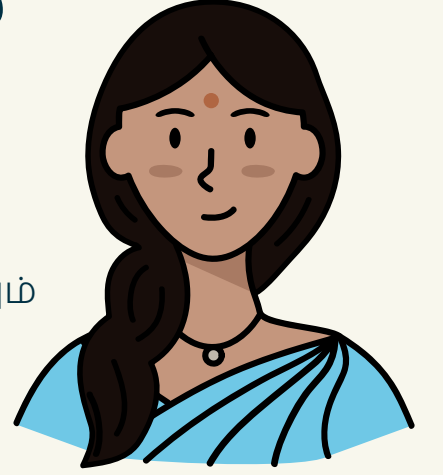


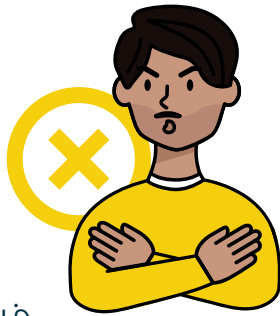
நல்ல கேட்கும் திறன் மற்றும் உடல் மொழி ஆகியவை நல்ல தகவல் பரிமாற்றத்தில் ஒரு சிறந்த பங்கை வகிக்கிறது

சிறந்த தகவல் தொடர்பு என்பது நல்ல
கேட்கும் திறனுடன் தொடங்குகிறது

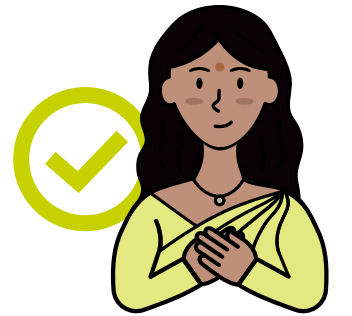


- 1 கண் **தொடர்பை** பராமரிக்கவும்
- 2 நீங்கள் சொல்வதை எல்லாம் கேட்கிறீர்கள் மற்றும்
பின்பற்றுகிறீர்கள் என்பதை நினைப்பிக்கவும்
- 3 **பேசும்போது** குறுக்கிட வேண்டாம்

நேர்மறை மற்றும் திறந்த உடல் மொழி சிறந்த
தகவல் தொடர்புக்கு மிக முக்கியமானதாகும்.



- ✗ திடமான மற்றும்
ஆக்ரோஷமான உடல் மொழி
மோதலை உருவாக்க முடியும்
- ✗ அடிபணிந்த மற்றும் மூடிய
உடல் **மொழி** பிரச்சனைகளை
தீர்க்க உதவாது



- ✓ திறந்த உடல்
தோரணை மற்றும்
நட்பான அணுகுமுறை
வெற்றிகரமான தகவல்
தொடர்புக்கு வழிவகுக்கும்

பல்வேறு வகையான தகவல் தொடர்பு

ஆக்ரோஷமான தகவல் தொடர்பு மற்றும் கீழ்ப்படிதல் தகவல் தொடர்பு ஡ோதல் மற்றும் அதிருப்திக்கு வழிவகுக்கும்

ஆக்ரோஷமான



- அவமதிப்பு
- மற்ற நபர் பேசும்போது குறுக்கிடுதல்
- கத்துதல் அல்லது மிரட்டுதல்
- வெடித்தல்
- பழிவாங்குதல்



அடிபணிந்த தகவல் தொடர்பு



- மன்னிப்பு
- கருத்துக்களை வெளியிடுவதை தவிர்த்தல்
- ஡ோதல்களைத் தவிர்த்தல்
- கண் தொடர்பு தவிர்ப்பது
- மென்மையான குரல் அளவு



உறுதியான தகவல் தொடர்பு ஒருமித்த கருத்தை அடையவும் இணக்கமான உறவுகளை உருவாக்கவும் உதவுகிறது

உறுதியான தொடர்பு

- வெளிப்படையாகவும் அமைதியாகவும் இருங்கள்
- நேர்மையாகவும் உறுதியாகவும் இருங்கள்
- உறுதியான உடல் மொழியைப் பயன்படுத்தவும்
- மற்றவர்களின் தனிப்பட்ட இடத்தை மதிக்கவும்
- மற்ற நபருக்கு தெளிவாகவும் புரிந்துகொள்ளக்கூடியதாகவும் இருத்தல்
- இரு தரப்பினரும் கடைப்பிடிக்கக்கூடிய ஒப்பந்தத்தை உருவாக்குதல்



மன அழுத்தத்தை எவ்வாறு சமாளிப்பது மற்றும் பிரச்சனைகளை சமாளிப்பது

மன அழுத்தம் என்பது வேலை மற்றும் வாழ்க்கை அழுத்தம் அல்லது குடும்ப சிரமங்களால் ஏற்படக்கூடிய பல காரணிகளுடன் தொடர்புடைய உணர்ச்சி மற்றும் மன சீதர்த்தனமையற்ற நிலை.



