သင်ရိုး ၁၁

အတွေ့အကြုံများအပေါ် ပြန်လည်ဆွေးနွေး မေးမြန်းခြင်း နှင့် အကဲဖြတ်သုံးသပ်ခြင်း နည်းလမ်းများ

https://www.beautifultrouble.org/training/for-trainers

ခြုံငုံချက်

အတွေ့အကြုံများအပေါ် ပြန်လည်ဆွေးနွေးမေးမြန်းခြင်း နှင့် အကဲဖြတ်သုံးသပ်ခြင်းတို့သည် သင်တန်းပို့ချမှုအတွက် အဓိကကျသော အဆင့်များဖြစ်သည့်အတွက် သင်တန်းပို့ချသူများနှင့် သင်တန်းတက်သူများသည် ၎င်းတို့၏ လေ့လာမှုများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း၊ လေ့လာခြင်း၊ မျှဝေခြင်း နှင့် ခိုင်မာအားကောင်းစေရန် လုပ်ဆောင်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။

မိတ်ဆက်

အတွေ့အကြုံများအပေါ် ပြန်လည်ဆွေးနွေးမေးမြန်းခြင်း နှင့် အကဲဖြတ်သုံးသပ်ခြင်းတို့သည် သင်တန်းပို့ချမှုအတွက် အဓိကကျသော အဆင့်များဖြစ်သည့်အတွက် သင်တန်းပို့ချသူများနှင့် သင်တန်းတက်သူများသည် ၎င်းတို့၏ လေ့လာမှုများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း၊ လေ့လာခြင်း၊ မျှဝေခြင်း နှင့် ခိုင်မာအားကောင်းစေရန် လုပ်ဆောင်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။ အတွေ့အကြုံများအပေါ် အခြေခံ၍ ပြန်လည်ဆွေးနွေးမေးမြန်းခြင်းကို ထိရောက်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ရန်အတွက် သင်ယူသူ ဗဟိုပြု ပညာရေး နှင့် သင်တန်းပို့ချမှုဆိုင်ရာ နည်းစနစ်များကို အသုံးပြုရန် အားပေးလိုပြီး၊ သင်တန်းတွင်း ရှိနေသူအားလုံးတို့သည် သင်တန်း ပို့ချသူများ နှင့် လေ့လာသူများ ဖြစ်ကြသည်။ ထိုကဲ့သို့ပင် အတွေ့အကြုံအခြေပြုလေ့လာမှုစက်ဝန်းကို အသုံးပြုခြင်း အားဖြင့်လည်း သင်တန်းတက်သူများအား ၎င်းတို့၏ လေ့လာမှုများကို ပိုမိုနက်နဲစွာ နားလည်နိုင်ရန် အဆင့်လေးဆင့်ဖြင့် အထောက်အကူပြုပေးနိုင်ပါသည်။ ၎င်းအဆင့်များမှာ - တိကျသေချာသော အတွေ့အကြုံ၊ ပြန်လည်စဉ်းစားနိုင်သော လေ့လာစူးစမ်းမှု၊ ရှုမြင်သုံးသပ်မှု/ယေဘုယျခြုံငုံကောက်ချချမှု၊ တက်ကြွသောစူးစမ်းလေ့လာမှု သို့မဟုတ် လက်တွေ့အသုံးချမှု တို့ဖြစ်သည်။ (၎င်းတို့ကို ERGA - အတွေ့အကြုံ၊ ပြန်လည်သုံးသပ်မှု၊ ခြုံငုံကောက်ချက်ချမှု၊ လက်တွေ့အသုံးချမှု - စံပုံစံ ဟုခေါ်သည်။)

အတွေ့အကြုံများအပေါ် ပြန်လည်မေးမြန်းဆွေးနွေးခြင်း နည်းလမ်းများအပြင်၊ စနစ်တကျ လုပ်ဆောင်သည့် အကဲဖြတ်ဆန်းစစ် ခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်များသည်လည်း သင်တန်းပို့ချသူများအတွက် အမြင်ရှုထောင့်များကို အနှစ်ချုပ်ပေးနိုင်မည့် အခွင့်အလမ်းကို ဖန်တီးပေးပြီး၊ သင်တန်းတက်သူများအနေဖြင့်လည်း သင်တန်းပို့ချသူများ နှင့် သင်တန်းတွင်း အသုံးပြုခဲ့သည့် နည်းလမ်းများအပေါ် တွင် ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း၊ ၎င်းတို့၏ အမြင်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းများ လုပ်ဆောင်နိုင်စေမည် ဖြစ်သည်။ သင်တန်းတက်သူများထံမှ ရရှိသော အကြံပြုချက်များသည် သင်တန်း လုပ်ဆောင်သည့် အဖွဲ့အနေဖြင့် သင်တန်းပါ အကြောင်းအရာ၊ သင်တန်းတွင်း ထောက်ပံ့ဆွေးနွေးမှု နှင့် အနာဂတ်တွင် သင်တန်းပို့ချမှုဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များတွင် ပိုမိုကောင်းမွန်လာစေရန် လုပ်ဆောင်ရာတွင် အထောက်အကူပြုနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

