ដំណើរការរៀបចំ

សៀវភៅបណ្តុះបណ្តាលថ្នាក់ជាតិស្តីពីការពង្រឹងភាពអង់អាចសម្រាប់អ្នកប្រមូលសំណល់កែច្នៃ៖ បរិយាបន្ន សុវត្ថិភាព និងការរីកចម្រើន

ថ្ងៃទី ២២ ខែធ្នូ ឆ្នាំ២០២៥
ខេត្តបាត់ដំបង

រៀបចំបទបង្ហាញដោយ៖
លីម សេរីរ័ត្ន

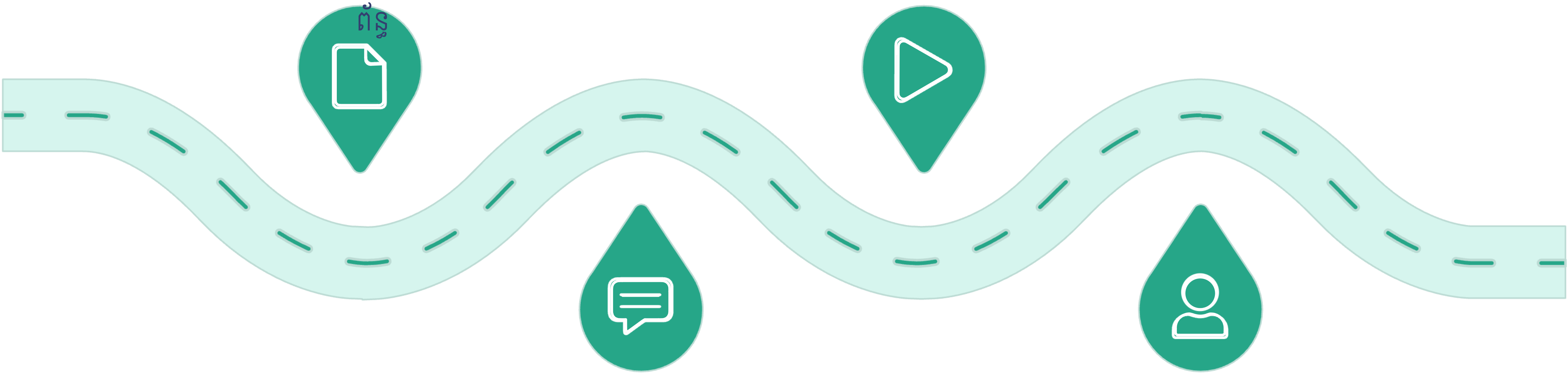
ដំណើរការនៃការរៀបចំ

សេចក្តីព្រាងសៀវភៅ

រៀបចំសេចក្តីសៀវភៅបណ្តុះបណ្តាល
ដំបូងដែលបានពីការពិនិត្យឯកសារពាក់
ព័ន្ធ

វគ្គបណ្តុះបណ្តាលសាកល្បង

ការកែសម្រួលពង្រាងសៀវភៅ និងការសាក
ល្បងវគ្គបណ្តុះបណ្តាលចំនួន ២ ជាមួយអ្នក
ប្រមូលសំណល់កែច្នៃ



ការពិគ្រោះយោបល់

ការពិនិត្យឡើងវិញពីអ្នកពាក់
ព័ន្ធផ្សេងៗ

សិក្ខាសាលា

សិក្ខាសាលាពិគ្រោះយោបល់
ជាមួយអ្នកជំនាញសំខាន់ៗ

គោលបំណងនៃវគ្គបណ្តុះបណ្តាល

ដើម្បីពង្រឹងភាពអង់អាចដល់អ្នកប្រមូលសំណល់កែច្នៃ ជាមួយនឹង**ចំណេះដឹងជាក់ស្តែង និងបំណិនជីវិត៖** សុវត្ថិភាព ការរៀបចំផែនការហិរញ្ញវត្ថុ ការប្រើប្រាស់បច្ចេកវិទ្យាឌីជីថល និងការយល់ដឹងអំពីសិទ្ធិ

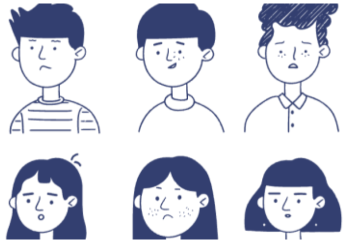
ដើម្បីគាំទ្រមាគ៌ាឆ្ពោះទៅរកបរិយាបន្នសង្គម សេដ្ឋកិច្ច និងស្ថាប័ន ដោយបំពាក់បំប៉នអ្នកប្រមូលសំណល់កែច្នៃ (IWCs) ឱ្យចូលរួមក្នុង**សេដ្ឋកិច្ចក្នុងប្រព័ន្ធ ចេះប្រើប្រាស់ ឧបករណ៍ឌីជីថល និងចូលរួមក្នុងបណ្តាញសហគមន៍**

មេរៀនសំខាន់ៗ

មេរៀនគ្របដណ្តប់លើប្រធានបទសំខាន់ៗ ដូចខាងក្រោម៖

ការណែនាំ និងការស្គាល់គ្នា

ការបង្កើតក្តីស្រម៉ៃ



ផ្នែកនៃសង្គម (សិទ្ធិមនុស្ស និងសិទ្ធិការងារ)

ចំណេះដឹងផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុ

សុខភាព និងសុវត្ថិភាពការងារ

ការបញ្ចូលទៅក្នុងសេដ្ឋកិច្ចក្នុងប្រព័ន្ធ

ឧបករណ៍ឌីជីថល

ឆ្ពោះទៅកាន់ក្តីស្រម៉ៃរបស់អ្នក

មេរៀនទី ១៖ – ការណែនាំ និងការស្គាល់គ្នា

គោលបំណងសំខាន់

ស្វាគមន៍អ្នកចូលរួម ណែនាំវគ្គ និងបង្កបរិយាកាសក្នុងការចែករំលែកការរំពឹងទុក និងសុវត្ថិភាពក្នុងការសិក្សា

ខ្លឹមសារនៃមេរៀន

យល់ដឹងពីរបៀបវារៈ និងការរៀបចំភស្តុភារ, ដឹងពីគោលបំណង និងគោលការណ៍, ចែករំលែកការរំពឹងទុក និងការភ្ជាប់ទំនាក់ទំនង

ឧបករណ៍បណ្តុះបណ្តាល

បទបង្ហាញ, ក្រដាសផ្ទាំងធំ (flipcharts), របៀបវារៈជាកម្រងរូបភាព, ប័ណ្ណឈ្មោះ, ដើមឈើនៃការរំពឹងទុក, ហ្វឺត

សកម្មភាពសំខាន់ៗ

ការស្វាគមន៍ និងទិដ្ឋភាពទូទៅនៃរបៀបវារៈ ការណែនាំអំពីគោលការណ៍បណ្តុះបណ្តាល, លំហាត់បំបែកភាពស្ងៀមស្ងាត់ (Icebreaker) និងការចែករំលែកការរំពឹងទុក

រយៈពេល

៣០ - ៤០ នាទី

សកម្មភាព/ដំណើរការ

សកម្មភាពណែនាំខ្លួន

ការរំពឹងទុករបស់អ្នកចូលរួម និងការពិនិត្យមើលគោលបំណង

ការបង្ហាញរបៀបវារៈរយៈពេល ២ថ្ងៃ និងគោលការណ៍ស្នូលនៃការបណ្តុះបណ្តាល

ខ្លឹមសារសំខាន់ៗ

- គោលបំណងនៃវគ្គបណ្តុះបណ្តាល
- គោលការណ៍ស្នូលសម្រាប់ការបណ្តុះបណ្តាល៖

ការចូលរួមយ៉ាងសកម្ម

អ្នកចូលរួមត្រូវបានលើកទឹកចិត្តឱ្យចូលរួមពេញលេញក្នុងការពិភាក្សា និងសកម្មភាពនានា។ សំឡេង ទស្សនៈ និងបទពិសោធផ្ទាល់របស់ពួកគេ មានសារៈសំខាន់យ៉ាងខ្លាំងចំពោះដំណើរការសិក្សា។

ការផ្ទុះបញ្ចាំងពីបទពិសោធផ្ទាល់ខ្លួន

វគ្គបណ្តុះបណ្តាលត្រូវបានរៀបចំឡើង ដើម្បីផ្តល់កន្លែងសុវត្ថិភាពដែលអ្នកចូលរួមអាចផ្ទុះបញ្ចាំង និងចែករំលែកបទពិសោធផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេ ជាពិសេសទាក់ទងនឹងប្រធានបទបណ្តុះបណ្តាល (ឧទាហរណ៍៖ យេនឌ័រ ការត្រៀមខ្លួនសម្រាប់គ្រោះមហន្តរាយ ភាពធន់របស់សហគមន៍)។

