

පුද්ගල සංවර්ධන සැලසුම Personal Development Plan

නම Name:

කණ්ඩායම Batch:

ලියාපදිංචි අංකය Registration No.:

Content

1. හැඳින්වීම Introduction.....	2
2. සාර්ථකත්වය පිළිබඳ මාගේ නිර්වචනය My Definition for SUCCESS...	3
3. මාගේ දැක්ම My Vision.....	3
4. මා සතු අගනාකම් My Values.....	4
5. ශක්ෂණ විශ්ලේෂණය SWOT Analysis.....	5
6. මම කැමති දේ My Likes.....	7
7. මම අකැමැති දේ My Dislikes.....	7
8. මාගේ හොඳ පුරුදු My Good Habits.....	8
9. මාගේ නරක පුරුදු My Bad Habits.....	9
10. මගේ කුසලතා My Skills.....	11
11. මගේ අනාගත දැක්ම පිළිබඳ පුවරුව Picture of your Vision Board	12
12. ස්මාර්ට් ඉලක්ක SMART Goals.....	13
13. ඉලක්ක සහ කුසලතා Goals and Skills.....	14
14.කුසලතා විගණනය Skill Audit.....	16
15. ක්‍රියා සැලැස්ම: පියවර සහ කාලය Action Plan: Steps and Time	18
16. ක්‍රියා සැලැස්ම: අභියෝග සහ විසඳුම් Action Plan: Challenges and Solutions.....	23

1. මම පිළිබඳ හැඳින්වීම Introduction on My Self

2. සාර්ථකත්වය පිළිබඳ මාගේ නිර්වචනය My Definition for SUCCESS

3

3. මාගේ දැක්ම My Vision

4. මාගේ අගනාකම් My Values (Minimum 10 values)

ස්වයං ගවේශන වාරිකාව Journey of Self Discovery

5. ශුද්ධන විශ්ලේෂණය SWOT Analysis

STRENGTHS <ul style="list-style-type: none"> What are you really good at? What skills do others recognize in you, and what do you get rewarded for? What do you do better than most people you work with? What are you most proud of? What experiences, resources or connections do you have access to that others don't? 	WEAKNESSES <ul style="list-style-type: none"> What skills do you struggle to master? What do you do only because you have to satisfy job requirements? Are there one or two aspects of your personality that hold you back? What do other people most often identify as your weakness? Where are you vulnerable? Where do you lack experience, resources or connections, where others have them?
OPPORTUNITIES <ul style="list-style-type: none"> In what ways can you take advantage of your strengths? What opportunities are open to people who do these things well? What would you love to do that you're good at? How can you minimize your weaknesses? If these no longer held you back, what could you do? Where do you see the most potential growth for yourself: within your current company, in a different organization, in another industry, or in a separate career entirely? What trends are having an impact on your current career, or on the one that you're thinking about pursuing? 	THREATS <ul style="list-style-type: none"> Are there any general threats that you need to think about? If you don't address your weaknesses, what problems could they cause? What setbacks might you face? What obstacles have other people overcome when they're trying to get to where you want to go?

ශුද්ධ විශ්ලේෂණය (එක් ප්‍රශ්නයකට අවම පිළිතුරු 3ක් වත් ලියන්න)
SWOT Analysis (Write minimum 3 answers for each question and maximum as much as you can)

ශක්තීන් STRENGTHS

1. ඔබ වඩාත් දක්ෂ මොනවාට ද? What are you really good at?
 - 1.
 - 2.
 - 3.
 - 4.
 - 5.
2. අනෙක් අය ඔබ තුළ ඇතැයි දකිනා කුසලතා සහ ඔබ ප්‍රශංසාවට හෝ සම්මානයට පාත්‍රවන කුලසතා මොනවාද? What skills do others recognize in you, and what do you get rewarded for?
 - 1.
 - 2.
 - 3.
 - 4.
 - 5.
3. අන් අයට වඩා හොඳින් ඔබට කළ හැකි දේවල් මොනවාද? What do you do better than most people you work with?
 - 1.
 - 2.
 - 3.
 - 4.
 - 5.
4. ඔබ වඩාත් ආඩම්බරයට පත්වන ඔබ සතු දේවල් මොනවාද? What are you most proud of?
 - 1.
 - 2.
 - 3.
 - 4.
 - 5.

