



ඔබ අභිරමන් ජීවිතයට හරි තීරණයක්

වෘත්තීය මාර්ගෝපදේශ වැඩ සටහන



මිනිස්බල හා රැකිරික්ෂා දෙපාර්තමේන්තුව
9 වන මහල, සෙන්සිටිවය 11 වන අදියර,
බත්තරමුල්ල.

මෙහෙයවීම සහ මාර්ගෝපදේශකත්වය

අනුෂා ගෝකුල ප්‍රනාන්දු-අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්, මිනිස් බල හා රැකිරීම් දෙපාර්තමේන්තුව

.....
.....
.....

සහභාගි වූවෝ

ආර්.එම්.පී.ජී.රණසිංහ බණ්ඩාර -වෘත්තීය මාර්ගෝපදේශ නිලධාරී

ඩබ්.ජේ.ජී.විජේසිංහ -වෘත්තීය මාර්ගෝපදේශ නිලධාරී

ආර්.පී.පී.විමලසිරි - වෘත්තීය මාර්ගෝපදේශ නිලධාරී

විජිතා පද්මාවතී දළචතුමුල්ල- වෘත්තීය මාර්ගෝපදේශ නිලධාරී

සුජීවා මංවනායක- වෘත්තීය මාර්ගෝපදේශ නිලධාරී

එච්.ඩී.යූ.අයි.හදුන්ගේ-මානව සම්පත් සංවර්ධන නිලධාරී

පටුන

(1 ජීවිතය දිනවලට අභියෝග ජයගන්න

- ❖ ධනාත්මක ආල්ප සංවර්ධන
- ❖ නිර්මාණශීලීත්වයට බාධා

2) ඔබේ සුදානම

- ❖ තමා හඳුනා ගැනීම, පෞරුෂය
- ❖ වෘත්තීය යතුර පරීක්ෂණය
- ❖ ජීවිත කළමනාකරණය, ශුද්ධ අත විශ්ලේෂණය

3) 21 වෙනි ශත වර්ෂයේ තාදැණය

- ❖ වැඩ ලෝකය(world of work)
- ❖ රැකියා සෙවීමේ උපායමාර්ග
- ❖ ශ්‍රම අභිමානයෙන් යුතුව වැඩ කරමු

5). ජීව දත්ත විස්තරය

6). සම්මුඛ පරීක්ෂණය

- ❖ සම්මුඛ පරීක්ෂණයට පෙර
- ❖ සම්මුඛ පරීක්ෂණයට මුහුණ දීම
- ❖ පසු විපරම

7). වෘත්තීය පුහුණු ආයතන, උසස් අධ්‍යාපන අවස්ථා

ඔබට අසිරිමත් පුද්ගලයකු වීමට ආකල්ප

අසිරිමත් පුද්ගලයෙක් වීමට ප්‍රධාන වශයෙන් බලපාන්නේ ආකල්පයි ඒවගේම තවත් කාරණා ගනනාවක් බලපාන්න පුළුවන් ඒ සඳහා පහත සංකල්පය ඉතා වැදගත්

අසිරිමත්භාවයේ H -05

- a. HEART. / හදවත - ආකල්ප
- b. HEAD. / හිස - මොළය
- c. HAND. / අත - කකුල - කට
- d. HEALTH./ මනා සෞඛ්‍යය (කායික හා මානසික)
- e. HUMAN/ මානවවාදිබව-මිනිසත්කම

HEART - හදවත - ආකල්ප -H -01

ආකල්ප

ආකල්ප යනු මිනිසාගේ මනසේ උපදින සිතුවිලියි.

මනස යනු

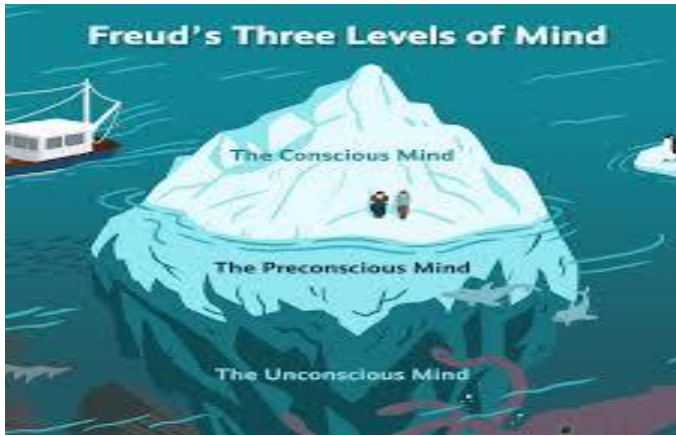
සිතීමේ හැකියාව ඇති සත්වයන් විදින සිතන පතන ආකාරය එයට මුල් වන බලය හෝ මුල් ප්‍රභවය මනස වේ.

විලියන් හැමිල්ටන් ට අනුව

අප වටහා ගන්නේ සිතන්නේ විදින්නේ පතන්නේ රිසි වන්නේ කුමක් මගින්ද එය සිතයි.

සිත්මන්ඩි ප්‍රොයිඩ්ගේ විග්‍රහය (මනස / සිත)

මෙහිදී සිත මුහුදේ පාවෙන අයිස් කන්දකට උපමා කර ඇත. ඒ අනුව ජලයෙන් උඩ කොටස උඩු සිත ලෙසද ජලයෙන් යට කොටස යටි සිත ලෙසද මේ දෙක අතර කොටස මැදි සිත ලෙසද දැක්විය හැක.



උඩුසිත -විඥානය

මැදිසිත -උපවිඥානය

යටිසිත -අවිඥානය

- ❖ පුද්ගල සන්තානයේ මනසේ පවත්නා ඇටුවන් බහිත ලද සිතුවිල්ලක් හෝ අදහසක් ආකල්පයක් වශයෙන් හඳුන්වයි.
- ❖ මිනිස් සිතක ඇතිවන සිතිවිලි හොඳ හා නරක (ධන/සෘණ වශයෙන් වර්ග කළ හැකිය.
- ❖ යමෙකු තුළ ඇදහිලි පුරුදු හා විස්වාස මත ආකල්ප ගොඩනැගේ.

ධනාත්මක ආකල්ප ඇතිකර ගැනීම සඳහා (ධනාත්මක සිතුවිලි)

- ❖ යමක් දෙස බලන ආකාරය හෝ දකින ආකාරය වෙනස්කර ගන්න
- ❖ නිතරම සුභවාදී සිතිවිල්ලකින් දවස අරඹන්න
- ❖ නිතරම ශිෂ්‍යයකු වීමට පුරුදුවන්න
- ❖ ධනාත්මක අදහස් ඇති අය ඇසුරු කරන්න
- ❖ නිතරම සිතිවිලි වල සුභ - අසුභ බව මනින්න
- ❖ ධනාත්මක ස්වයං කතනය
- ❖ තමා ගැන ධනාත්මක ලෙස මවා ගැනීම
- ❖ ධනාත්මක දේ කියවන්න අහන්න බලන්න
- ❖ ධනාත්මක පුහුණුව සහ සංවර්ධනය
- ❖ හොඳ සෞඛ්‍ය පුරුදු ඇතිකර ගන්න
- ❖ ධනාත්මක අපේක්ෂාවන් තියා ගන්න

ආකල්ප ඇති කර ගැනීමේදී යමක් දෙස බලන ආකාරය ඉතා වැදගත්වේ. පහත රූපය දෙස බලන්න.



HEAD - හිස/මොළය :- H - 02

- ❖ මනෝ විද්‍යාත්මක විශ්ලේෂණයන්ට අනුව මොළය කොටස් දෙකකි" එනම් වම හා දකුණ වශයෙනි.
- ❖ වම් මොළය තුළ අන්තර්ගත වන්නේ නොවිධිමත් අවිධිමත් හා විධිමත්ව උපන්දා සිට මෙදා වන තෙක් ඉගෙනගත් සියළුම දැය.
- ❖ දකුණු මොළය තුළ අන්තර්ගත වන්නේ නිර්මාණශීලී හැකියාව හා විභව ශක්තීන්ය.

HAND -අත/කකුල /කට -H - 03

- ❖ ඉහත අංග අප සෑම දෙනාටම ඇතත් එහෙත් විශේෂ භාවිතයකින් ජීවිතයට ආලෝකයක් ලබාගෙන ඇත්තේ අතලොස්සකි.
- ❖ එක කටකින් දෙන පණිවිඩය නම් කතාකරනවා මෙන් දෙගුනයක් දකින්න අසන්න විදින්න යන්නයි.

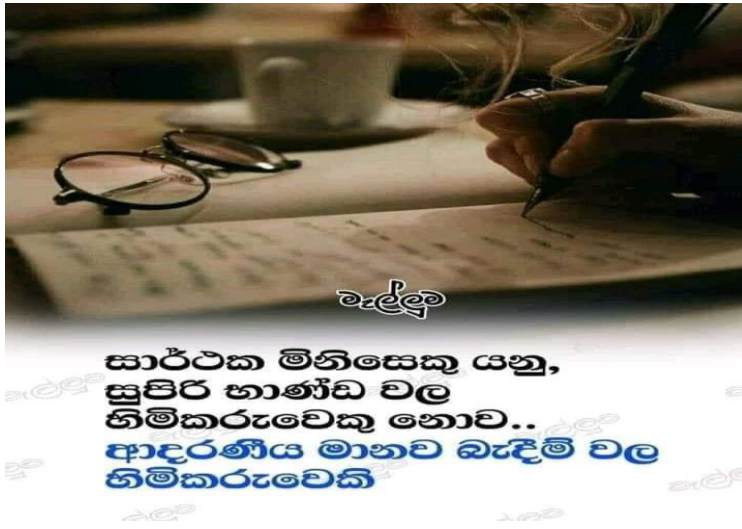
HEALTH -මනා සෞඛ්‍යය -H - 04

- ❖ ඉතා හොඳ මානසික සෞඛ්‍යයයක් ඇති තැන ඉතා හොඳ කායික සෞඛ්‍යයයක් ඇත.
- ❖ මුදල් හා බලතල ලැබීම තුළ පුද්ගලයන් සිල්පද කැඩීමට පෙළඹීම තුළ ඉහත දෙයාකාරයේම සෞඛ්‍යයය පිරිහේ.
- ❖ ස්වයං විනය මේ සඳහා සෘජුවම බලපායි.

❖ මේ සඳහා හෘද සාක්ෂියට එකඟවීම හා නීතිගරුකවීම යන දෙකම අවශ්‍යයි.

HUMAN- මානවවාදිබව/සහකම්පනය -H – 05

මානවාදිබව යනු මිනිසුම් තුළ ඇති මනුස්මත්වයි ඒනම් මිනිසත්බවයි. අද සමාජයේ අනුන්ට උපකාර කිරීම උදව් කිරීම අන්ත්‍යන්ගේ දුක් කම්කටලු හදුනා ගැනීම සංවේදිබව අධ්‍යාත්මික යනාදි මානව ගුණාංග අත්‍යවශ්‍යව ඇත.



වැද්දු

**සාර්ථක මිනිසෙකු යනු,
සුපිරි භාණ්ඩ වල
හිමිකරුවෙකු නොව..
ආදරණීය මානව බැඳුම් වල
හිමිකරුවෙකි**

ඉහත කාරණා සියල්ලම ආකල්ප වලට බලපාන අතර පුද්ගලයින්ගේ නිර්මාණශීලී චින්තනයටද බලපායි

නිර්මාණශීලීත්වයට ඇති බාධා

- ❖ හරි දේ සෙවීම
- ❖ ප්‍රමාණයට වඩා තාර්කිකවීම
- ❖ නීතියටම වැඩකිරීම
- ❖ නිතරම ප්‍රායෝගිකවීමට උත්සාහකිරීම
- ❖ සීමාවන් වෙනස්කිරීමට ඇති අකමැත්ත
- ❖ සැහැල්ලුවෙන් බැලීමට ඇති නොහැකියාව
- ❖ තමා පිළිබඳ ඇති අවතක්සේරුව
- ❖ අසාර්ථකවීමට ඇති අකමැත්ත
- ❖ මෝඩයකුවීමට ඇති අකමැත්ත
- ❖ අවදානම ප්‍රතික්ෂේප කිරීම
- ❖ අඛණ්ඩව ගලා නොයාම
- ❖ ක්ෂණිකව ප්‍රතිලාභ අපේක්ෂා කිරීම

සාර්ථකත්වය

සාර්ථකත්වය යනු පුද්ගලයකු සතු යහපත් ජීවන අපේක්ෂාවන් නැතිනම් ඉලක්ක යහපත්ව හා ඵලදායීව මුදුන් පමුණුවා ගැනීමකි. යමෙකුට සාර්ථක වීම සඳහා යහපත් ආකල්ප පද්ධතියක් අවශ්‍ය වේ ආකල්ප පිළිබඳ මූලික කතා කල බැවින් සාර්ථකත්වය මෙහිදී කතා කරමු

විවිධ පුද්ගලයින් සාර්ථකත්වය හඳුන්වාදී ඇති ආකාරය මෙසේ දැක්විය හැක.