ការចូលរួមស្មើភាពគ្នា

អ្នកសម្របសម្រួលគួសបញ្ជាក់ពីសារៈសំខាន់នៃបរិយាបន្ន ដោយធានាថាអ្នកគ្រប់គ្នា ដោយមិនគិតពីប្រវត្តិ ភេទ ឬតួនាទី មានឱកាសស្មើគ្នាក្នុងការចូលរួមចំណែក ហើយសំឡេងរបស់ពួកគេត្រូវបានគេស្តាប់ឮ។

គោរពគ្នាទៅវិញទៅមក

បរិយាកាសប្រកបដោយការគោរពត្រូវបានកំណត់ថាជារឿងចាំបាច់។ ត្រូវមានការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក ក្នុងអន្តរកម្មរវាងអ្នកចូលរួម និងអ្នកចូលរួម និងរវាងអ្នកចូលរួម និងអ្នកសម្របសម្រួល។

មិនបង្កគ្រោះថ្នាក់

អ្នកសម្របសម្រួលពង្រឹងការប្តេជ្ញាចិត្តចំពោះការចូលរួមប្រកបដោយក្រមសីលធម៌ ដែលគ្មានអ្នកចូលរួមណាម្នាក់គួរមានអារម្មណ៍ថាខ្លួនអាចទទួលរងគ្រោះថ្នាក់ មិនត្រូវបានគោរព ឬត្រូវបានគេរើសអើងឡើយ ក្នុងអំឡុងពេលបណ្តុះបណ្តាលនេះ។

រក្សាការសម្ងាត់

មានការធានាជូនអ្នកចូលរួមថា រឿងរ៉ាវផ្ទាល់ខ្លួន ឬព័ត៌មានរសើបដែលបានចែករំលែកអំឡុងពេលវគ្គនានា នឹងត្រូវបានរក្សាការសម្ងាត់។ នេះមានសារៈសំខាន់ណាស់សម្រាប់ការជំរុញទំនុកចិត្ត និងការលើកទឹកចិត្តឱ្យមានការសន្ទនាដោយស្មោះត្រង់។

មេរៀនទី ២ – ការបង្កើតក្ដីស្រម៉ៃ

គោលបំណងសំខាន់

គាំទ្រអ្នកចូលរួមផ្ដោះបញ្ជាំងពីបំណងប្រាថ្នារបស់ពួកគេ និងចាប់ផ្ដើមរៀបចំចក្ខុវិស័យផ្ទាល់ខ្លួនសម្រាប់អនាគត

ខ្លឹមសារមេរៀន

ទទួលស្គាល់ភាពខ្លាំង និងទេពកោសល្យផ្ទាល់ខ្លួន បរិយាយពីក្ដីស្រម៉ៃ និងគោលដៅផ្ទាល់ខ្លួន និងកំណត់ជំហានតូចៗឆ្ពោះទៅរកការសម្រេចក្ដីស្រម៉ៃទាំងនោះ

ឧបករណ៍បណ្ដុះបណ្ដាល

ក្រដាសគូររូប, ហ្វឺតពណ៌, ក្រដាសផ្ទាំងធំ, រូបភាពជំនួយ, សម្ភារៈគាំទ្រជាភាសាខ្មែរ

សកម្មភាពសំខាន់ៗ

ការបង្កើតរូបភាពដែលមើលឃើញ/ការគូររូប ពិព័រណ៍គំនូរ ការពិភាក្សារួម

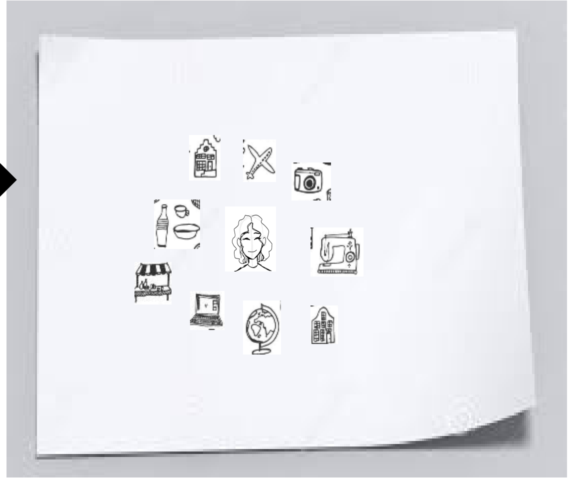
រយៈពេល

៦០ – ៧០ នាទី

សកម្មភាព/ដំណើរការ

ការបង្កើតរូបភាពដែលមើលឃើញ/ការគូររូប៖

- *តើអ្នកមានក្តីសង្ឃឹមអ្វីខ្លះ សម្រាប់កូនៗរបស់អ្នក ? សម្រាប់គ្រួសារទាំងមូលរបស់អ្នក ?*
- *តើការងារនាពេលអនាគតរបស់អ្នកអាចជាអ្វី ឬតើអ្នកនឹងធ្វើអ្វី ?*
- *តើសុខភាពរបស់អ្នកយ៉ាងម៉េចដែរ ?*
- *តើអ្នកគិតថាអ្នកនឹងចេះអ្វីថ្មី ?*
- *តើអ្នកមានក្តីស្រម៉ៃអ្វីខ្លះ ? សម្រាប់ខ្លួនអ្នក និងគ្រួសាររបស់អ្នក ? និងសហគមន៍របស់អ្នក ?*



ពិព័រណ៍គំនូរ និងការបង្ហាញ

ការពិភាក្សារួម៖

តើអ្នកមានអារម្មណ៍យ៉ាងណា ?

តើអ្នកបានរកឃើញអ្វីថ្មីអំពីខ្លួនអ្នក ?

ខ្លឹមសារសំខាន់ៗ

- **ការស្វែងយល់ពីអត្តសញ្ញាណ**
  អ្នកចូលរួមបង្ហាញពីខ្លួនឯងតាមរយៈរូបភាព ដើម្បីផ្តួចផ្តើមឆ្លុះបញ្ចាំងពីអត្តសញ្ញាណខ្លួនឯង
- **ការកំណត់បរិបទជីវិតបច្ចុប្បន្ន**
  គំនូរអំពីទិដ្ឋភាពសំខាន់ៗនៃជីវិតបច្ចុប្បន្នរបស់ពួកគេ —គ្រួសារ ការងារ ជំនាញ ចំណាប់អារម្មណ៍ និងធនធានផ្ទាល់ខ្លួន។
- **ការមើលឃើញក្តីស្រម៉ៃ (ចក្ខុវិស័យ)**
  គូររូបភាពអំពីក្តីសង្ឃឹម និងគោលដៅរបស់ពួកគេសម្រាប់អនាគត ដោយមានការណែនាំតាមរយៈសំណួររបស់អ្នកសម្របសម្រួលអំពីគ្រួសារ អាជីព ការរីកចម្រើនផ្ទាល់ខ្លួន សុខភាព និងការចូលរួមចំណែកក្នុងសហគមន៍
- **ការចែករំលែកក្នុងក្រុមធំ**
  ដាក់បង្ហាញគំនូររបស់ពួកគេ សង្កេតមើលផែនទីក្តីស្រម៉ៃរបស់អ្នកដទៃ និងចែករំលែកអត្ថន័យនៅពីក្រោយចក្ខុវិស័យរបស់ពួកគេ តាមការស្ម័គ្រចិត្ត
- **ការសង្ខេបត្រឡប់ដោយឆ្លុះបញ្ចាំង**
  បុគ្គលម្នាក់ៗពិភាក្សាអំពីអារម្មណ៍ ការយល់ដឹង និងការរកឃើញដែលទទួលបាន តាមរយៈដំណើរការច្នៃប្រឌិតនេះ។

មេរៀនទី ៣ – ផ្នែកនៃសង្គមៈ សិទ្ធិមនុស្ស និងសិទ្ធិការងារ

គោលបំណងសំខាន់

មេរៀននេះជួយឱ្យកម្មករប្រមូលសំណល់កៃច្នៃ ឱ្យយល់អំពីសិទ្ធិមូលដ្ឋានរបស់ពួកគេនៅកន្លែងធ្វើការ នៅទីសាធារណៈ និងនៅក្នុងសង្គម

