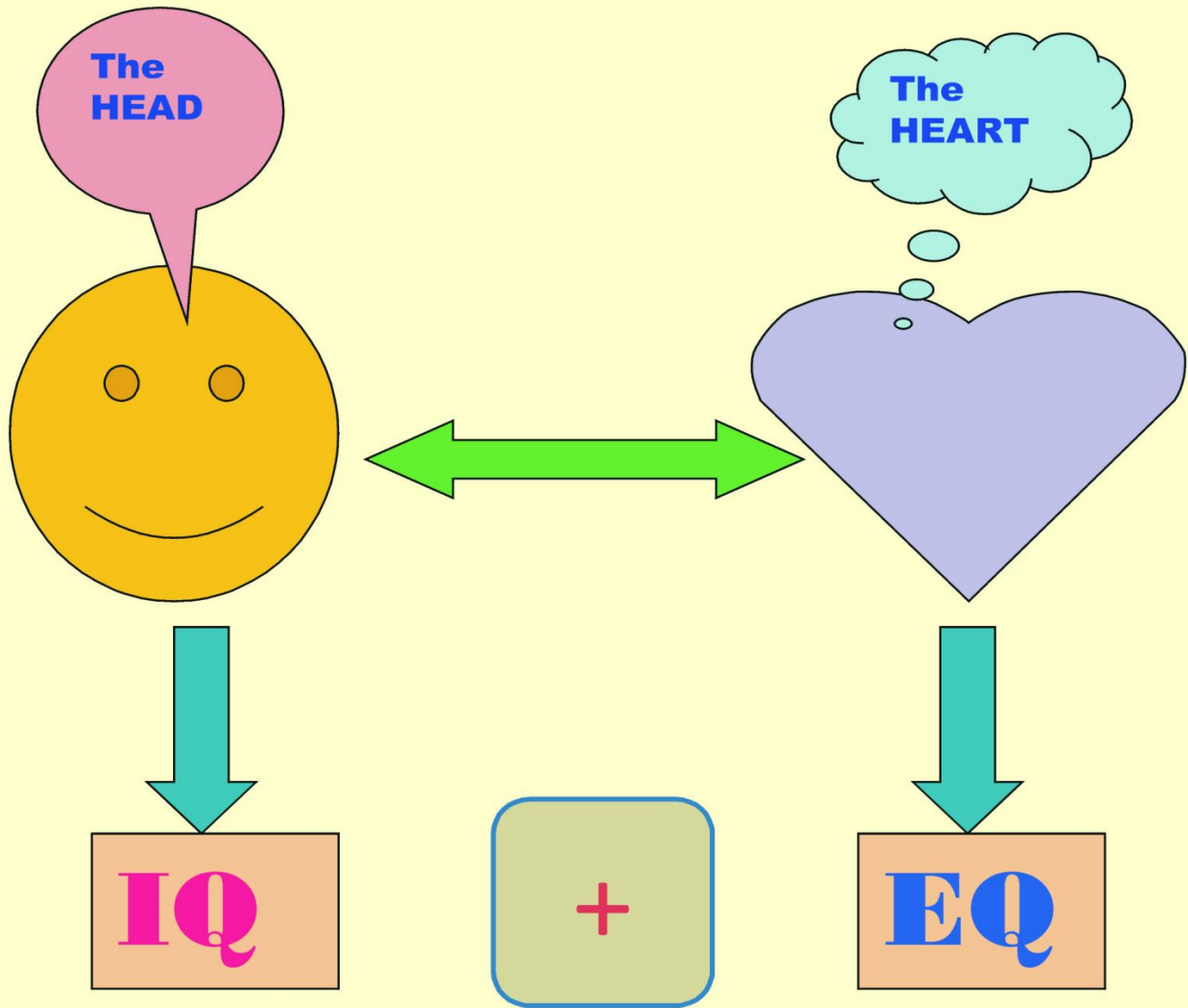
- आपले सामाजिक संबंध सलोख्याने राखणे,
- कुटुंबातील व्यक्ती, शेजारी, आपले सहकारी, वरीष्ठ यांच्याशी उत्तम समायोजन साधता येणे.
- प्रभावी संभाषण, मन वळविण्याची तंत्रे अवगत असणे.
- श्रवण श्रमता उत्तम असणे.
- इतरांच्या भाषणाला उत्तम दाद / प्रतिसाद देणे.
- तणावपूर्ण परिस्थिती आणि त्रासदायक व्यक्ती हाताळण्याचे कौशल्य
- वादविवाद क्षमता, सहकार्यवृत्ती, समन्वयक्षमता आणि नेतृत्वगुण असणे.
- व्यवस्थापन व प्रशासनात माहिर असतात.

# YOUR ATTITUDE DETERMINES YOUR ALTITUDE

WHATEVER YOU CAN DO,  
OR DREAM YOU CAN DO

*Begin It*





# INTERPERSONAL RELATIONS

Enjoy Life!

Thank  
You