



मॉडल पाठ्यक्रम

क्यूपी नाम: योग प्रशिक्षण सहायक

क्यूपी कोड: HSS/Q4002

क्यूपी संस्करण: 3.0

एनएसक्यूएफ स्तर: 2.5

मॉडल पाठ्यक्रम संस्करण: 2.0

हेल्थकेयर सेक्टर स्किल काउंसिल || हेल्थकेयर सेक्टर स्किल काउंसिल, 520, डीएलएफ टॉवर ए, 5वीं मंजिल,
जसोला डिस्ट्रिक्ट सेंटर, नई दिल्ली – 110025

विषयसूची

प्रशिक्षण पैरामीटर.....	3
कार्यक्रम अवलोकन	4
प्रशिक्षण परिणाम	4
अनिवार्य मॉड्यूल.....	4
मॉड्यूल विवरण.....	6
मॉड्यूल 1: योग और योगिक अभ्यासों का परिचय.....	6
मॉड्यूल 2: मानव शरीर की मूल संरचना और कार्य.....	7
मॉड्यूल 3: योग प्रशिक्षण सहायक की भूमिकाएं और जिम्मेदारियां	8
मॉड्यूल 4: योग सत्र के लिए पूर्वपेक्षाएँ	9
मॉड्यूल 5: योग आसन और तकनीक	10
मॉड्यूल 6: योग सत्र के बाद की पूर्व-आवश्यकताएँ.....	11
मॉड्यूल 7: सुरक्षा, आपातकालीन चिकित्सा प्रतिक्रिया और प्राथमिक चिकित्सा.....	14
मॉड्यूल 8: DGT/VSQ/N0101: रोजगार कौशल (30 घंटे).....	16
अनुलग्नक	17
प्रशिक्षक की आवश्यकताएं.....	17
मूल्यांकनकर्ता की आवश्यकताएं.....	18
आकलनरणनीति	19
संदर्भ	21
शब्दकोष.....	21
संक्षिप्त और संक्षिप्तीकरण	22

प्रशिक्षण पैरामीटर

क्षेत्र	स्वास्थ्य देखभाल
उप-क्षेत्र	आयुष
पेशा	योग
देश	भारत
एनएसक्यूएफ स्तर	2.5
एनसीओ/आईएससीओ/आईएसआईसी कोड के अनुरूप	एनसीओ-2015/2269
न्यूनतम शैक्षणिक योग्यता और अनुभव	9वीं कक्षा पास या 8वीं कक्षा उत्तीर्ण तथा 1.5 वर्ष का प्रासंगिक अनुभव
पूर्व-आवश्यक लाइसेंस या प्रशिक्षण	
नौकरी में प्रवेश की न्यूनतम आयु	18 वर्ष
अंतिम बार समीक्षित	24-1- 2025
अगली समीक्षा तिथि	18-02-2028
एनएसक्यूसी अनुमोदन तिथि	24-1- 2025
क्यूपी संस्करण	3.0
मॉडल पाठ्यक्रम निर्माण तिथि	24-1- 2025
मॉडल पाठ्यक्रम वैध और अद्यतन	18-02-2028
मॉडल पाठ्यक्रम संस्करण	2.0
पाठ्यक्रम की न्यूनतम अवधि	270 बजे.
पाठ्यक्रम की अधिकतम अवधि	270 बजे.

कार्यक्रम अवलोकन

यह खंड कार्यक्रम के अंतिम उद्देश्यों तथा उसकी अवधि का सारांश प्रस्तुत करता है।

प्रशिक्षण परिणाम

कार्यक्रम के अंत में, शिक्षार्थी को सूचीबद्ध ज्ञान और कौशल प्राप्त कर लेना चाहिए।

- योग की अवधारणा और मूलभूत सिद्धांतों की व्याख्या करें।
- योग अभ्यासों के महत्व पर चर्चा करें।
- सामान्य योग प्रोटोकॉल (सी.वाई.पी.) और इसके महत्व के बारे में बताएं।
- परिणाम की दक्षता और प्रभावशीलता सुनिश्चित करने के लिए आवश्यक उपकरण और सहायक उपकरण जैसे ए.वी. सहायक उपकरण, योगा मैट आदि के साथ कार्य क्षेत्र तैयार करें।
- CYP के अनुसार योग सत्रों का प्रदर्शन करें।
- योग सत्र से पूर्व और पश्चात की आवश्यकताओं का प्रदर्शन करें।
- विभिन्न योग मुद्राओं, आसनों, मुद्राओं आदि की सही तकनीकों का प्रदर्शन करें।
- व्यक्तिगत स्वच्छता, सौन्दर्य और व्यक्तिगत व्यवहार को नियमों के अनुसार बनाए रखें। संगठन के मानकों।
- प्रासंगिक अभिलेखों को बनाए रखने की प्रक्रिया का प्रदर्शन करें।
- सुरक्षित, स्वस्थ और संरक्षित कार्य वातावरण बनाए रखें।
- जैव-चिकित्सा अपशिष्ट निपटान और संक्रमण नियंत्रण नीतियों और प्रक्रियाओं का पालन करें।
- दूसरों के साथ पारस्परिक संबंध बनाए रखें।
- संबंधित प्राधिकारियों द्वारा निर्धारित कानून, प्रोटोकॉल और दिशानिर्देशों के अनुसार पेशेवर और चिकित्सीय-कानूनी आचरण बनाए रखें।