ខ្លឹមសារមេរៀន

- ហេតុអ្វីបានជាការងាររបស់អ្នកមានសារៈសំខាន់ ?
- ចំណុចអ្វីដែលធ្វើឱ្យការងាររបស់អ្នកមានលក្ខណៈពិសេស ?
- មូលដ្ឋានគ្រឹះនៃសិទ្ធិមនុស្ស
- សិទ្ធិមនុស្សជាមូលដ្ឋាន
- ការយល់ដឹង និងការដោះស្រាយបញ្ហាប្រឈមផ្នែកសិទ្ធិមនុស្ស

ឧបករណ៍បណ្តុះបណ្តាល

- ក្រដាសផ្ទាំងធំ (Flipcharts)
- រូបភាពបង្ហាញពីតួនាទីក្នុងសហគមន៍
- ក្រដាសស្អិត (Sticky notes)
- ឯកសារចែកជូនជាភាសាខ្មែរស្តីពីសិទ្ធិ និងសេវាកម្ម

សកម្មភាពសំខាន់ៗ

- ការយល់ដឹងអំពីតម្លៃនៃការងាររបស់អ្នក
- ភពចម្លែក (Strange Planet)

រយៈពេល

១០០ – ១២០ នាទី

សកម្មភាព/ដំណើរការ

ការយល់ដឹងអំពីតម្លៃនៃការងាររបស់អ្នក៖

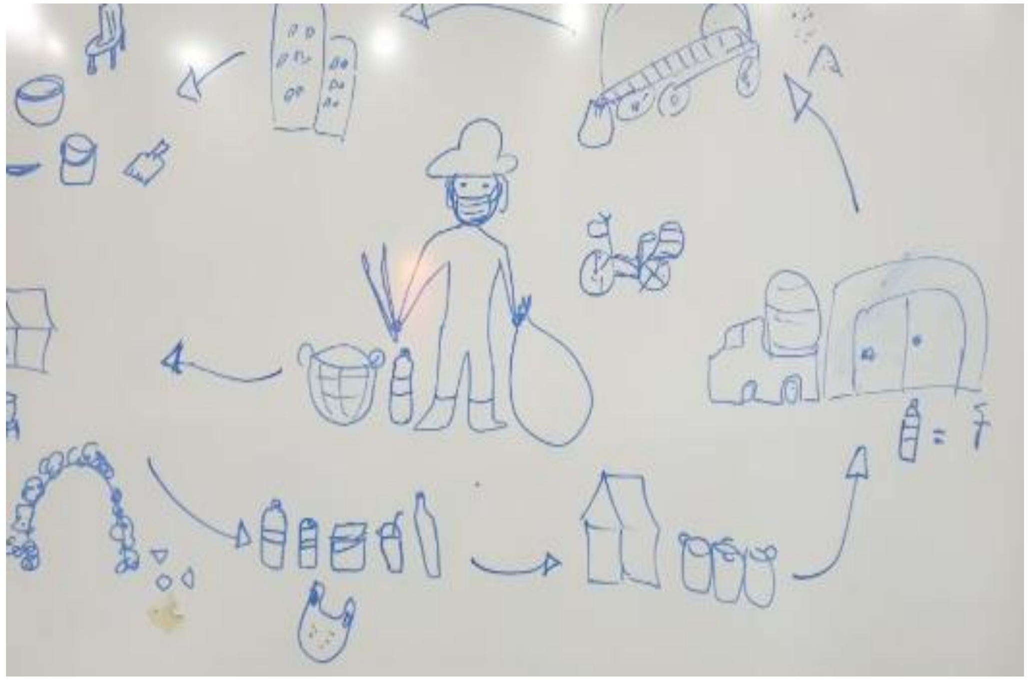
ការគូររូប/ការបង្ហាញរូបភាពបែបអន្តរកម្ម

តើអ្នកធ្វើអ្វីខ្លះ ក្នុងនាមជាអ្នកប្រមូលសំណល់កែច្នៃ? តើអ្នកធ្វើវានៅឯណា?

តើផលិតផលរបស់អ្នកទៅណា? តើអ្នកលក់ នៅឯណា?

តើអ្នកដឹងទេថាពួកគេយកទៅធ្វើអ្វី បន្ទាប់ពីទិញផលិតផលរបស់អ្នក?

តើនរណាទិញផលិតផលរបស់អ្នក?



ការឆ្លុះបញ្ចាំងពីការចូលរួមចំណែកការងាររបស់អ្នកចូលរួមចំពោះបរិស្ថាន និងសេដ្ឋកិច្ច

ការយល់ដឹងពីសិទ្ធិមនុស្សជាមូលដ្ឋាន និងសិទ្ធិការងារ

សកម្មភាព "ភពចម្លែក"

សិទ្ធិទទួលបានការងារ

សិទ្ធិទទួលបានសុខភាព

សិទ្ធិទទួលបានសុវត្ថិភាព

ខ្លឹមសារសំខាន់ៗ៖ ការយល់ដឹងអំពីតម្លៃនៃការងាររបស់អ្នក៖

ហេតុអ្វីការងាររបស់អ្នកសំខាន់

- អ្នកប្រមូលវត្ថុដែលអាចកែច្នៃប្រើប្រាស់ឡើងវិញរាប់រយពាន់តោនជារៀងរាល់ឆ្នាំ **ដោយជួយសង្គ្រោះសំណល់ជិត ៨%** របស់កម្ពុជាពីទីលានចាក់សំរាម
- អ្នកកាត់បន្ថយការបំពុល ការពារធនធានធម្មជាតិ និងរក្សាសហគមន៍ឱ្យស្អាត
- ជួយដល់អាជីវកម្មកែច្នៃក្នុងស្រុក និងរួមចំណែកដល់សេដ្ឋកិច្ចកម្ពុជា
- ការខិតខំប្រឹងប្រែងរបស់អ្នកជួយប្រទេសឱ្យបោះជំហានឆ្ពោះទៅរក**សេដ្ឋកិច្ចចក្រា**ដែលសំណល់ក្លាយជាធនធាន

អ្វីដែលធ្វើឱ្យអ្នកពិសេស

- អ្នកមានជំនាញដែល**រៀនដោយខ្លួនឯង** និងដឹងពីសម្ភារៈដែលមានតម្លៃ
- អ្នកខិតខំធ្វើការ ទោះបីស្ថិតក្នុងស្ថានភាពលំបាក ដើម្បីផ្គត់ផ្គង់គ្រួសារ និងសហគមន៍របស់អ្នក
- អ្នកដើរតួនាទីយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការកាត់បន្ថយបញ្ហាសំណល់ដែលកំពុងកើនឡើងនៅកម្ពុជា
- អ្នកគឺជា**កម្មករបរិស្ថាន** ជាវីរជនក្នុងទីក្រុង ដែលសមនឹងទទួលបានសុវត្ថិភាពខ្ពស់ ប្រាក់ចំណូលមានស្ថិរភាព និងការគោរពពីសាធារណជន

ការកសាងការគោរព និងការទទួលស្គាល់

- អ្នកប្រហែលជាមិនពាក់ឯកសណ្ឋានទេ **ប៉ុន្តែអ្នកពាក់ការទទួលខុសត្រូវ**
- អ្នកប្រហែលជាមិនធ្វើការក្នុងការិយាល័យទេ **ប៉ុន្តែអ្នករក្សាផ្លូវឱ្យស្អាត**
- អ្នកប្រហែលជាមិនមានតួនាទីជាផ្លូវការទេ **ប៉ុន្តែការងាររបស់អ្នកមានតម្លៃពិតប្រាកដ**