5. අනෙක් අයට නොමැති ඔබට ඇති අත්දැකීම්, සම්පත් සහ පුද්ගල සබඳතා මොනවාද? What experiences, resources or connections do you have access to that others don't?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

දුර්වලතා WEAKNESSES

1. ඔබ දියුණු කර ගැනීමට අරගල කරන කුසලතා මොනවාද? What skills do you struggle to master?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

2. ඔබගේ රැකියාවේ අවශ්‍යතා තෘප්තිමත් කිරීම සඳහා පමණක් ඔබ සිදු කරන දේවල් මොනවා ද? What do you do only because you have to satisfy job requirements?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

7

3. ඔබව පසුපසට අදින ඔබේ පෞරුෂයේ ඇති ගැටළු මොනවා ද? Are there aspects of your personality that hold you back?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

4. අනෙක් අය ඔබගේ දුර්වලතා ලෙස නිතර දකින දේවල් මොනවා ද? What do other people most often identify as your weakness?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

5. ඔබ අවදානමට ලක්වන අවස්ථාවන් මොනවාද? Where are you vulnerable?
 - 1.
 - 2.
 - 3.
 - 4.
 - 5.

6. ඔබට අත්දැකීම්, සම්පත් සහ පුද්ගල සබඳතා අවම අවස්ථාවන් මොනවා ද? Where do you lack experience, resources or connections, where others have them?
 - 1.
 - 2.
 - 3.
 - 4.
 - 5.

අවස්ථාවන් OPPORTUNITIES

1. ඔබට ඔබගේ ශක්තීන්ගෙන් වාසි ලබා ගත හැකි ආකාරයන් මොනවා ද? In what ways can you take advantage of your strengths?
 - 1.
 - 2.
 - 3.
 - 4.
 - 5.

2. එම දේවල් හොඳින් කරන විට විවර වන අවස්ථාවන් මොනවා ද? What opportunities are open to people who do these things well?
 - 1.
 - 2.
 - 3.
 - 4.
 - 5.

3. ඔබ දක්ෂ දේවල්වලින් ඔබ කිරීම වඩාත් ආසාදන දේවල් මොනවා ද? What would you love to do that you're good at?
 - 1.
 - 2.
 - 3.
 - 4.
 - 5.

4. ඔබගේ දුර්වලතා අවම කරන්නේ කෙසේද? How can you minimize your weaknesses
- 1.
 - 2.
 - 3.
 - 4.
 - 5.
5. එම දුර්වලතා තවදුරටත් ඔබ සතුව නොමැති විට ඔබ කළ හැකි දේවල් මොනවා ද? If these no longer held you back, what could you do?
- 1.
 - 2.
 - 3.
 - 4.
 - 5.
6. ඔබගේ වර්ධනය වඩාත් සුදුසු විෂයන් ඇත්තේ කොහෝද? ඔබ දැනට සිටිනා ආයතනයේ, වෙනත් ආයතනයක, වෙනත් කර්මාන්තයක, නැතිනම් සම්පූර්ණයෙන්ම වෙනස් වෘත්තියක් තුළ? Where do you see the most potential growth for yourself: within your current company, in a different organization, in another industry, or in a separate career entirely?
- 1.
 - 2.
 - 3.
 - 4.
 - 5.
7. ඔබගේ වර්තමාන වෘත්තියට බලපෑමක් ඇති කරන ප්‍රවණතා හෝ ඔබ කිරීමට සිතන දේවල් මොනවාද? What trends are having an impact on your current career, or on the one that you're thinking about pursuing?
- 1.
 - 2.
 - 3.
 - 4.
 - 5.

තර්ජන THREATS

1. ඔබ සිතිය යුතු පොදු තර්ජනයන් මොනවා ද? Are there any general threats that you need to think about?
 - 1.
 - 2.
 - 3.
 - 4.
 - 5.
2. ඔබගේ දුර්වලතා පිළිබඳ අවදානය යොමු නොකරන්නේ නම් කුමන ආකාරයේ ගැටළු ඇති විය හැකි ද? If you don't address your weaknesses, what problems could they cause?
 - 1.
 - 2.
 - 3.
 - 4.
 - 5.
3. කුමන ආකාරයේ පසුබෑම්වලට ඔබට මුහුණ පෑමට සිදු වේද? What setbacks might you face?
 - 1.
 - 2.
 - 3.
 - 4.
 - 5.
4. ඔබ බලාපොරොත්තුවන සාර්ථකත්වය වෙත ගිය පුද්ගලයින් ඔවුන්ගේ මාවතේ දී මුහුණ පෑ බාධාවන් මොනවා ද? What obstacles have other people overcome when they're trying to get to where you want to go?
 - 1.
 - 2.
 - 3.
 - 4.
 - 5.