සාර්ථකත්වය වනාහි අරමුණක් වටිනා අරමුණක් අනුක්‍රමයෙන් ඉෂ්ට සිද්ධ කරගැනී (අර්ල් නයිටින්ගේල්)

සාර්ථක පුද්ගලයින් ඔවුන් ජයග්‍රහණය කරා ළඟා වීමට මත්තෙන් මුහුණ පෑ දුෂ්කරතාවයන් ජයගත් ආකාරය ඉතිහාසය මගින් ඉදිරිපත් කර ඇත ඔවුන් ජයග්‍රහණය කරනු ලැබුවේ පරාජයන් තුලින් පසුනොබා අධෛර්යයට පත් නොවූ හෙයිනි. (බී. සී. පොර්බස්)

වැඩිදෙනා සාර්ථකත්වය අත් අරින්තේ සාර්ථකත්වය පෙනී පෙනී ය. ඔවුන් ජයග්‍රහණයෙන් ඉවත් වන්නේ ඒයට යාරයක දුරක් පමණ දුරක් තිබියදීය. ඔවුන් මෙම ක්‍රීඩාවෙන් ඉවත් වන්නේ අවසන් ජයග්‍රහණයට ඒක පියවරක් තිබියදීය.(ඒච්. රොස් පෙරොට්)

සාර්ථකත්වය ප්‍රාර්ථනා කරන ක්ෂේත්‍ර

- ❖ අධ්‍යාපන ක්ෂේත්‍රය
 - ප්‍රාථමික/ද්විතීය/උසස් වෘත්තීය/කාර්මික/තාක්ෂණික
- ❖ රැකියා ක්ෂේත්‍රය
- ❖ ව්‍යාපාරික ක්ෂේත්‍රය
- ❖ වත්කම් ක්ෂේත්‍රය
- ❖ පවුල නමැති ක්ෂේත්‍රය
- ❖ සමාජ දේශපාලනික හා සංස්කෘතික ක්ෂේත්‍රය
- ❖ කායික සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රය
- ❖ මානසික සෞඛ්‍ය /අධ්‍යාත්මික ක්ෂේත්‍රය

උදා.-පුද්ගලයෙකුට අධ්‍යාපන ක්ෂේත්‍රය සාර්ථක කරගැනීමට අවශ්‍ය කෙරෙයි නම් එවිට ඔහු /ඇය අධ්‍යාපන ක්ෂේත්‍රයට පිවිසෙයි. එය සාර්ථක කරගත් පසු රැකියා ක්ෂේත්‍රයට පිවිසීමට උත්සහ කරයි එය සාර්ථක වූ පසු අනෙකුත් ක්ෂේත්‍ර වෙත ගමන් කරයි.

සාර්ථකත්වය සඳහා නගින ඉති මගේ පියවර 10

සාර්ථක වනු පිණිස

1. ආශාව සිතෙහි ජනිත කරගන්න
2. කැපවීම තබා තබාගන්න
3. වගකීම් බාරගෙන ඒ සෑම විට නිසි අයුරින් දරන්න

4. අසිරු වැඩද හොඳින් ඉටු කරන්න
5. ආත්ම ශක්ෂකතිය සැමවිටම තබාගන්න
6. ඔබ කරනු ලබන ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ විශ්වාසය තබා ගන්න
7. ඔබ ලබා ගැනීමට අපේක්ෂා කරන දේට වඩා දෙයක් පරිත්‍යාග කරන්න
8. ඔබගේ අධිෂ්ඨාන ශක්තිය හැමවිටම තබාගන්න
9. ඔබ දියත් කරන වැඩ වැඩපිළිවෙල ක්‍රියාකාරකම් වල අභිමානය සැම සැමවිට විඳගන්න තබාගන්න
10. ඔබ ඉදිරිපස ගුරුවරයෙකු තබාගන්න

සතුටින් ජීවත් වෙමු

අපේ දරුවාගේ සිට මහල්ලා දක්වා මේ ලෝකයේ වසන සෑම පුද්ගලයෙක්ම සැම විටම කල්පනා කරන්නේ සතුටින් ජීවත් වීමටයි. නමුත් සතුටින් ජීවත් වෙන පිරිස ඉන්නේ ඉතා අඩුවෙන් එනම් සතුටින් ජීවත් වෙන කලාව අපි ඉගෙන ගත යුතුයි. සතුට තියෙන්නේ අප තුළයි එම නිසා සතුට අපි විසින් සොයා ගෙන යා යුතුයි සතුට ජීවිතයේ කේෂත්‍ර ගණනාවක් තිබේ. ඒනම්

1. ඔබගේ ජීවන වෘත්තිය පිළිබඳ ඔබ සතුටින්ද
2. ඔබගේ ව්‍යාපාර කටයුතු ව්‍යවසාය කටයුතු පිළිබඳව ඔබ සතුටින් ද
3. ඔබගේ වෘත්තීය ආශ්‍රිත වැඩ පරිසරය පිළිබඳව ඔබ සතුටින් ද
4. ඔබගේ වෘත්තීය හරහා සිදු සිදු කෙරුණ ඉපයීම් ගැන ඔබ සතුටින්ද
5. ඔබගේ ව්‍යාපාර ව්‍යසාය කටයුතු ආශ්‍රිත පරිසරයන් පාර්ශ්වකරුවන් පිළිබඳ ඔබ සතුටින්ද
6. ඔබගේ ව්‍යාපාරයේ ඉපැයීම හෝ ලාභය පිළිබඳව ඔබ සතුටින් ද
7. ඔබගේ අසල්වැසියන් පිළිබඳ ඔබ සතුටින්ද
8. ඔබගේ මිතුරන් ගැන ඔබ සතුටින්
9. ඔබගේ පවුල පිළිබඳව ඔබ සතුටින් ද
10. ඔබගේ නෑදෑයන් පිළිබඳව ඔබ සතුටින්ද
11. ඔබගේ සමාජ සම්බන්ධතා ගැන ඔබ සතුටින්ද
12. ඔබගේ රටවැසියන්ගේ සහ පාලකයන්ගේ ක්‍රියා පිළිවෙළ ගැන ඔබ සතුටින්ද
13. සමස්තයක් වශයෙන් ඔබගේ ජීවිතය පිළිබඳව ඔබ සතුටු වන්නේ ද

ඉහත කැණු පිළිබඳව ඔබ සතුටින් නැත්නම් ඔබ දැන්ම ආකල්ප වෙනස් කර ගන්න සාර්ථකත්වය කරා යන්න උත්සහ කරන්න ඔබ අනිවර්තයෙන්ම සාර්ථක පුද්ගලයෙක් වනු ඇත.

ඔබ හඳුනා ගැනීම

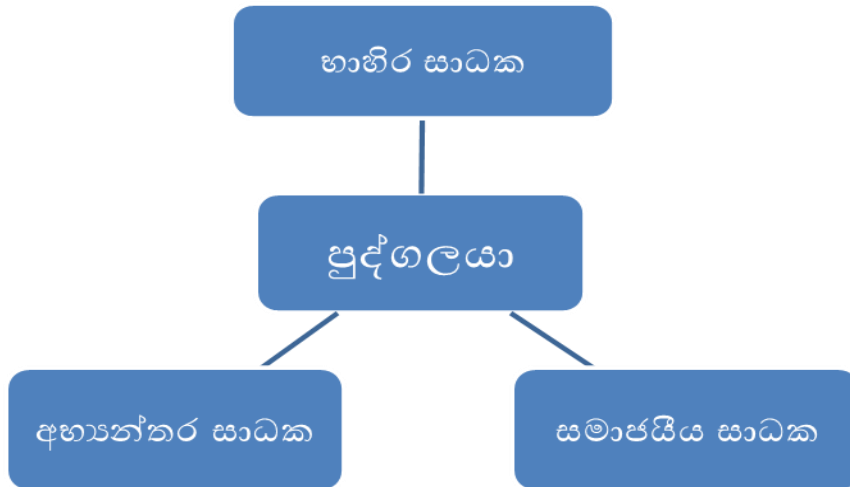
පුද්ගලයකු තම ජීවන අභියෝග කරා ලගාවීමේදී මුහුණදෙන ප්‍රධාන ගැටළුවක් වන්නේ තමන්ක කවුද යන්න නොදැනීමයි. එම නොදැනීම නිසාම තම පුද්ගල අරමුණු කරා ලගාවීමේදී පැන නගින ගැටළු සාර්ථකව විසඳාගැනීමට, ඒවායේ වාසි අවාසි සලකමින් තර්කානුකූලව නිවරදි අරමුණකට යාම පිලිබඳව තමන් විසින් නිවරදි තීරණයක් ගත යුතුය.

වර්තමානයේදී ඔබ රැකියා වෙළඳපලට පිවිසීමේදීද ඔබ ඔබව හඳුනාගැනීම වැදගත් වේ. එම හඳුනා ගැනීමේදී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණුවන්නේ ඔබගේ හැකියාව, ලැදියාව, වටිනාකම, පෞරුෂ ස්භාවය, විනෝදාංශයන් වේ. මෙම ගති ලක්ෂණයන්ට ගැලපෙන වෘත්තීයක නියලීමෙන් ඔබටත් රටටත් වැඩදායී පුද්ගලයකු නිර්මාණය වේ.

ස්ව සංකල්පය යනු පුද්ගලයා ඔහුගේ ලක්ෂණ පිලිබඳවත් වෙනත් අය සමග විවිධ අවස්ථාවලදී ගොඩනගා ගන්නා ලද වටිනාකම්වලින් යුක්ත වූ සංජානන සමස්ථය බවය.

කාල් රොජර් සමාජ මනෝ විද්‍යාඥය 1959

පුද්ගලයා හඳුනාගැනීමේදී පහත සඳහන් කරුණු අධ්‍යයනය කිරීමෙන් සමස්ථය අවබෝධ කරගනිමු.



භාහිර සාධක

ශාරීරික ලක්ෂණ - උස, මහත ,වර්ණය,රූප ස්භාවය,නම,වයස ,ගමන් විලාසය,දෙමාපිය ආභාස,කටහඬ

අභ්‍යන්තර සාධක

හැකියාව,ලැදියාව,වටිනාකම,ආකල්ප,පෞරුෂ ස්වභාවය

සමාජීය සාධක

කරුණාවන්තය,මිත්‍රශීලී,කපටියි,සැරයි

ඔබ රැකියාවකට පිවිසීමේදී ප්‍රබලතම සාධකය වන්නේ අභ්‍යන්තර ගතිලක්ෂණවේ.එනම් ඔබ සතුව පවතින හැකියාවන් ,දක්ෂතාවයන්,වටිනාකම්,පෞරුෂ ස්භාවය සහ ආකල්ප සුවිශේෂීය.ඔබ විසින් පංති කාමරය ,පාසල,ක්‍රීඩාපිටිය වැනිදෑ තුලින් ලබාගන්නා අත්දැකීම් සහ භාහිර ක්‍රියාකාරකම් වැදගත්ය.

සමාජීය නමා දෙස දකින ස්වරූපයද රැකියාවක් සඳහා උචිත සාධකයකි. ආදරය,කරුණාව,ඉවසිලීමත්කම.

යම් පුද්ගලයකු ඔහුට එක් එක් අගයන් එකතු කරගත් පසු අනාගත සාර්ථකත්වය සඳහා අතිශය වැදගත්වේ. උදා- පබ්ලිස් සිල්වා මහතා.

2.පෞරුෂත්ව සංවර්ධනය

ඔබ ලෝකය දකින්න පතන වෙනස ඔබම වන්න.

වැඩ ලෝකයට පිවිසීමේදී පුද්ගල පෞරුෂය සුශේෂී සාධකයකි.මෙහිදී කාර්යක ප්‍රජානන චිත්තවේගී සමාජීය සහ අධ්‍යාත්මික ගති ලක්ෂණ ඒකිනෙකට ඒකාබද්ධවෙමින් ක්‍රියාත්මකවන අකාරයය.මාර්ගෝපදේශයේ දී පුද්ගල පෞරුෂත්ව සංවර්ධනය පිළිබඳ වැඩි සැලකිල්ලක් දක්වන බැවින් පෞරුෂය පිළිබඳ අවබෝධය ඉතා වැදගත් වේ .

පුද්ගල පෞරුෂය යනු ඒ ඒ පුද්ගලයාට සුවිශේෂී පරිසරයට අනුව ඔහුගේ හෝ ඇයගේ වර්ගය සහ චිත්තනය නියතකරන පුද්ගලයාතුල වූ මනෝ භෞතික පද්ධතීන්ගේ ගතික ගතික සංවිධානයකි.

(ගෝල්ඩන් ඔල්පොට් මනෝවිද්‍යාඥයා)

2.1 පෞර්ෂයේ ඇති වැදගත්කම

- ▶ සාර්ථක ලෙස සන්නිවේදනයේ යෙදීමට.
- ▶ සංවිධානයට සහ සැලසුම්කරණයට.
- ▶ ජීවිතයේ මුහුණ දෙන ප්‍රශ්ණ ගැටලු විසඳා ගැනීමට.
- ▶ අභිප්‍රේරණයක් සහිතව ජීවිතය ගෙවීමට.
- ▶ සාර්ථක සහ ඵලදායී ලෙස රැකියාවන් හී යෙදීමට.
- ▶ නිවැරදි තීරණ ගැනීමට.

මානසික ආතතිය කළමනාකරණය කර ගැනීමට

2.2 පෞරුෂයට බලපාන සාධක

ආරය හා පරිසරය අනුව පුද්ගල පෞරුෂය ගොඩනැගෙන ආකාරය වෛද්‍ය විද්‍යාමය අදහසක්, සමාජ විද්‍යාවක් ආගමික මූලයන්ගේ පදනමක් මත මෙම ආරය හා පරිසරය අනුව පෞරුෂය සංවර්ධනය පිළිබඳ අදහස පෝෂණය කරයි. ආරය පිළිබඳව සාකච්ඡා කිරීමේදී සංසාරික සහ ජීව විද්‍යාත්මක ආරය ද , උපතින් පසුවද පුද්ගල පෞරුෂයෙහි වර්ධනයට පරිසරයෙන් සිදුකරන බලපෑමේ ප්‍රමාණය මත පුද්ගල පෞරුෂත්ව සංවර්ධනය සිදුවන බවයි. මෙසේ බලපාන පරිසරය සාධක හතරක් ඔස්සේ විග්‍රහ කෙරේ.

භෞතික පරිසරය

අහාර, ඇඳුම් පැලඳුම්, හිසට වහලක්, අධ්‍යාපනය හා ආරක්ෂාව වැනි දෑය.

මනෝවිද්‍යාත්මක පරිසරය

ආදරය, සෙනෙහස, දයාබරත්වය හා හැඟීම් වැනි මානසික වර්ධනයන් හට අදාළ කරුණු.

