

# ଯୋଗାଯୋଗ ଏବଂ ପରାମର୍ଶ ପ୍ରଦାନ କୌଶଳ

## ଯୋଗାଯୋଗ କୌଶଳ

- ❖ ଦୁଇ ବା ଅଧିକ ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସୁତନାର ଦ୍ୱିପକ୍ଷୀୟ ଆଦାନପ୍ରଦାନ ଶୈଳୀକୁ ଯୋଗାଯୋଗ ଓ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କୁହାଯାଏ ।
- ❖ ଯେଉଁ ଲୋକମାନେ ଭଲଭାବରେ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରିବାରେ ଅସମର୍ଥ, ସେମାନେ ଦ୍ୱିବିଧା, ସରେହ, ଅସୁବିଧା ଓ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଆନ୍ତି ।
- ❖ ଆପଣଙ୍କର ଉତ୍ତମ ଯୋଗାଯୋଗ ଓ ପରାମର୍ଶ କୌଶଳ ଆପଣଙ୍କୁ ମହିଳା ଓ ପରିବାରକୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଯୋଗ୍ୟ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସୁରକ୍ଷା ଅଭ୍ୟାସ ଏବଂ ସରକାରୀ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନରୁ ସେବା ସବୁର ଲାଭ ନେବା ପାଇଁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବାରେ ସହାୟକ ହେବ ।
- ❖ ଏହା ଆପଣଙ୍କୁ ଅନ୍ୟ ଭାଗିଦାରି ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ମାନଙ୍କ ସହ ଉତ୍ତମ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।
- ❖ ଯୋଗାଯୋଗ ରକ୍ଷାର ତିନିପ୍ରକାର ରୂପ ଅଛି - ମୌଖିକ, ଅଣମୌଖିକ ଓ ଲିଖିତ । ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଏହି ତିନୋଟି ଯାକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।



## ଯୋଗାଯୋଗ ରକ୍ଷା ବା କଥାବାର୍ତ୍ତା ଓ ପରାମର୍ଶ ଦେବା ସମୟରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଯୋଗ୍ୟ ବିନ୍ଦୁ

- ✚ ପରିବାରକୁ ଭୁମଣ କରିବା ସମୟରେ ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ଅଭିନନ୍ଦନ ବା ନମସ୍କାର କରନ୍ତୁ, ନିଜର ଆସିବାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଜଣାନ୍ତୁ ।
- ✚ ଆପଣ କଥା ହେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଆଖିରେ ଆଖି ମିଶାଇ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହୁଅନ୍ତୁ । ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସର ସହ, ଭଦ୍ର ଓ ନମ୍ର ସ୍ୱରରେ ସମ୍ମାନ ପ୍ରଦାନ ପୂର୍ବକ ବାର୍ତ୍ତାଳାପ ନିଷ୍ଠୁ କରନ୍ତୁ ।
- ✚ ଉପଯୁକ୍ତ ବିନ୍ଦୁକୁ ଯଥାର୍ଥ ଭାବରେ କୁହନ୍ତୁ ଅଧିକ ସମୟ ନଷ୍ଟ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ✚ ସ୍ଥାନୀୟ ଭାଷା, ସରଳ ଶବ୍ଦ ଓ ବାକ୍ୟରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହୁଅନ୍ତୁ ।
- ✚ ଅତି ଅଧିକ ଜଟିଳ ଓ ଜ୍ଞାନପୂର୍ଣ୍ଣ ଶବ୍ଦ ଓ ବାକ୍ୟ କୁହନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ✚ ଆପଣଙ୍କର ଉଚ୍ଚାରଣ ସ୍ପଷ୍ଟ ହେବା ଦରକାର ।
- ✚ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବା ବେଳେ ନିର୍ଭିକ୍ଷ କରି, ସଜୋଟତା ସହ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଭାବରେ କଥା ହୁଅନ୍ତୁ ।
- ✚ ସମବେଦନାଶୀଳ ହୁଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଲୋକ ମାନଙ୍କର ଭାବନାକୁ ବିଚ୍ଛିନ୍ନ କରନ୍ତୁ ।
- ✚ ଯଦି ଆପଣ ଲାଭାର୍ଥୀଙ୍କ ସହ କଥା ହେଉଛନ୍ତି, ତେବେ, ଦେଖି ନିଅନ୍ତୁ ତାଙ୍କର କିଛି ପ୍ରଶ୍ନ ଅଛି କି, ଯଦି ହଁ, ତେବେ ସରଳ ଭାଷାରେ ତାଙ୍କୁ ଉତ୍ତର ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ✚ ଆପଣଙ୍କର ଲାଭାର୍ଥୀ ମାନଙ୍କର ପରିଶ୍ରମକୁ ସମ୍ମାନ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ଭଲ କାମର ପ୍ରଶଂସା କରିବାକୁ ମୋଟେ ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

## ମୌଖିକ ଯୋଗାଯୋଗ

ନନ୍ ଭର୍ବାଲ  
ଯୋଗାଯୋଗ

ଏଥିରେ ସଠିକତା, ସ୍ପଷ୍ଟତା ଏବଂ ନିର୍ଭୁଲତା ତଥ୍ୟ ରହିବା ଦରକାର

## ଯୋଗାଯୋଗର ଏକ ସାଧାରଣ ମାଧ୍ୟମ

ଉପଯୁକ୍ତ ଉଚ୍ଚତା ଶ୍ରବ, ଡାକ୍ତରୀ, ସ୍ୱର, କହିବାର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଗତିବେଗ ଏବଂ ଶବ୍ଦ ଗୁଡିକର ଯଥାର୍ଥ ଉଚ୍ଚାରଣ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ

ଯଥାର୍ଥ ଦୂରତା ଏବଂ ଶାରୀରିକ ଭାବଭଙ୍ଗୀ ବ୍ୟତୀତ ରଖନ୍ତୁ

ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ, ବାଧା ଗୁଡିକୁ ଦୂର କରନ୍ତୁ

ସମୟ ନିଅନ୍ତୁ, ନିଜର ଆଖି ଦ୍ୱାରା ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରନ୍ତୁ, ମୁଖର ଭଙ୍ଗୀ ଶବ୍ଦ ଅନୁପାୟୀ କରନ୍ତୁ



## ପରାମର୍ଶ ପ୍ରଦାନ କୌଶଳ

### କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ବା ପରାମର୍ଶ ପ୍ରଦାନର ଲକ୍ଷ୍ୟ:



ଜଣେ ଅଜ୍ଞାନବାଦି କର୍ମୀ ହିସାବରେ ଆପଣ ନିଜ ସମୁଦାୟ ସହ କଥା ହେବା ସମୟରେ ନିମ୍ନ ପ୍ରଦତ୍ତ ବିନ୍ଦୁ ଗୁଡ଼ିକୁ ଧ୍ୟାନରେ ରଖନ୍ତୁ:

- ସମୁଦାୟ ସହ କଥା ହେଉଥିବା ବେଳେ କେବେ ବି ଜାତି, ଧର୍ମ ଓ ବର୍ଣ୍ଣ ଆଧାରରେ ଭେଦଭାବ ହେବା ପରି କୌଣସି କଥା କୁହନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ସାମାଜିକ ଓ ଅର୍ଥନୈତିକ ହିସାବରେ ନିମ୍ନ ମାନରେ ଥିବା ଗୋଷ୍ଠୀ ମାନଙ୍କ ସହ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହେବା ସମୟରେ ଆପଣଙ୍କର ସ୍ୱର ଏବଂ ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଯିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।
- ସମ୍ମାନ ସହିତ କଥା ହୁଅନ୍ତୁ ।
- ସମୁଦାୟ ପାଖରେ ଅପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଜ୍ଞାନ ଏବଂ ଅଭିଜ୍ଞତା ଥାଏ । ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଏଗୁଡ଼ିକର ଆଦାନ ପ୍ରଦାନ ଏବଂ ବ୍ୟବହାର ର ସୁଯୋଗ ଦିଅନ୍ତୁ । ସେମାନଙ୍କୁ ଜ୍ଞାନହୀନ ବୋଲି ବିବେଚନା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ଲିଙ୍ଗୀୟ ଅସମାନତା ଭାବ ସୃଷ୍ଟି ହେବା ଭଳି କୌଣସି ମତାମତ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଆପଣଙ୍କ ମତ ସର୍ବ ଲିଙ୍ଗ ପାଇଁ ସମାନ ହେବା ଦରକାର ।
- ତୁରନ୍ତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଶୁଣନ୍ତୁ, ଆକଳନ କରନ୍ତୁ, ସମୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ଏବଂ ତାପରେ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତୁ ।

ଜଣେ ଅଜ୍ଞାନବାଦି କର୍ମୀ ନିକ୍ଷିତ ଭାବେ	ଫଳରେ ଲାଭାର୍ଥୀ
ଶୁଣିବେ	ନିଜର ଚିନ୍ତା ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇ ପାରିବେ
ନିର୍ଣ୍ଣାୟକ ହେବନି	ସୁରକ୍ଷିତ ଓ ସମ୍ମାନୀୟ ବୋଧ କରିବେ
ଧ୍ୟାନ ଦେବେ	ଜାଣିବେ କି ଆପଣ ଯତ୍ନଶୀଳ
ଲାଭାର୍ଥୀଙ୍କ ଅନୁଭବ ବୁଝିବେ	ଜାଣିବେ କି ତାଙ୍କୁ ଦୋଷୀ ବିବେଚନା କରାଯାଉନି
ଲାଭାର୍ଥୀଙ୍କ ବିଷୟରେ ଭାବିବେ	ଯଥା ସମ୍ଭବ ସର୍ବୋତ୍ତମ ସାହାଯ୍ୟ ପାଇବେ
ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିବେ	ନିଜର ନିଜସ୍ୱ ଚିନ୍ତା ଓ ବିଚାର ବିକଶିତ କରିବେ
ସାରାଂଶ କହିବେ	ତାଙ୍କର ବିଚାରଧାରା ଶୁଣିବେ ଏବଂ ଜାଣିବେ ଯେ ସେ ଠିକ୍ରେ ବୁଝିଛନ୍ତି

**ସୂଚନା:** ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପୋଷଣ ଯୋଗାଯୋଗରେ, ଆପଣ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଦେବା ସମୟରେ ସେ କଣ କହୁଛନ୍ତି ଧ୍ୟାନର ସହ ଶୁଣିବା ଦରକାର, ସମସ୍ତ ପ୍ରସଙ୍ଗ ଗୁଡ଼ିକୁ ସମୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ, ତାପରେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହ କଥା ହୁଅନ୍ତୁ ଫଳରେ ଏକାଠି ମିଶି ଏକ ସଠିକ୍ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ନିଆଯାଇପାରିବ । କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କେବଳ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ, ସଠିକ୍ ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ ପାଇଁ ଭାଷଣ ନୁହେଁ ।