ខ្លឹមសារសំខាន់ៗ៖ សិទ្ធិមនុស្ស

មូលដ្ឋានគ្រឹះ៖	• ជាសកល, ស្មើភាពគ្នា, ការពារសេចក្តីថ្លៃថ្នូរ, គ្មានការរើសអើង • សេរីភាពនៃការគិត ការនិយាយ សាសនា ការងារសមរម្យ ការអប់រំ
សិទ្ធិមូលដ្ឋាន៖	• ជីវិត, សេរីភាព, ការប្រព្រឹត្តដោយស្មើភាព, ឯកជនភាព, ការអប់រំ, សេរីភាពពីការរើសអើង
ក្របខណ្ឌការងារសមរម្យរបស់អង្គការពលកម្មអន្តរជាតិ (ILO)៖	• ប្រាក់ឈ្នួលសមរម្យ, លក្ខខណ្ឌការងារប្រកបដោយសុវត្ថិភាព, សេរីភាពក្នុងការបង្កើតសហជីព, ការការពារពីការរើសអើង, ការលុបបំបាត់ពលកម្មបង្ខំ/ពលកម្មកុមារ
ការដោះស្រាយបញ្ហាប្រឈមផ្នែកសិទ្ធិមនុស្ស	• **សកម្មភាពដែលអ្នកប្រមូលសំណល់កែច្នៃ (IWCs) អាចធ្វើបាន៖** ✓ រាយការណ៍ទៅអាជ្ញាធរមូលដ្ឋាន (មេឃុំ/ចៅសង្កាត់ ប៉ូលិស ការិយាល័យស្រុក/ខណ្ឌ) • ធ្វើការជាមួយអង្គការក្រៅរដ្ឋាភិបាល (អង្គការលីកាដូ, មជ្ឈមណ្ឌលសិទ្ធិមនុស្សកម្ពុជា CCHR) សម្រាប់ជំនួយផ្លូវច្បាប់ ការតស៊ូមតិ និងការយកចិត្តទុកដាក់ពីប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយ • ចូលរួមយន្តការច្បាប់ (តុលាការ ស្ថាប័នវិវាទការងារ គណៈកម្មាធិការសិទ្ធិមនុស្ស) • ទាក់ទងប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយ/អ្នកសារព័ត៌មាន (រឿងរ៉ាវដែលបានចងក្រងជាឯកសារ វេទិកាអនឡាញ)។ • ប្រមូលផ្តុំដោយសន្តិវិធី (ញត្តិ យុទ្ធនាការ សិល្បៈ/ល្ខោនសម្រាប់ការយល់ដឹង)

មេរៀនទី ៤ – ចំណេះដឹងផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុ

គោលបំណងសំខាន់

បង្កើនការយល់ដឹងពីមូលដ្ឋានគ្រឹះនៃប្រាក់ចំណូល ការចំណាយ ការសន្សំ ការកាត់បន្ថយបំណុល ការគ្រប់គ្រងលុយប្រចាំថ្ងៃ រហូតដល់ការសន្សំរយៈពេលវែង ដើម្បីឯករាជ្យភាពហិរញ្ញវត្ថុយូរអង្វែង

ខ្លឹមសារមេរៀន

កំណត់ប្រភពចំណូល និងការចំណាយទូទៅ, ការគ្រប់គ្រងថវិកា, ស្វែងយល់ពីយុទ្ធសាស្ត្រសន្សំ កំណត់គោលដៅហិរញ្ញវត្ថុផ្ទាល់ខ្លួនឱ្យបានល្អ

ឧបករណ៍បណ្តុះបណ្តាល

គំរូថវិកាផ្ទាល់ខ្លួន គំរូថវិកាអាជីវកម្ម ប៊ិច ឬខ្មៅដៃ ក្រដាស ឬសៀវភៅកត់ត្រា ម៉ាស៊ីនគិតលេខ (តាមការស្ម័គ្រចិត្ត) ក្រដាសផ្ទាំងធំសម្រាប់លបង្ហាញ និមិត្តសញ្ញាដែលបានបោះពុម្ព

សកម្មភាពសំខាន់ៗ

ការយល់ដឹងអំពីលុយ រៀបចំផែនការថវិកាគ្រួសារ រៀបចំផែនការថវិកាអាជីវកម្ម

រយៈពេល

១២០ - ១៤០ នាទី

សកម្មភាព/ដំណើរការ

ការយល់ដឹងអំពីលុយ៖ ការប្រើប្រាស់រឿងរ៉ាវករណីសិក្សា និងការបង្ហាញ (ជាមួយនឹងរូបភាពតំណាង)

រៀបចំផែនការថវិកាគ្រួសាររបស់អ្នក

គំរូថវិកាគ្រួសារ

ប្រភេទ	ចំនួនប៉ាន់ស្មាន (ខែមុន)
ចំណូលសរុប	
– ចំណូលអាជីវកម្ម	
– ចំណូលផ្សេងៗ	
ចំណូលសរុប	
ចំណាយ	
– ម្ហូបអាហារ និងគ្រឿងទេស	
– ជួលផ្ទះ / លំនៅដ្ឋាន	
– ការដឹកជញ្ជូន/ធ្វើដំណើរ	
– ថ្លៃសាលារៀន	
– ភ្លើង / ទឹក	
– សុខភាព / ថ្នាំពេទ្យ	
– ការសងប្រាក់កម្ចី	
– ទូរស័ព្ទ / អ៊ីនធឺណិត	
– ផ្សេងៗ (បញ្ជាក់)	
ចំណាយសរុប	
ប្រាក់នៅសល់ / កង្វះខាត	

រៀបចំផែនការថវិកាអាជីវកម្មរបស់អ្នក

គំរូថវិកាអាជីវកម្ម

ប្រភេទ	ចំនួនប៉ាន់ស្មាន (ខែមុន)
ចំណូលអាជីវកម្មសរុប	
– ការលក់	
– ផ្សេងៗ	
ចំណូលសរុប	
ចំណាយ	
– ប្រាក់ខែផ្ទាល់ខ្លួន	
– ការដឹកជញ្ជូន (ប្រេងឥន្ធនៈ ថ្លៃឈ្នួល)	
– ឧបករណ៍ / សម្ភារៈ (ស្រោមដៃ ប៉ាវ)	
– ការជួសជុល / ថែទាំ	
– ថ្លៃតម្រៀប / ថ្លៃរក្សាទុក	
– អ្នកជួយ / ប្រាក់ឈ្នួលគាំទ្រ	
– សម្ភារៈសុវត្ថិភាព (ម៉ាស់ ស្បែកជើងកវែង)	
– ការសងប្រាក់កម្ចី (បើមាន)	
– ផ្សេងៗ (បញ្ជាក់)	
ចំណាយអាជីវកម្មសរុប	
ប្រាក់ចំណេញ / ខាត	

មេរៀនទី ៥ – សុខភាព និងសុវត្ថិភាពការងារ

គោលបំណងសំខាន់

កំណត់ពីហានិភ័យសុខភាព និងសុវត្ថិភាព និងវិធីសាស្ត្រជាក់ស្តែងដើម្បីការពារខ្លួនទាំងផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្ត

ខ្លឹមសារមេរៀន

ស្គាល់គ្រោះថ្នាក់នៅកន្លែងការងារ យល់ដឹងពីការប្រើប្រាស់ និងការថែទាំឧបករណ៍ការពារសុវត្ថិភាពផ្ទាល់ខ្លួន (PPE), ជំនួយសង្គ្រោះបឋម និងការអនុវត្តអនាម័យជាមូលដ្ឋាន, ស្វែងយល់ពីយុទ្ធសាស្ត្រគ្រប់គ្រងសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងភាពតានតឹង

ឧបករណ៍បណ្តុះបណ្តាល

គំរូឧបករណ៍ PPE, ក្រដាសផ្ទាំងធំ, ជំនួយរូបភាព, ការសង្គ្រោះបឋម, ឯកសារចែកជូនជាភាសាខ្មែរ

សកម្មភាពសំខាន់ៗ

ការយល់ដឹងអំពីសុខភាព និងសុវត្ថិភាពការងារ

ការឆ្លុះបញ្ចាំងពីបទពិសោធជីវិតពិត

លំហាត់ផ្លូវផ្តង (Marching exercise)

លំហាត់ដកដង្ហើម

រយៈពេល

៩០–១០០ នាទី

សកម្មភាព/ដំណើរការ

ការយល់ដឹងអំពីសុខភាព និងសុវត្ថិភាពការងារ

ការបំផុសគំនិត និងការបង្ហាញណែនាំអំពីគំនិតនៃសុខភាព និងសុវត្ថិភាពការងារ (OHS)។

ការឆ្លុះបញ្ចាំងពីបទពិសោធជីវិតពិត

ការពិភាក្សាបែបអន្តរកម្មអំពីការងាររបស់អ្នកចូលរួម និងហានិភ័យសុខភាព និងសុវត្ថិភាពដែលអាចកើតមាន

លំហាត់ផ្ទួរផ្គង

លំហាត់ដកដង្ហើម

ខ្លឹមសារសំខាន់ៗ

ហានិភ័យសុខភាព និងសុវត្ថិភាពទូទៅសម្រាប់អ្នកប្រមូលសំណល់កែច្នៃ

1. **ការប៉ះពាល់នឹងសម្ភារៈគ្រោះថ្នាក់៖"**
2. **ការខ្វះ ឬការស្ទាក់ស្ទើរក្នុងការពាក់ឧបករណ៍ការពារ**
3. **អគ្រាប្បួស៖** អគ្រាខ្ពស់នៃការដាច់រលាត់ ការមុត និងរបួសផ្សេងៗទៀត
4. **ហានិភ័យសុខភាព៖** បញ្ហាផ្លូវដង្ហើម ជំងឺស្បែក និងបញ្ហាសុខភាពផ្សេងៗទៀត
5. **លទ្ធភាពទទួលបានការថែទាំសុខភាពមានកម្រិតទាប៖** ទទួលបានការព្យាបាលតិចតួច ឬគ្មានសោះ
6. **អនាម័យមិនគ្រប់គ្រាន់**