အဓိကကျသော သဘောတရားများ

- **အတွေ့အကြုံအပေါ် ပြန်လည်မေးမြန်းဆွေးနွေးခြင်း** - သင်ကြားလေ့လာမှုတစ်ခုပြီးမြောက်တိုင်း ပြန်လည်သုံးသပ် လုပ်ဆောင်သည့် လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်းမှ လေ့လာခဲ့သည်များကို အကဲဖြတ်သုံးသပ်ပြီး၊ ပေါင်းစပ်နားလည်နိုင်ရန် လုပ်ဆောင်ခြင်းကို အတွေ့အကြုံအပေါ် ပြန်လည်မေးမြန်းဆွေးနွေးခြင်းဟု ခေါ်သည်။ လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုမှ ရရှိလာသည့် အသိပညာများ၊ စိတ်နေသဘောထားများ နှင့် စွမ်းဆောင်ရည်များသည် သင်တန်း တက်သူများအား အသိပညာတိုးပွားလာစေရန် နှင့် အမြင်ရှုထောင့်များ တိုးတက်လာစေရန် အထောက်အကူပြုပေး နိုင်ပြီး၊ ထို အတွေ့အကြုံများကို အနာဂတ် လုပ်ဆောင်မှုများတွင် မည်သို့ အသုံးချနိုင်မည်ကိုလည်း ပြန်လည် သုံးသပ်စေ နိုင်မည် ဖြစ်သည်။
- **အကဲဖြတ်သုံးသပ်ခြင်း** - သင်တန်း၏ အရည်အသွေး နှင့် ထိရောက်မှုများ နှင့် စပ်လျဉ်း၍ သင်တန်းတက်သူများထံမှ စုဆောင်းထားသည့် သတင်းအချက်အလက်များ/တုံ့ပြန်အကြံပြုချက်များကို ရယူသည့် လုပ်ငန်းစဉ်ကို ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်သည်။ သင်တန်း၏ ရည်ရွယ်ချက်များနှင့် ပတ်သက်သည့်

သင်တန်းတက်သူများ၏ အသိပညာများ၊ စွမ်းရည်များ နှင့် စိတ်နေသဘောထားများတွင် ပြောင်းလဲလာသည့် ပြောင်းလဲ မှုများကို တိုင်းတာခြင်းဖြစ်သည်။

ထပ်မံလေ့လာနိုင်သည့် အချက်အလက်များ

- အတွေ့အကြုံအခြေပြုလေ့လာခြင်းစက်ဝန်းကို Experiential Learning Cycle တွင် လေ့လာနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် Trainings – The Experiential Learning Cycle တွင်လည်း လေ့လာနိုင်သည်။
- သင်ယူသူအခြေပြုပညာရေး Popular Education အား ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာသင်ကြားရေးနယ်ပယ်အတွင်းသို့ ပေါင်းစပ်ထည့်သွင်းသည့် နည်းလမ်းများကို နားလည်ရန် Facilitation for Political Change တွင်လေ့လာနိုင်သည်။

