_________________________ નો

ઇન્ટર્નશીપ સાથી

ઇન્ટર્નશીપ કે સાથ ભી તથા ઇન્ટર્નશીપ કે બાદ ભી

હું પૂણેની શાંતિ
છું. હું મારી ઇન્ટર્નશિપ કરી રહી છું,
શું તમે પણ કરી રહ્યા છો?મને એક
અદ્ભુત ઇન્ટર્નશિપ અનુભવ મેળવવામાં
તમારી મદદ કરવા દો.

તમારા સ્વપ્ન તરફનાં કદમ

તમને અહીં શું મળશે?

અમારા વિશે 02

ઇન્ટર્નશીપ એટલે શું? 03

હું ક્યાં ક્યાં કામ કરી શકું? 05

ઇન્ટર્નશીપ માટે નાના નોકરીદાતાઓ શા માટે? 06

મારી ઇન્ટર્નશીપમાં હું શું કરીશ? 08

તમારા માતા-પિતાને મનાવવામાં મદદ હેતુ આ તમારી માર્ગદર્શિકા છે 09

તમારી ઇન્ટર્નશીપ માર્ગદર્શિકા: ચિટ કોડ 11 11

ડાયરી-ઓ-ડાયરી: દૈનિક ડાયરી 15

કૌશલ્યો: સફળ ભવિષ્યની ચાવી 17

શાળા શિક્ષણ બાદ સાચો માર્ગ શોધવો 25

ધોરણ:	
વર્ષ:	
ટ્રેડ/સેક્ટર/ઇન્ટર્નશિપ સ્થળ	
સ્થાન:	

નમસ્તે!
તમારી ઇન્ટર્નશીપ જર્ની શરૂ કરવા પર અભિનંદન!

આ ઇન્ટર્નશીપ સાથી તમારી ઇન્ટર્નશીપ જર્ની દરમ્યાન માર્ગદર્શક બની રહેશે. આપણે સાથે મળીને તેમાંથી પસાર થઈશું. તે તમને ઇન્ટર્નશીપ, આ સમયગાળા દરમિયાન જરૂરી કૌશલ્યો અને તમને વ્યસ્ત રાખવા માટે કેટલીક પ્રવૃત્તિઓ વિશેના તમારા જ્ઞાનને વધારવામાં મદદ કરશે.

આ ઈન્ટર્નશીપ સાથી તમારા ઈન્ટર્નશીપ પહેલાંના સમયગાળા દરમિયાન કેટલાક ઈન્ટર્નશીપ કૌશલ્યો પ્રદાન કરીને તમારા ઈન્ટર્નશીપ પહેલાંના સમયગાળા અને ભાવિ નોકરીની તકો માટે તૈયાર કરવામાં મદદ કરશે. આ સમયગાળા દરમિયાન, તમે તમારા રસના ક્ષેત્રને, તમારી ઇન્ટર્નશિપ દ્વારા વિકસાવવા માટે જરૂરી કૌશલ્યો અને તમારે જે ક્ષેત્રો પર કામ કરવાની જરૂર છે તે સમજવામાં સમર્થ બનશો.

ઇન્ટર્નશિપ પહેલાંના સમયગાળાથી ઇન્ટર્નશિપ સુધીની તમારી સફર કદાચ રોલરકોસ્ટર રાઈડ જેવી હોઈ શકે છે પરંતુ તે મજેદાર, મનોરંજક અને શિક્ષણથી ભરપૂર હશે.

આ ઇન્ટર્નશીપ સાથી આ જર્ની દરમિયાન તમારી શ્રેષ્ઠ મિત્ર અને તમારી ઘણી સમસ્યાઓનું વન-સ્ટોપ સોલ્યુશન બનશે. ત્યાં સુધી, તમે અને હું પણ નજીકના મિત્રો રહીશું.

શુભકામનાઓ!

પછી મળીએ છીએ!

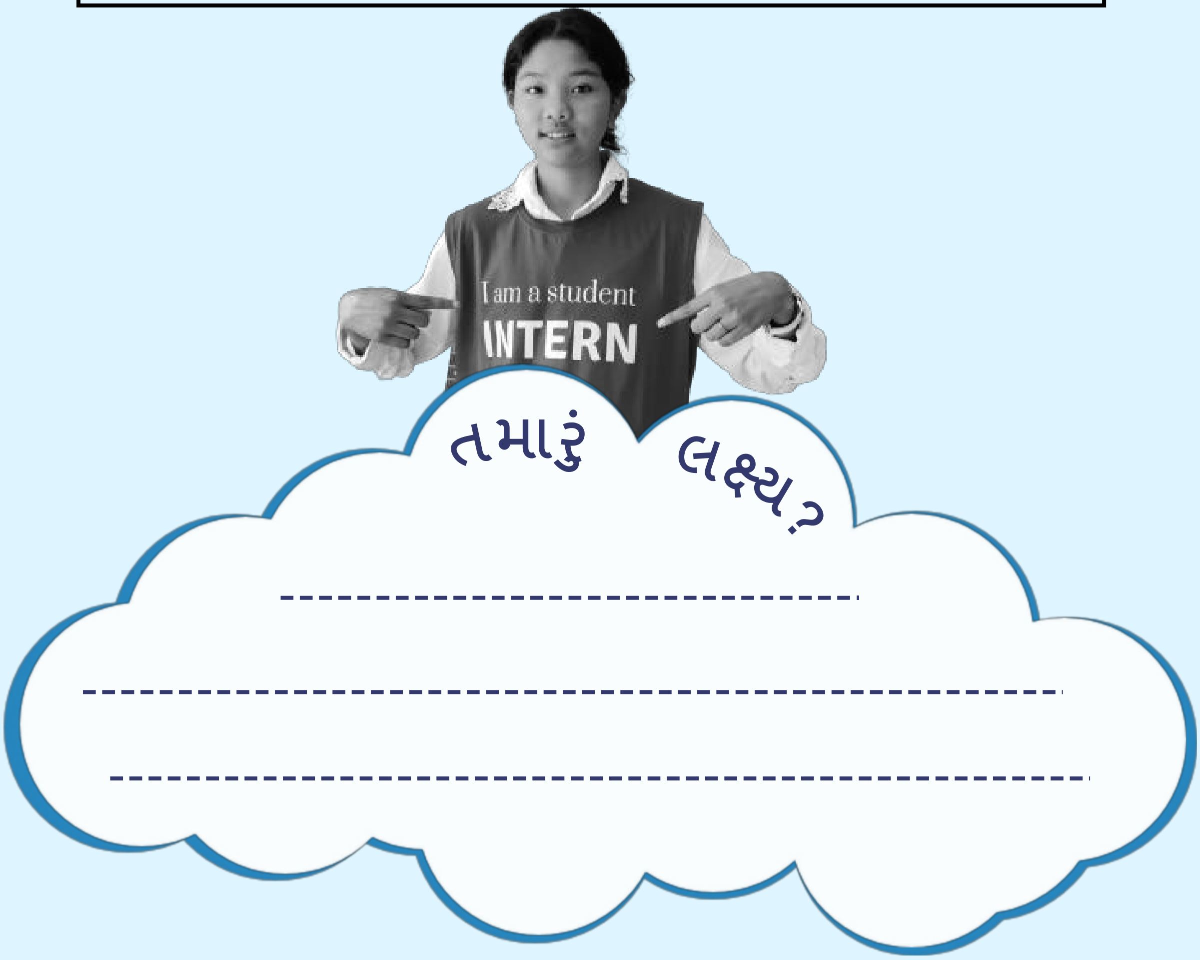
જો હું તે કરી શકું તો,
તમે પણ કરી શકો છો

ઇન્ટર્નશીપ એટલે શું?

