कैरियर प्रशिक्षण स्व-रोजगार कौशल एवं कला विकास

डॉ. गोकुला भालेराव

लेखक के बारे में

डॉ. गोकुला भालेराव एम.एस.सी.(गृहविज्ञान) एम.ए.(गृहअर्थशास्त्र), बी.एड., नेट, पी.एच.डी., गृहअर्थशास्त्र विभाग प्रमुख, एस.एस.गर्ल्स कॉलेज, गोंदिया में कार्यरत है । आपने अपने क्षेत्र में अतिउच्च शिक्षा ली है तथा आप नागपुर मान्यता प्राप्त आचार्य पदूवी मार्गदर्शक भी है । आपकी पुस्तक गृहव्यवस्थापन एवं आंतरिक सज्जा, पारिवारिक संसाधन प्रबंध, पौष्टिक व्यंजन को पाठकों द्वारा बहुत पसंद किया गया है । आपकी यह चौथी पुस्तक है । आप छात्राओं में अपने स्वभाव एवं उत्तम अध्यापन हेतु लोकप्रिय है । आप सदैव छात्राओं के हित में कार्य करती है । साथ ही आपकी रूचि सामाजिक कार्यों में भी है ।

पुस्तक के बारे में

रोजगार के अच्छे अवसर प्रदान करने के लिए उन्नत प्रशिक्षण एवं कौशल विकास महत्वपूर्ण है और उन्नति की गति को तीव्र बनाए रखने के लिए यह आवश्यक है। कौशल विकास नीति का लक्ष्य, सभी व्यक्तियों को अच्छे रोजगार सुलभ कराने तथा विश्व बाजार में भारत की प्रतिस्पर्धा सुनिश्चित करने के लिए उन्हें उन्नत कौशल, ज्ञान तथा योग्यताओं के माध्यम से सक्षम बनाना है। यह नीति, सभी को, विशेष रूप से युवा तथा महिलाओं को कौशल प्रदान करने के अवसरों का सृजन करने पर बल देती है। प्रस्तुत पुस्तक स्व–रोजगार कौशल को प्रेरित करने हेतु बहुउपयोगी साबित होगी।

अनुक्रमणिका

- स्वरोजगार कौशल
  - फर्निचखंएसजावट कला कौशल
- आवास निर्माण व आंतरिक सज्जा कौशल विकास
  - कैरियर प्रशिक्षणखंएोजगार विकास
- आधुनिक प ुष्प सज्जा एवं रोजगार विकास
- कला के मुख्य तत्व
  - कला को आकर्षक कैसे बनाएं
  - कला में रंगो का महत्व तथा संयोजन

₹ 1695.00

SATYAM PUBLISHERS
& DISTRIBUTORS
4, Gyan Vihar, Iskon Road, Khejdo ka Bas,
Mansarovar, Jaipur - 302020 (Raj.)
M. : 093513 31053, 070620 50596
email : satyampub@gmail.com

ISBN 978-93-87760-31-8
9 789387 760318

कैरियर प्रशिक्षण स्व-रोजगार कौशल एवं कला विकास

डॉ.गोकुला भालेराव
एम.एस.सी.(गृहविज्ञान), एम.ए.(गृहअर्थशास्त्र)
बी.एड,नेट,पीएच.डी
गृहअर्थशास्त्र विभाग प्रमुख
एस.एस.गर्ल्सकॉलेज,गोंदिया

सत्यम् पब्लिशर्स एण्ड डिस्ट्रीब्यूटर्स
जयपुर

प्रकाशक :
सत्यम् पब्लिशर्स एण्ड डिस्ट्रीब्यूटर्स
4, ज्ञान विहार, इस्कॉन रोड़,
मानसरोवर, जयपुर-302020
(मो.) 09351331053, 7062050596
E-mail : satyampub@gmail.com

प्रथम संस्करण : 2019

© सर्वाधिकार सुरक्षित

ISBN : 978-93-87760-31-8

मूल्य : 1695 रूपये

All right reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording without the prior permission in writing of the publisher. Responsibility for the facts stated, opinions expressed, conclusions reached and plagiarism, if any, in this volume is entirely that of the Author, according to him the matter encompassed in this book has been originally created/edited and resemblance with any such publication may be incidental only. The Publisher bears no responsibility for them, what so ever.

अनुक्रमणिका

1. स्वरोजगार कौशल 1
2. फर्निचर एवं सजावट कला कौशल 11
3. आवास निर्माण व आंतरिक सज्जा कौशल विकास 41
4. कैरियर प्रशिक्षण एवं रोजगार विकास 83
5. आधुनिक पुष्प सज्जा एवं रोजगार विकास 111
6. कला के मुख्य तत्व 138
7. कला को आकर्षक कैसे बनाएं 156
8. कला में रंगों का महत्व तथा संयोजन 183

