

# Personal Development Plan

ପ୍ରତିଗତ ସଂସ୍କରଣ ସଂଗ୍ରହ

Name:

Batch:

Registration No.:

## Content

1. Introduction.....	2
2. My Definition for SUCCESS.....	3
3. My Vision.....	3
4. My Values.....	4
5. SWOT Analysis.....	5
6. My Likes.....	7
7. My Dislikes.....	7
8. My Good Habits.....	8
9. My Bad Habits.....	9
10. My Skills.....	11
11. Draw a picture of how you should look in 10 years.....	12
12. Strategic Goals.....	13
13. Goals and Skills.....	14
14. Skill Audit.....	16
15. Action Plan: Steps and Time.....	18
16. Action Plan: Challenges and Solutions.....	23

1. Introduction කම පිළිබඳ හැඳින්වීම

2. My Definition for SUCCESS සාර්ථකත්වය පිළිබඳ මාගේ නිර්වචනය

3

3. My Vision මාගේ දැක්ම

#### 4. My Values මාගේ අගනාකම්

# Journey of Self Discovery

## 5. SWOT Analysis

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

### ගුණාත්මක ජීවිතය

<p><b>ශක්තිය</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ඔබ වඩාත් දක්ෂ මොනවාද?</li> <li>2. අන්තර්ගත ඔබ තුළ පවතිනවා යැයි පෙන්වා දෙන කුසලතා මොනවාද?</li> <li>3. ඔබ අන්තර්ගත පැසසුම් ලබා ඇති හෝ සම්මානයට පාත්‍රවී ඇති හැකියාවන් සහ කුසලතාවන් මොනවාද?</li> <li>4. ඔබ සමඟ සිටින අන්තර්ගත වඩා හොඳින් ඔබට කළ හැකි දේවල් මොනවාද?</li> <li>5. ඔබ ගැන ඔබට ආඩම්බර විය හැකි කරුණු මොනවාද?</li> <li>6. සාර්ථක වීම සඳහා අන්තර්ගත නැති එහෙත් ඔබට ඇති අත්දැකීම්, සම්පත් සහ පුද්ගල සබඳතාවන් මොනවාද?</li> </ol>	<p><b>දුර්වලතා</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ඔබ අපහසුවෙන් ප්‍රගුණ කිරීමට උත්සහ ගන්නා කුසලතාවන් මොනවාද?</li> <li>2. ඔබගේ රැකියා අවශ්‍යතාවන් තෘප්තිමත් කර ගැනීම සඳහා ඔබ කළ යුතු නිසා පමණක් කරන්නේ මොනවාද?</li> <li>3. ඔබව පසුපසට අදින ඔබේ පෞරුෂයේ ඇති අංගයන් මොනවාද?</li> <li>4. අන්තර්ගත ඔබගේ දුර්වලතා ලෙස දකින්නේ මොනවාද?</li> <li>5. ඔබ අවධානයට ලක් වන්නේ කුමන අවස්ථාවන්හිදී ද?</li> <li>6. අන්තර්ගත සතු එහෙත් ඔබට නොමැති අත්දැකීම්, සම්පත් සහ සම්බන්ධතාවන් මොනවාද?</li> </ol>
<p><b>අවස්ථා</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ඔබ සතු ශක්තීන්ගෙන් ප්‍රයෝජන ගත හැකි ආකාර මොනවාද?</li> <li>2. ඔබට හොඳින් කළ හැකි දේවල් සඳහා බාහිරින් විවෘත වී ඇති අවස්ථාවන් මොනවාද?</li> <li>3. ඔබ දක්ෂ දේවල් වලින් ඔබ නිතර කිරීම වඩාත් ප්‍රිය කරන ආකාරයන් මොනවාද?</li> <li>4. ඔබේ දුර්වලතා අවම කළ හැක්කේ කෙසේ ද, ඒවා තව දුරටත් ඔබව වලක්වන්නේ නැත්නම්, ඔබට කළ හැකි දේවල් මොනවාද?</li> <li>5. ඔබගේ විභවයන් වර්ධනය සඳහා පවතින තැන් මොනවාද? (ඔබගේ රැකියා ස්ථාන, සංවිධාන හා වෙනත් වෘත්තීන්)</li> <li>6. ඔබගේ වර්තමාන වෘත්තීයට නැතිනම් අපේක්ෂිත වෘත්තීයට බලපාන නව ප්‍රවණතාවන් මොනවාද?</li> <li>7. ඔබට ඒවායෙන් අනුගමනය කිරීමට සිතෙන ප්‍රවණතාවන් මොනවාද?</li> </ol>	<p><b>තර්ජන</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ඔබට සාමාන්‍යයෙන් මුහුණ දීමට සිදු වන තර්ජන මොනවාද?</li> <li>2. පොදුවේ ඔබට මුහුණ දීමට සිදු විය හැකි තර්ජනයන් තිබේ ද?</li> <li>3. ඔබ ඔබගේ දුර්වලතාවන් අවම කර ගන්නේ නැත්නම් ඒවායින් ඇති කළ හැකි ගැටළු මොනවාද?</li> <li>4. ඔබ මුහුණ දෙන සහ අනාගතයේ මුහුණ දීමට සිදු විය හැකි පසුබෑම් මොනවාද?</li> <li>5. ඔබ බලාපොරොත්තුවන ඉලක්කයන් වෙත මේ වන විටත් ලගා වී ඇති පුද්ගලයින් ඔවුන්ගේ සාර්ථකත්වයේ ගමන තුළ ජය ගෙන ඇති බාධක මොනවාද?</li> </ol>