6. මම කැමති දේවල් (අවම 5ක් ලියන්න) My Likes (Write minimum 5 things)

11

7. මම අකමැති දේවල් (අවම 5ක් ලියන්න) My Dislikes (Write minimum

8. මා සතු හොඳ පුරුදු (අවම 5ක් ලියන්න) My Good Habits (Write minimum 5 things)

Physical

Mental and Emotional

Social

Spiritual

12

9. මා සතු නරක පුරුදු (අවම 5ක් ලියන්න) My Bad Habits (Write minimum 5 things)

Physical

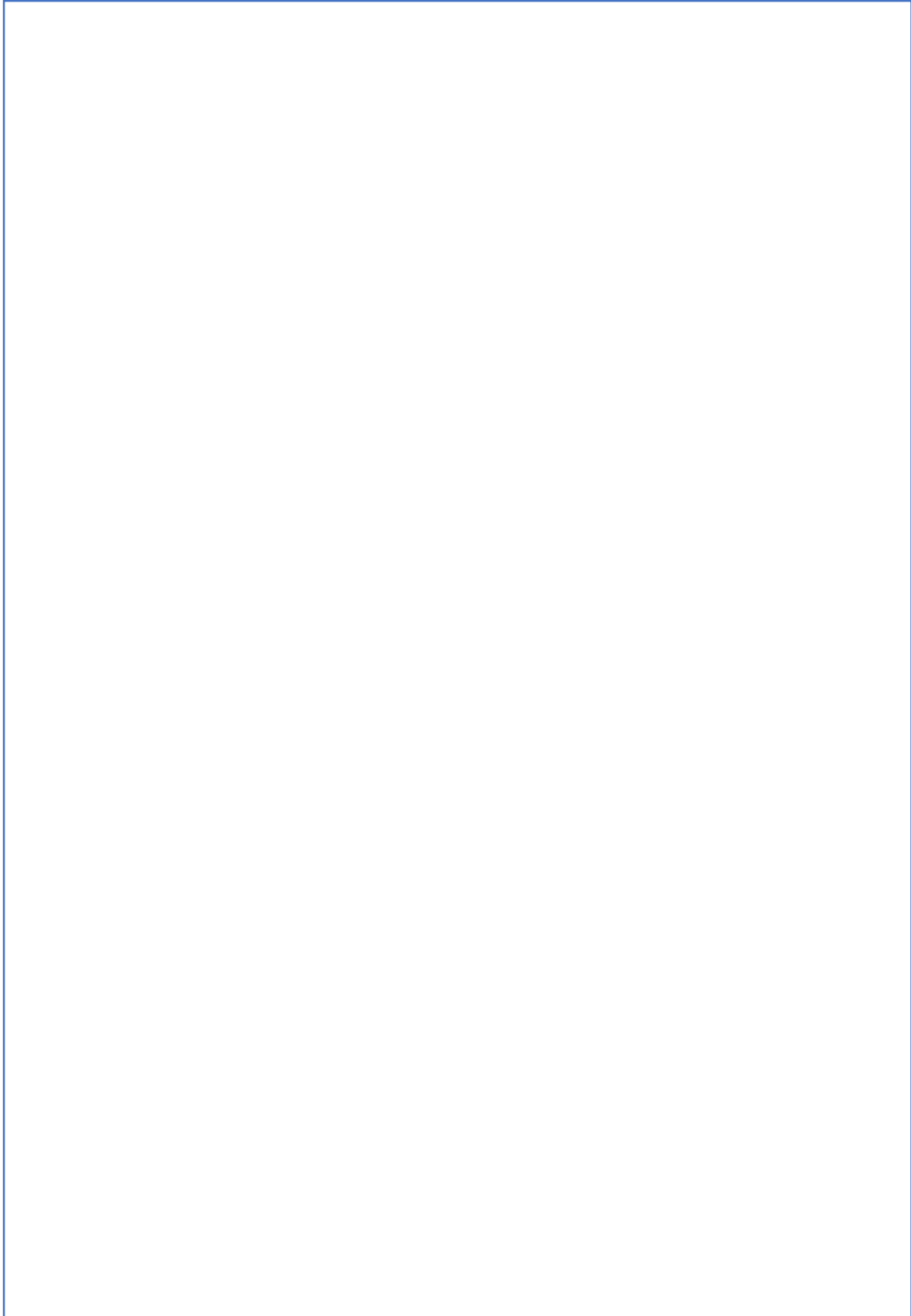
Mental and Emotional

Social

Spiritual

10. මාගේ කුසලතා (අවම 10ක් ලියන්න) My Skills (Write minimum 10 skills)

11. ඔබගේ අනාගත දැක්ම පිළිබඳ පුවරුවේ පින්තූරයක් ඇතුළත් කරන්න.
Insert a photo of your vision board



12. ස්මාර්ට් ඉලක්ක SAMRT Goals

පැතිකඩ Area	ඉලක්ක Goal	
1. වෘත්තීය Career	Goal 1	
	Goal 2	
	Goal 3	
2. ධනය Wealth	Goal 1	
	Goal 2	
	Goal 3	
3. සෞඛ්‍ය Health	Goal 1	
	Goal 2	
	Goal 3	
4. පවුල සහ සමාජ සබඳතා Family & Social Relationships	Goal 1	
	Goal 2	
	Goal 3	
5. විනෝදය Entertainment	Goal 1	
	Goal 2	
	Goal 3	
6. ආධ්‍යාත්මය Spirituality	Goal 1	
	Goal 2	
	Goal 3	

14. ඉලක්ක සහ කුසලතා Goals and Skills

ප්‍රතිකථා Area	Goal	ඔබ සතු විය යුතු කුසලතා, සුදුසුකම් සහ අත්දැකීම්? What are the required skills, qualifications and experience?
1. වෘත්තීය Career	Goal 1	
	Goal 2	
	Goal 3	
2. ධනය Wealth	Goal 1	