तनाव प्रबन्ध एवं व्यक्तित्व विकास

डॉ. गोकुला भालेराव

लेखक के बारे में

डॉ. गोकुला मालेराव एम.एस.सी.(गृहविज्ञान) एम.ए.(गृहअर्थशास्त्र), बी.एड., नेट, पी.एच.डी., गृहअर्थशास्त्र विभाग प्रमुख, एस.एस.गर्ल्स कॉलेज, गोंदिया में कार्यरत है । आपने अपने क्षेत्र में अतिउच्च शिक्षा ली है तथा आप नागपुर मान्यता प्राप्त आचार्य पद्वी मार्गदर्शक भी है । आपकी पुस्तक गृहव्यवस्थापन एवं आंतरिक सज्जा, पारिवारिक संसाधन प्रबंध, पौष्टिक व्यंजन को पाठकों द्वारा बहुत पसंद किया गया है । आपकी यह चौथी पुस्तक है । आप छात्राओं में अपने स्वभाव एवं उत्तम अध्यापन हेतु लोकप्रिय है । आप सदैव छात्राओं के हित में कार्य करती है । साथ ही आपकी रूचि सामाजिक कार्यों में भी है ।

पुस्तक के बारे में

तनाव आधुनिक युग की एक मुख्य समस्या है। बदली जीवन शैली, असिमित आवश्यकताएँ, आकांक्षायें, प्रतिस्पर्धा और आधुनिकता की ललक ने जीवन शैली को जटिल बना दिया। अपनी आकांक्षाओं की पूर्ति हेतु व्यक्ति अति व्यस्त हो गया है। फलस्वरूप अपर्याप्त नींद, भोजन में अनियमितता, व्यायाम में कमी, मनोरंजन में कमी देखने को मिलती है तथा यह सभी तनाव का कारण बन रहे है। यह स्थिति व्यक्ति के स्वास्थ्य पर विपरीत परिणाम डाल रही है। आधुनिक शोध द्वारा प्राप्त निष्कर्षों के अनुसार लगभग करीब ७५त्र रोगों का कारण यही तनाव है। तनाव के अनुपस्थिति में जीवन की कल्पना नहीं की जा सकती। तनाव सिद्धान्त के जनक महान् मनोवैज्ञानिक केन्स सलाई के अनुसार आज मानसिक तनाव जीवन का हिस्सा बन गया है। आज ऐसे व्यक्ति की कल्पना असम्भव है जो मानसिक तनाव का अनुभव नहीं करता है।'' किंतु तनाव की अधिकता मानसिक व्यवधान उत्पन्न कर व्यक्ति के जीवन को अस्त-व्यस्त कर देती है। इसलिए समय पर इस समस्या का समाधान होना आवश्यक है। अति तनाव आत्महत्या का कारण बन सकता है।

विषय सूची

- नैतिक मूल्य, लक्ष्य और स्तर का विकास
- उचित समय प्रबंधन के उपाय
- उचित निर्णय एवं व्यक्तित्व का विकास
- कार्य को सरलता से कैसे करें?
- कार्य क्षमता एवं शक्ति प्रबंध
- दैनिक जीवन के लिए बजट टिप्स
- मनी मैनेजमेंट टिप्स
- थकान एवं मानसिक विकास
- तनाव प्रबंध तकनीक
- नेतृत्व कौशल विकास

Rs. 1695/-

ISBN 978-93-87760-42-4

9 789387 760424

SATYAM PUBLISHERS & DISTRIBUTORS

4, Gyan Vihar, Iskon Road, Khejdo ka Bas,
Mansarovar, Jaipur - 302020 (Raj.)
M. : 093513 31053, 070620 50596
email : satyampub@gmail.com

तनाव प्रबन्ध
एवं
व्यक्तित्व विकास

डॉ.गोकुला भालेराव
एम.एस.सी.(गृहविज्ञान), एम.ए.(गृहअर्थशास्त्र)
बी.एड,नेट,पीएच.डी
गृहअर्थशास्त्र विभाग प्रमुख
एस.एस.गर्ल्सकॉलेज,गोंदिया

सत्यम् पब्लिशर्स एण्ड डिस्ट्रीब्यूटर्स
जयपुर

प्रकाशक :
सत्यम् पब्लिशर्स एण्ड डिस्ट्रीब्यूटर्स
4, ज्ञान विहार, इस्कॉन रोड़,
मानसरोवर, जयपुर-302020
(मो.) 09351331053, 7062050596
E-mail : satyampub@gmail.com

प्रथम संस्करण : 2019

© सर्वाधिकार सुरक्षित

ISBN : 978-93-87760-42-4

मूल्य : 1695 रूपये

All right reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording without the prior permission in writing of the publisher. Responsibility for the facts stated, opinions expressed, conclusions reached and plagiarism, if any, in this volume is entirely that of the Author, according to him the matter encompassed in this book has been originally created/edited and resemblance with any such publication may be incidental only. The Publisher bears no responsibility for them, what so ever.

अनुक्रमणिका

1. नैतिक मूल्य, लक्ष्य और स्तर का विकास 1
2. उचित समय प्रबंधन के उपाय 32
3. उचित निण्रय एवं व्यक्तित्व का विकास 52
4. कार्य को सरलता से कैसे करें? 73
5. कार्य क्षमता एवं शक्ति प्रबंध 102
6. दैनिक जीवन के लिए बजट टिप्स 109
7. मनी मैनेजमेंट टिप्स 125
8. थकान एवं मानसिक विकास 148
9. तनाव प्रबंध तकनीक 167
10. नैतृत्व कौशल विकास 193