GREEN CAMPUS **SWOT Analysis** ශුද්ධන විශ්ලේෂණය

<b>STRENGTHS</b> ශක්තීන්	<b>WEAKNESSES</b> දුර්වලතා
<b>OPPORTUNITIES</b> අවස්ථාවන්	<b>THREATS</b> තර්ජන



6. My Likes මම කැමති දේවල්

7. My Dislikes මම අකමැති දේවල්

## 8. My Good Habits මා සතු හොඳ පුරුදු

**Physical කායික**

**Mental මානසික**

**Emotional වික්තලේඛය**

**Social සාමාජික**

**Spiritual ආධ්‍යාත්මික**

## 9. My Bad Habits මා සතු නරක පුරුදු

**Physical කායික**

**Mental මානසික**

**Emotional වික්කවේශීය**

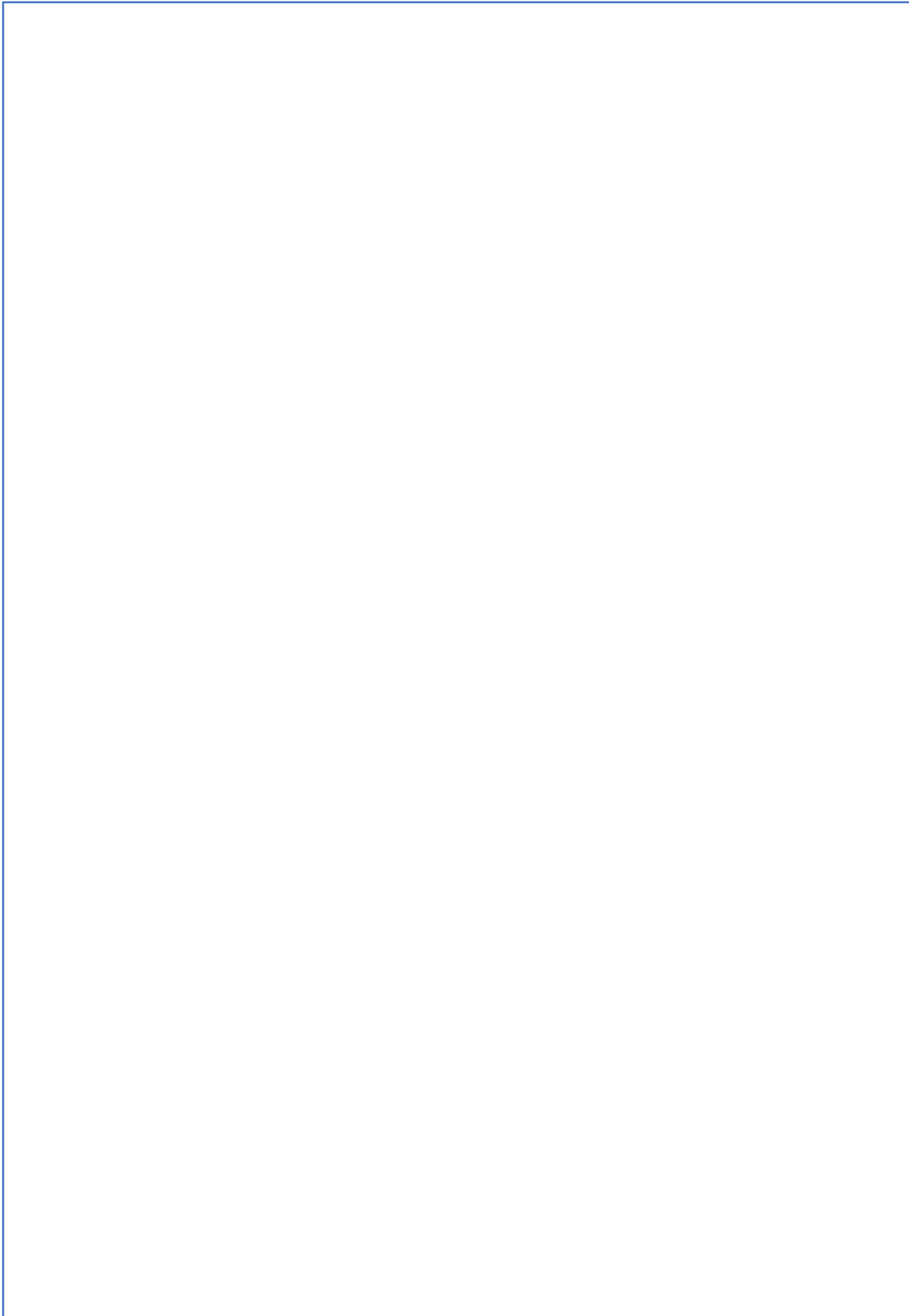
**Social සාමාජීය**

**Spiritual ආධ්‍යාත්මික**

10. My Skills මාගේ කුසලතා

**11. Draw a picture of how you should look in 10 years**

වසර 10කින් ඔබව දැකිය යුතු ආකාරය චිත්‍රයකින් අඳින්න



## 12. Strategic Goals උපක්‍රමික ඉලක්ක

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

## 14. Goals and Skills ඉලක්ක සහ කුසලතා

Area	Goal	What are the required skills, qualifications and experience? අවශ්‍ය කුසලතා, සුදුසුකම් සහ අත්දැකීම්
1. Career වෘත්තීය	Goal 1	
	Goal 2	
	Goal 3	
2. Wealth ධනය	Goal 1	
	Goal 2	
	Goal 3	
3. Health සෞඛ්‍ය	Goal 1	
	Goal 2	
	Goal 3	
4. Family & Relationships	Goal 1	

Area	Goal	What are the required skills, qualifications and experience? අවශ්‍ය කුසලතා, සුදුසුකම් සහ අත්දැකීම්
පවුල සහ සම්බන්ධතා	Goal 2	
	Goal 3	
5. Entertainment විනෝදය	Goal 1	
	Goal 2	
	Goal 3	
6. Family පවුල	Goal 1	
	Goal 2	
	Goal 3	
7. Spirituality ආධ්‍යාත්මය	Goal 1	
	Goal 2	
	Goal 3	



