

# Table of contents

- परिचय
  - सूत्रधार: नेहल सिंघल
  - दिन 1 - पहला सत्र
  - दिन 1 - दूसरा सत्र
  - दिन 2 - पहला सत्र
  - दिन 2 - दूसरा सत्र

## परिचय

दो दिवसीय (चार सत्र) ज्ञान चित्र (माइंड मैप) सैद्धांतिक, व्यावहारिक और प्रश्नोत्तर आधारित सक्रिय सहभागिता कार्यशाला

## सूत्रधार: नेहल सिंघल

कथाकार, तकनीक एवं प्रस्तुति गीता मातृशक्ति सन्देश पॉडकास्ट, ज्ञान प्रक्रिया विशेषज्ञ, आईटी सलाहकार, कोरा सम्मानित श्रेष्ठ लेखन

## दिन 1 - पहला सत्र

### ज्ञान चित्र द्वारा सम्यक जीवन प्रबन्धन

1. कथा वाचन परामर्श
2. स्मार्टफोन प्रबन्धन
3. प्राकृतिक सौर दिनचर्या
4. रुचियां
5. कार्य जीवन संतुलन

जीवंत ज्ञान चित्र के माध्यम से व्यावहारिक रूप से सचित्र

## अपेक्षित परिणाम:

1. ज्ञान चित्र पर व्यावहारिक जीवंत प्रशिक्षण।
  2. ज्ञान चित्र का उपयोग कर सम्यक दैनिक जीवन प्रबन्धन।
- **आवश्यक सामग्री** - प्रति प्रतिभागी: 10-15 A4 कागज, पेंसिल, मिटाने की रबर, हाइलाइटर (पीला, हरा, लाल व रुचि अनुसार), बॉलपेन (नीला, हरा, लाल व काला), कार्डबोर्ड होल्डर
  - समय: 90 मिनट

## दिन 1 - दूसरा सत्र

---

### विजुअल फैसिलिटेशन तकनीक

1. विजुअलाइज़ेशन के क-ख-ग
2. टेम्प्लेट के उपकरण
3. प्रतिभागियों द्वारा व्यावहारिक समूह गतिविधि
4. रीयल टाइम ज्ञान चित्र तैयार करना

## अपेक्षित परिणाम:

1. दृश्य सुविधा तकनीकों की उन्नत और त्वरित समझ।
  2. दैनिक योजना के लिए त्वरित कला -> त्वरित निर्णय लेने की क्षमता का विकास।
- **आवश्यक सामग्री** - प्रति प्रतिभागी: 10-15 A4 कागज, पेंसिल, मिटाने की रबर, हाइलाइटर (पीला, हरा, लाल व रुचि अनुसार), बॉलपेन (नीला, हरा, लाल व काला), कार्डबोर्ड होल्डर
  - समय: 90 मिनट

## दिन 2 - पहला सत्र

---

### संस्था उन्नति में ज्ञान चित्र

1. FOSS AI Tools: GNU Emacs, Org Mode का संक्षिप्त परिचय
2. स्मार्टफोन ऐप्स

3. ज्ञान चित्र योजना, सही सामग्री चुनना, निर्णय लेना और क्रियान्वयन
4. नोट्स लेखन, प्रोग्रामिंग, परियोजना प्रबन्धन, कथा वाचन, रचनात्मक अभिव्यक्ति
5. ज्ञान चित्र के लिए संतुलित दृष्टिकोण

### अपेक्षित परिणाम:

1. मौजूदा नोट्स लेखन से व्यावहारिक जीवंत ज्ञान चित्र।
  2. स्मार्टफोन पर व्यावहारिक ज्ञान चित्र बनाना।
- **आवश्यक सामग्री** - प्रति प्रतिभागी: 10-15 A4 कागज, पेंसिल, मिटाने की रबर, हाइलाइटर (पीला, हरा, लाल व रुचि अनुसार), बॉलपेन (नीला, हरा, लाल व काला), कार्डबोर्ड होल्डर
  - समय: 90 मिनट

## दिन 2 - दूसरा सत्र

---

### प्रेरणादायक स्वयं ज्ञान चित्र यात्रा

1. बदलते विषय, प्रश्न पूछने की इच्छा
2. बच्चों जैसी जिज्ञासा -> बच्चों जैसा उत्साह
3. सफलता की धुन
4. सही तकनीक समय और अनुभव के साथ विकसित होना
5. हर व्यक्ति एक कलाकार

### अपेक्षित परिणाम:

1. प्रत्येक की स्वयं विकसित तकनीक।
  2. कला स्वयं के लिए, स्वयं के द्वारा।
- **आवश्यक सामग्री** - प्रति प्रतिभागी: 10-15 A4 कागज, पेंसिल, मिटाने की रबर, हाइलाइटर (पीला, हरा, लाल व रुचि अनुसार), बॉलपेन (नीला, हरा, लाल व काला), कार्डबोर्ड होल्डर
  - समय: 90 मिनट

सभी कार्यशाला सत्र समकालिक प्रश्नोत्तर के साथ व्यावहारिक हैं।