तालिका में क्यूपी के अनिवार्य एनओएस के अनुरूप मॉड्यूल और उनकी अवधि सूचीबद्ध है।

एनओएस और मॉड्यूल विवरण	सिद्धांत अवधि	व्यावहारिक अवधि	कार्यस्थल पर प्रशिक्षण अवधि (अनिवार्य)	काम पर प्रशिक्षण अवधि (अनुशंसित)	कुल अवधि
HSS/N4014: सामान्य योग प्रोटोकॉल के अनुसार योग आसन और ध्यान तकनीकों का अभ्यास करें व्यक्तिगत तत्परता बढ़ाने के लिए।	15:00	15:00			30:00
मॉड्यूल 1: योग और यौगिक क्रिया का परिचय आचरण	05:00	02:00	-		07:00
मॉड्यूल 2: मानव की मूल संरचना और कार्य शरीर	05:00	10:00	-		15:00
मॉड्यूल 3: योग की भूमिकाएं और जिम्मेदारियां प्रशिक्षण सहायक	05:00	03:00	-		08:00
HSS/N4018: उपलब्ध कराई गई जानकारी के आधार पर योग सत्रों के लिए सेटअप और क्लाइंट तैयार करें। निर्देश।	15:00	05:00	10:00		30:00
मॉड्यूल 4: योग-पूर्व सत्र के लिए आवश्यक शर्तें	15:00	05:00	10:00		30:00

एचएसएस/एन4019: सामान्य योग प्रोटोकॉल (सीवाईपी) पर आधारित योग आसनों के दौरान ग्राहकों की सहायता करना और निर्देश	60:00	15:00	30:00		105:00
मॉड्यूल 5: विभिन्न योग आसनों का प्रदर्शन और TECHNIQUES	60:00	15:00	30:00		105:00
HSS/N4020: योग सत्र के बाद समन्वय अनुपालन.	20:00	15:00	10:00		45:00
मॉड्यूल 6: योग सत्र के बाद की पूर्व-आवश्यकताएँ	20:00	15:00	10:00		45:00
HSS/N9624: सुरक्षित और संरक्षित कार्य वातावरण बनाए रखें	05:00	05:00	20:00		30:00
मॉड्यूल 7: सुरक्षा, आपातकालीन चिकित्सा प्रतिक्रिया और प्राथमिक चिकित्सा	05:00	05:00	05:00		15:00
कुल अवधि	60:00	120:00	60:00	-	240:00
मॉड्यूल 8: DGT/VSQ/N0101 : रोजगार कौशल (30 घंटे)	30:00	00:00	-		30:00
कुल अवधि	90:00	120:00	60:00	00:00	270:00

मॉड्यूल विवरण

मॉड्यूल 1: योग और योगिक अभ्यासों का परिचय

मैप किया गया: N4014

टर्मिनल परिणाम:

- योग के वर्गीकरण और महत्व पर चर्चा करें।
- योगिक अभ्यासों के महत्व पर चर्चा करें।

अवधि: 05:00	अवधि: 02:00
सिद्धांत – प्रमुख शिक्षण परिणाम	व्यावहारिक – मुख्य शिक्षण परिणाम
• योग के संक्षिप्त इतिहास, उत्पत्ति और विकास को समझें। • प्राचीन योग ग्रंथ जैसे भागवत गीता, पतंजलि योग सूत्र, नारद भक्ति सूत्र, रामायण का वर्णन करें। • योग के सिद्धांतों (त्रिगुण, अंतःकरण-चतुष्टय, त्रि-शरीर/पंचकोश) की व्याख्या करें। • योग के वर्गीकरण (कर्म योग, ज्ञान योग, भक्ति योग और क्रिया योग) के बारे में चर्चा करें। • आसन और क्रियाओं के अभ्यास के महत्व को समझें। • यौगिक परिचर्या (आहार, विहार, आचार-विचार) के बारे में बताएं। • अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस और इसके प्रभाव और महत्व के बारे में चर्चा करें।	• खड़े होकर, बैठकर, पेट के बल लेटकर, पीठ के बल लेटकर योग आसनों का प्रदर्शन करें • ध्यान, संकल्प, शांति पथ की ध्यान तकनीकों का प्रदर्शन करें
कक्षा सहायक सामग्री:	
चार्ट, मॉडल, वीडियो प्रस्तुति, फ्लिप चार्ट, व्हाइट-बोर्ड/स्मार्ट बोर्ड, मार्कर, डस्टर, योग ई-मॉड्यूल	
उपकरण, सामान और अन्य आवश्यकताएँ	
ना	

मॉड्यूल 2: मानव शरीर की मूल संरचना और कार्य

मैप किया गया: N4014

टर्मिनल परिणाम:

- मानव शरीर की मूल संरचना और कार्य के ज्ञान का प्रदर्शन करें।

अवधि: 05:00	अवधि: 10:00
सिद्धांत – प्रमुख शिक्षण परिणाम	व्यावहारिक – मुख्य शिक्षण परिणाम
- शरीर के विभिन्न अंगों की सूची बनाइये। - मानव शरीर की मूल शारीरिक रचना और शरीरक्रिया विज्ञान (शरीर, कोष, प्राण, नाड़ी, चक्र, मर्म) के बारे में बताएं। - दोष-धातु, माला की अवधारणा स्पष्ट करें। - मानव शरीर की नौ प्रणालियों की व्याख्या करें- उनकी संरचना और कार्य तथा विभिन्न शरीर प्रणालियों पर योगिक अभ्यासों का प्रभाव।	अपशिष्ट पदार्थों का उपयोग करके मानव शरीर के विभिन्न अंगों का मॉडल तैयार करें।
कक्षा सहायक सामग्री:	
चार्ट, मॉडल, वीडियो प्रस्तुति, फ्लिप चार्ट, व्हाइट-बोर्ड/स्मार्ट बोर्ड, मार्कर, डस्टर, मानव शरीर की संरचना और कार्य को समझने के लिए AV सहायक उपकरण	
उपकरण, सामान और अन्य आवश्यकताएँ	
मानव शरीर कंकाल, शरीर प्रणालियों पर चार्ट और पोस्टर	

मॉड्यूल 3: योग प्रशिक्षण सहायक की भूमिकाएं और जिम्मेदारियां

मैप किया गया: N4014

टर्मिनल परिणाम:

- योग प्रशिक्षण सहायक की भूमिका और जिम्मेदारियों का वर्णन करें।
- एसओपी चेकलिस्ट तैयार करने की प्रक्रिया का प्रदर्शन करें।

अवधि: 05:00	अवधि: 03:00
सिद्धांत – प्रमुख शिक्षण परिणाम	व्यावहारिक – मुख्य शिक्षण परिणाम
• योग प्रशिक्षण सहायक की भूमिका और जिम्मेदारियों को समझाएँ • सामान्य योग प्रोटोकॉल (सीवाईपी) के अनुसार योग अभ्यास के लिए सामान्य दिशानिर्देशों पर चर्चा करें: अभ्यास से पहले, अभ्यास के दौरान और अभ्यास के बाद। • योग प्रशिक्षण सहायक के कार्यों से संबंधित क्या करें और क्या न करें का सारांश दीजिए। • कार्य के दायरे और सीमाओं को परिभाषित करें योग प्रशिक्षण सहायक हेतु आवेदन करें।	• विभिन्न आसनों और क्रियाओं का प्रदर्शन करें। • योग से पहले और बाद के सत्र के लिए एसओपी चेकलिस्ट तैयार करें।
-कक्षाएड्स:	
चार्ट, मॉडल, वीडियो प्रस्तुति, फ्लिप चार्ट, व्हाइट-बोर्ड/स्मार्ट बोर्ड, मार्कर, डस्टर, CYP दिशानिर्देशों पर ई-मॉड्यूल	
उपकरण, सामान और अन्य आवश्यकताएँ	
चेकलिस्ट प्रारूप	

मॉड्यूल 4: योग-पूर्व सत्र के लिए आवश्यक शर्तें

मैप किया गया: N4018

टर्मिनल परिणाम:

- योग सत्र के लिए पूर्व-प्रक्रियात्मक तैयारी के महत्व का वर्णन करें।
- योग सत्र के लिए प्रतिभागियों को तैयार करने की प्रक्रिया का प्रदर्शन करें।
- योग सत्र के लिए उपकरण, औजार आदि के उपयोग का प्रदर्शन करें।

अवधि: 05:00	अवधि: 15:00
सिद्धांत – प्रमुख शिक्षण परिणाम	व्यावहारिक – मुख्य शिक्षण परिणाम
• सत्र के लिए आवश्यक उपकरण और डिस्पोजेबल की सूची बनाएं। • योग सत्र के बेहतर संचालन के लिए वेंटिलेशन, सुगंध और सहायक उपकरणों के महत्व पर चर्चा करें। • दैनिक आधार पर प्रतिभागियों की अनुसूची और आवश्यक संसाधनों की व्यवस्था की जांच करें। • लिंग, धर्म, संस्कृति, भाषा आदि जैसे कारकों पर विचार करते हुए वरीयता के आधार पर प्रतिभागियों की सीमाओं या सहजता के क्षेत्रों की पहचान करना। • योग शुद्धि तकनीकों जैसे खाली पेट, आंत्र शुद्धि आदि के महत्व को समझाएं। • व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखने के महत्व को समझाएं। • योग करते समय स्वयं और प्रतिभागी के लिए हल्के कपड़े पहनने की आवश्यकता और महत्व को समझाएं। • इसके लिए बरती जाने वाली सावधानियों पर चर्चा करें योग सत्र.	• आवश्यक उपकरण, उपभोज्य सामग्री आदि के साथ कार्य क्षेत्र या योग सत्र क्षेत्र स्थापित करने की प्रक्रिया का प्रदर्शन करें। • योग सत्र शुरू करने से पहले शांत और आराम की स्थिति का प्रदर्शन करें। • योग सत्र के दौरान सुरक्षित कार्य पद्धतियों का प्रदर्शन करें। • एक भूमिका निभाते हुए, व्यक्तिगत पसंद के आधार पर प्रभावी सत्रों के लिए विभिन्न आवाज स्वर-परिवर्तन का प्रदर्शन करें। • आसन, क्रिया और मुद्रा की विभिन्न तकनीकों का प्रदर्शन करना। • उपकरणों के लिए एक चेकलिस्ट तैयार करें सत्र के लिए आवश्यक है। • सफाई की तकनीकों का प्रदर्शन करें।
कक्षा सहायक सामग्री:	

चार्ट,मॉडल, वीडियो प्रस्तुति, फ्लिप चार्ट, व्हाइट-बोर्ड/स्मार्ट बोर्ड, मार्कर, डस्टर,