සමාජ විද්‍යාමය පරිසරය

පුද්ගලයා උපතින්ම සමාජ සත්වයකු බැවින් යහපත් සමාජ සම්බන්ධතා, සාමාජීය රැකවරණය සාමාජීය පිළිගැනීම වැනි කරුණු අදාළ වේ.

අධ්‍යාත්මික පරිසරය

සදාචාර සංවර්ධනය මෙමගින් අපේක්ෂා කෙරේ.

පෞරුෂය ගැන අධ්‍යයනය කිරීමේදී මහවාරියය කාලේයුං මහතා පෞරුෂය කොටස් දෙකක් යටතේ හඳුන්වා දේ .

1 අන්තරාවර්ති පෞරුෂ 2 හභිර්වර්ති පෞරුෂ

අන්තරාවර්ති පෞරුෂ ලක්ෂණ

- පොතපත කියවීමට ප්‍රිය කරයි
- හුදකලාව ඉන්න ප්‍රිය කරයි
- තිරණ ගැනීමේදී තනිව තිරණගනී
- ලැජ්ජාශීලී
- තනිව වැඩකර මානසික සතුට අත්විඳියි

හභිර්වර්ති පෞරුෂ ලක්ෂණ

- සමාජශීලීය
- පුද්ගල සබඳතා ඇතිකර ගැනීමට ප්‍රියකරයි
- සාමූහිකව වැඩකරයි
- සමාජකටයුතුවලදී සක්‍රියව දායකත්වය ලබාදෙයි

2.3 සමබර පෞරුෂයක ලක්ෂණ

- සුභවාදිව සිතීම
- යහපත් දෙය දකී
- ඉදිරිපත්වන සුළුය
- මිත්‍රශීලීය
- නායකත්ව ගතිලක්ෂණ ඇත
- උද්යෝගිමත්
- සාමූහිකව සිතීම
- දියුණුවීමට දැඩි ආශාව
- මානසිකව තෘප්තිමත්

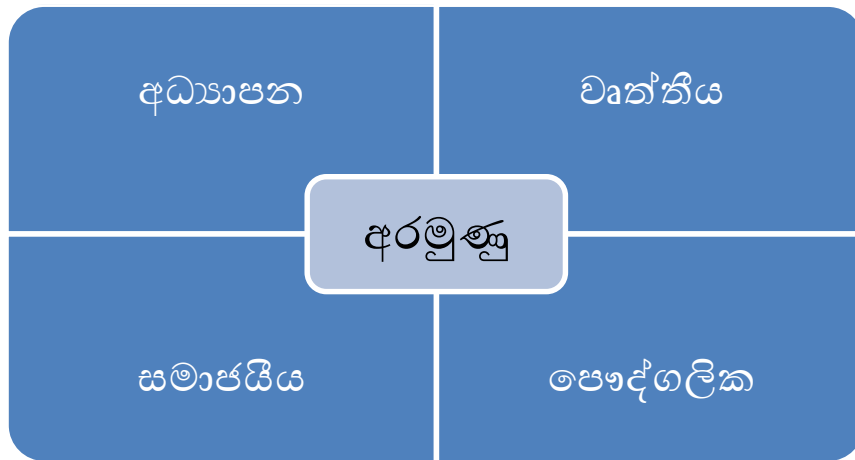
හෙට දින ජයගන්න

හෙට ලොව ජයගන්න අපට ජීවිතයට නිස්විත අරමුණක් තිබිය යුතුය. අරමුණක් යනු ජීවිතයේ තවත් ඒක් අධිෂ්ඨානයකි. අප සියලු දෙනා අපේ ජීවිතයේ යම් යම් අවස්ථාවන්හිදී ඇති කරගත් අරමුණු පෙරදැඩිව ක්‍රියා කරයි. පෞරුෂත්වයෙන් පිරිපුන් පුද්ගලයකු ලෙස ඔබ ඔබේ අරමුණු හඳුනාගෙන සිටීම ජයග්‍රහණයක් බව සිහි තබා ගතයුතුය. ඔබ ඔබේ අරමුණු කරා යන ගමනේදී ඇතම්විට සිදු වන අතපසුවීම් නිසා යම් යම් පසුබෑම්වලට මුහුණ දුන්නද එය අත්දැකීම්කරගෙන ජයග්‍රහණය කරා ගමන්කිරීම පෞරුෂ සම්පන්න පුද්ගලයකුගේ ලක්ෂණයකි



අරමුණක ලක්ෂණ





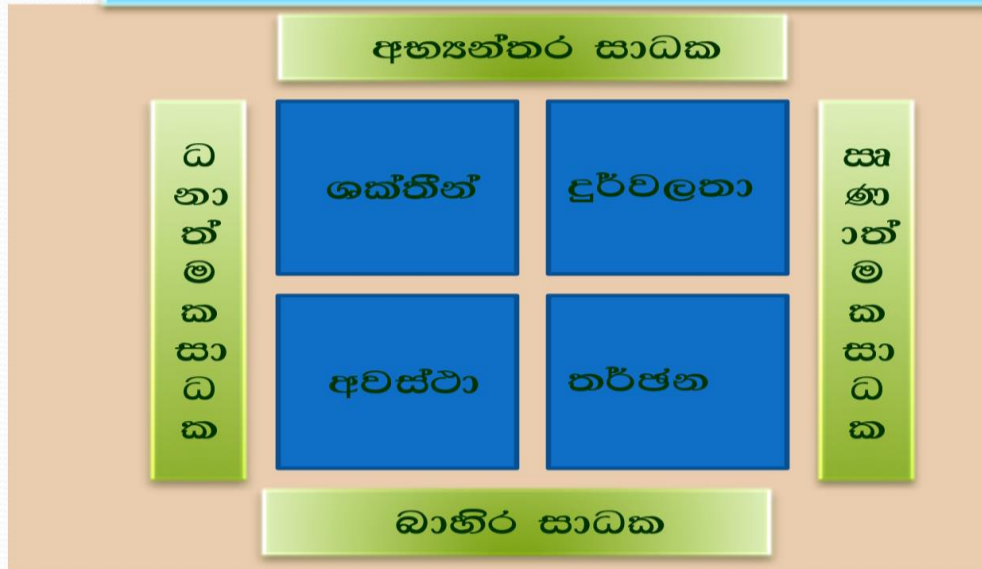
ශුද්ධ අනු (SWOT) විශ්ලේෂණය

අරමුණු ලබා කරගැනීමේ සුදානම තීරණය කිරීම සඳහා පරිසරය විශ්ලේෂණය කර ගත යුතුය. මේ සඳහා ඔබට ශුද්ධ අනු (SWOT) විශ්ලේෂණ ශිල්ප ක්‍රමය යොදා ගත හැකිය.

ඒ ඒ අරමුණු ලබා කර ගැනීමේ දී බලපෑ හැකි අභ්‍යන්තර සහ භාහිර සාධක හඳුනා ගැනීම මෙහිදී සිදුවේ.

ශක්තීන් Strength	දුර්වලතා Weaknesses
අරමුණට අදාළ අභ්‍යන්තර ධනාත්මක බලපෑම් සාධක	අරමුණට අදාළ අභ්‍යන්තර සානාත්මක බලපෑම් සාධක
අවස්ථා Opportunities	තර්ජන Threat
අරමුණට අදාළ භාහිර ධනාත්මක බලපෑම් සාධක	අරමුණට අදාළ භාහිර සානාත්මක බලපෑම් සාධක

ශුද්ධ පිලිබඳ විශ්ලේශණයක්කිරීම හා ඒ අනුව කටයුතු කිරීම



අරමුණු	ශුද්ධ අත (SWOT)			
	ශක්තීන්	දුර්වලතා	අවස්ථා	තර්ජන

හඳුනාගත් ,

- ශක්තීන් තව දුරටත් වැඩිකර ගන්නේ කොහොමද
- දුර්වලතා අවම කර ගන්නේ කොහොමද
- අවස්ථාවලින් ප්‍රයෝජන ගන්නේ කොහොමද
- තර්ජන/අභියෝගවලට උපක්‍රමශීලීව මුහුණ දෙන්නේ කොහොමද



වෘත්තීය යතුර

ඔබේ කැමැත්ත මැන ගනිමින් ඔබට ගැලපෙනම රැකියාව තෝරාගන්න.

මේ ඔබේ රැකියාව තෝරාගැනීමට සිදු කරන ගැලපීමේ ක්‍රියාවලියයි

වෘත්තීය යතුර ඡඩ්‍රාකර ආකෘතියක් ඔස්සේ පහසුවෙන් අවබෝධ කර ගත හැකි වන ලෙස . පුද්ගලයා හා වැඩ පරිසරය අතර ගැලපීම සිදු කර ඇත. එම තේමාවන් හය ප්‍රායෝගික (Realistic), විමර්ශනාත්මක (Investigative), කලාත්මක (Artistic), සමාජශීලී (Social), ධර්ය සම්පන්න/ ව්‍යවසායකත්ව (Enterprising) සහ සාම්ප්‍රදායික (Conventional) වශයෙනි.

යථාර්ථවාදී/ ප්‍රායෝගික (Realistic)

ක්‍රීඩා ශීලී, මෙවලම් උපකරණ හා යන්ත්‍රෝපකරණ ආශ්‍රිත වැඩ, දැනේ හැකියාව, වගා කටයුතු, සත්ව පාලන කටයුතු ආදී කතාබහ තරමක් අඩු, වැඩෙහි යෙදීම, අනවශ්‍ය තර්කණයෙහි නොයෙදීම එකවරම නිවැරදිවම කිරීමට උත්සහ කිරීම, ඉලක්කගත වැඩ කරන, සාමාජීය කටයුතු වලට එතරම් උනන්දුවක් නොමැති අය.

විමර්ශනාත්මක (Investigative)

ගවේෂණයට, සංකීර්ණ ගැටලු නිරකරණය කර ගැනීමට, විද්‍යාත්මක/ ඉහල අධ්‍යාපන මට්ටම් අත්පත් කර ගැනීමට, දත්ත හා අදහස් තක්සේරුකරණයට ළඳි, සැලසුම් සගතව වැඩ කරන, කැපී පෙනෙන, අලෙවිකරණ ආදී කටයුතුවලට එතරම් උනන්දුවක් නොමැති අය.

කලාත්මක (Artistic)

නිර්මාණශීලී, කලාත්මක, පරිකල්පනාත්මක, නිරන්තර වෙනස්කම් අගයන, අදහස් සිතුවිලි මවන, හැඟීම්බර, - බලපෑම් සහිත, රාමුගත කාර්යයන් වලට එතරම් උනන්දුවක් නොමැති අය.

සමාජශීලී (Social)

එක්ව වැඩ කිරීමට, උදවු කරණ, මිත්‍රශීලී, දැණුවත් කිරීමට, ඉගැන්වීමට, සහායවීමට, රැකබලා ගැනීමට, සාත්තු සප්පායම් කිරීමට, සමානාත්මතාවය අගයන, - යන්ත්‍ර උපකරණ ආදිය සමග වැඩවලට එතරම් උනන්දුවක් නොමැති අය.

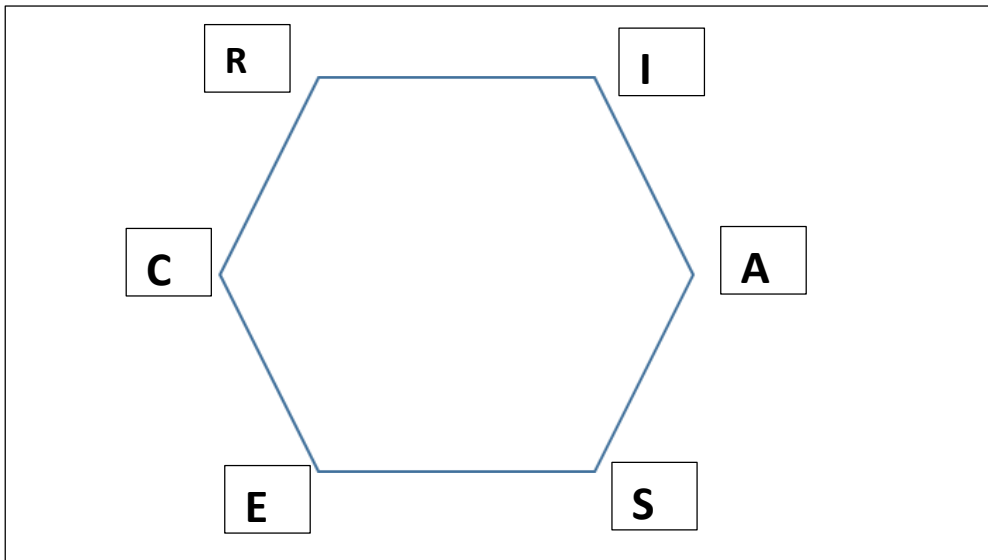
ධර්ය සම්පන්න/ ව්‍යවසායකත්ව (Enterprising)