ઇન્ટર્નશીપ એ એક શીખવાની પ્રાયોગિકતક છે જ્યાં વિદ્યાર્થીઓ તેમના પસંદ કરેલા ક્ષેત્રમાં વ્યવહારુ અનુભવ મેળવે છે, જેતેમને કારકિર્દીના વિકલ્પોની શોધખોળ કરવામાં, કૌશલ્યો વિકસાવવામાં અને વ્યવસાયિક રીતે વિકાસ કરવામાં મદદ કરે છે.

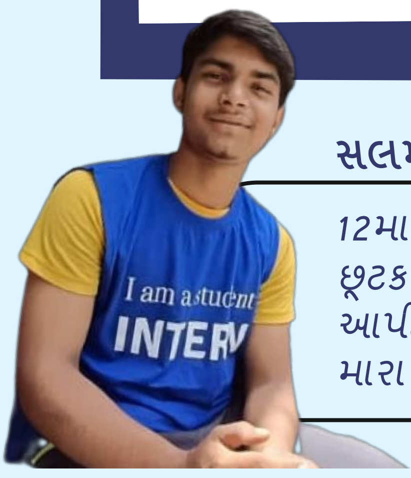
શુભકામનાઓ!

શું તમે મને તમારી ઇન્ટર્નશિપ માટેનું લક્ષ્ય જણાવશો?



ઇન્ટર્નશીપના શું લાભ છે?

- કામની દુનિયાનો અનુભવ થાય છે
- વિષય અંગે વ્યવહારુ સંપર્ક મળે છે
- તમે તમારા અનુભવના આધારે કારકિર્દી સંબંધિત વધુ સારા નિર્ણયો લઈ શકશો
- પ્રોફેશનલ નેટવર્ક બનાવવામાં મદદ કરે છે
- આત્મવિશ્વાસ કેળવે છે અને વ્યક્તિત્વનો વિકાસ કરે છે
- તમારી સર્જનાત્મકતામાં વધારો કરે છે અને તમને કાર્યસ્થળના વાતાવરણને અનુકૂલિત કરવામાં મદદ કરે છે
- ઉદ્યોગ કૌશલ્યો શીખો
- તમારા માટે નોકરી મેળવવાનું સરળ બનાવે છે



સલમાન, દિલ્હી

12મા ધોરણમાં નજીકની કરિયાણાની દુકાનમાં મારી છૂટક ઇન્ટર્નશિપે મને મૂળભૂત એકાઉન્ટિંગની ઝલક આપી, મને મારો પોતાનો વ્યવસાય શરૂ કરવાના મારા સ્વપ્નની નજીક લાવી દીધો.

હું ક્યાં ક્યાં કામ કરી શકું?

આ તમારું કાર્યસ્થળશોધવાનો તમારો સમય છે

ટ્રેડ	ઇન્ટર્નશીપના સ્થળો
રિટેઈલ	જનરલ સ્ટોર, શૂ સ્ટોર, બુક સ્ટોર, સર્વિસ સેન્ટર, વગેરે.
ઓટોમોબાઈલ	ગેરેજ, ઓટોમોબાઈલ સ્ટોર, વગેરે
કૃષિ	કૃષિ સાધનોની દુકાન, ફાર્મ, નર્સરી, વગેરે
સૌંદર્ય અને સુખાકારી	બ્યુટી પાર્લર, મેકઅપ સ્ટોર, જિમ, વગેરે
આરોગ્યસંભાળ	ફાર્મસી, ક્લિનિક્સ, મોહલ્લા ક્લિનિક્સ, સ્થાનિક (એનજીઓ) બિન-સરકારી ક્ષેત્ર, પીએચસી (પ્રાથમિક આરોગ્ય કેન્દ્ર), વગેરે
ઈલેક્ટ્રિકલ	હાર્ડવેર સ્ટોર, ઇલેક્ટ્રોનિક્સ અને ઇલેક્ટ્રિકલ સ્ટોર
ઈન્ફોર્મેશન ટેક્નોલોજી (આઈટી)	ઉદ્યોગો, દુકાનો, એનજીઓ, સંસ્થાઓ કે જેને ડેટા એન્ટ્રી અને સમાન કાર્યોની જરૂર હોય છે
પ્રવાસ અને પર્યટન	ટ્રાવેલ એજન્સી, રેસ્ટોરાં, કાફે

નોંધ: જો તમે ઇન્ટર્નશિપના આવા કોઈ સ્થાન જાણો છો અને તમે તેમાં જોડાવા ઈચ્છતા હોવ તો, નોકરીદાતા સાથે વાત કરો અથવા તમારા શિક્ષક/વાલીને જાણ કરો. શિક્ષકો દ્વારા તમને સોંપવામાં આવે તેની રાહ જોવાને બદલે પોતાના માટે જાતે ઇન્ટર્નશિપની તકો શોધવી એ હંમેશા સારો વિચાર છે.

ઇન્ટર્નશીપ માટે નાના નોકરીદાતાઓ શા માટે?

1. તમારા ઘર/શાળાની નજીક તેમને શોધવાનું સરળ હોય છે.

2. કાર્યસ્થળ પર નિયમિત મુસાફરી કરવી સરળ બને છે

3. વિવિધ પ્રકારની પ્રવૃત્તિઓ અને ઓછા કર્મચારીઓ તમને બહુવિધ કાર્યો અંગે જાણવાની તક સુનિશ્ચિત કરશે

4. ઇન્ટર્નશિપ માટે એમએસએમઈ (માઇક્રો, સ્મોલ, મિડિયમ એન્ટરપ્રાઇઝિસ)માં જોડાઇને, તમે નાના જૂથને ટેકો આપી રહ્યા છો અને એન્ડ-ટુ-એન્ડ કામગીરી શીખી રહ્યા છો.

5. તે તમને ઉદ્યોગસાહસિક કૌશલ્યો વિકસાવવામાં મદદ કરશે

6. તમે ભવિષ્યમાં તમારા માટે સ્વતંત્ર નાના પાયાના વ્યવસાયની યોજના બનાવી શકો છો

7. તે તમારા આસપાસના નાના વ્યવસાયોના વિચારને પ્રોત્સાહિત કરે છે અને તમારા તેમજ અન્ય લોકો માટે રોજગાર નિર્માણમાં મદદ કરે છે