उपकरण, सामान और अन्य आवश्यकताएँ

योग मैट, विभिन्न आसनों और मुद्राओं के चार्ट, लाइट, प्रॉप्स, साउंड सिस्टम, पुरुषों और महिलाओं के लिए योग पोशाक

मॉड्यूल 5: योग आसन और तकनीक

मैप किया गया: N4019

टर्मिनल परिणाम:

- योग सत्र आरंभ करने की प्रक्रिया का प्रदर्शन करें।
- विभिन्न आसनों, मुद्राओं और ध्यान की तकनीकों का प्रदर्शन करें।

अवधि: 20:00	अवधि: 55:00
सिद्धांत – प्रमुख शिक्षण परिणाम	व्यावहारिक – मुख्य शिक्षण परिणाम
- नाड़ी, प्राण और प्राणायाम की अवधारणाओं को समझाइए। - स्वास्थ्य के लिए हठ योग अभ्यासों पर चर्चा करें। - चित्त, चित्त भूमि, चित्त वृत्ति, चित्त विक्षेप, चित्तप्रसादनम्, क्लेश और विवेक-ख्याति की अवधारणा सहित पतंजल योग सूत्र के अनुसार मानसिक कल्याण की अवधारणा की व्याख्या करें। - शांति प्रार्थना, योग मंत्र, शांति मंत्र के लाभ बताएं। - कल्याण में त्रिदोष, सप्त धातु, अग्नि, वायु और माला की अवधारणा और भूमिका की व्याख्या करें। - स्वास्थ्य में आहार, निद्रा और ब्रह्मचर्य के महत्व को समझाइए। - खड़े होकर, बैठकर और पेट के बल लेटकर आसन, मुद्रा और ध्यान की सही तकनीकों के महत्व के बारे में बताएं। - सही ढीला करने की तकनीक के बारे में बताएं। - योग सिद्धांतों के पूरक अभ्यासों के उपयोग की व्याख्या करें। - सत्र के दौरान प्रतिभागियों के साथ अनावश्यक शारीरिक संपर्क से बचने के तरीकों का वर्णन करें।	- मन को शांत करने के लिए प्रार्थना के साथ योग सत्र शुरू करने की प्रक्रिया का प्रदर्शन करें। - योगिक अभ्यासों और सामान्य योग प्रोटोकॉल के अनुसार प्रतिभागियों को आसन का प्रदर्शन कराएं। - सांस लेने और छोड़ने जैसे अभ्यासों का प्रदर्शन करें। - प्रतिभागियों को चलने की सही तकनीक का प्रदर्शन करें। - सत्र को उपयोगी और सुरक्षित बनाने के लिए योग की उपयुक्त तकनीकों का प्रदर्शन करें। - गर्दन को झुकाना, धड़ को मोड़ना, घुटने को हिलाना आदि ढीले करने की तकनीकों का प्रदर्शन करें। - विच्छासन, पर्वतासन, त्रिकोणासन, पर्वत त्रिकोणासन, हस्तौतासन, गदुरासन, उथित जानुसिरासन, पाद हस्तासन, नटवरासन जैसे खड़े होकर आसन करने की तकनीकों का प्रदर्शन करें। - बैठने की स्थिति में आसन की तकनीकों का प्रदर्शन करें जैसे कि पास्कमोटासन, गोमुखासन, भूमनासन, वक्रासन, अर्ध मत्स्येन्द्रासन, वज्रासन, उष्ट्रासन, मंडुकासन, वीरासन, शंकासन मार्जरीआसन, जानु सिरासन। - नवासन, भुजंगासन, सर्पासन, नीलांभ शलभासन, शलभासन, धनुरासन जैसे आसन

	की तकनीकों का प्रदर्शन करें। • सेतुबंधासन, पवनमुक्तासन, शवासन जैसे आसनों की तकनीकों का प्रदर्शन करें। • बंध और मुद्राओं की तकनीकों का प्रदर्शन करें। • योग निद्रा, सुखासन/पद्मासन/वज्रासन और चक्रीय ध्यान की तकनीकों का प्रदर्शन करना। • की तकनीकों का प्रदर्शन करें नाड़ीशोधन या अनुलोम/विलोम प्राणायाम।
कक्षा सहायक सामग्री:	
चार्ट, मॉडल, वीडियो प्रस्तुति, फ्लिप चार्ट, व्हाइट-बोर्ड/स्मार्ट बोर्ड, मार्कर, डस्टर, ए.वी. एड्स, मिक	
उपकरण, सामान और अन्य आवश्यकताएँ	
योग मैट, विभिन्न योग मुद्राओं, आसनों, मुद्राओं पर चार्ट	

मॉड्यूल 6: योग सत्र के बाद की पूर्व-आवश्यकताएँ

मैप किया गया: N4020

टर्मिनल परिणाम:

- योग सत्र के बाद क्या करें और क्या न करें, इसका वर्णन करें।
- सत्र के बाद की गतिविधियाँ संचालित करें।