သင်တန်းတွင်း လုပ်ဆောင်ချက်အစီအစဉ်များ

လေ့ကျင့်ခန်း	အကြောင်းအရာ	အချိန်	အားစိုက်မှု အဆင့်
စက်ဝိုင်းပုံဖြင့် အဖွဲ့အား ဆန်းစစ်အကဲဖြတ်ခြင်း	တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး၏ အတွေ့အကြုံများကို သိရှိနိုင်စေမည့် ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းပြီး၊ အဓိပ္ပါယ်ပြည့်ဝစေသည့် နည်းလမ်းဖြစ်သည်။ အဖွဲ့တွင်း အားနည်းမှုကို ကျော်လွှားနိုင်ပြီး၊ ယုံကြည်မှု လည်း တည်ဆောက်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။ သင်တန်းတက်သူများအား အမြင်အားဖြင့် ကျယ်ပြန့်သည့် အကဲဖြတ်ဆန်းစစ် ချက်ပြုလုပ် နိုင်မည့် နည်းလမ်းကောင်း တစ်ရပ်ဖြစ်သည်။	၅-၁၀ မိနစ်	နည်းပါး -မြင့်မား
ရုပ်တည်ချက်ပြ မျဉ်းကြောင်းများ	တစ်ဦးချင်းစီ၏ ရပ်တည်ချက်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်စဉ်းစားနိုင် ပြီး၊ အစုအဖွဲ့အတွင်းရှိ စုံလင်ကွဲပြားမှုကို မိမိတို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာကို မျဉ်းကြောင်းပေါ်တွင် နေရာချထား၍ အသိအမှတ်ပြုနိုင်စေရန် အထောက်အကူပြုနိုင်မည့် လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုဖြစ်သည်။	၁၅-၄၅ မိနစ်	အလယ်အလတ် - မြင့်မား
ရုပ်ပုံများအား လှည့်လည်ကြည့်ရှုခြင်း	အခန်းတွင်း ရုပ်ပုံများကို လှည့်လည်ကြည့်ရှုခြင်းကို လေ့ကျင့်ခန်း ပုံစံအမျိုးမျိုးနှင့် ပေါင်းစပ်လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ ထိုနည်းလမ်းသည် သင်တန်းတက်သူများအား အချက်အလက်များ စုစည်းနိုင်စေရန် သို့မဟုတ် မျှဝေနိုင်ရန် နှင့် အဖွဲ့လိုက် ဆန်းစစ်သုံးသပ်နိုင်ရန် တိုက်တွန်းနိုင်ပြီး၊ သင်တန်းတက်သူများအကြားတွင် ထိတွေ့ ဆက်ဆံနိုင်စေမည် ဖြစ်သည်။	၁၅-၆၀ မိနစ်	အလယ်အလတ်
ရုပ်ပုံများဖြင့် အကဲဖြတ်သုံးသပ်ခြင်း	သင်တန်း၏ ရည်ရွယ်ချက်များနှင့် စပ်လျဉ်း၍ တိုက်ရိုက် အကြံပြု ပေးနိုင်သည့် ဆန်းသစ်သော နည်းလမ်းဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် အမြင်ရှုထောင့်များ ပိုမိုရရှိလာနိုင်ရန် အထောက်အကူပြုပေး နိုင်ပြီး၊ အသုံးဝင်သည့် နည်းလမ်းဖြစ်သည်။ သင်တန်းတက်သူများနှင့်	၁၀-၆၀ မိနစ်	နည်းပါး - အလယ်အလတ်

	သင်တန်းပို့ချသူများအားလုံး အသိပညာများ ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။		
အတွေ့အကြုံများအပေါ် ပြန်လည်မေးမြန်းဆွေးနွေးခြင်း	ပိုမိုနက်နဲစွာ နားလည်နိုင်ခြင်း၊ စဉ်ဆက်မပြတ်လေ့လာနိုင်ခြင်း၊ နားလည်မှုကို တိုးတက်လာနိုင်စေခြင်း၊ သင်ခန်းစာများကို ဖော်ထုတ်နိုင်ခြင်း နှင့် သင်တန်းတက်သူများလေ့လာခဲ့သည့် အကြောင်းအရာများကို ပေါင်းစပ်နားလည်နိုင်ခြင်းများ လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် အတွေ့အကြုံများ အပေါ် ပြန်လည် မေးမြန်ဆွေးနွေးခြင်းက အခွင့်အလမ်းများ ဖန်တီးပေးနိုင်သည်။	၁၅-၆၀ မိနစ်	နည်းပါး - မြင့်မား
လုပ်ဆောင်ချက်များနှင့်ပတ်သတ်သည့် ကတ်ကစားနည်းကို ဆန်းစစ်အကဲဖြတ်ခြင်း	Beautiful Trouble ကိရိယာသေတ္တာတွင် ပါဝင်သော အခြေခံမှုများ နှင့် သီအိုရီများအပေါ်တွင် အခြေခံထားသည့် ကတ်များဖြင့် ကစားနည်းကို အသုံးပြု၍ သင်တန်းတွင်း ဆောင်ရွက်ချက်များကို စမ်းသပ်နိုင်သကဲ့သို့၊ လုပ်ဆောင်ခဲ့သည့်များနှင့်ပတ်သက်၍လည်း အတွေ့အကြုံများအပေါ်တွင် ပြန်လည်မေးမြန်းဆွေးနွေးခြင်း သို့မဟုတ် သမိုင်းတစ်လျောက်တွင် ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သည့် ဖြစ်ရပ်များအား ဆန်းစစ်သုံးသပ်ခြင်းများ လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။	၁၀-၃၀ မိနစ်	နည်းပါး
ဘာရာဇာ	*ဘာရာဇာ* သည် အရေးကြီးသည့် အရေးကိစ္စများကို ဆွေးနွေးခြင်း၊ သတင်းအချက်အလက်များ မျှဝေခြင်း နှင့် ခေါင်းဆောင်များကို တာဝန်ခံမှုရှိစေခြင်းတို့အတွက် လူမှုအအသိုက်အဝန်းအတွင်း စုပေါင်းဆွေးနွေးသည့် လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုဖြစ်သည်။	၃၀-၉၀ မိနစ်	အလယ်အလတ် - မြင့်မား