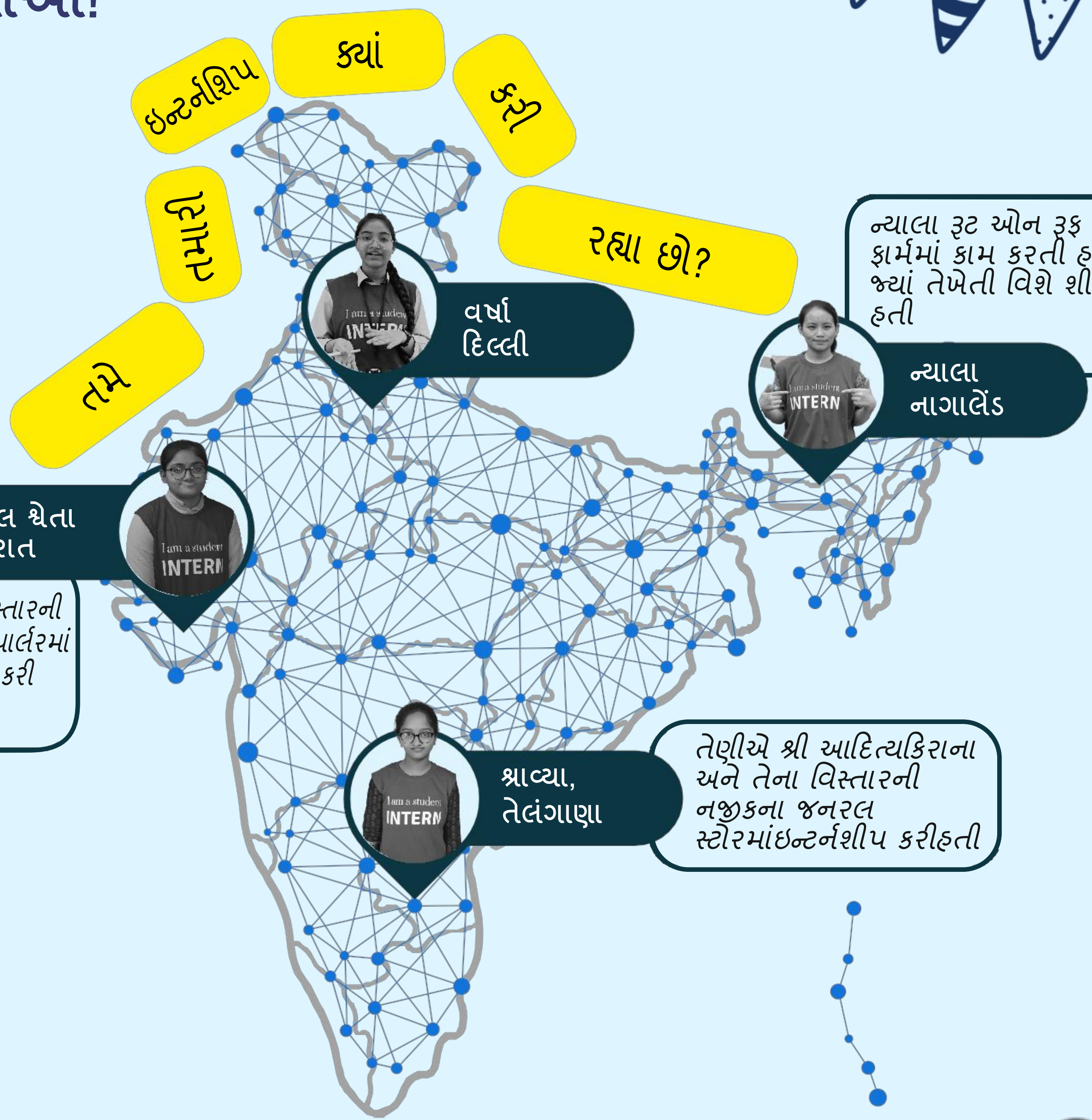
8. તે તમને નવી નવીનતાઓ અને તકો માટે તમારું દિમાગ ખોલવામાં મદદ કરશે જે સ્થાનિક સમુદાયોમાં મોટા ફેરફારો લાવે છે

હું આશા રાખું છું કે આ ઇન્ટર્નશિપ સલમાનને તેના વાતચીત અને એકાઉન્ટિંગ કૌશલ્યોને સુધારવામાં મદદ કરશે, તેને ભવિષ્યમાં ગ્રાહકની ક્રિયાપ્રતિક્રિયાઓને નિયંત્રિત કરવામાં સક્ષમ બનાવશે.

પપ્પુ જી, માલિક, લક્ષ્મી જનરલ સ્ટોર
સલમાનના નોકરીદાતા

નોંધ: ઇન્ટર્નશીપ માટે માત્ર જાણીતી બ્રાન્ડ્સ પૂરતી તમારી જાતને મર્યાદિત કરશો નહીં. કારણો? નાના નોકરીદાતાઓ પણ તમને લાભો અને અનુભવો આપી શકે છે.

સમગ્ર ભારતમાં ઇન્ટર્નશીપની વાર્તાઓ!



ન્યાલા રૂટ ઓન રૂફ ફાર્મમાં કામ કરતી હતી જ્યાં તેખેતી વિશે શીખી હતી

શ્વેતાએ તેના વિસ્તારની નજીકના બ્યુટી પાર્લરમાં તેની ઇન્ટર્નશિપ કરી હતી.

તેણીએ શ્રી આદિત્યકિરાના અને તેના વિસ્તારની નજીકના જનરલ સ્ટોરમાંઇન્ટર્નશીપ કરીહતી

દિવ્યા શર્માને હોસ્પિટાલિટી ઇન્ડસ્ટ્રી હંમેશા મનોરંજક લાગતી હતી. ટેલિવિઝન પર જાહેરાત જોતી વખતે લોકો પોતાની જાતનું કેટલી સુંદર રીતે પ્રદર્શન કરી શકે તે અંગે તેણીને આશ્ચર્ય થતું. આ ઉદ્યોગ પ્રત્યે તેણીનો પ્રારંભિક આકર્ષણ હતો, જેણે તેણીને શાળામાં પ્રવાસ અને પર્યટન વ્યાવસાયિક વિષયો પસંદ કરવા પ્રેરિત કરી. અને જ્યારે પ્રતિષ્ઠિત રેડ ફોક્સ હોટેલમાં ઇન્ટર્નશિપ કરવાની તક મળી, ત્યારે તેણીના આનંદનો પાર ન હતો.

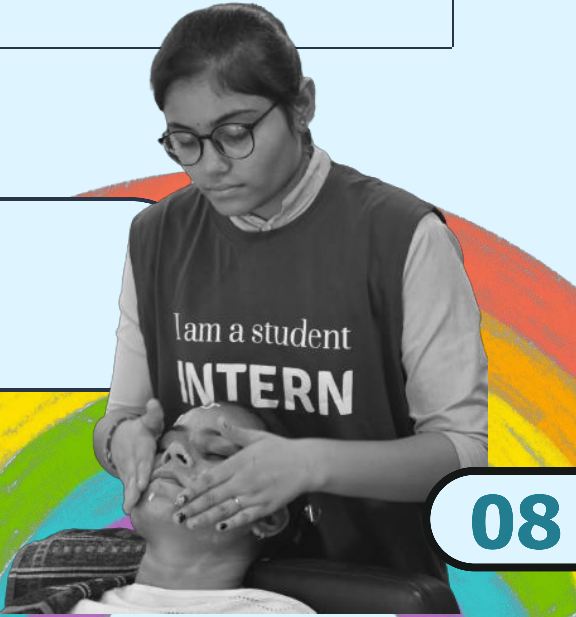
મારી ઇન્ટર્નશીપમાં હું શું કરીશ?