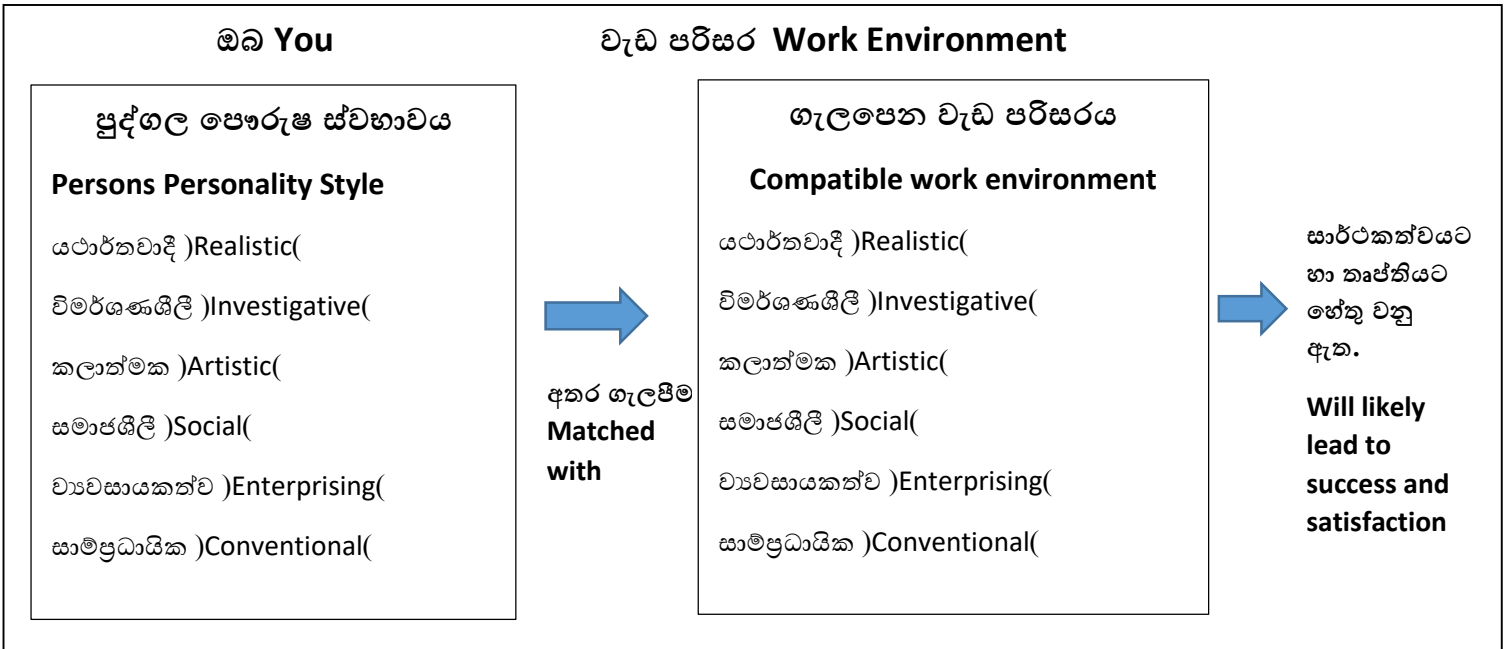
නායකත්වයට, කැපී පෙනීමට, ඒත්තු ගැන්වීමට, බලපෑම් කිරීමට, කළමනාකාරිත්වයට, ඉපයීමට, දේශපාලනමය කාරණාවලට, ඉලක්ක සහගත, විමර්ශනාත්මක කටයුතු වලට එතරම් උනන්දුවක් නොමැති අය.

සාම්ප්‍රදායික (Conventional)

තොරතුරු ඉලක්කම් හා දත්ත සමග කටයුතු කිරීමට, සංවිධානාත්මක, අනුකූලව, ආකෘතිගත, අනුගමනයට, වෙනස්වීම්වලට එතරම් උනන්දුවක් නොමැති අය. ආචාර්ය ජෝන් හෝලන්ඩ්ට අනුව මිනිසුන්ගේ පෞරුෂත්ව වර්ග 6 කි.

- R - යථාර්ත නිරූපිත/යථාර්තවාදී
- I - පරීක්ෂාකාරී/සෝදිසිකාර
- A - කලාත්මක
- S - සමාජයීය
- E - ධෛර්යය සම්පන්න
- C - චාරිත්‍රානුකූල





හොලන්ඩ්ගේ මෙම න්‍යාය කාරණා 6 ක් ඔස්සේ සාරාංශ කර දැක්විය හැක.

1. බොහොමයක් මිනිසුන් ඉහත සඳහන් එක් පෞරුෂ ස්වභාවයකට හෝ අයත් වෙති.
2. එක් පෞරුෂ ස්වභාවයකට අයත් පිරිසක් එකට එක්ව වැඩකරන විට එම පෞරුෂ ස්වභාවයට ගැලපෙන වැඩ පරිසරයක් නිර්මාණය වනු ඇත. එය ඔවුන්ට වෙස්වලාගත් ආශීර්වාධයකි.
3. ඒ අනුව හොලන්ඩ් ඒ ඒ පෞරුෂ ස්වභාවයට ගැලපෙන වැඩ පරිසරයන් පුද්ගල පෞරුෂ ස්වභාවයට ගැලපෙන සේ ගොඩනගන ලදී.
4. මිනිසුන් තම කුසලතා හා හැකියාවන් භාවිතා කළහැකි පරිසරයන් සොයන අතර එම පරිසරයන් තුළ ඔවුන්ගේ යහපත් සංරක්ෂණ හා ආකල්ප ප්‍රකාශයට පත්වේ.
5. පුද්ගලයාට තම පෞරුෂ ස්වභාවයට වඩාත් ගැලපෙන වැඩපරිසරයක් තුළ වැඩ කිරීමට අවස්තාව ලද විට තෘප්තීමත් මෙන්ම සාර්ථකත්වයටද පත්වනු ඇත.
6. රැකියාවේදී ඔබ ක්‍රියාකරණ ආකාරය හා ඔබට හැඟෙන ආකාරය, ඔබගේ සේවා ස්ථානය හෝ (පාසල, පුහුණු ආයතනය) වැඩ පරිසරය මත බොහෝ දුරට රඳා පවතී. ඔබ ඔබගේ පෞරුෂ ස්වභාවයට ගැලපෙන පුද්ගලයන් සමඟ වැඩ කරන්නේ නම්, ඔවුන්ට කළහැකි බොහෝ දේ ඔබටද කිරීමට හැකිවනවාක් මෙන්ම බොහෝ සැපපහසුවක් ද දැනෙනු ඇත.

❖ වෘත්තීය යතුර ප්‍රායෝගික අභ්‍යාසයේ යෙදීම
 ඔබ, ඔබව දකින්නේ කෙසේ ද?

- පහත එක් එක් ප්‍රකාශ කියවා එය කොතෙක් දුරට ඔබවිස්තර කරන්නේදැයි තීරණයකරන්න. ප්‍රකාශය ඔබ සම්බන්ධයෙන් ඉතා නිවැරදි නම් ඊට ඉදිරියෙන් 2 ලියන්න.
- ප්‍රකාශය ඔබ සම්බන්ධයෙන්ය බොහෝ දුරට නිවැරදි නම් ඊට ඉදිරියෙන් 1 ලියන්න.
- ප්‍රකාශය මගින් ඔබ විස්තරනොකරන්නේ නම් ඊට ඉදිරියෙන් 0 ලියන්න.

R

_____ සතුන් උපකරණ හෝ යන්ත්‍ර සූත්‍ර සමග වැඩ කිරීමට මා කැමතිය.

_____ මගේ වයසේ අනික් අය සමග සසඳන විට මට උපකරණ, යන්ත්‍ර සූත්‍ර හෝ සතුන් සමග වැඩකිරීමේ හා යාන්ත්‍රික ඇඳීම් ආදියේ ඉහල හැකියාවක් ඇත.

_____ මම ප්‍රායෝගික දේ අගය කරමිදැකිය හැකි . ස්පර්ෂ කල හැකි ගස්වැල් හා සතුන් හදා වඩා ගන්නටත් වඩාහොඳින් සාදන්නටත් කැමතිය.

_____ මා ප්‍රායෝගික, යාන්ත්‍රික දේට කැමති අතර යථාර්තවාදිය

I

_____ මා ගණිතය හෝ විද්‍යා ගැටළු ඉගෙන ගැනීමට හා විසඳීමට කැමතිය.

_____ මගේ වයසේ අනික් අය සමග සාපේක්ෂව මට ගණිත හා විද්‍යා ගැටළු අවබෝධකර ගැනීමේ හා ඒවා විසඳීමේ ඉහල හැකියාවක් ඇත.

_____ මා විද්‍යාව අගය කරනවා

_____ මා සුක්ෂම, විද්‍යාත්මක බුද්ධිමත් අයෙක්.

A

_____ මා විත්‍ර, නාට්‍ය, කලා ශිල්ප, නැටුම්, සංගීතය හෝ නිර්මාණාත්මක ලේඛණය වැනි නිර්මාණශීලී දේ වලට කැමතිය

_____ මගේ වයසේ අනික් අය සමග සාපේක්ෂව නිර්මාණාත්මක ලේඛණය, නාට්‍ය, කලා ශිල්ප, සංගීතය, විත්‍ර වැනි ක්ෂේත්‍රයන්හි ඉහල කුසලතාවයක් මට ඇත.

_____ නිර්මාණශීලී ලේඛකයන් අතින් බිහිවූ නාට්‍ය, සංගීතය, විත්‍ර වැනි නිර්මාණාත්මක කලා කටයුතු මම අගය කරමි.

_____ මා ඉතා ප්‍රතිභා සම්පන්න කලාත්මක, පරිකල්පනාත්මක හැකියාවන් ඇති ස්වාධීන අයෙකි

S

_____ ඉගැන්වීම, ප්‍රථමාධාර දීම, තොරතුරු සපයා දීම වැනි මිනිසුන්ට උදවු කළ හැකි දේ කිරීමට මා ඉතා තැමතිය.

_____ මගේ වයසේ අනික් අය සමග සාපේක්ෂව මා ඉගැන්වීම, උපදේශණය, උපස්ථායන හෝ තොරතුරු සැපයීම වැනි ක්ෂේත්‍රයන්හි විශේෂ දක්ෂතාවයක් දක්වයි.

_____ මම මිනිසුන්ට උදව්කිරීම හා සමාජ ප්‍රශ්න විසඳීම අගය කොට සලකමි.

_____ මා අන්අයට උපකාර වන මිත්‍රශීලී හා විශ්වාසවන්ත අයෙකි

E

_____ මා මිනිසුන්ට නායකත්වය දීමට හා ඔවුන්ව මෙහෙයවීමටත් අදහස් හා දේවල් විකිණීමටත් ඉහල හැකියාවන් ඇති අයෙකි.

_____ මගේ වයසේ අනික් අය සමග සසඳන විට මා මිනිසුන් පාලනය කිරීමේ හා දේවල් විකිණීමේ හැකියාවන්ගෙන් ඉහල තත්ත්වයක සිටි.

_____ මම දේශපාලනය, නායකත්වය හා ව්‍යාපාර අගය කරමි.

_____ මා උද්යෝගීමත් අධිෂ්ඨානශීලී හා සමාජශීලී අයෙකි.

C

_____ මම ක්‍රමාණුකූලව සංඛ්‍යා, වාර්ථා හෝ යන්ත්‍ර සූත්‍ර සමග වැඩ කිරීමට කැමැත්තෙමි.

_____ මගේ වයසේ අනික් අය සමග සසඳන විට මා පිළිවෙළකට හා ක්‍රමාණුකූලව, සංඛ්‍යා, ලිඛිත වාර්තා සමග වැඩ කිරීමේ සුදුසු තත්ත්වයන්ගෙන් ඉහලයි.

_____ ව්‍යාපාර මගින් සාර්ථකවීම මම අගය කරමි.

_____ මා ක්‍රමාණුකූල මෙන්ම සැලසුම් කළ දෙය හොඳින් අනුගමනය කිරීමේ හැකියාවෙන් යුක්තය.

- පහත ලැයිස්තුගත රැකියා සම්බන්දයෙන් ඔබ නියත වශයෙන් කැමැත්තක් දක්වන හෝ කිසියම් ආකාරයකින් ඔබ ප්‍රිය කරන රැකියාවලට 2 ලියන්න.
- ඔබ තුළ යම් කැමැත්තක් ඇතිකල හැකි රැකියාවලට 1 ලියන්න.
- ඔබ මෙතෙක් තීරණය කර නැති හෝ ඔබට ප්‍රමාණවත් ප්‍රියතාවයක් නොමැති හෝ ඔබ අකමැති රැකියාවක් නම් 0 ලියන්න.

R_____ අහස්යානා පදවන්නා (Air Craft Pilot)

S_____ භෞත විකිත්සන(Physical Therapist)

R_____ මත්ස්‍ය/ගොවිපල පාලක (Fish and Farm Warden)

S_____ පුස්තකාලයාධිපති (Librarian)

R_____ ගොවි මහතා (Farmer)

S_____ සාත්තු හෙද (Nurse)

C_____ රක්ෂණ ලිපිකරු (Insurance Clerk)

A_____ රෙදි නිර්මාණකරු (Clothes Designer)

C_____ උසාවි වාර්තාකරු(Court Reporter)

A_____ ගෘහ නිර්මාණ ශිල්පී(Architechtor)

C_____ බැංකුවේ මුදල් ගණන් කරන්නා (Bank Teller)

A_____ සංගීතඥයා (Musician)

I_____ ජීව විද්‍යාඥයා (Biologist)

E_____ නීතිඥයා (Lawyer)

R_____ ට්‍රක් රථ කාර්මික (Truck Mechanic)

S_____ අනුශාසක
(Counselor)
R_____ බස් රථ රියදුරු
(Bus Driver)

S_____ භාෂා විකිත්සක
(Speech Therapist)

C_____ බැංකු පරීක්ෂක
(Bank Examiner)

A_____ නළු/ නිලී
(Actor/Actress)

C_____ පොත් තබන්නා
(Bookkeeper)

A_____ චිත්‍ර ශිල්පී (Artist)

E_____ වෙළඳ
කළමනාකරු (Sales
Manager)

I_____ රසායනඥ
(Chemist)

E_____ නවාතැන්
කළමනාකරු (Apartment
Manager)

I_____ පරිගණක
වැඩසටහන්කරු(Computer
Programer)

E ගුවන් විදුලි/ රූපවාහිනී
නිවේදක (Radio/TV
Announcer)I_____
විද්‍යාගාර තාක්ෂණ ශිල්පී
(Laboratory Technician)

R_____ වඩු
(Carpenter)

S_____ සමාජ සේවා
(Social Worker)

R_____ යාන්ත්‍රික ඉංජිනේරු
(Mechanical Engineer)

S_____ ගුරුවරයා
(Teacher)

C_____ බදු විශේෂඥ
(Tax Expert)

A_____ නවකතා රචකයා
(Novelist)