1. **ម៉ោងធ្វើការយូរ**
2. **ប្រាក់ចំណូលទាប៖** ប៉ះពាល់ដល់លទ្ធភាពក្នុងការចំណាយលើការថែទាំសុខភាព និងអាហារូបត្ថម្ភសមរម្យ
3. **ភាពតានតឹងដោយសារកំដៅ** (Heat Stress)
4. **ពលកម្មកុមារ៖** ងាយរងគ្រោះ ដោយសារអាយុ និងកង្វះវិធានការការពារ
5. **ភាពតានតឹងផ្នែកចិត្តសាស្ត្រសង្គម៖** តែងតែជួបប្រទះការមាក់ងាយក្នុងសង្គម ភាពតានតឹង និងបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត
6. **ការការពារផ្លូវច្បាប់មានកម្រិត៖** ធ្វើការក្នុងវិស័យក្រៅប្រព័ន្ធ ដែលខ្វះការការពារផ្លូវច្បាប់ និងសិទ្ធិការងារ

ខ្លឹមសារសំខាន់ៗ៖ សារៈសំខាន់នៃការការពារសុវត្ថិភាពផ្ទាល់ខ្លួន

ហេតុអ្វីបានជាឧបករណ៍ការពារសុវត្ថិភាពផ្ទាល់ខ្លួន (PPE) មានសារៈសំខាន់

- **ការពាររបួស** ពីវត្ថុមុតស្រួច កញ្ចក់បែក ឬសម្ភារៈគ្រោះថ្នាក់។
- **ការពាររាងកាយ និងសម្លៀកបំពាក់** ពីការចម្លងរោគ/ប្រឡាក់—សំខាន់ណាស់ព្រោះ អ្នកប្រមូលសំណល់កែច្នៃភាគច្រើនពាក់សម្លៀកបំពាក់ដូចគ្នាទាំងនៅកន្លែងធ្វើការ និងនៅផ្ទះ។
- **ការពារការដកដង្ហើម** ពីបាក់តេរី ធូលី និងភាគល្អិតគ្រោះថ្នាក់ដែលហោះហើរនៅជុំវិញទីលានចាក់សំរាម។
- **ការពារដៃឱ្យមានសុវត្ថិភាព** ដោយប្រើឧបករណ៍ជំនួសឱ្យការប៉ះពាល់សំណល់ផ្ទាល់។
- **ការពារជំងឺ**—ការចាក់ថ្នាំបង្ការ និង PPE កាត់បន្ថយហានិភ័យដូចជា តេតាណូស រលាកថ្លើម និងរលាកស្រោមខួរ។

ការថែរក្សាសុខភាពផ្លូវចិត្ត៖ហេតុអ្វីវាសំខាន់

ប្រឈមនឹងភាពតានតឹងជារៀងរាល់ថ្ងៃពីការធ្វើការយូរម៉ោង បរិយាកាសមិនមានសុវត្ថិភាព និងប្រាក់ចំណូលមិនស្ថិតស្ថេរ។ សកម្មភាពតូចៗជាប្រចាំអាចជួយកែលម្អកម្លាំងផ្លូវចិត្ត និងសុខុមាលភាពទូទៅ។

យុទ្ធសាស្ត្រដោះស្រាយបញ្ហាបុគ្គល

- លំហាត់ដកដង្ហើម និងការតាំងស្មារតី
- ការកត់ត្រាប្រចាំថ្ងៃ ឬការកត់ត្រាសំឡេង
- ទម្លាប់វិជ្ជមានប្រចាំថ្ងៃ
- ស្វែងរកជំនួយពីអ្នកជំនាញនៅពេលត្រូវក

ការគាំទ្រសុខភាពផ្លូវចិត្តសហគមន៍

សុខភាពផ្លូវចិត្តប្រសើរឡើងនៅពេលសហគមន៍ជួយគ្នាទៅវិញទៅមក។ អ្នកប្រមូលសំណល់កែច្នៃ ក្លាយជាមនុស្សរឹងមាំនៅពេលពួកគេចែករំលែកបទពិសោធ និងមើលថែគ្នាទៅវិញទៅមក។

- ក្រុមគាំទ្រមិត្តភក្តិ / រង្វង់ជជែកពិភាក្សា
- ប្រព័ន្ធដៃគូ (Buddy System)
- ជញ្ជាំងវិជ្ជមានសហគមន៍
- ជំនួយសង្គ្រោះបឋមផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្ត

មេរៀនទី ៦ – ការបញ្ចូលទៅក្នុងសេដ្ឋកិច្ចក្នុងប្រព័ន្ធ

គោលបំណងសំខាន់

យល់អំពីផ្លូវឆ្ពោះទៅរកការទទួលស្គាល់ជាផ្លូវការ ការទទួលបានកិច្ចគាំពារសង្គម និងការរៀបចំចងក្រងគ្នាជាក្រុម

ខ្លឹមសារមេរៀន

យល់ដឹងពីអត្ថប្រយោជន៍ និងដំណើរការនៃការចុះបញ្ជីជាផ្លូវការ, ស្វែងយល់ពីកិច្ចគាំពារសង្គម, ស្វែងយល់ពីជម្រើសសម្រាប់ការចូលរួមសហគមន៍ ឬសមាគម, កំណត់ប្រព័ន្ធគាំទ្រក្នុងមូលដ្ឋាន

ឧបករណ៍បណ្តុះបណ្តាល

ក្រដាសផ្ទាំងធំ, ជំនួយរូបភាព, គំរូទម្រង់ចុះបញ្ជី, ឯកសារចែកជូនជាភាសាខ្មែរ, សម្ភារៈសម្រាប់ការដើរតួ

សកម្មភាពសំខាន់ៗ

ការពិភាក្សាពីការទទួលស្គាល់ជាផ្លូវការ, ដំណើរការចុះបញ្ជី, ការកំណត់ផែនទីសហគមន៍ និងសមាគម, ការកំណត់អត្តសញ្ញាណប្រព័ន្ធគាំទ្រ និងការរៀបចំផែនការសកម្មភាពផ្ទាល់ខ្លួន

រយៈពេល

១០០–១២០ នាទី

សកម្មភាព/ដំណើរការ

១	២	៣
ការពិភាក្សាពីការទទួលស្គាល់ជាផ្លូវការ	**បទបង្ហាញ/ចែករំលែកពីអ្នកជំនាញ**	**ការកំណត់ផែនទី និងការរៀបចំផែនការ**
ការពិភាក្សា៖ "តើអ្នកគិតថា អ្វីជាការងារក្នុងប្រព័ន្ធ និងការងារក្រៅប្រព័ន្ធ?"	ចែករំលែកអំពីដំណើរការចុះបញ្ជី និងការគាំទ្រកិច្ចគាំពារសង្គម	ការកំណត់ផែនទីសហគមន៍ និងសមាគម, ការកំណត់អត្តសញ្ញាណប្រព័ន្ធគាំទ្រ និង ការរៀបចំផែនការសកម្មភាពផ្ទាល់ខ្លួន

ខ្លឹមសារសំខាន់ៗ

ការងារក្នុងប្រព័ន្ធ និងក្រៅប្រព័ន្ធ

១ ការងារក្នុងប្រព័ន្ធ
- ទទួលស្គាល់ដោយរដ្ឋាភិបាល, មានស្ថិរភាព, អាចទទួលបានហិរញ្ញប្បទាន

២ ការងារក្រៅប្រព័ន្ធ
- គ្មានអត្តសញ្ញាណប័ណ្ណ, គ្មានកិច្ចសន្យា, គ្មានការការពារ

៣ អត្ថប្រយោជន៍នៃការចូលរួមក្នុងសេដ្ឋកិច្ចក្នុងប្រព័ន្ធ (Formalization)
- ការគោរព, ប្រាក់ចំណូលមានស្ថិរភាព, លទ្ធភាពទទួលបានសេវាកម្ម។