अवधि: 15:00	अवधि: 20:00
सिद्धांत – प्रमुख शिक्षण परिणाम	व्यावहारिक – मुख्य शिक्षण परिणाम
• विभिन्न योग आसनों से संबंधित विपरीत संकेतों पर चर्चा करें। • प्रतिभागियों की नियुक्तियाँ निर्धारित करने की प्रक्रिया का वर्णन करें। • ग्राहक की सेवा बनाए रखने की प्रक्रिया समझाएं रिकॉर्ड और गोपनीयता। • निर्धारित सत्र के लिए योग सेटअप बनाए रखने के महत्व को समझाएं। • फीडबैक फॉर्म की प्रासंगिकता और महत्व को समझाएं। • चिकित्सा सत्र के बाद अनुपालन की व्याख्या करें। • प्रतिभागियों को अगले कार्यक्रम के बारे में सूचित करें। • किसी भी शिकायत को संबंधित प्राधिकारी तक पहुंचाने की प्रक्रिया समझाएं।	• योग सत्र के बाद क्या करें और क्या न करें के बारे में प्रतिभागियों को मार्गदर्शन देने में प्रभावी संचार कौशल और तकनीकी ज्ञान के उपयोग का प्रदर्शन करें। • कौशल प्रयोगशाला में अगले योग सत्र के लिए इकाई तैयार करें।
कक्षा सहायक सामग्री:	
चार्ट, मॉडल, वीडियो प्रस्तुति, फ्लिप चार्ट, व्हाइट-बोर्ड/स्मार्ट बोर्ड, मार्कर, डस्टर, बी	
उपकरण, सामान और अन्य आवश्यकताएँ	
फीडबैक फॉर्म के नमूना प्रारूप, रिपोर्ट और रिकॉर्ड के नमूना प्रारूप	

मॉड्यूल 7: सुरक्षा, आपातकालीन चिकित्सा प्रतिक्रिया और प्राथमिक चिकित्सा

मैप किया गया: HSS/N9624

टर्मिनल परिणाम:

- जब भी आवश्यक हो, चिकित्सा आपातकालीन स्थितियों में बुनियादी जीवन समर्थन या बुनियादी प्राथमिक चिकित्सा प्रदान करें।
- संस्थागत आपातस्थितियों का उचित ढंग से जवाब दें।

अवधि: 10:00	अवधि: 10:00
सिद्धांत – प्रमुख शिक्षण परिणाम	व्यावहारिक – मुख्य शिक्षण परिणाम
- प्राथमिक चिकित्सा की मूल बातें समझाएं। - व्यक्तिगत सुरक्षा के लिए बरती जाने वाली सावधानियों की सूची बनाएं। - बेसिक लाइफ सपोर्ट (बीएलएस) कैसे किया जाता है, इस पर चर्चा करें। - सुरक्षात्मक उपकरणों जैसे अवरोधों और सुरक्षा उपकरणों के उपयोग के बारे में बताएं। - आत्म-सुरक्षा के लिए बरती जाने वाली सावधानियों की पहचान करें। - संस्थागत आपात स्थितियों से निपटने के लिए आपदा प्रबंधन तकनीकों के बारे में बताएं। - के लिए एस्केलेशन मैट्रिक्स के बारे में चर्चा करें सामान्य आपात स्थितियों का रेफरल और प्रबंधन।	- विभिन्न प्रकार के सुरक्षात्मक उपकरणों, जैसे अवरोध और सुरक्षा उपकरणों को दर्शाने वाला एक चार्ट बनाएं। - सामान्य आपातकालीन स्थितियों और उसके रेफरल तंत्र को दर्शाने वाला एक फ्लो चार्ट बनाएं।
कक्षा सहायक सामग्री:	
चार्ट, मॉडल, वीडियो प्रस्तुति, फ्लिप चार्ट, व्हाइटबोर्ड/स्मार्टबोर्ड, मार्कर, डस्टर.	
उपकरण, सामान और अन्य आवश्यकताएँ	
क्रैश कार्ट ट्रॉली, प्राथमिक चिकित्सा बॉक्स, सीपीआर नर्सिंग मैनीकिन, मास्क वयस्क के साथ अम्बू बैग, टॉर्च, शारीरिक प्रतिबंध, अग्निशामक	

मॉड्यूल 8: रोजगार कौशल (30 घंटे)

मॉड्यूल से मैप किया गया: DGT/VSQ/N0101: रोजगार कौशल (30 घंटे)

अनिवार्य अवधि: 30:00			
स्थान: ऑन-साइट			
क्र.सं.	मोड्यूल का नाम	मुख्य शिक्षण परिणाम	अवधि(घंटे)
1.	रोजगार कौशल का परिचय	नौकरी की आवश्यकताओं को पूरा करने में रोजगार योग्यता कौशल के महत्व पर चर्चा करें।	1
2.	संवैधानिक मूल्य - नागरिकता	- संवैधानिक मूल्यों, नागरिक अधिकारों, कर्तव्यों, नागरिकता, समाज के प्रति जिम्मेदारी आदि के बारे में बताएं जिनका पालन एक जिम्मेदार नागरिक बनने के लिए आवश्यक है। - दिखाएँ कि विभिन्न पर्यावरणीय रूप से टिकाऊ प्रथाओं का अभ्यास कैसे किया जाए।	1
3.	21वीं सदी में पेशेवर बनना	21वीं सदी के कौशल पर चर्चा करें। - सकारात्मक दृष्टिकोण, आत्म-प्रेरणा, समस्या निवारण प्रदर्शित करें विभिन्न परिस्थितियों में समाधान, समय प्रबंधन कौशल और निरंतर सीखने की मानसिकता।	1
4.	बुनियादी अंग्रेजी कौशल	बोलते समय उचित बुनियादी अंग्रेजी वाक्यों/वाक्यांशों का प्रयोग करें।	2
5.	संचार कौशल	- दूसरों के साथ शिष्ट तरीके से बातचीत करने का तरीका प्रदर्शित करें। - दूसरों के साथ मिलकर टीम बनाकर काम करने का प्रदर्शन करें।	4
6.	विविधता और समावेश	- दिखाएं कि सभी लिंगों और दिव्यांगों के साथ उचित व्यवहार कैसे किया जाए। - यौन उत्पीड़न की रिपोर्ट करने के महत्व पर चर्चा करें समय पर मुद्दों का समाधान।	1
7.	वित्तीय और कानूनी साक्षरता	- वित्तीय उत्पादों और सेवाओं का सुरक्षित एवं संरक्षित तरीके से उपयोग करने के महत्व पर चर्चा करें। - व्यय, आय और बचत के प्रबंधन के महत्व को समझाएं। - संबंधित व्यक्ति से संपर्क करने का महत्व समझाएं कानूनी अधिकारों और कानूनों के अनुसार किसी भी शोषण के लिए समय पर अधिकारियों को सूचित किया जाना चाहिए।	4