C_____ ව්‍යාපාර ගුරු
(Business Teacher)

A_____ ගායක
(Singer)

E_____ වෙළඳ නියෝජිත
(Salesperson)

I_____ විදුලි ඉංජිනේරු
(Electrical Engineer)

E_____ නිවාඩු නිකේතන
කළමනාකරු (Restaurant
Manager)

I_____ රසායන තාක්ෂණ
ශිල්පී (Chemical
Technician))

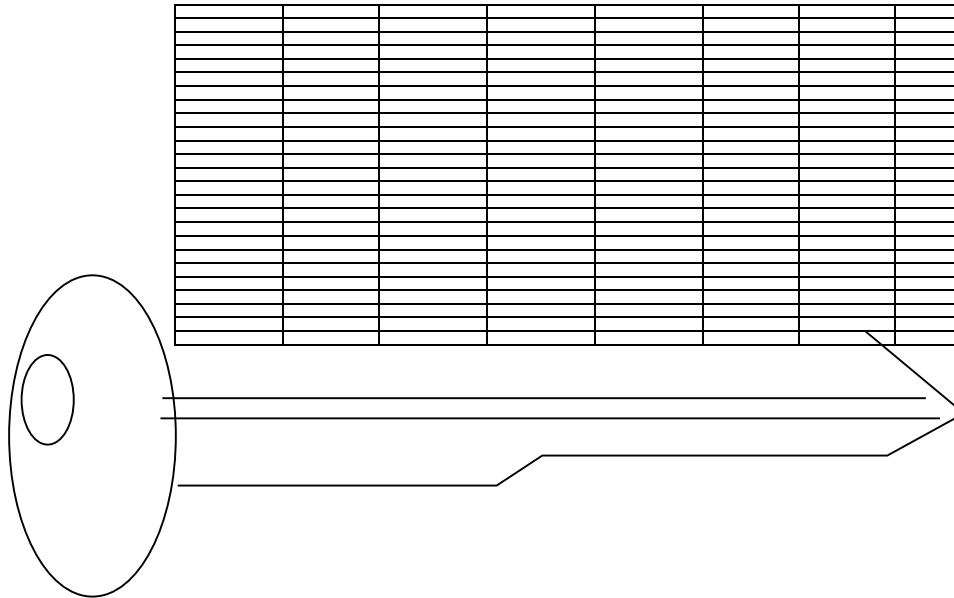
E_____ රක්ෂණ වෙළඳ
නියෝජිත (Insurance
Seles Agent)

I_____ පර්යේෂණාත්මක
විද්‍යාඥ(Research
Scientist)

පළමු පරීක්ෂණයේ ලකුණු පේලි 1 හිද, දෙවන පරීක්ෂණයේ ලකුණු පේලි අංක 2 හිද, අක්ෂර වලට අදාළව යොදන්න. එම පේලි දෙකෙහි එකතුව එකතුව පේලියෙහිද යොදන්න.

පේලි 1 +	R _____	I _____	A _____	S _____	E _____	C _____
පේලි 2 =	R _____	I _____	A _____	S _____	E _____	C _____
එකතුව	R _____	I _____	A _____	S _____	E _____	C _____

දැන් ඔබ ඔබේ යතුර සෑදීමට සූදානම්. ඉහත එකතුව ජේලියෙහි R සඳහා ලබා ගත් මුළු ලකුණු ප්‍රමාණය කුඩා කතිරයක ආකාරයට (X) ප්‍රස්තාරයේ “R” අකුරට ඉහලින් සඳහන් කරන්න. ඉතිරි අක්ෂර සඳහා ද එම ආකාරයෙන් සිදු කරන්න. ඉන් පසු කතිර සලකුණු යා කරමින් රේඛාවක් නිර්මාණය කරන්න. මේ ඔබේ වෘත්තීය යතුරයි.



ආචාර්ය ජෝන් හෝලන්ඩ්ට අනුව මිනිසුන්ගේ පෞරුෂත්ව වර්ග 6 කි.

- R - යථාර්ත නිරූපිත/යථාර්තවාදී
- I - පරීක්ෂාකාරී/සෝදිසිකාර
- A - කලාත්මක
- S - සමාජයීය
- E - දෛර්යය සම්පන්න
- C - වාරිත්‍රානුකූල

21 වන ශත වර්ෂයේ තාරුණ්‍ය හා රැකියාව

ඔබ පිවිසෙන්නේ අන්තර්ජාල යුගයකටයි. ඔබේ රැකියාව තෝරා ගැනීමට එම රැකියාවෙහි සාර්ථක වීමට ඔබ ගොඩනගා ගත යුතු කුසලතා පිළිබඳ අවබෝධය වැදගත් වේ. ගෝලීය ආර්ථිකය තුළ සාර්ථක සහභාගිත්වයට නිපුණතා සපිරි පුද්ගලයකු බවට පත්වීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. නූතන රැකියා වෙළඳපොළෙහි වේගවත් ගමන් මග තුළ ඔබට අභිමානවත් ලෙස ඉදිරියට යාමට අත්පත් කරගත යුතු කුසලතා කොටස් 03 ක් යටතේ හඳුනා ගත හැක.

1. ඉගෙනීමේ කුසලතා
2. සාක්ෂරතා කුසලතා
3. ජීවන කුසලතා

1. ඉගෙනීමේ කුසලතා C4 වේ.

- i. Critical Thinking - විවේචනාත්මක වින්තනය
- ii. Creativity - නිර්මාණශීලී බව
- iii. Collaboration - එක්ව ජීවත් වීම
- iv. Communication - සන්නිවේදනය

නවීන වැඩ පරිසරයට අනුවර්තනය වීමට හා එහි සංවර්ධනය වීමට 24 අවශ්‍ය මානසික ක්‍රියාවලියට වර්ධනය කරගත යුතු කුසලතාවන් වේ. ඡනප්‍රියම කුසලතාවයක් ලෙස දැක්විය හැක,

i. Critical Thinking - විවේචනාත්මක වින්තනය

තර්කානුකූලව යම් කරුණක්, ගැටළුවක් පිළිබඳව විනිශ්චයක් ලබා දීම මෙහිදී අදහස් වේ. යම් තීරණයක් ගැනීමේදී ස්වාධීනව ගැටළු ඉවත් කිරීම තුළින් නිවැරදි විනිශ්චයකට, තීරණයකට එළඹීම ලෙස දැක්විය හැක.

ii. Creativity - නිර්මාණශීලී බව

නිර්මාණශීලී බව තුළින් වැඩ පරිසරයට අනුවර්තනය වීම මෙහිදී අදහස් වේ. අප සිටින සීමාවෙන් පිටතට ගොස් නව්‍යතාවයකින් යුතුව සිතුවිලි, වින්තනය මෙහෙය වීම අදහස් කරයි. නවෝත්පාදන බිහිවීමේ මූලාරම්භයයි.

iii. Collaboration - එක්ව ජීවත් වීම/සහයෝගිතාවය

එක්ව ජීවත්වීමේ කුසලතාවයයි. කණ්ඩායමක් ලෙස එක්ව ගැටලු විසඳීම තුළින් අභියෝග ඡය ගැනීම අදහස් කරයි. එක්ව වැඩ කිරීම, සම්මුතීන්, එකඟතාවයන් ඇති කර ගැනීම තුළින් ගැටලුවලට හොඳම විසඳුම් ලබා ගැනීමයි. සහයෝගිතාවයේ

ප්‍රධානම ලක්ෂණය වන්නේ කැමැත්තයි. අරමුණ සාර්ථක කර ගැනීම තමන්ගේ කැපවීම මෙන්ම අන් අයගේ සහභාගිත්වය ලබා ගැනීමේ හැකියාවයි.

iv. Communication - සන්නිවේදනය

සියළුම ඉගෙනුම් කුසලතා එක් කරන්නේ සන්නිවේදනය තුළිනි. විවිධ පෞරුෂ ලක්ෂණ අතර තම අදහස් එලදායීව හුවමාරුකර ගැනීමට ප්‍රයෝජනයට ගැනීමට සන්නිවේදනයේ අවශ්‍යතාව පවතී. සාර්ථක සන්නිවේදනය ආයතන අරමුණු එලදායීව ලගා කර ගැනීමේ මාර්ගයකි.

2. සාක්ෂරතා කුසලතා (IMT) - Literacy Skills

තාක්ෂණික කරුණු හඳුනා ගැනීමට ඇති කුසලතාවයයි. අන්තර්ජාලය පිරි ඇති වැරදි තොරතුරු වලින් නිවැරදි තොරතුරු වෙන්කර ගැනීම සඳහා විශ්වාසදායක ප්‍රභවයන් භාවිතා කල යුතුය. සත්‍ය තොරතුරු තෝරා ගැනීමට ඇති හැකියාව මේ තුළින් වර්ධනය වේ.

මෙහිදී අවධානය යොමුවන්නේ අන්තර්ජාල තොරතුරු හඳුනා ගැනීමේ නිපුණතාවයටයි. සමාජ මාධ්‍ය සහ සියලුම සංසරණය වන තොරතුරු පණිවිඩ හා කරුණු ප්‍රකාශන වලින් සමාජයට හෝ පුද්ගලයාට ලබා දෙන්නට උත්සහ කරන නියුණු හැගීම පිලිබඳව අවබෝධ කර ගැනීමට මෙම කුසලතාවයෙන් ඔබට හැකියාව ලැබේ. හුවමාරු කරවන පණිවිඩය තුළින් එම පණිවිඩය ලබා දෙන පුද්ගලයාගේ අභිප්‍රාය, අරමුණු හඳුනා ගැනීමට හැකිවීම තුළින් අන්තර්ජාලය තුළ සංසරණය වන නිවැරදි තොරතුරු ග්‍රහණය කර ගැනීමට ඔබට හැකියාව ලැබේ.

I. Information Literacy – තොරතුරු සාක්ෂරතාවය

කරුණු සංඛ්‍යා ලේඛන සහ දත්ත නිවැරදිව අවබෝධ කර ගැනීමේ කුසලතාවයයි. ඉදිරිපත් වන තොරතුරු රාශියක් අතරින් තමන්ගේ අරමුණට යාමට අවශ්‍ය තොරතුරු නිවැරදිව තේරුම් ගැනීම මෙහිදී අදහස් කෙරේ. මෙය පදනම් කුසලතාවයකි. අන්තර් ජාලය තුළ සංසරණය වන කරුණු, දත්ත ප්‍රබන්ධ වලින් වෙන්කොට තෝරා ගැනීමේ හැකියාව වේ. වැරදි වැටහීම් මිත්‍යා විශ්වාස හා අසත්‍යයේ ගොදුරක් බවට පත්වීමේ අවධානමෙන් මිදීමට මෙය වැදගත් වේ.

II. Media Literacy - මාධ්‍ය සාක්ෂරතාවය

නිවැරදි විශ්වාසනීය තොරතුරු හා වැරදි ඒවා අතර වෙනස හඳුනා ගැනීමේ ප්‍රකාශණ ක්‍රම, මුලාශ්‍ර 25 හඳුනා ගැනීමේ කුසලතාවය වේ. තොරතුරු වලින් සංකමුඡ්ත වූ පරිසරයක සත්‍ය සෙවීමට මාධ්‍ය සාක්ෂරතාව උපකාරී වේ. ඒ අනුව වැරදි, අවධානම් මාධ්‍ය නොසලකා සිටීමට මාධ්‍ය සාක්ෂරතාවය ඉතා වැදගත් වේ. උදා:- සමාජ මාධ්‍ය , රූපවාහිනි , Media

III. Technology Literacy

තොරතුරු ලබා ගත හැකි යන්ත්‍ර 26 උපකරණ මෙහිදී අදහස් වේ. පරිගණක, ක්‍රම ලේඛන සහ ඡංගම උපාංග භාවිතය වැඩිවීමත් සමග එම සංකල්ප තේරුම් ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. මේ උපකරණ මගින් තොරතුරු ලබා දෙන අතර ඒ උපකරණ කුමන කාර්යයන්හිදී වැදගත්ද? භාවිතය කෙසේ විය යුතුද? යන කුසලතාවය මෙයින් අදහස් වේ. තාක්ෂණික උපකරණ වලට හුරුවීමද මෙහිදී වැදගත් වේ. වඩා කාර්යක්ෂම ලෙස වැඩ ලෝකයට ප්‍රවීණ වීමට මෙය වැදගත් වේ.

3. ජීවන කුසලතා - Life Skills (FLIPS)

එදිනෙදා ජීවිතයේ මතුපිටට නොපෙනෙන ඔබ සතු අභ්‍යන්තර පෞද්ගලික වෘත්තීමය ගුණාංග වේ. මෙය වෘත්තීයකට ප්‍රවීණවීමේ ඔබේ කුසලතා තීරණය කරයි පෞද්ගලික ජීවිතය සාර්ථක වී ඔබට සතුටින් සිටීමට හැකිවන කුසලතාවන් ලෙස දැක්විය හැක.

- i. Flexibility - නම්‍යශීලී බව
- ii. Leadership - නායකත්වය
- iii. Starting /Initiative - මුල පිරීම
- iv. Productivity - ඵලදායිතාවය
- v. Social skills - සමාජ කුසලතා

I. Flexibility - නම්‍යශීලී බව

වෙනස්වන වැඩ පරිසර තත්වයන්ට අනුවර්තනය වීමට ඇති හැකියාවයි. නිහතමානී බව තුළින් මෙම කුසලතාවය වර්ධනය කර ගත හැක. කෙතරම් පලපුරුදු වුවද සැමදා ඉගෙන ගැනීමට යමක් පවතී. වෙනස් විය යුත්තේ කෙසේද? කවදාද? යන්න මෙන්ම වෙනස් වීමට දැක්විය යුතු ප්‍රතික්‍රියාවද වැදගත් වේ. මෙය ජීවිතයේ ලාභාංශ ලැබිය හැකි කුසලතාවයකි.