៤ បញ្ហាប្រឈម
- ឯកសារ, ការភ័យខ្លាចពន្ធ, ប្រាក់ចំណូលមានកម្រិត។

ផ្លូវ/ច្រកនៃការចុះបញ្ជី

តាមទូរស័ព្ទ ឬប្រព័ន្ធអនឡាញ

ស្ថាប័នថ្នាក់ក្រោមជាតិ

ដៃគូធនាគារ

មណ្ឌលចុះបញ្ជីចល័ត

ឯកសារដែលត្រូវការ

អត្តសញ្ញាណប័ណ្ណសញ្ជាតិខ្មែរ	លិខិតបញ្ជាក់ទីលំនៅ	លិខិតបញ្ជាក់ការងារ / អាជីវកម្ម
រូបថតទំហំលិខិតឆ្លងដែន	ថ្លៃចុះបញ្ជីអាជីវកម្ម	

វិញ្ញាបនបត្រចេញជូនក្នុងរយៈពេល ១ ថ្ងៃនៃថ្ងៃធ្វើការ បន្ទាប់ពីការពិនិត្យផ្ទៀងផ្ទាត់។

ខ្លឹមសារសំខាន់ៗ (ត)

ការទទួលបានកិច្ចគាំពារសង្គម

អត្ថប្រយោជន៍នៃបណ្ណក្រីក្រ / បណ្ណសមធម៌ (ID Poor / Equity Card)៖

- សេវាថែទាំសុខភាពដោយឥតគិតថ្លៃនៅតាមមូលដ្ឋានសុខាភិបាលសាធារណៈ
- ការផ្ទេរប្រាក់ឧបត្ថម្ភ (សម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងកុមារអាយុក្រោម ២ ឆ្នាំ)
- អាហារូបករណ៍ និងការគាំទ្រការបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈ
- ការផ្ទេរប្រាក់ឧបត្ថម្ភក្នុងគ្រាអាសន្ន (ឧទាហរណ៍៖ ជំងឺកូវីដ-១៩)

ដំណើរការ៖ ការស្នើសុំពីគ្រួសារ → ការសម្ភាសន៍ → ការផ្ទៀងផ្ទាត់ដោយក្រុមប្រឹក្សា → ការចែកជូនបណ្ណសមធម៌

ការចុះបញ្ជី ប.ស.ស. (សម្រាប់បុគ្គលស្វ័យនិយោជន៍)

- ចុះឈ្មោះតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ ឬនៅការិយាល័យ ប.ស.ស.
- ឯកសារ៖ អត្តសញ្ញាណប័ណ្ណសញ្ជាតិខ្មែរ, វិញ្ញាបនបត្រចុះបញ្ជីសហគ្រាសក្នុងវិស័យសេដ្ឋកិច្ចក្រៅប្រព័ន្ធ
- ភាគទាន៖ ១៥.៦០០ រៀល/ខែ ក្នុងមួយនាក់
- អត្ថប្រយោជន៍៖ ការព្យាបាល និងថែទាំសុខភាព, ប្រាក់បំណាច់មាតុភាព, ប្រាក់វិភាជន៍បូជាសព (ប្រាក់ឧបត្ថម្ភបុណ្យសព)

បណ្ណអាទិភាព (មូលនិធិសមធម៌សុខាភិបាល - HEF)

- សម្រាប់គ្រួសារដែលខកខានការស្ទង់មតិអត្តសញ្ញាណកម្មគ្រួសារក្រីក្រ (ID Poor)
- ចេញជូនអំឡុងពេលសម្រាកព្យាបាលនៅមន្ទីរពេទ្យ
- ផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍មូលនិធិសមធម៌សុខាភិបាល (HEF) រហូតដល់ការស្ទង់មតិលើកក្រោយ
- តម្រូវឱ្យមានលិខិតបញ្ជាក់ពីអាជ្ញាធរមូលដ្ឋាន

ការកសាងបណ្តាញសហគមន៍

- កសាងទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកប្រមូលសំណល់កែច្នៃផ្សេងទៀត
- បង្កើតក្រុមសន្សំប្រាក់/ក្រុមគាំទ្រ
- ផ្សារភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយអាជ្ញាធរមូលដ្ឋាន
- សហការជាមួយសហគមន៍/សហករណ៍ សហជីព និងអង្គការមិនមែនរដ្ឋាភិបាល

មេរៀន៧ – ឧបករណ៍ឌីជីថល

គោលបំណងសំខាន់

ស្វែងយល់ពីរបៀបដែលទូរស័ព្ទដៃ និងប្រព័ន្ធឌីជីថលអាចគាំទ្រដល់ការងារការទំនាក់ទំនង និងលទ្ធភាពទទួលបានហិរញ្ញវត្ថុ

ខ្លឹមសារមេរៀន

កំណត់ឧបករណ៍ឌីជីថលទូទៅដែលប្រើប្រាស់ក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ, មុខងារនៃទូរស័ព្ទដៃ និងកម្មវិធី (Apps), ហ្វឹកហាត់ប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ឌីជីថលសម្រាប់ការទំនាក់ទំនង ការមើលផែនទី និងការគ្រប់គ្រងប្រាក់, កសាងទំនុកចិត្តក្នុងការប្រើប្រាស់សេវាឌីជីថល

ឧបករណ៍បណ្ដុះបណ្ដាល

ទូរស័ព្ទដៃ (ពិត ឬគំរូ), រូបភាពថតពីអេក្រង់ដែលបានបោះពុម្ព, ក្រដាសផ្ទាំងធំ, សៀវភៅណែនាំជាភាសាខ្មែរ, សម្ភារៈសម្រាប់ការដើរតួ។

សកម្មភាពសំខាន់ៗ

ការបំផុសគំនិតពីឧបករណ៍ឌីជីថល, ការឆបោកតាមអនឡាញ, ការឆ្លុះបញ្ចាំងពីទំនុកចិត្តផ្នែកឌីជីថល។

រយៈពេល

៦០–៩០ នាទី

សក្ដានុពល/ដំណើរការ

ការបំផុសគំនិតអំពីឧបករណ៍ឌីជីថល និងការណែនាំអំពីឧបករណ៍ឌីជីថល

ការកំណត់ពីការឆបោកតាមអនឡាញ

&work from home)!

t.me/FakeCompanyJob]

Telegram:
@Job_CambodiaHR

ការឆ្លុះបញ្ចាំងពីទំនុកចិត្តផ្នែកឌីជីថល

ខ្លឹមសារសំខាន់ៗ

ទិដ្ឋភាពទូទៅនៃឧបករណ៍ឌីជីថល

ទូរស័ព្ទស្មាតហ្វូន៖ ការហៅទូរស័ព្ទ, ការផ្ញើសារ, អ៊ីនធឺណិត, កម្មវិធី (Apps), ផែនទី

ថេប្លេត៖ អេក្រង់ធំជាង, ការអាន, វីដេអូ

កុំព្យូទ័រយួរដៃ/លើតុ៖ ការងារ, អ៊ីមែល, ការស្វែងរកទិន្នន័យ, ការបោះពុម្ព

នាឡិកាឆ្លាតវៃ/ឧបករណ៍តាមដានសុខភាព៖ ការតាមដានសុខភាព, ការជូនដំណឹង

ទូរទស្សន៍ឆ្លាតវៃ៖ ភ្ជាប់អ៊ីនធឺណិតសម្រាប់ YouTube, Netflix, ព័ត៌មាន

ហេតុអ្វីអក្ខរកម្មឌីជីថលមានសារៈសំខាន់

- រក្សាទំនាក់ទំនង (Facebook, Telegram, Messenger)
- ទទួលបានសេវាកម្ម (បណ្ណាគ្រីក្រ, ព័ត៌មានសុខភាព, បច្ចុប្បន្នភាពពីរដ្ឋាភិបាល)
- រៀនជំនាញថ្មីៗ (វីដេអូ, ការបណ្តុះបណ្តាលតាមអនឡាញ)
- បង្កើនឱកាស (ការងារ, ការលក់វត្ថុធាតុដើមកែច្នៃ, បណ្តាញទំនាក់ទំនង)
- រក្សាសុវត្ថិភាព (សម្គាល់ដឹងពីការឆបោក, ការពារឯកជនភាព)

ខ្លឹមសារសំខាន់ៗ (ត)