8.	आवश्यक डिजिटल कौशल	- डिजिटल उपकरणों को संचालित करने और संबंधित अनुप्रयोगों और सुविधाओं का सुरक्षित और सुरक्षित तरीके से उपयोग करने का तरीका दिखाएं। - ब्राउज़िंग और सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म तक सुरक्षित तरीके से पहुंचने के लिए इंटरनेट के उपयोग के महत्व पर चर्चा करें।	3
9.	उद्यमशीलता	- संभावित व्यवसाय के लिए अवसरों की पहचान करने, धन की व्यवस्था करने के स्रोतों और अन्य पहलुओं पर चर्चा करें। - संभावित कानूनी और वित्तीय चुनौतियाँ।	7
10.	ग्राहक सेवा	- ग्राहकों के प्रकारों के बीच अंतर बताइये। - ग्राहकों की आवश्यकताओं की पहचान करने और उन्हें संबोधित करने के महत्व को समझाइए। - स्वच्छता बनाए रखने और उचित ढंग से कपड़े पहनने के महत्व पर चर्चा करें।	4
11	प्रशिक्षुता और नौकरियों के लिए तैयारी	- बायोडाटा बनाएं। - नौकरियों की खोज और आवेदन करने के लिए विभिन्न स्रोतों का उपयोग करें। - साक्षात्कार के लिए साफ-सुथरे कपड़े पहनने और स्वच्छता बनाए रखने के महत्व पर चर्चा करें। - प्रशिक्षुता के लिए खोज और पंजीकरण कैसे करें, इस पर चर्चा करें अवसर।	2

रोजगार कौशल के लिए उपकरणों और उपकरणों की सूची		
क्र. सं.	उपकरण का नाम	मात्रा
1.	नवीनतम कॉन्फिगरेशन वाला कंप्यूटर (पीसी) - और मानक ऑपरेटिंग सिस्टम और मानक वर्ड प्रोसेसर और वर्कशीट सॉफ्टवेयर के साथ इंटरनेट कनेक्शन (लाइसेंस प्राप्त) (सभी सॉफ्टवेयर या तो नवीनतम संस्करण या उससे नीचे का एक/दो संस्करण होना चाहिए)	आवश्यकता अनुसार
2.	ऊपर	आवश्यकता अनुसार
3.	स्कैनर सह प्रिंटर	आवश्यकता अनुसार
4.	कंप्यूटर टेबल	आवश्यकता अनुसार
5.	कंप्यूटर कुर्सियाँ	आवश्यकता अनुसार
6.	एलसीडी प्रोजेक्टर	आवश्यकता अनुसार
7.	व्हाइट बोर्ड 1200मिमी x 900मिमी	आवश्यकता अनुसार
नोट: यदि संस्थान में कंप्यूटर लैब उपलब्ध है तो उपरोक्त उपकरण एवं साजो-सामान की आवश्यकता नहीं है।		