નીચે કેટલીક પ્રવૃત્તિઓ છે જે તમે તમારી ઇન્ટર્નશિપ દરમિયાન કરી શકો છો

ટ્રેડ	જાતે	ઓનલાઈન
રિટેઈલ	• માલનું વેચાણ, ઈન્વેન્ટરી મેનેજમેન્ટ અને ગ્રાહક સંબંધો	• વિઝ્યુઅલ મર્ચેન્ડાઇઝિંગ, ઓનલાઇન માર્કેટિંગ અને વેચાણ
ઓટોમોબાઈલ	• સર્વિસિંગ અને સમારકામ, ગ્રાહકો સાથે વ્યવહાર અને વેલ્ડીંગ	• ઓનલાઈન મોડ દ્વારા સાધનો વિશે જ્ઞાન
કૃષિ	• નર્સરી મેનેજમેન્ટ, સંશોધન અને વિકાસ, વેન્ડર મેનેજમેન્ટ અને સંબંધો	• સંશોધન અને વિકાસ એગ્રીટેક
સૌંદર્ય અને સુખાકારી	• વેન્ડર મેનેજમેન્ટ, ગ્રાહક સંબંધો અને પાર્લરમાં કામ	• વીડિયો દ્વારા બ્યુટી ટીપ્સ/સલાહ આપવી અને બ્યુટી પાર્લરનો પ્રચાર કરવો
આરોગ્ય સંભાળ	• હોસ્પિટલ, ક્લિનિક, ફાર્મસીમાં કરવું અને દર્દીઓ સાથે વ્યવહાર કરવો	• પડોશમાં નજીકના આરોગ્યસંભાળ સંસાધનો શોધવામાં મદદ કરવી
ઈલેક્ટ્રિકલ	• ઈન્વેન્ટરી મેનેજમેન્ટ, ગ્રાહક સંબંધો, સર્વિસિંગ અને સમારકામ	• ડિજિટલ હાજરી અને ઓનલાઈન વેચાણને સુધારવામાં મદદ કરવી
ઈન્ફોર્મેશન ટેક્નોલોજી (આઈટી)	• ડેટા એન્ટ્રી, વેબ ડિઝાઈનીંગ, બિલ મેકિંગ અને વિવિધ સોફ્ટવેર સાથે કામ કરવું	• વેબ ડેવલપમેન્ટ/ડિઝાઇનિંગ, કોડિંગ પ્રેક્ટિસ, રિમોટ ટ્રબલશૂટિંગ
પ્રવાસ અને પર્યટન	• ઇન-સ્ટોર વિઝ્યુઅલ મર્ચેન્ડાઇઝિંગ, કેશ મેનેજમેન્ટ અને બિલિંગ	• ઓનલાઈન સ્ટોર, ઈ-કોમર્સ વેચાણ અને ગ્રાહક સપોર્ટ માટેની સામગ્રી

શ્વેતા, ગુજરાત

શ્વેતા શાળામાં સૌંદર્ય અને સુખાકારીનો એક વિષય તરીકે અભ્યાસ કરી રહી છે અને ગ્રાહકો સાથે જોડાઈને વ્યવહારુ એપ્લિકેશનનો અનુભવ કરવા માટે તેના વિસ્તારની નજીકના બ્યુટી પાર્લરમાં ઇન્ટર્નશીપ કરે છે.



મને ઇન્ટર્નશીપ કરવા દેવા માટે હું મારા માતા-પિતાને કેવી રીતે મનાવું?

તમારા માતા-પિતાને સમજાવવામાં તમારી મદદ હેતુ આ તમારી માર્ગદર્શિકા છે

1. ઇન્ટર્નશીપના લાભો શેર કરો.
2. શું તમે બતાવી શક્યા હતા કે તમારા ઇન્ટર્નશીપ કૌશલ્યો તમારા ભાવિ લક્ષ્યોને કેવી રીતે સમર્થન આપી રહ્યાં છે?
3. જો તેમને સલામતીને લગતી ચિંતાઓ હોય, તો તે તમામને સંબોધિત કરો. સહી કરતાં પહેલાં તેમને સંમતિ પત્રક વાંચવા દો.
4. ખાતરી કરો કે તમે તમારા ઠેકાણા વિશે તમારા માતા પિતા સાથે સતત સંપર્કમાં છો અને કાર્ય સ્થળ પર તમારા ફોટા શેર કરો છો.
5. કૃપા કરીને તેમને વિશ્વાસ આપો કે તમે ઇન્ટર્નશીપ લઈ શકો છો.
6. તમારા ઇન્ટર્નશીપના સમયગાળા પહેલાં અને તે દરમિયાન તમારા સુપરવાઇઝર સાથે નિયમિત મીટિંગ્સ અને કૉલ્સ સેટ કરો.
7. તેમને નિયમિત અંતરે તમારા શિક્ષકો સાથે વાત કરવા દો.
8. કૃપા કરીને તેમની સાથે તમારા ઇન્ટર્નશીપ અનુભવો શેર કરવાનું ચાલુ રાખો

મહારાષ્ટ્રની 11મા ધોરણની વિદ્યાર્થીની ઓજસ્વીએ મહારાષ્ટ્રમાં વેલ્ડીંગ વર્કશોપમાં ઈન્ટર્નશીપ કરી હતી

અમે ક્યારેય વિચાર્યું ન હતું કે તે વેલ્ડીંગ વર્કશોપમાં ઇન્ટર્ન કરી શકે છે. તેણે અમને અહેસાસ કરાવ્યો કે છોકરીઓ કંઈ પણ કરી શકે છે.

ઓજસ્વીના માતા-પિતા, જેણે વેલ્ડીંગ વર્કશોપમાં ઈન્ટર્નશીપ કરી હતી

ઇન્ટર્નશીપ શરૂ થાય તે પહેલાં તમે તમારી જાતને કેવી રીતે તૈયાર કરશો?

એકવાર તમે ચોક્કસ પગલું પૂર્ણ કરી લો તે પછી ટિક માર્ક [✓] મૂકો

‘ઇન્ટર્નશિપ કમ્પેનિયન’ ના વિભાગો સારી રીતે વાંચો	☐
'ઇન્ટર્નશિપ' ના મહત્વ અને ફાયદા વિશે વાંચો	☐
તમારા કારકિર્દીના લક્ષ્યો અને તમારા રસના ક્ષેત્રો વિશે જાણો	☐
તમારી ઇન્ટર્નશીપના ચોક્કસ ક્ષેત્ર અંગે અગાઉથી થોડું સંશોધન કરો	☐
કાર્યસ્થળ વિશે જાણો	☐
તમારા સુપરવાઈઝર/પ્રશિક્ષક દ્વારા તમારા નોકરીદાતાને જાણો	☐
જાણો કે તમે નિયમિત રીતે કાર્યસ્થળ સુધી કેવી રીતે મુસાફરી કરશો	☐
કંપની/કાર્યસ્થળના ડ્રેસ કોડ વિશે જાણો	☐
તમારા સંચાર કૌશલ્યમાં સુધારો કરો	☐
તમારા મૂળભૂત નાણાકીય સાક્ષરતા કૌશલ્ય પર કામ કરો	☐
'વર્ક એથિક્સ શું છે' પર વિડિયો જુઓ	☐
તમારી ‘દૈનિક ડાયરી’ તૈયાર રાખો	☐

શું તમને લાગે છે કે અમે કશું ચૂકી ગયા?