II. Leadership - නායකත්වය

ඉලක්කයන් සපුරා ගැනීම වෙනුවෙන් කණ්ඩායමක් අභිප්‍රේරණය කිරීමයි. අරමුණු ඉලක්ක තබා ගනිමින් අවශ්‍ය පියවර ඔස්සේ කණ්ඩායම මෙහෙයවීම සහයෝගයෙන් අරමුණු කරා ලගා වීම යහපත් නායකත්වයෙහි ප්‍රතිඵලයකි. ඔබ තුළ ඇති නායකත්ව කුසලතාවය ව්‍යවසායකයකු රැකියාවක නිරතවුවකු ලෙස ඕනෑම වෘත්තීයකට අවශ්‍ය

වන්නකි.කළමනාකරණ මට්ටමේ තීරණ තේරුම් ගැනීමට සහ ඒ අනුව අභිප්‍රේරණය වීමට මෙම කුසලතාවය වැදගත් වේ.වෘත්තීමය වර්ධනයට අත්‍යවශ්‍ය වේ.

III. මූල පිරිම - Initiative

ස්වයං උපාය මාර්ග පිළිබඳව අවබෝධය තුළින් ආරම්භක ශක්තියක් ඇතිකර ගැනීමයි.මෙය ජීවිතයට එකතු කර ගත යුතුම වන එහෙත් දුෂ්කර කුසලතාවයකි.යම් කිසි ක්‍රියාවකට වෘත්තීය අරමුණකට ගොස් වෘත්තීයට මූල පිරිම යනු ප්‍රතිඵල උපදවන කුසලතාවයකි.වැඩ ආචාර ධර්ම හා වෘත්තීමය දියුණුව තුළින් යහපත් වර්ත ලක්ෂණ ඇතිවීම සිදුවේ.

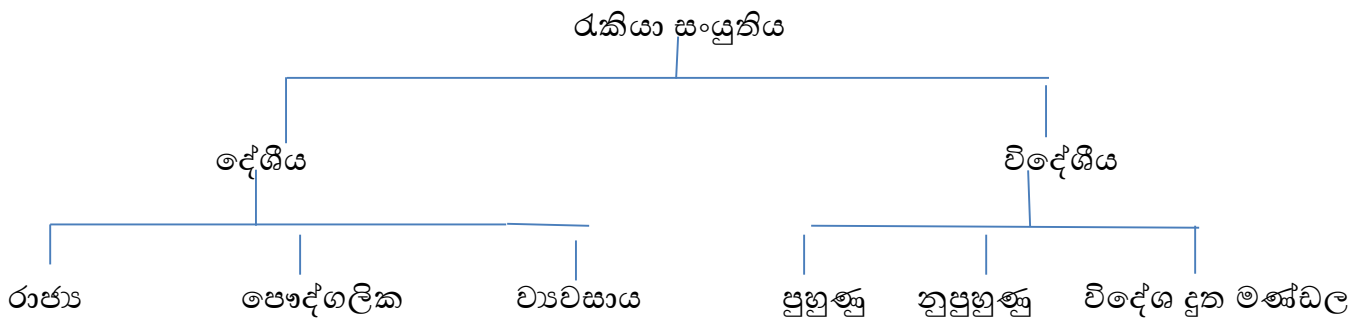
IV. Productivity - ඵලදායිතාවය

මෙහිදී අදහස් කරන්නේ ඔබේ අවධානය වෙනතකට යොමු කිරීමට සිදුවන කාලයනද උපරිම කාර්යක්ෂම තාවයකින් රාජකාරි කිරීමයි.ඔබගේ රැකියාව තුළ ඉහල මට්ටමේ ඉලක්ක කරා ලගාවීමේදී මෙම කුසලතාවය වැදගත්වේ.

V. Social skills - සමාජ කුසලතා

අන්‍යන්‍යන්‍ය සබඳතා මෙන්ම එකිනෙකාගේ අවශ්‍යතා,ප්‍රයෝජන වෙනුවෙන් පුද්ගලයින් හමුවීම සහ එක්ව ක්‍රියා කිරීමේ හැකියාව සමාජ කුසලතා ලෙස දැක්විය හැක.පෞද්ගලික හා වෘත්තීමය සබඳතා ගොඩනගා ගැනීමට අත්‍යවශ්‍ය සාධකයකි.දුෂ්කර සමාජ තත්වයන් තුළ සතුටින් සැරි සැරීමට හැකිවන කුසලතාවයකි.

වැඩ ලෝකයට පිවිසෙමු.



	මූලා	ස්වයං රැකියා
ශ්‍රී ලංකා පරිපාලන සේවය රියදුරු	බැංකු මූලා ආයතන	නිෂ්පාදන ආයතන ජලනල

කම්කරු ශ්‍රී ලංකා සැලසුම් සේවය කාර්මික ශ්‍රී ලංකා ගුරු සේවය ගණකාධිකාරී සේවය ගණකාධිකාරී සේවය බදු නිලධාරී වෙද්‍ය සේවය ශ්‍රී ලංකා විද්‍යාත්මක සේවය කළමනාකරණ සේවය	සමාගම් Digital Marketing ව්‍යාපාර රක්ෂණ ආදිය	IT පරිසණක හෝටල් ආශ්‍රිත ව්‍යාපාර බෙදාහැරීම් ආදිය
--	--	--

❖ දේශීය විදේශීය වශයෙන් Free Lancer Job නිර්මාණය වී ඇත.

වර්තමාන වැඩ ලෝකය ඉතා සංකීර්ණ එමෙන්ම කුසලතා ඵලදායීවීමට අවස්ථාව අසීමිතව පවතින ස්ථානයක්ව ඇත. රැකියා බිහිවීම වේගවත් හා නිර්මාණශීලීත්වයට ඇති වෙළඳපොළ වටිනාකම ඉතා ඉහල මට්ටමක පවතී. නව තාක්ෂණික ආර්ථික හා වෙළඳපොළ පසුබිම තුළ නව රැකියා අවස්ථා කුසලතාවන් සපිරි ඔබ වෙනුවෙන් විවෘතව පවතී. අවශ්‍ය වන්නේ ඔබේ සුදානම හා ඉදිරිපත් වීම පමණි. ඔබගේ ශක්තීන් මුදා හැර ඩිජිටල් රැකියා ලෝකය තරණය කිරීමෙන් සාර්ථක වෘත්තියෙකු වීමට ඔබේ පළමු පියවර තබන්න.

ඩිජිටල් රැකියා ලෝකය තරණය කිරීමට

රැකියා සෙවීමේ උපාය මාර්ග

i. Be Selective Your search

- ❖ ඔබේ රැකියා ක්ෂේත්‍රය තෝරා ගන්න
- ❖ රැකියා අරමුණ
- ❖ රැකියාවට ඇති කැමැත්ත
- ❖ ඔබගේ සුදානම
- ❖ එම තනතුර පිලිබඳව ඇති විශ්වාසය

ii. Maintain a Strong Digital Presence

- ❖ ශක්තිමත් ඩිජිටල් පැවැත්මක් පවත්වා ගන්න
- ❖ සමාජ මාධ්‍ය පැතිකඩ (profile) පැතිකඩ සම්පූර්ණ කරගන්න.
- ❖ ඔබේ පරමාදර්ශී රැකියාවට ශක්තිමත්ව අපේක්ෂකයා ඔබ බව පෙන්වන්න.
- ❖ ඔබේ ආයතනයේ අරමුණු සොයා ගන්න.
- ❖ ඔබ යම් සුවිශේෂී Digital නිපුණතාවයකින් යුතු නම් එය ප්‍රයෝජනයට ගන්න.
- ❖ ආයතනය තුළ ඔබට ඇති ඉඩකඩ නිරන්තරව සොයා බලන්න.

iii. Oustomize Your Application

IV. Network Regularly

V. Participate in Job Fairs

Vli. Visit Company Websites

viii. User Headhuntr

ix. Join a Professional Organaization

x. Bypass Human Resource

xi. Look Officer

2. වෘත්තීය ක්ෂේත්‍ර හා වෘත්තීය ගමන් මග.

i. බැංකු හා මූල්‍ය ක්ෂේත්‍රය

මෙම ක්ෂේත්‍රයේ වඩාත් ජනප්‍රිය රැකියා ක්ෂේත්‍ර 05 ක් හඳුනා ගනිමු.

i. Financial Accouting

මූල්‍ය ගිණුම් නිසි පරිදි කළමනාකරණය කර බෙදාහරින බවට සහතික කිරීම සඳහා කළමනාකරණය කරයි. වැදගත් මූල්‍ය සැලසුම් සහ ඇගයීම් සිදු කෙරේ. ව්‍යාපාර විවිධ පැතිකඩයන් විශ්ලේෂණය කරයි. කොටස් හිමියන් හා විධායකයින් වැනි ඉහල මට්ටමේ තීරණ ගැනීමට පදනම් වන කාර්ය භාරයන් ඉටුකරනු ලබයි.

ii. **Financial analyst** මූල්‍ය විශ්ලේෂක

ආයෝජන සිදු කිරීමේදී ව්‍යාපාර කළමනාකරණය කරයි. මූල්‍ය විශ්ලේෂක හෝ මුදල් විශේෂඥයෝ වෙති. වෙළඳපොල තොරතුරු විශ්ලේෂණය කරයි. ආයෝජන සැලසුම් සකස් කරයි.

iii. **Business analyst**

කර්මාන්තයන් විශ්ලේෂණයන් කර එහි ක්‍රම සහ මෙහෙයුම් අදහස් කරන ව්‍යාපාර ආගමනය සහ තාක්ෂණය සමග එහි තාක්ෂණය සමග සංශෝධනය ඇගයීම ලක් කරන පුද්ගලයායි. ව්‍යාපාර ගැටළු සහ තාක්ෂණ භූමිකාව අතර ඇති සබඳතාව වේ.

IV .Loan Officers

පුද්ගලයෙකුගේ ණය සුදුසුකම් තක්සේරු කිරීම සහ අවශ්‍යතාවය අනුව වඩාත්ම සුදුසු ණය යෝජනා ක්‍රමය තීරණයට උපකාරී වන අයෙකි. මෙම නිලධාරීන්ට අවශ්‍ය සුදුසුකම් ලෙස ආයතන ඉල්ලා සිටින්නේ මූල්‍ය, ආර්ථික විද්‍යාව හෝ ඒ සමාන ක්ෂේත්‍රයක උපාධියකි. බැංකුකරණය, ණයදීම හෝ විකිණීම සහ පරිගණක දැනුම මොවුන්ට විශාල වත්කමකි.

V. Teller

ගණුදෙනුකරුවන් සමග කෙලින්ම සබඳතා පවත්වා ගනී. බැංකු ව්‍යාපාරයේ ඉදිරිපෙළ ලෙස හඳුන්වයි.

ඉහත පරිදි මූල්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ ස්ථාවර වීමට ඔබට අවශ්‍ය වන වෘත්තීය හා උසස් අධ්‍යාපන අවශ්‍යතා පහත දක්වා ඇත.

- ආර්ථික විද්‍යා උපාධිය
- මූල්‍ය උපාධිය
- IFRS
- ACCA
- CFR
- CIMA
- Accounting
- Banking

- CA
- CFP
- CIM
- CPA
- IFAS

ශ්‍රම අභිමානය වර්ධනය කර ගනිමු.

- I. සෑම රැකියාවක්ම සමාජ ප්‍රගමණයට හේතු වේ.
- II. ඔබගේ සේවය පිළිබඳව ක්‍රියාකාරීත්වය පිළිබඳව ස්වයං තෘප්තිය
- III. ඔබේ රැකියා ආකල්පය අනුව සමාජීය වටපිටාව තීරණය කරයි.
- IV. ඔබේ සේවය ආයතනයට අත්‍යවශ්‍ය වන ලෙස කටයුතු කිරීම.
- V. ලබන වැටුපට වැඩි සේවයක් ලබා දීමට වගවීම.
- VI. ඔබේ රැකියාවෙහි උසස්ම පියවර වෙත යන මාවත එළි පෙහෙලි කර ගැනීම.
- Vii සේවා ස්ථානය ඔබගේ පියවර මගින් ඉදිරියට යන බව

ජීව දත්ත පත්‍රිකාව

රැකියා අපේක්ෂිතයාගේ පෞද්ගලික තොරතුරු , හැකියාවන් , හා වෘත්තීය සුදුසුකම් පළපුරුද්ද ඇතුළත් කර රැකියාවක් තනතුරක් සඳහා යොමු කරනු ලබන ලිපියකි.

රැකියාවක් සොයා ගැනීමේ ක්‍රියාවලියේදී හොඳ ජීව දත්ත පත්‍රිකාවක් (CV) සකස් කර ගැනීමයි. ජීව දත්ත පත්‍රිකාවක් නිසා රැකියාවක් ලැබෙන්නේ නැත.එහෙත් සම්මුඛ පරීක්ෂණයක් ලැබේ. ඔබේ කුසලතා, අත්දැකීම් හා සුදුසුකම් සේව්‍යයාගේ තෝරා ගැනීමේ ක්‍රියාවලිය හා සැසඳෙන ලෙස ජීව දත්ත පත්‍රිකාවක් සැකසිය යුතුය.

රැකියාවක් සඳහා ජීවදත්ත පත්‍රිකාවක් ආකාර 3ක් යටතේ සැකසිය හැකිය.

1 අප ලභා කරගත් අධ්‍යාපන සුදුසුකම් අනුව සාදනු ලබන ගතානුගතික අයදුම්පත.

2 පළපුරුද්ද හා වෘත්තීය සුදුසුකම් අනුව සාදනු ලබන අයදුම්පත.

3 අධ්‍යාපන සුදුසුකම් හා පළපුරුද්ද, වෘත්තීය සුදුසුකම් අනුව සාදනු ලබන අයදුම්පත.

ජීව දත්ත පත්‍රිකාවක පොදු සම්මත ක්‍රමයක් නැත. විවිධ අකෘති හා අන්තර්ගත වෙනස්කම් තිබිය හැක.