## 15. Skill Audit කුසලතා විගණනය

A: I have accomplished this skill/ I demonstrate high competence මම මෙම කුසලතාව ඉතා හොඳින් වර්ධනය කර ගෙන ඇත.	C: I need to improve this skill/competency මම මෙම කුසලතාව ඇත එහෙත් වර්ධනය කර ගැනීම අවශ්‍යයි.
B: I have this skill/competency but some improvements could be made මම මෙම කුසලතාව වර්ධනය කර ගෙන ඇත. නමුත් තවත් දියුණුකර ගැනීමට අවශ්‍යයි.	D: I need to put in considerable work to develop this skill/competency මම මෙම කුසලතාව වර්ධනය කර ගැනීමට සැලකිය යුතු වෙහසෙක් දැරිය යුතුය.
	E: I need to acquire this skill/ develop this competency මම මෙම කුසලතාව නොමැති අතර වර්ධනය කර ගැනීම අවශ්‍යයි.

Skill/Competency	Rank				Skill/Competency	Rank			
	Now	6m	1yr	3yr		Now	6m	1yr	3yr

**Visiting Lecturer: Prarthana De Mel**

Skill/Competency	Rank				Skill/Competency	Rank			
	Now	6m	1yr	3yr		6m	1yr	3yr	Now

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

Area	Strategic Goal ඉලක්ක	Steps to Achieve පියවරයන්	Time Frame කාලය
1. Career වෘත්තීය	Goal 1		
	Goal 2		
	Goal 3		
2. Wealth ධනය	Goal 1		

Area	Strategic Goal ඉලක්ක	Steps to Achieve පියවරයන්	Time Frame කාලය
	Goal 2		
	Goal 3		
3. Health සෞඛ්‍ය	Goal 1		
	Goal 2		
	Goal 3		

Area	Strategic Goal ඉලක්ක	Steps to Achieve පියවරයන්	Time Frame කාලය
<b>4. Family &amp; Relationships</b> පවුල සහ සම්බන්ධතා	Goal 1		
	Goal 2		
	Goal 3		
<b>5. Entertainment</b> විනෝදය	Goal 1		

Area	Strategic Goal ඉලක්ක	Steps to Achieve පියවරයන්	Time Frame කාලය
	Goal 2		
	Goal 3		
6. Spirituality ආධ්‍යාත්මය	Goal 1		
	Goal 2		

Area	Strategic Goal ඉලක්ක	Steps to Achieve පියවරයන්	Time Frame කාලය
	Goal 3		



## 17. Action Plan: Challenges and Solutions කියා සැලැස්ම

Area	Strategic Goal පියවරයන්	Challenges/Threats අභියෝග/තර්ජන	Solutions විසඳුම්
1. Career වෘත්තීය	Goal 1		
	Goal 2		
	Goal 3		
2. Wealth ධනය	Goal 1		

Area	Strategic Goal පියවරයන්	Challenges/Threats අභියෝග/තර්ජන	Solutions විසඳුම්
	Goal 2		
	Goal 3		
3. Health සෞඛ්‍ය	Goal 1		
	Goal 2		

Area	Strategic Goal පියවරයන්	Challenges/Threats අභියෝග/තර්ජන	Solutions විසඳුම්
	Goal 3		
<b>4. Family &amp; Relationships</b> පවුල සහ සම්බන්ධතා	Goal 1		
	Goal 2		
	Goal 3		

Area	Strategic Goal පියවරයන්	Challenges/Threats අභියෝග/තර්ජන	Solutions විසඳුම්
5. Entertainment විනෝදය	Goal 1		
	Goal 2		
	Goal 3		
6. Spirituality ආධ්‍යාත්මය	Goal 1		

Area	Strategic Goal පියවරයන්	Challenges/Threats අභියෝග/තර්ජන	Solutions විසඳුම්
	Goal 2		
	Goal 3		