તમારી ઇન્ટર્નશીપ માર્ગદર્શિકા: ચીટ કોડ

આ તબક્કા વાર માર્ગદર્શિકા તમને તમારી ઇન્ટર્નશીપ દરમિયાન તમારાં લક્ષ્યોને પ્રાપ્ત કરવામાં મદદ કરશે

તમારી ઇન્ટર્નશીપ પહેલાં

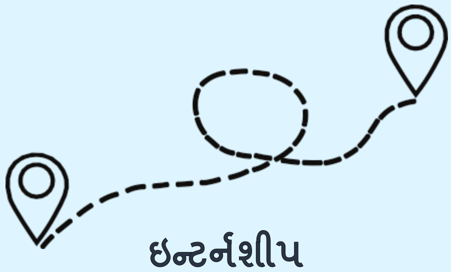
ઇન્ટર્નશીપ સાથી પુસ્તિકાનો પરિચય અને ઇન્ટર્નશીપ પ અંગેની તમામ પ્રાથમિક માહિતી માટે તેમાંથી પસાર થવું

સંચાર, વાટાઘાટ, સ્વ-જાગૃતિ, ડિજિટલ સ્કિલ્સ જેવા કૌશલ્યો પર કામ કરવું

માતાપિતા/સ્થાનિક વાલી/મિત્રો કાર્યસ્થળ વિશે જાણે છે અને કટોકટીના કિસ્સામાં જરૂરી નોકરીદાતાની વિગતો (સરનામું અને સંપર્ક નંબર) ધરાવે છે

ખાતરી કરો કે તમે બધા મહત્વપૂર્ણ દસ્તાવેજો વિશે જાણો છો જેમ કે:

- સંમતિ પત્રક
- બાળ સુરક્ષા નીતિ
- જરૂરી સલામતી માર્ગદર્શિકા

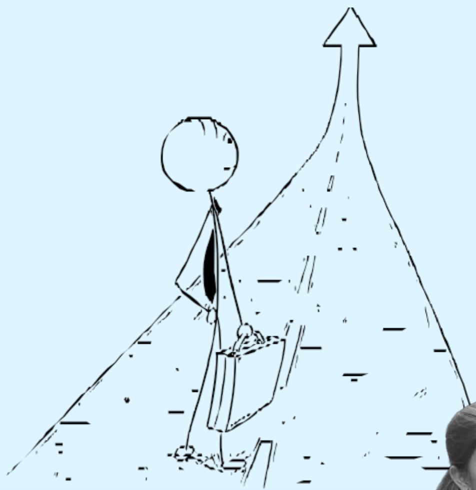


ઇન્ટર્નશીપ દરમિયાન

દૈનિક ડાયરી લખો (પાથવે પોર્ટલ પર)

યોગ્ય સુરક્ષા કીટ પહેરો! કાર્યસ્થળે સૂચવ્યા મુજબ કપડાંપહેરવાં

કોઈપણ પ્રકારની અગવડતાના કિસ્સામાં, તમારા માતાપિતા/ સ્થાનિક વાલી/શિક્ષકોનો સંપર્ક કરો



ઇન્ટર્નશીપ બાદ

તમારી ઇન્ટર્નશીપ વિશે પ્રમાણિક પ્રતિસાદ આપો

તમારી ઇન્ટર્નશીપ પૂર્ણ થયા પછી તમારા ઇન્ટર્નશીપ અનુભવ વિશે ઉલ્લેખ કરતો પ્રોજેક્ટ રિપોર્ટ તૈયાર કરો

તમારું ઇન્ટર્નશીપ પૂર્ણતા પ્રમાણપત્ર સમયસર એકત્રિત કરો

તમારી ઇન્ટર્નશીપ વિશે પ્રમાણિક પ્રતિસાદ આપો

શું તમે ભયભીત છો? શું તમે આશ્ચર્ય પામી રહ્યા છો કે તમારી ઇન્ટર્નશીપ માટે તમારે શું જોઈએ છે? અહીં અમારી પાસે તમારા માટે એક ચેકલિસ્ટ છે

સફળ ઇન્ટર્નશિપ કેવી રીતે મેળવવી?

ચાલો હું તમને કહું કે તમારે કેવી રીતે સમૃદ્ધ ઇન્ટર્નશીપ અનુભવ મેળવવો!

- ન્યૂનતમ 80 કલાકની ઇન્ટર્નશીપ પૂર્ણ થઈ છે (દિવસના ઓછામાં ઓછા 3 કલાક)
- ઇન્ટર્નશીપ સ્થળ પર તમારું આઈડી કાર્ડ સાથે રાખો
- કાર્યસ્થળ પર યોગ્ય વર્તન અને આચારસંહિતા જાળવો
- ઇન્ટર્નશીપ દસ્તાવેજો (દૈનિક ડાયરી, સંમતિ ફોર્મ અને પ્રોજેક્ટ રિપોર્ટ) નિયમિતપણે જાળવવા જોઈએ
- કામના સમયનું પાલન કરો અને કાર્યો સમયસર પૂર્ણ કરો
- કાર્યસ્થળ પર કોઈપણ સુરક્ષા સંબંધી સમસ્યાઓની જાણ તરત જ પ્રશિક્ષક અથવા સુપરવાઈઝરને કરવામાં આવે છે.
- કાર્યસ્થળ પર તકનીકી સલામતી સુનિશ્ચિત કરવામાં આવે છે (વેપાર વિશિષ્ટ સલામતી, તમામ સાધનો અને સાધનો વિશેની માહિતી, વગેરે)
- વેપાર વિશિષ્ટ કાર્યોની સંપૂર્ણ વિવિધતા
- ઈન્ટર્નશીપ પર જતાં પહેલાં ક્ષેત્ર અને કાર્યસ્થળ સંબંધિત કેટલીક પૂર્વ જાણકારી રાખો
- કોઈ ચોક્કસ કાર્ય એકંદર વૃદ્ધિમાં કેવી રીતે ફાળો આપે છે તેની સમજ

તે અત્યારે કરો! તમે તમારી ઇન્ટર્નશીપમાંથી શું શીખવા માંગો છો?

____

____

તમારો વારો

તમારા માટે સફળ
ઇન્ટર્નશીપ એટલે શું?

અહીં લખો...

મારી ઇન્ટર્નશીપથી મને ઓફિસની સંસ્કૃતિનો અનુભવ થયો અને મને ટેક્સ વિશે ઊંડાણપૂર્વક શીખવા મળ્યું જે મને સીએ બનવાના મારા સપનાની નજીક લાવે છે.

હેલો, અહીં યાદ રાખવા માટેની મુખ્ય ઇન્ટર્નશીપ ટિપ્સ છે, જેમાં શું કરવું અને શું નહીં તે સામેલ છે.

શું કરવું

ઇન્ટર્નશીપ માટે શું કરવું

- તમારા કામ માટે દરરોજ કરવાના કાર્યોની યાદી તૈયાર કરો
- તમારા સહકાર્યકરો સાથે વાત કરો તથા તમારી ભૂમિકાઓ અને જવાબદારીઓને સમજો
- તમારા ઇન્ટર્નશીપ સમયગાળા દરમિયાન મિલનસાર બનો
- 'કૃપા કરીને', 'આભાર', 'કૃપા કરીને', 'માફ કરજો'જેવા શબ્દોનો ઉપયોગ કરો
- તમારા કાર્યસ્થળ પર દરેક વ્યક્તિ પ્રત્યે આદર જાળવો
- જ્યારે પણ કામને સારી રીતે સમજવા માટે જરૂરી હોય ત્યારે પ્રશ્નો પૂછો

યાદ રાખવાનો તમારો મનપસંદ મુદ્દો કયો છે?

