

**சுகல்ப்**  
**ஆளுமை மேம்பாட்டு மையம்**

சுகல்ப் வழங்கும் இந்த ஆளுமை மேம்பாட்டிற்கான இந்த பாடதிட்டம் மாணவர்களின் ஆளுமையை ஒரு முழுமையான முறையில் உருவாக்கிக்கிக் கொள்ள தேவையான திறன்களை வளர்த்துக் கொள்ள உதவுவதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது, இது அவர்களை வெற்றியாளர்களாகவும் உருவாக உதவுகிறது. மாணவர்கள் தங்கள் பலவீனத்தை அடையாளம் கண்டு, அவற்றிலிருந்து விடுபடுவதோடு மட்டுமல்லாமல், அவர்களின் வலிமையைக் கண்டறிந்து அவற்றை பலப்படுத்தவும் செய்கின்றது. பாடத்தின் முடிவில், மாணவர்கள் சுய-உந்துதல் கொண்ட உறுதியான நபர்களாக , ஒரு அணியை வழிநடத்தவும், நேரத்தை நிர்வகிக்கவும், திறம்பட பேசும் திறன் கொண்ட வெற்றியாளர்களாக உருவாக முடியும். இந்த பாடநெறி பின்வரும் பகுதிகளை கொண்டுள்ளது:

**பிரிவு 1 - தனிப்பட்ட திறன்களைப் புரிந்துகொள்வது**

- பலங்கள் மற்றும் பலவீனத்தை புரிந்துகொள்வது
- பலவீனத்தை போக்கிக்கொள்ள வழிகள்
- பலத்தை உறுதி படுத்தும் வழிகள்
- சரியான அணுகுமுறையை வளர்த்துக்கொள்ளல்

**பிரிவு 2 - இலக்கு அமைத்தல்**

- இலக்கு அமைத்தலின் முக்கியத்துவத்தைப் புரிந்துகொள்வது
- ஒத்திவைத்தல்
- நேரத்தை திறமையாக நிர்வகித்தல்
- சுய உந்துதல்

**பிரிவு 3 - பேசிச்சு திறன்களை வளர்ப்பது**

- திறன்பட பேசுவதற்கான அடிப்படைகள்
- கவனித்தல்,, பேசுதல் , படித்தல், எழுதும் திறன்
- பல வகையான உரையாடல் முறைகள்

#### பிரிவு 4 - பதட்டத்தை சமாளித்தல்

- பதட்டத்தைப் புரிந்துகொள்வது
- எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்ச்சிகளைக் கையாள்வது
- கவலை குறுக்கீடுகள்
- நிச்சயமற்ற தன்மை மற்றும் மன அழுத்தத்தை போக்கிக்கொள்ளுதல்
- பதட்டத்தைக் குறைக்க நினைவாற்றலைக் கற்றுக்கொடுப்பது
- அறிவாற்றல் தலையீடுகளுடன் மனதைக் கட்டுப்படுத்துதல்

#### பிரிவு 5 - உறுதிப்பாடு மற்றும் தன்னம்பிக்கையை வளர்ப்பது

- சுயமரியாதையை வரையறுத்தல்
- குறைந்த சுயமரியாதைக்கான காரணங்கள்
- சுயமரியாதையை வளர்ப்பது