	Goal 2	
	Goal 3	
3. සෞඛ්‍ය Health	Goal 1	
	Goal 2	
	Goal 3	
4. පවුල සහ සමාජ සබඳතා Family	Goal 1	

පැතිකඩ Area	Goal	ඔබ සතු විය යුතු කුසලතා, පුහුණුකම් සහ අත්දැකීම්? What are the required skills, qualifications and experience?
and Social Relations	Goal 2	
	Goal 3	
5. විනෝදය Entertainment	Goal 1	
	Goal 2	
	Goal 3	
6. ආධ්‍යාත්මය Spirituality	Goal 1	
	Goal 2	
	Goal 3	

15. කුසලතා විගණනය Skill Audit

A: මම මෙම කුසලතාව හොඳින් වර්ධනය කරගෙන ඇත/ඉහළ කුසලතා මට්ටමක් පවතී I have accomplished this skill/ I demonstrate high competence	C: මෙම කුසලතාව මම වර්ධනය කර ගත යුතුය. I need to improve this skill/competency
B: මා සතුව මෙම කුසලතාවය ඇති එහෙත් සමහර දියුණු කර ගත යුතු පැති ඇත. I have this skill/competency but some improvements could be made	D: මෙම කුසලතාව වර්ධනය කර ගැනීමට සැලකිය යුතු වෙහෙසක් දැරීමට සිදුවේ. I need to put in considerable work to develop this skill/competency
	E: මෙම කුසලතාව මා සතුව නොමැති අතර මා විසින් අත්පත්කර ගත යුතුය/සංවර්ධනය කර ගත යුතුය. I need to acquire this skill/ develop this competency

කුසලතාව/හැකියාව Skill/Competency	මට්ටම Rank				කුසලතාව/හැකියාව Skill/Competency	මට්ටම Rank			
	දැන් Now	මාස 6කින් 6m	වසරකින් 1yr	වසර 3කින් 3yr		දැන් Now	මාස 6කින් 6m	වසරකින් 1yr	වසර 3කින් 3yr

[illegible]