_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

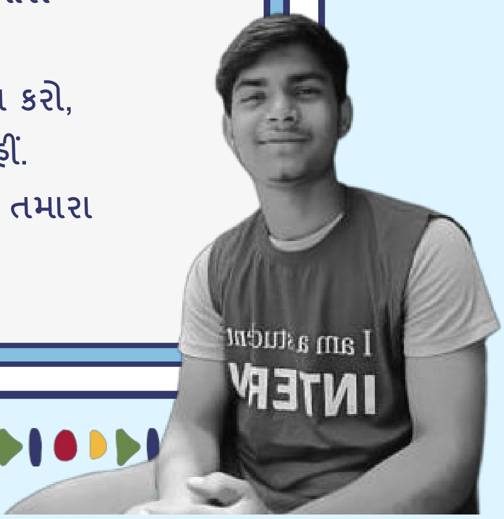
_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

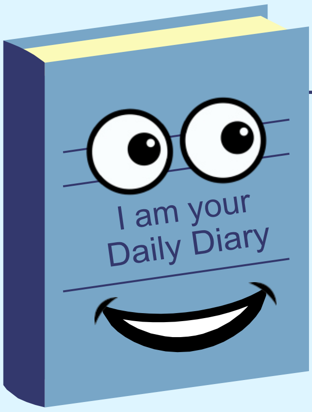
_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

ઇન્ટર્નશીપ માટે શું ન કરવું

શું ન કરવું

- માત્ર નાણાકીય અપેક્ષાઓ સાથે ઇન્ટર્નશીપમાં પ્રવેશ કરશો નહીં
- તમારા નોકરીદાતા / સુપરવાઈઝર સાથે વાતચીત કરતી વખતે તમારી મર્યાદાઓથી વાકેફ રહો
- કાર્યસ્થળેશાંત ન રહો કે નિષ્ક્રિય નબેસો
- કાર્યસ્થળે અયોગ્ય પોશાક ન પહેરો. કામ દરમિયાન તમારા ફોન/સોશિયલ મીડિયાને વળગી ન રહો
- નોકરીદાતા અથવા ગ્રાહકો સાથે અસંસ્કારી રીતે વાત ન કરો, ગેરહાજર ન રહો અથવા પછીથી કાર્યસ્થળે પહોંચશો નહીં. કટોકટીની સ્થિતિમાં, કૃપા કરીને તમારી ગેરહાજરી વિશે તમારા કાર્યસ્થળ પર જાણ કરો





ડાયરી-ઓ-ડાયરી: દૈનિક ડાયરી

ટાસ્ક ટ્રેકર શું છે?

તે એક શીટ છે જ્યાં વિવિધ સંભવિત વેપાર મુજબના કાર્યો યાદીબદ્ધ કરવામાં આવે છે. તે તમારી દૈનિક ડાયરીનો એક ભાગ છે જે તમારે તમારા ઇન્ટર્નશીપદિવસના અંત દરમિયાન દરરોજ લખવાની જરૂર છે.

તમારે ટાસ્ક ટ્રેકર ક્યારે વાપરવું જોઈએ?

તમારો ઇન્ટર્નશીપ દિવસ પૂરો થયા પછી તમારે દરરોજ ટ્રેકર ભરવાનું રહેશે!

ટાસ્ક ટ્રેકરનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો?

તમારા ઇન્ટર્નશીપ કાર્યસ્થળમાં, તમે રોજિંદા ધોરણે જે પણ કાર્ય કરો છો, તમારે તેને તારીખ પ્રમાણે શીટમાં ચિહ્નિત કરવું પડશે

તમે તમારી દૈનિક ડાયરીમાં શું લખશો?

થુજોખ્રુતો કીહો, કોહિમા, નાગાલેન્ડ

મારી દૈનિક ડાયરીએ મને મારા કાર્યો પર નજર રાખવામાં મદદ કરી, મને આશા છે કે તમે પણ તમારા દૈનિક ટ્રેકરનો અનુભવ કરશો

નાગાલેન્ડ નોંધ:જો તમને નીચેના ટ્રેકરમાં કોઈ ચોક્કસ કાર્ય ન મળે, તો ચિંતા કરશો નહીં. તમે તમારા કાર્યો લખવા માટે નીચેની ખાલી જગ્યાનો ઉપયોગ કરી શકો છો અથવા તમે 'મારી નોંધો' વિભાગમાં પૃષ્ઠના અંતે આપેલી ખાલી જગ્યાનો ઉપયોગ કરી શકો છો.

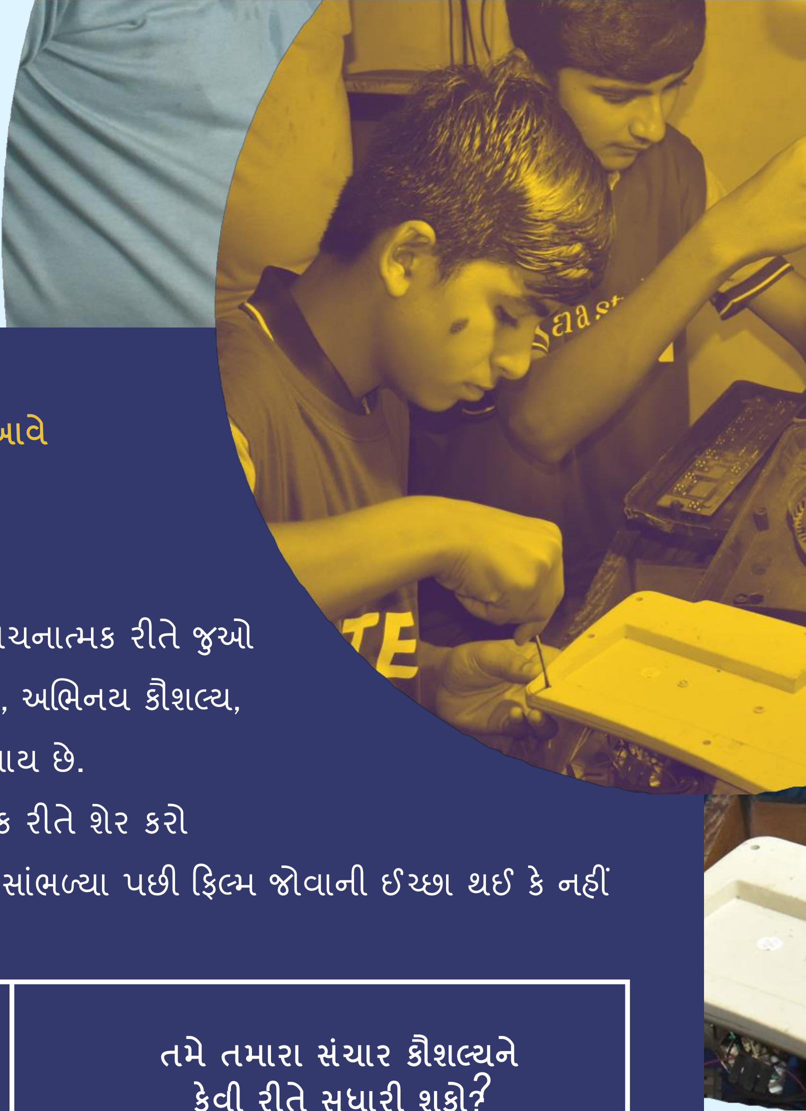
અમારી ઇન્ટર્નશીપ સમાપ્ત થયા પછી દરરોજ, ચાલો આ જગ્યા ભરીએ. આ અમને અમારી ઇન્ટર્નશીપ દરમિયાન અમારી વૃદ્ધિનો ટ્રેક રાખવામાં મદદ કરશે. આ ફક્ત અંગત ઉપયોગ માટે છે.