ජීව දත්ත පත්‍රිකාවක් සැකසීමේදී අවධානයට ලක්විය යුතු කරුණු

- ජීව දත්ත පත්‍රිකාව යනු ඔබේ ප්‍රචාරක දැන්වීමකි එය ධනාත්මක විය යුතුයි .
- රැකියාව ඉලක්ක කරගෙන අදාළ කේෂත්‍රය ඉස්මතු කොට දැක්විය යුතුය.
- උචිත ,නිශ්චිත අකෘතියකින් ඉදිරිපත් කළ යුතුය.
- සිත් ඇදගන්නා ලෙස අන්තර්ගතය ලියා තිබිය යුතුයි.
- ජීව දත්ත පත්‍රිකාවක් සඳහා අවධානය තප්පර කිහිපයක් නිසා සිත් ඇදගන්නා ලෙස සංඡික්තව ඉදිරිපත් කළ යුතුයි .
- අධ්‍යාපන සුදුසුකම් ඉදිරිපත් කිරීමේදී ඔබ ලබා ඇති ඉහළම අධ්‍යාපන සුදුසුකම ඇතුලත් කරන්න.
- ඔබගේ අයදුම්පත PDF ලෙස සුරකින්න.
- සැමවිටම එකම fonts භාවිතා කරන්න.
- අයදුම්පත සාමාන්‍ය පිටු දෙකක් හෝ ඊට අඩුවෙන් ඉදිරිපත් කරන්න.
- අක්ෂර වින්‍යාසය හා ව්‍යාකරණ කිහිප වතාවක් පරීක්ෂා කරන්න.
- පවසා ඇති අවස්ථාවක මිස සැමවිටම ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් ඉදිරිපත් කරන්න.
- පරිගණක මුද්‍රිත පිටපතක් වීම.

ආයතනය ජීව දත්ත පත්‍රිකාවෙන් බලන දේ.

- අකෘතිය තර්කානුකූල ලෙස නිමවා ඇද්ද ,පහසුවෙන් කියවිය හැකිද යන්න.
- බොහෝ විට ප්‍රතික්ෂේප කරන්නේ අක්ෂර වින්‍යාස දෝෂ හෝ ප්‍රමාණවත් ඡවත් තොරතුරු නොමැති ජීව දත්ත පත්‍රිකාය.
- ප්‍රමාණය ඉක්මවා කැටයම් කරන ලද හා ප්‍රමාණයෙන් විශාල වූ විට ප්‍රතික්ෂේප වීමට ඉඩකඩ වැඩිය.
- විෂය සමගාමී හෝ බාහිර ක්‍රියාකාරකම් ආශ්‍රිත ඔබ කෙබඳු පුද්ගලයෙකු ලෙස හුවා දක්වා ඇත්ද.
- කොතරම් යහපත් අධ්‍යාපන වාර්තාවක් ඔබට හිමිද.
- ඔබේ ප්‍රායෝගික වැඩ අත්දැකීම් කෙබඳුද යන්න.
- මිනිසුන් සමග වැඩ කිරීමේ හැකියාව, ආරම්භක කුසලතාවය ආදිය ජීව දත්ත පත්‍රිකාවේ සාක්ෂි මගින් කැපී පෙනීම වැදගත්ය.
- ජීව දත්ත පත්‍රිකා පරිගණක මුද්‍රිත පිටපතක් වීම

සම්මුඛ

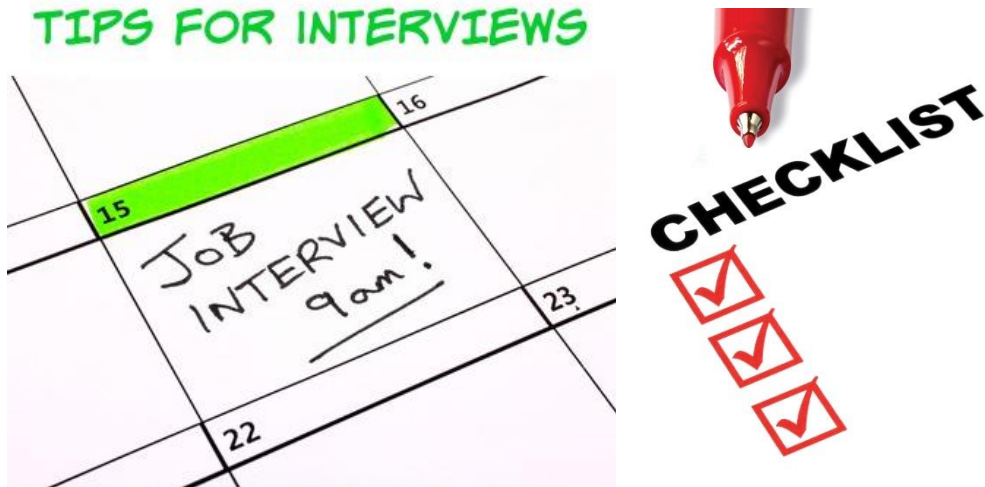
පරීක්ෂණය යනු

ආයතනයට සුදුසුම පුද්ගලයා තෝරා ගැනීම සඳහා කරනු ලබන ක්‍රියාවලිකි .මෙහිදී එම පුද්ගලයාගේ පෞර්ෂත්වය, සංස්කෘතිය, සංජානන හැකියාව, භාෂාව, තත්ව විශ්ලේෂණය ක්‍රම, මෘදු කුසලතා පිළිබඳව අවධානය යොමු කරනු ඇත.



සම්මුඛ පරීක්ෂණ වර්ග

- ❖ සාමාන්‍ය සම්මුඛ පරීක්ෂණ
- ❖ කණ්ඩායම් සම්මුඛ පරීක්ෂණ
- ❖ දුරකථන සම්මුඛ පරීක්ෂණ
- ❖ විඩියෝ සම්මුඛ පරීක්ෂණ
- ❖ ආපනශාලා හෝ වෙබ් අඩවි, බැහැර සම්මුඛ පරීක්ෂණ
- ❖ ආතති සම්මුඛ පරීක්ෂණ
- ❖ සිද්ධි සම්මුඛ පරීක්ෂණ
- ❖ රැකියා සාධාරණ සම්මුඛ පරීක්ෂණ
- ❖ රැකියා ස්ථානයේ සම්මුඛ පරීක්ෂණ
- ❖ වර්ග සම්මුඛ පරීක්ෂණ
- ❖ නිපුණතා පාදක සම්මුඛ පරීක්ෂණ
- ❖ වියුහගත සහ ව්‍යුහගත නොවන සම්මුඛ පරීක්ෂණ



- ❖ ඔබගේ මාර්ගය සිතියම් ගත කරන්න අන්තිම දේ ප්‍රමාදයයි වැරදි පාදයෙන් ආරම්භ නොකරන්න
- ❖ ඇඳුම් පැළඳුම් පිළිබඳව -දීප්තිමත් වර්ණ සහ ආහරණ භාවිතය පිළිබඳ සැලකිලිමත් වන්න.
- ❖ ලිපි ලේඛන පිටපත් කරගන්න කලින් සිදු කරන්න(විදුලිය ඇනහිටීම සිදුවිය හැක,යන්ත්‍ර කැඩීම)
- ❖ ආයතනය හා රැකියාව පිළිබඳව ගැඹුරුම අධ්‍යයනයක් කරන්න
- ❖ සම්මුඛ පරීක්ෂක ගැන සොයා බලන්න linkedin, twitter මගින්
- ❖ ප්‍රශ්න කිරීම සඳහා සූදානම් වන්න
- ❖ ඔබේ ප්‍රතිචාර සහ ශරීර භාෂාව පරීක්ෂණය සඳහා මිතුරකු සමග සම්මුඛ පරීක්ෂණයක් පවත්වන්න
- ❖ පැහැදිලි හා සංක්ෂිප්ත කරුණු ඉදිරිපත් කරන්න (ඔබ ගැන මට කියන්න සූදානමකින් තොරව කතා නොකරන්න(ඉතින්,ඔව් ආදිය)
- ❖ වර්ගාත්මක ප්‍රශ්න ඇසිය හැක. ඔබගේ පාසල් කාලය ගැන කියන්න(හැසිරීම නිරීක්ෂණය සඳහා)
- ❖ අවම වශයෙන් හොඳ ප්‍රශ්න දෙකක් හෝ තුනක් ඉතිරි කර ගත යුතුය.ඔබට මගෙන් ප්‍රශ්න අහන්න තිබේද? ඔව් පිළිතුර ඉතුරු කරගන්න
- ❖ සූදානම් කළ ඒවා භාවිතා කරන්න කාර්යභාරය සංවිධානය ගැන ඔවුන්ගේ ප්‍රියතම ප්‍රශ්න මොනවාද ගැන දැනගන්න සුභදැශීලී වන්න
- ❖ උද්යෝගය පෙන්වන්න
- ❖ ඔබගේ ශරීර භාෂාව ගැන සැලකිලිමත් වන්න
- ❖ සම්මුඛ පරීක්ෂණය අතරතුර ඔබ දන්නා බව පෙන්වීමට ක්‍රම සොයා ගන්න
- ❖ සමුගෙන කාමරයෙන් පිටවන විට පරීක්ෂණ ක්‍රියාවලිය ඇත්ත වශයෙන්ම අවසන් නොවේ

සම්මුඛ පරීක්ෂණයට මුහුණ දීම



(1) විශ්වාසයෙන් හඳුන්වාදෙන්න

ඔබ කාමරයේ ඇවිදින විට උසින් සිටින්න/ඇස් ස්පර්ශ කරන්න /ඔබේ ගේ මුහුණේ සිනාවක් තබාගන්න /අතට අත දෙන්න /විශ්වාසයෙන් ඇවිදින්න /පළමු හැඟීම ඇතිකර ගැනීමට ඔබට ඇත්තේ එක් අවස්ථාවක් පමණක් බව මතක තබා ගන්න/සිනාසෙන්න /ස්වාභාවික වන්න /විශ්වාසයෙන් කතා කරන්න /කෙලින්ම පුටුවේ වාඩිවී සම්මුඛ පරීක්ෂක වරයාගේ ඇස් දෙස බලන්න මතක තබාගන්න අහිමිවීමට කිසිම දෙයක් නොමැති බව සිතන්න

(2) ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු දෙන විට වාචිකව කතා කරන්න

(3) සංවාදයක නිරත වන්න

(4) විවෘත හා අවංක වන්න

(5) ඕනෑවට වඩා පුද්ගලික තොරතුරු බෙදා ගැනීමෙන් වලකින්න

(6) සම්මුඛ පරීක්ෂකට පෞද්ගලිකව ස්තූති කිරීමට වගබලා ගන්න

(7) සම්මුඛ පරීක්ෂණයට කාලය ගත කිරීම පිළිබඳව ස්තූතියි කරන්න. සරල දෙයක් කියන්න, මා හමුවීමට පැමිණීම ගැන ස්තූති කරන්න.

(8) අවසන් වී අතට අත දෙන්න, ඇස් දෙස බලන්න සිනාහවක් සහ සැබෑ ස්තූතියක් දෙන්න.

(9) ඊළඟ පියවර ගැන සැලකිලිමත් වන බව හඟවන්න

(10) කරදර නොවන්න, සැහැල්ලුවෙන් සිටින්න.

(11) සම්මුඛ පරීක්ෂණයට පෙර ඔබගේ දුරකථනය සහ ඕනෑම විද්‍යුත් තැපැල් හෝ වැට් ඇතුළු දීමක් අක්‍රීය කරන්න

(12) කාලය තිබේනම් නිදහසේ කතා කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙයි පරීක්ෂණ වන්න 20/80 රීතිය මතක තබා ගන්න (20% කතා කිරීම, ඇහුණකන් දීම 80%)

(13) ක්‍රියාශීලීව හිතාමතාම සවන් දෙන්න

(14) සටහන් කරගන්න මේ සඳහා තාක්ෂණික උපාංගයක් භාවිතා නොකර අතින් ලියන්න පරීක්ෂණ මණ්ඩලය පූර්ණ අවධානයෙන් ඇති බව දැනගනී.

(15) ප්‍රශ්ණ ඇසීමට කාලය තබාගන්න

පසු විපරම



- ❖ අතට අත දීම (මෙය අවසන් සන්නිවේදනය නොවිය යුතුය)
- ❖ ස්තුතිය සටහන් කර ගත් පසු විපරම කරන්න.

- ❖ රැගෙන ගිය භාණ්ඩ
- ❖ ස්තූති විද්යුත් තැපෑලක් යැවීම.(අතින් ලියන ලද සටහනක්,නිර්මාණාත්මක සටහනක්,පුද්ගලාරෝපිත ස්පර්ෂයක් කල හැක)
- ❖ කාලයේ වෙනුවෙන් ස්තූති කිරීම
- ❖ තනතුරු පිළිබඳව උනන්දුවක් දක්වන බව
- ❖ පුද්ගලිකරනය කර ගැනීම-සම්මුඛ පරීක්ෂණයේදී කතා කල විශේෂ දෙයක් ස්පර්ෂ කිරීම,ක්‍රියා කාරකමක් වික්‍රපටියක් වැනි
- ❖ ඔබගේ පසු විපරමින් පසු ඊළඟ පියවර සඳහා සුදානම් වන්න ඔබ පැවසුව දේ පසුව අනුගමනය කරන්නේ කෙසේද පිළිබඳව අවධානය යොමු කිරීම හා වඩාත් විශ්වාසදායී හැඟීමක් ඇති කර ගැනීම



COMPLETE THIS JOB SEARCH QUIZ

04 පුහුණු අවශ්‍යතා සහ උසස් අධ්‍යාපන අවස්ථා මෙන්ම වෘත්තීය අගයකින් යුතු පාමාලා පිළිබඳව දැනුවත් වෙමු

රැකියාව හා ඔබ අතර පරතරය අවම කර ගැනීම තුළින් ඔබගේ අරමුණු සාක්ෂාත් කර ගැනීමට හැකියාව ලැබේ.