කුසලතාව/හැකියාව Skill/Competency	මට්ටම Rank				කුසලතාව/හැකියාව Skill/Competency	මට්ටම Rank			
	දැන් Now	මාස 6කින් 6m	වසරකින් 1yr	වසර 3කින් 3yr		දැන් Now	මාස 6කින් 6m	වසරකින් 1yr	වසර 3කින් 3yr

16. ක්‍රියා සැලැස්ම: පියවර සහ කාලය Action Plan: Steps and Time

ප්‍රතිකථා වර්ගය Area	ප්‍රමාණවත් ඉලක්ක SMART Goal	පියවරාණි පියවර Steps to Achieve	කාල රාමුව Time Frame
1. වෘත්තීය Career	Goal 1	1.	
		2.	
		3.	
	Goal 2	1.	
		2.	
		3.	
	Goal 3	1.	
		2.	
		3.	
2. ධනය Wealth	Goal 1	1.	
		2.	
		3.	

පැතිකඩ Area	ප්‍රමාණය ඉලක්ක SMART Goal	පියවරුන් පියවර Steps to Achieve	කාල රාමුව Time Frame
	Goal 2	1.	
		2.	
		3.	
	Goal 3	1.	
		2.	
		3.	
3. සෞඛ්‍ය Health	Goal 1	1.	
		2.	
		3.	
	Goal 2	1.	
		2.	
		3.	
	Goal 3	1.	

පැතිකඩ Area	ස්මාර්ට් ඉලක්ක SMART Goal	පියුම් පියවර Steps to Achieve	කාල රාමුව Time Frame
4. පවුල සහ සමාජ සබඳතා Family & Social Relationships		2.	
		3.	
	Goal 1	1.	
		2.	
		3.	
	Goal 2	1.	
		2.	
		3.	
	Goal 3	1.	
		2.	
		3.	
5. විනෝදය Entertainment	Goal 1	1.	
		2.	

පැතිකඩ Area	ප්‍රමාණික ඉලක්ක SMART Goal	පියවරුන් පියවර Steps to Achieve	කාල රාමුව Time Frame
	Goal 2	3.	
		1.	
		2.	
	Goal 3	3.	
		1.	
		2.	
		3.	
		1.	
		2.	
6. ආධ්‍යාත්මය Spirituality	Goal 1	3.	
		1.	
		2.	
	Goal 2	3.	
		1.	
		2.	
		3.	
		1.	
		2.	

පැතිකඩ Area	සීමාර්ට් ඉලක්ක SMART Goal	පියුග්හි පියවර Steps to Achieve	කාල රාමුව Time Frame
	Goal 3	1.	
		2.	
		3.	

17. ක්‍රියා සැලැස්ම: අභියෝග සහ විසඳුම් Action Plan: Challenges and Solutions

ප්‍රතිකථා Area	ස්මාර්ට් ඉලක්ක SMART Goal	අභියෝග/තර්ජන Challenges/Threats	විසඳුම් Solutions
1. වෘත්තීය Career	Goal 1		
	Goal 2		
	Goal 3		
2. ධනය Wealth	Goal 1		

පැතිකඩ Area	ප්‍රමාණික ඉලක්ක SMART Goal	අභියෝග/තර්ජන Challenges/Threats	විසඳුම් Solutions
	Goal 2		
	Goal 3		
3. සෞඛ්‍ය Health	Goal 1		
	Goal 2		

පැතිකඩ Area	ස්මාර්ට් ඉලක්ක SMART Goal	අභියෝග/තර්ජන Challenges/Threats	විසඳුම් Solutions
	Goal 3		
4. පවුල සහ සමාජ සබඳතා Family & Social Relationships	Goal 1		
	Goal 2		
	Goal 3		

පැතිකඩ Area	ස්මාර්ට් ඉලක්ක SMART Goal	අභියෝග/තර්ජන Challenges/Threats	විසඳුම් Solutions
5. විනෝදය Entertainment	Goal 1		
	Goal 2		
	Goal 3		
6. ආධ්‍යාත්මිකය Spirituality	Goal 1		

පැතිකඩ Area	ප්‍රමාණය ඉලක්ක SMART Goal	අභියෝග/තර්ජන Challenges/Threats	විසඳුම් Solutions
	Goal 2		
	Goal 3		