

SOCIAL AND EMOTIONAL LEARNING

Unit-1

(VAC)

Introduction - Self-Awareness and Happiness •

Getting to Know Each Other •

What to Expect from this Course? •

Getting to Know Oneself •

What Makes One Happy/ Unhappy? Outer vs Inner Sources of Happiness, Joy of Giving

Introduction:

Welcome to the Social and Emotional Learning (SEL) course, where we embark on a journey of self-discovery and personal growth. In this course, we will delve into various aspects of social and emotional intelligence, with a primary focus on self-awareness and happiness.

सामाजिक और भावनात्मक शिक्षा:

परिचय:

स्वागत है सामाजिक और भावनात्मक शिक्षा (SEL) कोर्स में, जहाँ हम स्व-खोज और व्यक्तिगत विकास की यात्रा पर निकलेंगे। इस कोर्स में, हम सामाजिक और भावनात्मक बुद्धिमत्ता के विभिन्न पहलुओं में गहराई से जाएंगे, जिसमें स्व-जागरूकता और खुशी पर मुख्य ध्यान होगा।

Self-Awareness and Happiness:

Self-awareness is the cornerstone of emotional intelligence. Understanding oneself is crucial for developing healthy relationships, making informed decisions, and cultivating a sense of well-being. Happiness, a universal pursuit, is often influenced by our level of self-awareness. This course will explore how self-awareness contributes to overall happiness and fulfillment in life.

स्व-जागरूकता और खुशी:

स्व-जागरूकता भावनात्मक बुद्धिमत्ता का कोने का पत्थर है। खुद को समझना स्वास्थ्यपूर्ण रिश्तों बनाने, सूचित निर्णय लेने, और जीवन में भलाइयों की भावना को बढ़ावा देने के लिए महत्वपूर्ण है। खुशी, एक सार्वभौमिक परिप्रेक्ष्य, अक्सर हमारे स्व-जागरूकता के स्तर के द्वारा प्रभावित होती है। इस कोर्स में हम देखेंगे कि स्व-जागरूकता कैसे जीवन में समग्र खुशी और पूर्णता में सहायक है।

Getting to Know Each Other:

A supportive and understanding community is essential for personal growth. We will begin by creating a safe space for open communication and mutual understanding. By sharing our experiences, challenges, and aspirations, we can foster a sense of connection that enhances our collective learning journey.

एक-दूसरे को जानना:

समर्थन और समझदारी से भरपूर समुदाय व्यक्तिगत विकास के लिए आवश्यक है। हम खुले संवाद और सामंजस्यपूर्ण सीधे यात्रा के लिए एक सुरक्षित स्थान बनाएंगे। अपने अनुभव, चुनौतियों, और आकांक्षाओं को साझा करके, हम एक-दूसरे के साथ जुड़ने के लिए एक जुड़ाव भावना को बढ़ावा देने में सक्षम हो सकते हैं।

What to Expect from this Course?

Throughout this course, we will engage in interactive activities, reflective exercises, and discussions designed to deepen our understanding of social and emotional learning. By the end of the course, you can expect to have gained valuable insights into yourself, improved your emotional intelligence, and developed practical skills to enhance your overall well-being.

इस कोर्स से क्या अपेक्षा करें?

इस कोर्स के दौरान, हम साक्षर गतिविधियों, परिचित अभ्यासों, और विचार-विमर्श में शामिल होंगे जो सामाजिक और भावनात्मक शिक्षा के आसपास हमारे ज्ञान को गहरा करने के लिए डिज़ाइन किए गए हैं। कोर्स के अंत तक, आपकी उम्मीद है कि आपने खुद को संबोधित करने के लिए मौलिक साधना की है, अपनी भावनात्मक बुद्धिमत्ता को सुधारा है, और आपके समग्र सुख को बढ़ाने के लिए अम्लीय कौशल विकसित किए हैं।

Getting to Know Oneself:

Self-discovery is a lifelong process. This module will guide you in exploring your values, beliefs, strengths, and areas for growth. By becoming more aware of who you are, you can make intentional choices that align with your authentic self.

अपने आप को जानना:

आत्म-खोज एक जीवन यात्रा है। इस मॉड्यूल में, आपको अपने मूल्यों, विश्वासों, शक्तियों, और विकास के लिए क्षेत्रों की खोज में मार्गदर्शित किया जाएगा। जब हम यह समझते हैं कि आप कौन हैं, तो आप उसके साथ मेल-जोल करने वाले इरादें बना सकते हैं जो आपके स्वाभाविक आत्मा के साथ मेल खाती हैं।

What Makes One Happy/Unhappy? Outer vs. Inner Sources of Happiness:

Happiness often stems from both external and internal factors. In this section, we will explore the distinction between outer and inner sources of happiness. Understanding that genuine and lasting happiness comes from within empowers us to cultivate joy independent of external circumstances.

खुश क्या बनाता है / नहीं बनाता? बाह्य बनाम आंतर खुशी के स्रोत:

खुशी अक्सर बाह्य और आंतरिक कारकों से आती है। इस खंड में, हम बाह्य और आंतरिक खुशी के बीच अंतर को जांचेंगे। समझना कि वास्तविक और स्थायी खुशी बाह्य परिस्थितियों के स्वतंत्र होने से होती है, हमें बाहरी परिस्थितियों के निर्भरता के बिना आनंदित होने की क्षमता प्रदान करता है।

Joy of Giving:

Contributing to the well-being of others can bring profound joy and satisfaction. We will discuss the concept of the "joy of giving" and how acts of kindness and generosity can positively impact both the giver and the receiver. Cultivating a mindset of compassion and altruism contributes to a more fulfilling and meaningful life

देने का आनंद:

दूसरों के भले के लिए योगदान देना गहरा आनंद और संतुष्टि लाने में सहायक हो सकता है। हम चरित्र और परोपकार के "देने का आनंद" के अवधारणा पर चर्चा करेंगे और यह कैसे भले करने के और प्राप्त करने वाले दोनों को सकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकता है। दया और बहुदा भावना की भावना को विकसित करना, एक और अधिक संतुलित और अर्थपूर्ण जीवन की दिशा में योगदान करता है।

As we embark on this journey together, let's embrace the opportunity for self-discovery, personal growth, and the cultivation of positive social and emotional skills. Get ready to explore the depths of your own emotions, connect with others, and build a foundation for a happier and more fulfilling life.

जब हम मिलकर इस यात्रा पर निकलें, तो आइए अपने भावनात्मक और सामाजिक कौशलों को समझने, दूसरों से जुड़ने और एक खुश और संपूर्ण जीवन के लिए एक मजबूत आधार बनाने का अवसर ग्रहण करें। तैयार हो जाइए अपनी भावनाओं की गहरी जाँच करने, दूसरों से जुड़ने, और एक खुश और संपूर्ण जीवन के लिए एक नींव बनाने के लिए।