નોટ્સ

તમારા વિચારો શેર કરો!

રોકસ્ટાર્સ અથવા તમારા મનપસંદ લોકો કોણ હતા જેમણે મારા ઇન્ટર્નશીપ અભિયાનમાં મને માર્ગદર્શન આપ્યું

સારી રીતે
સંચાર કેવી રીતે કરવો?



સંચારને 2 કે તેથી વધુ લોકો વચ્ચે માહિતીની વહેંચણી તરીકે વ્યાખ્યાયિત કરવામાં આવે છે. તે વ્યક્તિગત અથવા જૂથ સંચાર હોઈ શકે છે

પ્રવૃત્તિ:

સ્ટેપ 1: તમારી મનપસંદ મૂવી જુઓ. તેને વિવેચનાત્મક રીતે જુઓ

સ્ટેપ 2: મૂવી રિવ્યુ લખો, જેમાં પાત્રોનું કાસ્ટિંગ, અભિનય કૌશલ્ય, સ્ટોરીલાઈન, મૂવીના અંતમાં મેસેજનો સમાવેશ થાય છે.

સ્ટેપ 3: એ જ સમીક્ષા તમારા મિત્ર સાથે મૌખિક રીતે શેર કરો

સ્ટેપ 4: તમારા મિત્રને પૂછો કે શું તેને સમીક્ષા સાંભળ્યા પછી ફિલ્મ જોવાની ઈચ્છા થઈ કે નહીં

'સંચાર કૌશલ્યો' વિશે તમે શું સમજો છો?	તમે તમારા સંચાર કૌશલ્યને કેવી રીતે સુધારી શકો?
<તમારો જવાબ અહીં લખો>	<તમારો જવાબ અહીં લખો>

હવે, તમારા સંચાર કૌશલ્યને વધારવાનો તમારો વારો છે.

વાટાઘાટલક્ષી કૌશલ્યો

વાટાઘાટો એ તકરાર અથવા મુદ્દાઓને ઉકેલવા માટે બે પક્ષો વચ્ચેનો સંવાદ છે જેથી બંને પક્ષોને સ્વીકાર્ય ઉકેલ મળે.

પ્રવૃત્તિ

નીચે 'વાટાઘાટ કૌશલ્ય' પરના કેટલાક કિસ્સાઓ આપવામાં આવ્યા છે. દરેક કેસ વાંચો અને જો તમને લાગે કે તે યોગ્ય પ્રકારની વાટાઘાટો છે, તો બોક્સમાં લીલો રંગ કરો, જો વાટાઘાટોની તકનીક તમારા અનુસાર યોગ્ય નથી, તો બોક્સને લાલ રંગમાં રંગ કરો.

કિસ્સો 1	કિસ્સો 2	કિસ્સો 3
શિખા ઇન્ટર્નશીપ માટે એક જોબ ફેરમાં હાજરી આપી રહી છે. ઇન્ટરવ્યુ દરમિયાન, નોકરીદાતા સૂચવે છે કે તેણી 3 મહિના માટે કોઈપણ પગાર વિના કામ કરે. શિખા તેની સાથે સંમત થાય છે અને ઓફર લેટર સ્વીકારે છે.	પ્રાચી ઇન્ટર્નશીપની તક લે છે. પાછળથી તેને ખબર પડી કે તેના માટે સાંજે 7 વાગ્યા સુધી ઓફિસમાં બેસવું મુશ્કેલ થઈ રહ્યું છે! તેણીને ઘરે પહોંચવામાં મોડું થાય છે. તે તેના મેનેજરને તેની ચર્ચા કરવા મળે છે. શેર કરે છે કે તે વહેલા જવા માટે 1 કલાક વહેલા ઓફિસે આવશે.	અજય એક એનજીઓમાં ઈન્ટર્નશિપ કરવા માંગે છે. તેના ઘરથી ઓફિસ 7-8 કિલોમીટર દૂર છે. તેના માતા-પિતા તેને દરરોજ આટલા દૂર મોકલવાનો ઈનકાર કરે છે. અજય આ તક પ્રત્યે ઉત્સાહી હોવાથી, તે તેના માતાપિતાને ધમકી આપે છે કે જો એનજીઓમાં જવાની મંજૂરી નહીં આપવામાં આવે તો તે ઘર છોડી દેશે

હવે તમારી વાટાઘાટોનું કૌશલ્ય સુધારવા માટે તમારો વારો આવ્યો છે અને તે માટે તમે શું કરશો?

ડિજિટલ વિશ્વ, ડિજિટલ કૌશલ્ય

તમે 'ડિજિટલ કૌશલ્યો' વિશે શું સમજો છો?

આગામી 3 મહિનામાં તમે કયા ટોચના 3 વિષયો શીખવા માંગો છો?

થોડા 'ડિજિટલ કૌશલ્યો'ની યાદી આપો જેની તમને તમારા વ્યાવસાયિક જીવનમાં જરૂર પડશે.

તમારા મત મુજબ, 'ડિજિટલ સાક્ષરતા' આપણી રોજિંદી પ્રવૃત્તિઓને સુધારવામાં કેવી રીતે મદદરૂપ થાય છે?

તમને શું લાગે છે?

નમસ્તે! જ્યારે અમે ઇન્ટર્નશિપ પ્રક્રિયામાંથી પસાર થઈએ છીએ, ત્યારે અમે અમારી કેટલીક કુશળતા વધારીએ છીએ. તમારી ઇન્ટર્નશીપ દરમિયાન તમે જે કૌશલ્યોને વધારી અથવા બનાવી શકાય તેવું વિચારો છો તેનાં નામ આપો?

ઇન્ટર્નશીપમાં વ્યવસાયિક વર્તણૂક

કાર્યસ્થળેહોવામાં કેટલીક મૂળભૂત માર્ગદર્શિકાઓનો સમાવેશ થાય છે જેનું દરેકને પાલન કરવાની જરૂર છે. ડ્રેસિંગ સેન્સ, કેવી રીતે વાતચીત કરવી વગેરે અંગેની માર્ગદર્શિકા.

'વ્યવસાયિક વર્તણૂક' એટલે શું?

અહીં લખો

અમુક 'વ્યવસાયિક વર્તણૂક'નો ઉલ્લેખ કરો જેને આપણે આપણી ઇન્ટર્નશીપ દરમિયાન અનુસરી શકીએ?

અહીં લખો

શું આપણા જીવનમાં 'વ્યવસાયિક વર્તણૂક' મહત્વનું છે?