ហ្វេសប៊ុក (Facebook) សម្រាប់អ្នកប្រមូលសំណល់កែច្នៃ

- ទំនាក់ទំនងជាមួយគ្រួសារ និងមិត្តភ័ក្តិ
- ចូលរួមក្រុមសហគមន៍/ក្រុមការងារ (អ្នករើសអេតចាយ, អ្នកទិញ, ការជូនដំណឹងក្នុងមូលដ្ឋាន)
- ទទួលបានព័ត៌មាន និងបច្ចុប្បន្នភាព (សុខភាព, អាកាសធាតុ, កម្មវិធីអត្តសញ្ញាណកម្ម)
- ផ្សព្វផ្សាយការងារ (ផ្សាយពីសម្ភារៈ, សេវាកម្ម, រឿងរ៉ាវជោគជ័យ)
- ចូលរួមការបណ្តុះបណ្តាល/កិច្ចប្រជុំតាមអនឡាញ

តេលេក្រាម (Telegram) សម្រាប់អ្នកប្រមូលសំណល់កែច្នៃ

- ការផ្ញើសារ៖ អក្សរ, សំឡេង, រូបថត, វីដេអូ
- ការជជែកជាក្រុម និងឆានែលសម្រាប់បច្ចុប្បន្នភាពសហគមន៍/ការងារ
- ទទួលបានការជូនដំណឹងពីរដ្ឋាភិបាល/អង្គការ (អាកាសធាតុ, សុខភាព, ការចុះឈ្មោះអត្តសញ្ញាណប័ណ្ណ)
- ផ្សព្វផ្សាយសេវាកម្ម និងសម្ភារៈ
- វីដេអូបណ្តុះបណ្តាល, សៀវភៅណែនាំ, ការជជែកសួរ-ឆ្លើយ (Q&A)
- **គន្លឹះសុវត្ថិភាព៖** ការពារទូរស័ព្ទ, ចូលរួមក្រុមដែលជឿទុកចិត្ត, ជៀសវាងការចែករំលែកព័ត៌មានផ្ទាល់ខ្លួន

សេវាធនាគារតាមទូរស័ព្ទ (Mobile Banking)

អត្ថប្រយោជន៍សម្រាប់អ្នកប្រមូលសំណល់កែច្នៃ៖

- *សុវត្ថិភាព៖ កាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការលួច*
- *ភាពងាយស្រួល៖ កាត់បន្ថយការធ្វើដំណើរទៅធនាគារ*
- *សន្សំពេលវេលា និងថវិកា*
- *កសាងកំណត់ត្រាហិរញ្ញវត្ថុ/ភាពជឿជាក់*
- *ការគ្រប់គ្រងការចំណាយ/ការសន្សំបានល្អប្រសើរ*
- *លទ្ធភាពទទួលបានឥណទាន ការធានារ៉ាប់រង និងសេវាកម្មផ្សេងៗ*

សុវត្ថិភាពឌីជីថល

ហានិភ័យ៖ ការបោកប្រាស់, ការលួចបន្លំទិន្នន័យ (Phishing), ខ្លឹមសារដែលបង្គ្រោះថ្នាក់, ការយាយី

ការការពារ៖

- *កុំចែករំលែកអត្តសញ្ញាណប័ណ្ណ ពាក្យសម្ងាត់ ឬព័ត៌មានលម្អិតធនាគារ*
- *ប្រើពាក្យសម្ងាត់ដែលរឹងមាំ*
- *ការប្រើប្រាស់បណ្តាញសង្គមដោយសុវត្ថិភាព (មិត្តភក្តិដែលជឿទុកចិត្ត, ការបង្ហោះប្រកបដោយការគោរព)*

អំពើហិង្សាលើយេនឌ័រតាមប្រព័ន្ធបច្ចេកវិទ្យា៖ ការយាយី, ការគំរាមកំហែង, ការតាមដាន, ការឆបោកផ្តោតលើអ្នកប្រមូលសំណល់កែច្នៃជាស្ត្រី

មេរៀនទី ៨ – ការសម្រួចក្តីស្រមៃរបស់អ្នក

គោលបំណងសំខាន់

ឆ្លុះបញ្ចាំងពីការរៀនសូត្រ លទ្ធភាពនាពេលអនាគត និងកំណត់ជំហានបន្ទាប់ ដើម្បីការរីកចម្រើនផ្ទាល់ខ្លួន និងជាសមូហភាព

ខ្លឹមសារមេរៀន

ឆ្លុះបញ្ចាំងពីវឌ្ឍនភាពផ្ទាល់ខ្លួន និងការរៀនសូត្រ, ពិនិត្យមើលគោលដៅ និងផ្លូវនាពេលអនាគត, កំណត់ធនធាន និងបណ្តាញសម្រាប់ការគាំទ្របន្ត និងពង្រឹងសាមគ្គីភាពក្រុម និងការលើកទឹកចិត្ត

ឧបករណ៍បណ្តុះបណ្តាល

ក្រដាសផ្ទាំងធំ, ហ្វឺត, ក្តីស្រមៃ, សន្លឹកឆ្លុះបញ្ចាំងជាភាសាខ្មែរ, សម្ភារៈសម្រាប់ថតរូបជាក្រុម។

សកម្មភាពសំខាន់ៗ

ការឆ្លុះបញ្ចាំងផ្ទាល់ខ្លួន, ការគូររូបផ្លូវនៃក្តីស្រមៃ, ការចែករំលែកជាក្រុម និងការអបអរសាទរ, ការកំណត់ផែនទីធនធាន និងជំហានបន្ទាប់ និងពិធីបិទ

រយៈពេល

១០០–១១០ នាទី

សកម្មភាព/ដំណើរការ

១ **ការឆ្លុះបញ្ចាំងផ្ទាល់ខ្លួន**

តើអ្នកបានរៀនអ្វីខ្លះក្នុងរយៈពេល ២ ថ្ងៃកន្លងមកនេះ?

២ **ការគូររូបផ្លូវនៃក្តីស្រម៉ៃ**

យោងទៅលើគំនូរដែលអ្នកចូលរួមបានធ្វើនៅពេលចាប់ផ្តើម។ សុំឱ្យពួកគេបន្ថែមគំនូរបន្ថែមទៀត ប្រសិនបើមាន បន្ទាប់ពីការរៀនសូត្រថ្មី។

៣ **សំណួរឆ្លុះបញ្ចាំង**

- តើអ្នកបានរៀនអ្វីខ្លះរហូតមកដល់ពេលនេះ ដែលអាចជួយអ្នកឱ្យសម្រេចក្តីស្រម៉ៃរបស់អ្នក?
- តើជំហានតូចៗអ្វីខ្លះដែលអ្នកអាចអនុវត្តបន្ទាប់ទៀត ឆ្ពោះទៅសម្រេចគោលដៅរបស់អ្នក?
- តើមានជំនាញ ឬឧបករណ៍អ្វីខ្លះដែលអ្នកនៅតែត្រូវការរៀន ឬទទួលបាន?
- តើនរណា ឬកន្លែងណាដែលអ្នកអាចទៅរកជំនួយ ឬធនធានដែលអ្នកត្រូវការ?
- តើគំនូរដែលបានធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពរបស់អ្នកបង្ហាញពីវឌ្ឍនភាព និងផែនការរបស់អ្នកយ៉ាងដូចម្តេច?

៤ **ការចែករំលែកជាក្រុម និងការអបអរសាទរ**

ខ្លឹមសារសំខាន់ៗ

វឌ្ឍនភាព និងការរីកចម្រើន

- រីកចម្រើន រៀនសូត្រ និងទទួលបានជំនាញថ្មីៗ—សូមទទួលស្គាល់ និងអបអរសាទរចំពោះវឌ្ឍនភាព

ក្តីស្រម៉ៃដែលអាចសម្រេចបាន

- ក្តីស្រម៉ៃរបស់អ្នកគឺជាការពិត និងអាចសម្រេចបាន—រាល់ក្តីស្រម៉ៃចាប់ផ្តើមដោយជំហានតូចៗ និងជាក់ស្តែង

ការគាំទ្រសហគមន៍

- អ្នកមិននៅម្នាក់ឯងទេ—សហគមន៍របស់អ្នកគឺជាប្រភពនៃកម្លាំង ការគាំទ្រ និងភាពធន់រួមគ្នា។

តម្លៃ និងការទទួលស្គាល់

- ការងាររបស់អ្នក សំឡេងរបស់អ្នក និងភាពខ្លាំងរបស់អ្នកមានសារៈសំខាន់។ អ្នកសមនឹងទទួលបានការទទួលស្គាល់ និងមោទនភាព

ក្តីសង្ឃឹម និងគោលបំណង

- បន្តក្តីសង្ឃឹម កម្លាំង និងការរួបរួម—ដំណើររបស់អ្នកនៅបន្តជាមួយនឹងពន្លឺ និងគោលបំណង