अनिवार्य अवधि: 60:00

मॉड्यूल का नाम: ऑन-द-जॉब प्रशिक्षण

स्थान: ऑन साइट

टर्मिनल परिणाम

- योग से पहले और बाद के सत्र के लिए एसओपी चेकलिस्ट तैयार करें
- आवश्यक उपकरण, उपभोज्य सामग्री आदि के साथ कार्य क्षेत्र या योग सत्र क्षेत्र स्थापित करने की प्रक्रिया का प्रदर्शन करें।
- योग सत्र शुरू करने से पहले शांत और आराम की स्थिति का प्रदर्शन करें।
- योग सत्र के दौरान सुरक्षित कार्य पद्धतियों का प्रदर्शन करें।
- व्यक्तिगत पसंद के आधार पर प्रभावी सत्रों के लिए विभिन्न आवाज स्वर-परिवर्तन का प्रदर्शन करें।
- विच्छासन, पर्वतासन, त्रिकोणासन, पर्वत त्रिकोणासन, हस्तौतासन, गदुरासन, उथित जानुसिरासन, पाद हस्तासन, नटवरासन जैसे खड़े होकर आसन करने की तकनीकों का प्रदर्शन करें।
- बैठने की स्थिति में आसन की तकनीकों का प्रदर्शन करें जैसे कि पास्किमोटासन, गोमुखासन, भूमनासन, वक्रासन, अर्ध मत्स्येन्द्रासन, वज्रासन, उष्ट्रासन, मंडुकासन, वीरासन, शंकासन मार्जरीआसन, जानु सिरासन।
- नवासन, भुजंगासन, सर्पासन, नीलांभ शलभासन, शलभासन, धनुरासन जैसे आसन की तकनीकों का प्रदर्शन करें।
- सेतुबंधासन जैसे पीठ के बल लेटकर किए जाने वाले आसनों की तकनीकों का प्रदर्शन करें।
पवनमुक्तासन, शवासन।
- बंध और मुद्राओं की तकनीकों का प्रदर्शन करें।
- की तकनीकों का प्रदर्शन करें योग निद्रा, सुखासन/पद्मासन/वज्रासन और चक्रीय ध्यान।
- प्रदर्शन करें नाड़ीशोधन या अनुलोम/विलोम प्राणायाम की तकनीकें।
- स्थानीय जैव-चिकित्सा अपशिष्ट प्रबंधन प्रोटोकॉल के अनुसार जैव-चिकित्सा अपशिष्ट को अलग-अलग रंग के कूड़ेदानों में अलग-अलग करने का प्रदर्शन करना।
- योग सत्र के बाद क्या करें और क्या न करें के बारे में प्रतिभागियों को मार्गदर्शन देने में प्रभावी संचार कौशल और तकनीकी ज्ञान के उपयोग का प्रदर्शन करें।
- कौशल प्रयोगशाला में अगले योग सत्र के लिए इकाई तैयार करें।

अनुलग्नक

प्रशिक्षक की आवश्यकताएं

प्रशिक्षक पूर्वापेक्षाएँ						
न्यूनतम शैक्षिक योग्यता	विशेषज्ञता	प्रासंगिक उद्योग अनुभव		प्रशिक्षण अनुभव		टिप्पणी
		साल	विशेषज्ञता	साल	विशेषज्ञता	
पोस्ट ग्रेजुएशनयोग में						
स्नातककोई भी स्ट्रीम	डिप्लोमा प्रमाणपत्र योग में	1				
योग में डिप्लोमा		2				
12वीं पास	डिप्लोमा प्रमाणपत्र योग में	4				

प्रशिक्षक प्रमाणन	
डोमेन प्रमाणन	प्लेटफॉर्म प्रमाणन
नौकरी की भूमिका के लिए प्रमाणित: "योग प्रशिक्षण सहायक" QP से मैप किया गया: "HSS/Q4002v3.0" न्यूनतम 80% स्कोर के साथ।	यह अनुशंसित है कि प्रशिक्षक नौकरी की भूमिका के लिए प्रमाणित हो: "प्रशिक्षक (VET और कौशल)", योग्यता पैक से मैप किया गया: "MEP/Q2601, v2.0" न्यूनतम 80% स्कोर के साथ।

मूल्यांकनकर्ता की आवश्यकताएं

मूल्यांकनकर्ता पूर्वापेक्षाएँ						
न्यूनतम शैक्षिक योग्यता	विशेषज्ञता	प्रासंगिक उद्योग अनुभव		प्रशिक्षण/मूल्यांकन अनुभव		टिप्पणी
		साल	विशेषज्ञता	साल	विशेषज्ञता	
योग में स्नातकोत्तर		1				
किसी भी स्ट्रीम में स्नातक	डिप्लोमा प्रमाणपत्रयोग में	2				
योग में डिप्लोमा		3				
12वीं पास	डिप्लोमा प्रमाणपत्रयोग में	5				

मूल्यांकनकर्ता प्रमाणन	
डोमेन प्रमाणन	प्लेटफॉर्म प्रमाणन
नौकरी की भूमिका के लिए प्रमाणित: "योग प्रशिक्षण सहायक" QP से मैप किया गया: "HSS/Q4002v3.0" न्यूनतम 80% स्कोर के साथ।	यह अनुशंसित है कि मूल्यांकनकर्ता नौकरी की भूमिका के लिए प्रमाणित हो: "मूल्यांकनकर्ता (VET और कौशल)", योग्यता पैक से मैप किया गया: "MEP/Q2701, v2.0" न्यूनतम 80% स्कोर के साथ।

मूल्यांकन रणनीति

इसमें 'करके सीखने' और प्रदर्शन मानदंडों के आधार पर कौशल और ज्ञान के व्यावहारिक प्रदर्शन पर जोर दिया जाता है। तदनुसार, प्रत्येक नौकरी की भूमिका के लिए मूल्यांकन मानदंड निर्धारित किए जाते हैं और योग्यता पैक में उपलब्ध कराए जाते हैं।

मूल्यांकन पत्रों की विभिन्न परिणाम-आधारित मापदंडों जैसे गुणवत्ता, समय, परिशुद्धता, उपकरण और उपकरणों की आवश्यकता के लिए भी जाँच की जाएगी।

योग्यता पैक (क्यूपी) में प्रत्येक एनओएस को एनओएस की गंभीरता के आधार पर मूल्यांकन के लिए एक सापेक्ष भार दिया जाता है। इसमें एनओएस में प्रत्येक तत्व/प्रदर्शन मानदंड को सापेक्ष महत्व, कार्य की गंभीरता और प्रशिक्षण बुनियादी ढांचे पर अंक दिए जाते हैं।

अंतिम मूल्यांकन के लिए निम्नलिखित उपकरणों का उपयोग किया जाएगा:

1. व्यावहारिक मूल्यांकन: इसमें कौशल प्रयोगशाला में कृत्रिम वातावरण का निर्माण शामिल है, जो योग्यता पैक के लिए आवश्यक सभी उपकरणों से सुसज्जित है।

उम्मीदवार के सॉफ्ट स्किल्स, संचार, योग्यता, सुरक्षा चेतना, गुणवत्ता चेतना आदि का निरीक्षण करके पता लगाया जाता है और निरीक्षण चेकलिस्ट में अंकित किया जाता है। परिणाम को उनके कौशल उपलब्धियों के स्तर को मापने के लिए निर्दिष्ट आयामों और मानकों के विरुद्ध मापा जाता है।

2. मौखिक/संरचित साक्षात्कार: इस उपकरण का उपयोग नौकरी की भूमिका और हाथ में मौजूद विशिष्ट कार्य के संबंध में वैचारिक समझ और व्यवहारिक पहलुओं का आकलन करने के लिए किया जाता है। इसमें सुरक्षा, गुणवत्ता, पर्यावरण और उपकरण आदि पर प्रश्न भी शामिल हैं।

3. लिखित परीक्षा: प्रश्न पत्र में प्रत्येक एनओएस के प्रत्येक तत्व से कठिन, मध्यम और आसान प्रकार के प्रश्न सम्मिलित होंगे।

मूल्यांकनकर्ताओं के संबंध में QA:

मूल्यांकनकर्ताओं का चयन प्रत्येक कार्य भूमिका के मूल्यांकन के लिए HSSC द्वारा निर्धारित "पात्रता मानदंड" के अनुसार किया जाता है। HSSC प्रत्येक कार्य भूमिका के लिए समय-समय पर "मूल्यांकनकर्ताओं का प्रशिक्षण" कार्यक्रम आयोजित करता है और मूल्यांकन प्रक्रिया और रणनीति के बारे में मूल्यांकनकर्ताओं को संवेदनशील बनाता है, जो निम्नलिखित अनिवार्य मापदंडों पर उल्लिखित है

शब्दकोष

क्षेत्र	सेक्टर अलग-अलग व्यावसायिक कार्यों का समूह है, जिनका व्यवसाय और हित एक जैसे होते हैं। इसे अर्थव्यवस्था के एक अलग उपसमूह के रूप में भी परिभाषित किया जा सकता है, जिसके घटक समान होते हैं विशेषताएँ और रुचियाँ।
उप-क्षेत्र	उप-क्षेत्र को उसके घटकों की विशेषताओं और हितों के आधार पर आगे के विभाजन से प्राप्त किया जाता है।
पेशा	व्यवसाय नौकरी भूमिकाओं का एक समूह है, जो किसी उद्योग में समान/संबंधित कार्यों का प्रदर्शन करता है।
राष्ट्रीय व्यावसायिक मानक (एनओएस)	एनओएस व्यावसायिक मानक हैं जो भारतीय संदर्भ में विशिष्ट रूप से लागू होते हैं।
योग्यता पैक (QP)	क्यूपी में ओ.एस. का सेट शामिल होता है, साथ ही नौकरी की भूमिका निभाने के लिए आवश्यक शैक्षिक, प्रशिक्षण और अन्य मानदंड भी शामिल होते हैं। एक क्यूपी को एक अद्वितीय योग्यता पैक कोड सौंपा जाता है।
विक्रान्त	वृक्षासन या ट्री पोज़ एक संतुलन आसन है। यह बहुत कम आसनों में से एक है मध्ययुगीन हठ योग में खड़े होने की मुद्रा और व्यायाम के रूप में आधुनिक योग में लोकप्रिय बनी हुई है।
त्रिकोणासन	त्रिकोणासन त्रिभुज मुद्रा या त्रिभुज मुद्रा आधुनिक योग में व्यायाम के रूप में किया जाने वाला एक खड़ा आसन है।
अनुलोम प्राणायाम	अनुलोम प्राणायाम हठ योग में प्रयुक्त होने वाले कई प्राणायामों या श्वास व्यायामों में से एक है।
विलोम प्राणायाम	विलोम प्राणायाम एक प्राणायाम श्वास तकनीक है जिसमें सांस लेना और छोड़ना एक सतत प्रक्रिया नहीं है, बल्कि कई विरामों से बाधित होती है।
नवासन	नाव आसन (नवासना) योग जगत में कोर ताकत और क्रंचेस और लेग लिफ्ट्स पर नए बदलावों के लिए पिलेट्स में डुबकी लगाने से बहुत पहले से मौजूद था

बंध	हठ योग में बंध एक "शरीर का ताला" है, जो एक तरह की मुद्रा है। महाबंध ("महान ताला") अन्य सभी तीन बंधों को जोड़ता है।
मुद्राएं	योग मुद्राएं मूलतः सरल हस्त मुद्राएं हैं जो शरीर के भीतर ऊर्जा के प्रवाह को सक्रिय करती हैं।

संक्षिप्त और संक्षिप्तीकरण

ओपन स्कूल	राष्ट्रीय व्यावसायिक मानक
एनएसक्यूएफ	राष्ट्रीय कौशल योग्यता ढांचा
क्यूपी	योग्यता पैक
सीवाईपी	सामान्य योग प्रोटोकॉल
पीपीई	व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण
शराबी	मानक संचालन प्रक्रिया
सीपीआर	हृत्फुफ्फुसीय पुनर्जीवन