අ.පො ස සාමාන්‍ය පෙළ දක්වා සහ අ.පො ස උසස් පෙළ සමත් ඔබට

- ජාතික ආධුනිකත්ව හා කාර්යුක පුහුණු කිරීමේ ආයතනය (NAITA)
 - ගණනයකරන ශිල්පීය ආයතනය (AAT)
 - වෘත්තීය පුහුණු අධිකාරිය (VTA)
 - කාර්මි විද්‍යාලය (Technical Collage)
 - සංචාරක හෝටලේ පාසල (Hotel School)
-
- වරලත් ගණකාධිකරණ ආයතන (CA)
 - ගණකාධිකරණ ශිල්පීය ආයතන (AAT)

- වරලත් කලමණාකරණ ගණනයකරණ ආයතන (CIMA)
- උසස් තාක්ෂණ ආයතන (HNDA)
- තාක්ෂණ විද්‍යාල
- කාර්මික විද්‍යාල
- NIBM
- ශ්‍රී ලංකා අලෙවිකරණ ආයතන (SLIM)
- පිරිස් කලමනාකරණ ආයතන (CIM)
- විවෘත විශ්ව විද්‍යාලය
- ජන කලා කේන්ද්‍රය
- කොළඹ විශ්ව විද්‍යාලය (ශ්‍රීපාලි මණ්ඩපය)

පෞද්ගලික විශ්ව විද්‍යාල

NSBM - 0115 445 000

- SLIIT - 0112 301 904
- CINEC - 0114 486 400
- ICBT - 0114 777 888
- OCBT Campus - 077 731 4850
- SLTC - 0112 100 500
- IIT - 0112 360 212
- KAATSU - 0112 741 878
- Horizon University - 0114 365 555
- KDU - 0112 635 268
- UNIVOTEC – 0112 630 730
- KIU - 0769776348

සාගර විශ්ව විද්‍යාලය (OCEAN UNIVERSITY OF SRI LNKA)

Ocean university of Sri Lanka, Regional center, Crow Island, Mattakkuliya, කොළඹ

15 දුරකථනය : 011-4346990 ෆැක්ස් : 011-4346990 Website :

<http://www.ocu.ac.lk/home.aspx> Copied from: Admin : D.M.K.G.PERERA

උපාධි පාඨමාලා

Faculty of Fisheries & Ocean Science

- B.Sc. in Fisheries & Marine Science(General & special) ධීවර හා සමුද්‍ර විද්‍යාව
- B.Sc. in oceanography (General & special) සාගර විද්‍යාවේ දී

Faculty of Engineering and Management

- B.Sc. in Marine Engineering - සමුද්‍ර ඉංජිනේරු විද්‍යාවේ දී

- B.Sc. in Maritime Transportation Management & Logistics - සමුද්‍රීය ප්‍රවාහන කළමනාකරණය සහ ලොජිස්ටික්
- B.Sc. in Coastal and Marine Resources Management - වෙරළ හා සමුද්‍ර සම්පත් කළමනාකරණය
- B.Sc. in FISHERIES & MARINE SCIENCE (General/special) ධීවර හා නාවික විද්‍යාවේදී

වෙනත් ඩිප්ලෝමා පාඨමාලා

- Marine Engine Aquaculture & Aquatic Resource Management Course (NVQ-5/6) - සමුද්‍ර ඵන්ජින්, ජලජීවි වගාව සහ ජලජ සම්පත් කළමනාකරණ පාඨමාලාව
- Maritime & Logistic Management(NVQ 5/6) - සමුද්‍රීය හා ලොජිස්ටික් කළමනාකරණය

විශ්වවිද්‍යාල විද්‍යාතන (University Colleges)

1. විශ්වවිද්‍යාල විද්‍යාතනය රත්මලාන (University College of Ratmalana.

මෙහිදී NVQ 5 , 6 සුදුසු කම් සහිත පාඨමාලා හැදෑරිය හැක.

- Fashion Design Technology - විලාසිතා නිර්මාණ තාක්ෂණය
 - Food Technology - ආහාර තාක්ෂණය
 - Maritime a logistic - සමුද්‍රීය ලොජිස්ටික්
 - Telecommunication Technology - විදුලි සංදේශ තාක්ෂණය
 - Television program Production - රූපවාහානී වැඩසටහන් නිෂ්පාදනය
 - Television post production - රූපවාහානී පසු නිෂ්පාදනය
 - Event Management
 - Travel a Tour Management - සංචාරක
 - Cosmetology -රූපලාවන්ය විද්‍යාව
 - Electrical Technology - විදුලි තාක්ෂණය

2. විශ්වවිද්‍යාල විද්‍යාතනය අනුරාධපුර. (University college of Anuradhapura).

අනුරාධපුර විශ්ව විද්‍යාල විද්‍යාතනය විසින් ජාතික ඩිප්ලෝමා (NVQ level 5) සහ උසස් ජාතික ඩිප්ලෝමා (NVQ level 6) පාඨ මාලා හැදෑරිය හැකි අතර පසුව යුනිවර්සිටි විසින් පිරිනමනු ලබන උපාධිය සඳහා යොමු කරයි.

- Aquaculture and Aquatic Resources Management - ජලජීවි වගාව සහ ජලජ සම්පත් කළමනාකරණ පාඨමාලාව
- Building Services Technology - ගොඩනැගිලි සේවා තාක්ෂණය
- Electronic Technology - විදුලි කාර්මික
- Electrical Technology - විදුලි තාක්ෂණය
- English language - ඉංග්‍රීසි භාෂාව
- Hospitality Management - ආගන්තුක සත්කාර කළමනාකරණය

- Information Communication Technology - තොරතුරු සන්නිවේදන තාක්ෂණය
- Post Harvest Technology - පසු අස්වනු තාක්ෂණය
- quantity surveying - ප්‍රමාණ සමීක්ෂණ
- Travel a Tour Management

3. විශ්වවිද්‍යාල විද්‍යාතනය කුලියාපිටිය (University college of Kuliyaipitiya)

NVQ මට්ටමේ 4 සුදුසුකම් ලත් සිසුන් සඳහා යොමු කල හැක. මෙහිදී NVQ level 5 වන සහ 6 වන මට්ටමේ පාඨමාලා පවත්වනු ලබන අතර අනාගතයේදී සිසුන්ට අධියයන කටයුතු කරගෙන යාමට අවශ්‍ය නම් වෘත්තීය පුහුණු විශ්ව විද්‍යාලයට (යුනිවර්සිටි) සම්බන්ධ විය හැකිය.

- Auto mobile Technology (AT) - ස්වයංක්‍රීය ජංගම තාක්ෂණය
- Construction Technology - ඉදිකිරීම් තාක්ෂණය
- Building Services Technology - ගොඩනැගිලි සේවා තාක්ෂණය
- Travel a Tour Management
- Cosmetology (Beauty -culture) - රූපලාවන්‍ය විද්‍යාව
- Drafting Technology - කෙටුම්පත් තාක්ෂණය
- Quantity Surveying (qs) - ප්‍රමාණ සමීක්ෂණ
- Farm Machinery Technology (FMT) - ගොවිපල හා යන්ත්‍රෝපකරණ තාක්ෂණය
- Refrigeration and Air Condition Technology - ශීතකරණ සහ වායු සමීකරණ තාක්ෂණය

4. විශ්වවිද්‍යාල විද්‍යාතනය මාතර (University college of Mathara)

NVQ level 5 (ඩිප්ලෝමාව) සහ NVQ level 6 (උසස් ජාතික ඩිප්ලෝමා පාඨමාලා හැදෑරිය හැක. වසර 3 ක් සඳහා නිර්මාණය කර ඇත. මූලිකවම(FOUNDATION) මාස 6 කි. රැකියා පුහුණුව මාස6කි. උසස් ඩිප්ලෝමාව වසර කි.

- Food Technology - ආහාර තාක්ෂණය
- Cosmetology - රූපලාවන්‍ය
- Event Management
- Travel Management -
- Hospitality Management - ආගන්තුක සත්කාර
- Building Services Management - ගොඩනැගිලි සේවා කළමනාකරණය
- Auto Mobile Technology
- Refrigeration and Air Condition Technology
- Quantity Surveying

5. විශ්වවිද්‍යාල විද්‍යාතනය බටංගල (University college of Batangala)

පාසල් අධ්‍යාපනය සම්පූර්ණ කරන අයට වඩා හොඳ තාක්ෂණ අධ්‍යාපනයක් ලබා දීම සඳහා අවිස්සාවැල්ල බටංගල විශ්ව විද්‍යාල විද්‍යාතනය Univotec යටතේ මැතකදි විවෘත කරන ලදී.

Diploma NVQ level 5 සහ 6 යන සුදුසුකම් ලබා දීම සිදු කරයි

- Construction Technology
- Farm Machinery Technology
- Quantity Surveying
- Event Management
- Travel and Tour Management
- Hospitality Management

6. විශ්වවිද්‍යාල විද්‍යාතනය යාපනය (University college of Jaffna)

වෘත්තීය තාක්ෂණ විශ්ව විද්‍යාලය යටතේ (Univotec) යාපනය විශ්ව විද්‍යාල විද්‍යාතනය 2014 දී ආරම්භ කරන ලදී. යාපනයේ විශ්ව විද්‍යාල විද්‍යාතනය විසින් ජාතික ඩිප්ලෝමා (Nvq level 5) සහ උසස් ජාතික ඩිප්ලෝමා (Nvq level 6) පාඨමාලා හැදෑරිය හැක . පසුව උපාධිය හැදෑරීමට univotec වෙත යොමු විය හැක.

- Construction Technology
- Mechatronics Technology
- Building Services Technology
- Production Technology
- Food Technology
- Farm Machinery Technology
- Hospitality Management
- Cosmetology

වෘත්තීය තාක්ෂණ විශ්ව විද්‍යාලය (University of Vocational Technology)

Degree Programmes Conducted by the Faculty of Training Technology (FTT)

- Bachelor of Education in Technology
- Bachelor of Education in English Language Teaching
- Bachelor of Technology in Multimedia & Web Technology
- Bachelor of Technology in Network Technology

- Bachelor of Technology in Software Technology
- Bachelor of Technology in Industrial Management Technology

Degree Programmes Conducted by the Faculty of Industrial and Vocational Technology (FIVT)

- Bachelor of Technology in Building Services Technology
- Bachelor of Technology in Manufacturing Technology
- Bachelor of Technology in Mechatronics Technology
- Bachelor of Technology in Food Process Technology
- Bachelor of Technology in Film and Television Production Technology
- Bachelor of Technology in Quantity Surveying
- Bachelor of Technology in Construction Technology & Resource Management

සමාජ සේවා දෙපාර්තමේන්තුව (විශේෂ අවශ්‍යතා සහිත දරුවන් සඳහා පුහුණු පාඨමාලා

- ශිතකරණ හා වායුසමීකරණ කාර්මික ශිල්පය
- ගුවන්විදුලි යන්ත්‍ර, රූපවාහිනී යන්ත්‍ර සහ ආශ්‍රිත උපකරණ කාර්මික ශිල්පය
- ගෙවතු වගා හා කෘෂිකාර්මික ශිල්පය
- හස්ත කර්මාන්ත ශිල්පය (වේවැල් හා කොහු)
- හස්ත කර්මාන්ත ශිල්පය (කොසු හා ඉදල්)
- හස්ත කර්මාන්ත ශිල්පය (උණ ලී / පොල් කටු)
- හස්ත කර්මාන්ත ශිල්පය (විසිතුරු)
- වඩු කාර්මික හා ලී කැටයම් ශිල්පය
- පරිගණක පාඨමාලාව
- බනික් නිර්මාණ ශිල්පය
- ඇඳුම් මැසීමේ ශිල්පය
- ටේලරින් ශිල්පය
- මහන යන්ත්‍ර ක්‍රියාකරවීම (කර්මාන්තශාලා)
- විදුලි ශිල්පය
- පෑස්සුම් ශිල්පය
- මෝටර් රථ පින්තාරු ශිල්පය
- මෝටර් රථ කාර්මික ශිල්පය
- පෙදරේරු කාර්මික ශිල්පය
- සිමෙන්ති ආශ්‍රිත නිශ්පාදන ශිල්පය
- පාවහන් හා සම් කර්මාන්ත ශිල්පය
- බේකරි හා ආහාර තාක්ෂණය
- සම්බාහන විකිත්සාව
- රූපලාවන්‍ය ශිල්පය
- ජේෂ කර්ම ශිල්පය
- යතුරු පැදි හා ත්‍රී රෝද රථ කාර්මික

SLT Mobitel (පුහුණු මධ්‍යස්ථාන - වැලිසර, මොරටුව)

- ව්‍යවහාරික තොරතුරු තාක්ෂණය පිළිබඳ සහතිකපත් පාඨමාලාව
- බහුමාධ්‍ය වෙබ් සැලසුම්කරණය පිළිබඳ සහතිකපත් පාඨමාලාව
- ජාවා ක්‍රමලේඛන සහතිකපත් පාඨමාලාව
- Java 2 Enterprise Edition (J2EE) සහතිකපත් පාඨමාලාව
- Oracle 10g Database (SQL)
- ජාල පරිපාලනය පිළිබඳ සහතිකපත් පාඨමාලාව
- CISCO රවුටර වින්‍යාසගත කිරීම (CISCO Router Configuration)
- පරිගණක ජාල ක්‍රියාත්මක කිරීම
- සංදාම හඳුන්වා දීමේ සහතිකපත් පාඨමාලාව
- පොලිඑතිලීන් සංදාම පිරිද්දුම හා සංවෘත උපක්‍රම පිළිබඳ සහතිකපත් පාඨමාලාව
- ප්‍රකාශ තන්තු සංදාම පිරිද්දුම හා සංවෘත උපක්‍රම පිළිබඳ සහතිකපත් පාඨමාලාව
- ප්‍රකාශ තන්තු සංදාම පිරිද්දුම හා මිනුම්කරණ පිළිබඳ සහතිකපත් පාඨමාලාව