ការអនុវត្តសាកល្បង៖

សង្ខេបពីមេរៀនដែលទទួលបាន និងការអនុវត្តល្អ

និន្នាការទូទៅនៃវគ្គបណ្តុះបណ្តាល

វគ្គបណ្តុះបណ្តាលសាកល្បងរយៈពេល ២ថ្ងៃ ចំនួន ២លើក បានរៀបចំឡើងសម្រាប់អ្នកប្រមូលសំណល់កែច្នៃ ៖ មានអ្នកចូលរួម ២៥នាក់ នៅ រាជធានីភ្នំពេញ និង ៣១នាក់ នៅខេត្តបាត់ដំបង។

វិធីសាស្ត្របែបចូលរួម

ជំរុញការចូលរួមពីសិក្ខាកាម តាមរយៈការគូររូប ការពិភាក្សាក្រុម និងការបង្ហាញជាក់ស្តែង។

ការផ្តោតលើការពង្រឹងភាពអង់អាច

ផ្តោតលើការកសាងទំនុកចិត្ត ចំណេះដឹង និងជំនាញសម្រាប់ការតស៊ូមតិ ដើម្បីសិទ្ធិ និងការកែលម្អជីវភាពរស់នៅ

មេរៀនដែលទទួលបាន និងការអនុវត្តល្អ – ខ្លឹមសារ

១ ឧបករណ៍ហិរញ្ញវត្ថុសម្គាល់

សម្ភារៈ ចំណេះដឹងផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុត្រូវការការសម្រួលយ៉ាងសំខាន់ ជាមួយនឹងការគាំទ្រការគណនា។ តារាងគួរប្រើអក្សរតិចតួច រូបភាពច្បាស់លាស់ និងផ្តល់ឧទាហរណ៍ជាជំហានៗ ដែលអ្នកចូលរួមអាចអនុវត្តបានដោយខ្លួនឯង។

២ ការអប់រំសិទ្ធិតាមរយៈរូបភាព

វគ្គស្តីពីសិទ្ធិមនុស្ស ទាមទាររូបភាពច្បាស់លាស់ និងពាក់ព័ន្ធនឹងវប្បធម៌ ដែលបង្ហាញពីស្ថានភាពជាក់ស្តែង ដែលអ្នកប្រមូលសំណល់កែច្នៃ ជួបប្រទះ។ គំនិតអរូបីត្រូវតែផ្អែកលើឧទាហរណ៍ជាក់ស្តែងពីជីវិតការងារប្រចាំថ្ងៃរបស់ពួកគេ។

៣ គម្លាតអក្ខរកម្មឌីជីថល និងអាទិភាពសុវត្ថិភាពឌីជីថល

ការបណ្តុះបណ្តាលស្តីពីសុវត្ថិភាពនៃប្រព័ន្ធឌីជីថល ជាពិសេស សារក្លែងក្លាយ និង ការលួចបន្លំ មានភាពពាក់ព័ន្ធយ៉ាងខ្លាំង សម្រាប់គ្រប់ក្រុម។ នៅពេលដែលការប្រើប្រាស់ទូរស័ព្ទកើនឡើង ការការពារអ្នកចូលរួមពីការកេងប្រវ័ញ្ចហិរញ្ញវត្ថុគឺជារឿងសំខាន់។

៤ ការពង្រឹងការបណ្តុះបណ្តាល OHS

ខ្លឹមសារស្តីពី សុខភាព និងសុវត្ថិភាពការងារ ត្រូវបានកែលម្អយ៉ាងខ្លាំងជាមួយនឹងការបង្ហាញ ឧបករណ៍ការពារសុវត្ថិភាពផ្ទាល់ខ្លួនជាក់ស្តែង និងព័ត៌មានតម្លៃក្នុងស្រុក

មេរៀនដែលទទួលបាន និងការអនុវត្តល្អ - បរិយាបន្ន និងបណ្ដាញទំនាក់ទំនង

លើសពីការកសាងជំនាញ វគ្គបណ្ដុះបណ្ដាលបានបង្កើតកន្លែងដ៏មានតម្លៃសម្រាប់ការតភ្ជាប់ទំនាក់ទំនង"ពង្រឹងសាមគ្គីភាព និងសកម្មភាពរួមគ្នាក្នុងចំណោមអ្នកប្រមូលសំណល់កែច្នៃក្រៅប្រព័ន្ធ។

ភាពជាដៃគូជាមួយ IDEA

វាគ្មិនមកពី IDEA បានពង្រឹងការយល់ដឹងរបស់អ្នកចូលរួមយ៉ាងខ្លាំងអំពីសិទ្ធិរបស់ពួកគេ និង កិច្ចគាំពារសង្គម ដែលមាន។ ការរៀនអំពីប្រព័ន្ធគាំទ្រផ្លូវការ បានផ្ដល់អំណាចដល់កម្មករក្នុងការតស៊ូមតិ សម្រាប់ខ្លួនគេ និងទទួលបានធនធាន។

ចំណាប់អារម្មណ៍ក្នុងការកសាងសហគមន៍

អ្នកចូលរួមបានសម្ដែងការចាប់អារម្មណ៍យ៉ាងខ្លាំងក្នុងការបង្កើតក្រុម ឬ បណ្ដាញសហគមន៍សម្រាប់ការជួយគ្នាទៅវិញទៅមក។ ពួកគេចង់បន្តជួបជុំ ចែករំលែកចំណេះដឹង និងគាំទ្រគ្នាទៅវិញទៅមក ក្រោយវគ្គបណ្ដុះបណ្ដាលនេះ។

ការរៀបចំកាលវិភាគដែលគិតគូរពីគ្រួសារ និងបរិយាបន្ន

អ្នកចូលរួមជាស្ត្រីបានកត់សម្គាល់ថា ការរៀបចំកាលវិភាគដែលគិតគូរពីគ្រួសារ ដោយពិចារណាលើការទទួលខុសត្រូវថែទាំកុមារ និងកិច្ចការផ្ទះ នឹងធ្វើឱ្យពួកគេអាចចូលរួមយ៉ាងពេញលេញ។ ដើម្បីឱ្យស្ត្រីអាចចូលរួមក្នុងវគ្គបណ្ដុះបណ្ដាលបាន ទាមទារឱ្យមានការគិតគូរហ្មត់ចត់ពីពេលវេលា និងបន្ទុកមើលថែកូនរបស់ពួកគេ។

អនុសាសន៍សំខាន់ៗ

ប្រើប្រាស់សម្ភារៈសាមញ្ញ មានរូបភាព និងងាយស្រួលយល់

- រូបភាពច្បាស់លាស់ និងអក្សរតិចតួច
- ឧទាហរណ៍ជាជំហានៗ និងការបង្ហាញជាក់ស្តែង

អនុវត្តវិធីសាស្ត្រពង្រឹងភាពអង់អាច និងផ្តោតលើអ្នករៀន

- ការនិទានរឿង និងការរៀនសូត្រពីមិត្តភ័ក្តិ
- សកម្មភាពដែលផ្អែកលើបទពិសោធជីវិតពិត

ពង្រឹងជំនាញហិរញ្ញវត្ថុ ឌីជីថល និងសុវត្ថិភាព

- ឧបករណ៍ និងតារាងហិរញ្ញវត្ថុដែលសាមញ្ញ
- គន្លឹះ សុវត្ថិភាពនៃប្រព័ន្ធឌីជីថល និងការយល់ដឹងអំពីការលួចបន្លំ
- ការអនុវត្ត OHS ជាក់ស្តែងដោយប្រើឧបករណ៍ការពារសុវត្ថិភាពផ្ទាល់ខ្លួន ដែលមាននៅមូលដ្ឋាន

បណ្តាញគាំទ្រនិងការទទួលបានប្រព័ន្ធគាំទ្រផ្លូវការ

- កសាងសហគមន៍ ឬក្រុមមិត្តភ័ក្តិដែលបន្តសកម្មភាព
- ភ្ជាប់អ្នកចូលរួមទៅនឹងអង្គការផ្អែកលើសិទ្ធិ និងសេវាគាំទ្រផ្លូវការ

ធានាការផ្តល់ជូនដែលមានបរិយាបន្ន និងឆ្លើយតបនឹងយេនឌ័រ

- កែសម្រួលសកម្មភាពសម្រាប់កម្រិតអក្ខរកម្ម អាយុ និងសមត្ថភាពផ្សេងៗគ្នា
- ការរៀបចំកាលវិភាគដែលគិតគូរពីគ្រួសារ និងការពិចារណាសម្រាប់ការគាំទ្រថែទាំកុមារ

សូមអរគុណ