અહીં લખો

વિદ્યાર્થી પ્રોજેક્ટ રિપોર્ટ: ફોર્મેટ

1. વિદ્યાર્થીઓએ ઇન્ટર્નશીપ પૂર્ણ કર્યા પછી ઇન્ટર્નશીપ રિપોર્ટ બનાવવો જરૂરી છે (80-100 કલાક)
2. અહીં ઉદ્દેશ એકંદર ઇન્ટર્નશીપ અનુભવ અને શિક્ષણ મેળવવાનો છે. રિપોર્ટ એકંદર વિદ્યાર્થી પોર્ટફોલિયોમાં ઉમેરી શકાય છે અને પ્લેસમેન્ટ માટે ઉપયોગ કરી શકાય છે
3. અહેવાલ અંગ્રેજી/હિન્દી/પ્રાદેશિક ભાષામાં બનાવી શકાય છે. અંતિમ અહેવાલમાં ઇન્ટર્નશીપ કાર્યના ફોટા/વિડિયોનો સમાવેશ કરવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે.
4. વિદ્યાર્થીઓ તેમના શિક્ષણને અહેવાલમાં રજૂ કરવા માટે કોઈપણ રચનાત્મક ફોર્મેટનો ઉપયોગ કરી શકે છે (પ્રોજેક્ટ ફાઇલો, પાવરપોઈન્ટ, વર્ડડોક્યુમેન્ટ, ફોટા/વિડિયો, હાથથી લખાયેલ, વગેરે.)
5. વિદ્યાર્થીઓ ઇન્ટર્નશીપ રિપોર્ટમાં નીચેની માહિતીનો સમાવેશ કરી શકે છે:

ક્ર. સં.	વિભાગ	અપેક્ષિત વિગતો
1	પરિચય	રિપોર્ટનું શીર્ષક વિદ્યાર્થીનું નામ, શાળા, વર્ગ, રોલ નંબર. ઇન્ટર્નશીપ કોઓર્ડિનેટરનું નામ, ઇન્ટર્નશીપનો વિસ્તાર
2	ઇન્ટર્નશીપ ઓવરવ્યૂ	નોકરીદાતા/કાર્યસ્થળની વિગતો કાર્યસ્થળનું નામ, સરનામું, સુપરવાઇઝરનું નામ, વગેરે. સંસ્થાની સંક્ષિપ્ત પ્રોફાઇલ (સરકારી/ખાનગી, વ્યવસાયિક પ્રવૃત્તિ/કામની પ્રકૃતિ, વગેરે) ઇન્ટર્નશીપ સારાંશ ઇન્ટર્નશીપની તારીખો (પ્રારંભ-અંત), સમય, પૂર્ણ થયેલા કલાકોની સંખ્યા, ઇન્ટર્નશીપનો પ્રકાર અને કરેલા કામની યાદી
3	ઇન્ટર્નશીપની વિગતો	ઈન્ટર્નશીપ દરમિયાન કરવામાં આવેલ પ્રવૃત્તિઓ અને અવલોકનો ઈન્ટર્નશીપ દરમિયાન ઉપયોગમાં લેવાતા સાધનો અને સાધનોની યાદી (જો કોઈ હોય તો) ઈન્ટર્નશીપ દરમિયાન મુખ્ય શીખવા અને પડકારોનો સામનો કરવો પડ્યો હોય તો ઈન્ટર્નશીપ દરમિયાન કોઈ યાદગાર/સફળ ઘટના/વાર્તાનો ઉલ્લેખ કરો, જો તમે ઈન્ટર્નશીપ દરમિયાન કોઈ નવીન કાર્ય શીખ્યા/કર્યા હોય તો તમે તમારામાં કોઈ ફેરફાર જોયા છે. ઇન્ટર્નશીપ પછી - સંદેશાવ્યવહાર, આત્મવિશ્વાસ, નરમ કૌશલ્યો, વ્યક્તિત્વ વગેરેની દ્રષ્ટિએ. ઇન્ટર્નશીપમાંથી શીખવાથી ભવિષ્યના કારકિર્દીના લક્ષ્યોમાં કેવી રીતે મદદ મળી શકે છે

અભિનંદન!

હવે આપણે આપણી ઇન્ટર્નશીપ પૂર્ણ કરી લીધી છે, ચાલો અમારી ઇન્ટર્નશીપજર્નીં પર વિચાર કરીએ!

મારી ઇન્ટર્નશીપ પૂર્ણ કરતી વખતે, મને 3 વસ્તુઓનો અહેસાસ થયો જેમાં હું સારી છું:

3 વસ્તુઓ મારે સુધારવાની જરૂર છે:

3 ઇન્ટર્નશીપ પ્રવૃત્તિઓનો મને સૌથી વધુ આનંદ આવ્યો:

મિત્રો, ચાલો સાથે મળીને આ પ્રવૃત્તિ કરીએ!

ઇન્ટર્નશીપ પ્રક્રિયાએ તેને કેટલું વધાર્યું છે તેના આધારે આપેલ કૌશલ્ય માટે પોતાને રેટ કરો [☆☆☆☆☆]:

સીવી બનાવવું	☆☆☆☆☆
ઈન્ટરવ્યૂ	☆☆☆☆☆
ઈમેઈલ કેવી રીતે લખવો	☆☆☆☆☆
ગ્રાહક હેન્ડલિંગ	☆☆☆☆☆
વેપાર-વિશિષ્ટ તકનીકી કૌશલ્યો	☆☆☆☆☆
ઉદ્યોગસાહસિક વિચારો	☆☆☆☆☆
ડિજિટલ કૌશલ્યો	☆☆☆☆☆
શાબ્દિક સંચાર અને વાટાઘાટો	☆☆☆☆☆

શાળા શિક્ષણ પછી સાચો માર્ગ શોધવો

ક્ર. સં.	અવસર	પાત્રતા
1	નવ ગુરુકુળ	સોફ્ટવેર ડેવલપમેન્ટમાં રસ ધરાવતા 10મું પાસ અને 17 વર્ષથી વધુ ઉંમરના
2	ટેક મહિન્દ્રા: SMART કોર્સીસ	જે વિદ્યાર્થીઓએ 18 વર્ષ પૂર્ણ કર્યા હોય તેવા વિદ્યાર્થીઓ કે જેમણે 12મું ધોરણ પૂર્ણ કર્યું છે
3	HOL ટેક્નોલોજીસ: HOL TechBee	12મા ધોરણના વિદ્યાર્થીઓએ ગણિત/વ્યવસાયિક ગણિતનો અભ્યાસ કર્યો હોવો જોઈએ
4	મસાઈ સ્કૂલ: વેબ ડેવલપમેન્ટ	વિદ્યાર્થીઓ જેઓએ કોડિંગમાં રસ ધરાવતા 12મા ધોરણ 18+ વર્ષ પૂર્ણ કર્યા છે
5	આઈજીઆઈજીઆઈ ફાઉન્ડેશન: કૌશલ્ય તાલીમ	18+ વય. તાલીમ પછી નોકરી માટે તૈયાર 3 મહિનાનો કોર્સ - દરરોજ 5 કલાક
6	ફેશન ટીવી (એફટીવી)	18+ વય. નોકરી માટે તૈયાર વિદ્યાર્થીઓ કે જેમણે 12મું ધોરણ પૂર્ણ કર્યું છે
7	જોબ ફેર દ્વારા નોકરીની તકો	18 વર્ષની ઉંમર, 12મા ધોરણના વિદ્યાર્થીઓ દિવસમાં ઓછામાં ઓછા 4-5 કલાક માટે ઉપલબ્ધ

તમારા નોકરીદાતાઓ/શિક્ષકો અને સહપાઠીઓ માટે કૃતજ્ઞતા નોટ્સ

તમે હવે ઇન્ટર્ન છો, ટીમમાં
આપનું સ્વાગત છે