வேலை மற்றும் வீட்டில் உள்ள இரட்டைப் பொறுப்புகளால் பெண்கள் பெரும்பாலும் மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாகிறார்கள், அதே நேரத்தில் ஆண்கள் பெரும்பாலும் வேலை அழுத்தம் மற்றும் பணம் சம்பாதிக்க வேண்டும் என்ற சமூக எதிர்பார்ப்புகளால் மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாகிறார்கள்.

மன அழுத்தம் வீட்டில் மற்றும் பணியிடத்தில் மோதல்கள், வன்முறை மற்றும் துன்புறுத்தலுக்கு வழிவகுக்கும்.

நீங்கள் மன அழுத்தமாக உணரும்போது பிரச்சனைகளைச் சமாளிக்க 4 படிகள்



அமைதியாக இருங்கள் மற்றும்
உடனடியாக எதிர்வினையைத்
தவிர்க்கவும்



சிக்கலை அடையாளம் காணவும்



சாத்தியமான தீர்வுகளை
அடையாளம் காணவும்



ஆதரவு மற்றும் உதவிக்காக
மற்றவர்களை அணுகவும்

உங்கள் மன அழுத்தத்தை எவ்வாறு நிர்வகிப்பது



இரவு தூங்க முயற்சி செய்யுங்கள்



ஆழ்ந்த சுவாசப் பயிற்சிகளைச்
செய்யுங்கள்



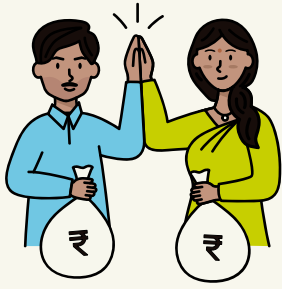
அவ்வபோது வேலையின்
இடைவெளியில் ஸ்ட்ரெச்சிங் செய்வது
மற்றும் வழக்கமான உடற்பயிற்சி



சமச்சீரான உணவை உண்ணுங்கள்
மற்றும் அதிகப்படியான
இனிப்புகளைத் தவிர்க்கவும்

பாலின சமத்துவம் என்பது பெண்கள், ஆண்கள் மற்றும் மூன்றாம்பாலினத்தவர்களுக்கும் சம உரிமைகள் மற்றும் வாய்ப்புகளை உறுதி செய்வதே ஆகும்

அனைத்து பாலினத்தவர்களும் சம உரிமைகள் மற்றும் வாய்ப்புகளைப் பெற வேண்டும்.



அனைவருக்கும் சம வேலைக்கு சம ஊதியம் வழங்க வேண்டும்



பெண்கள், சிறுவர்கள் மற்றும் வேறு பாலினத்தவர்களும் எந்த விளையாட்டையும் விளையாடலாம்



அனைவரும் நிதி சார்ந்த முடிவுகளை எடுக்க வேண்டும்



திருமணம் என்பது சமமான கூட்டாண்மை



ஆண்களும் வீட்டு வேலைகளை செய்யலாம்



ஆண்கள் அழலாம் மற்றும் பாதிக்கப்படலாம்



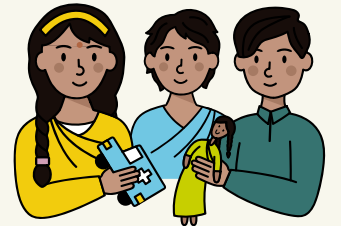
பெண்கள் சிறந்த தலைவர்களாக செயல்படமுடியும்



பாலினத்தைப் பொருட்படுத்தாமல் குழந்தைகளை சமமாக ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்



ஆண்களும் பெண்களும் கவனிப்பை வழங்க முடியும்



அனைத்து பாலினத்தவர்களும் எந்த வகையான பொம்மைகளுடன் விளையாடலாம்

பாலின அடிப்படையிலான வன்முறை மற்றும் துன்புறுத்தலுக்கு எதிராக நீங்கள் எவ்வாறு செயல்பட முடியும்?

பாலின அடிப்படையிலான வன்முறை என்பது அவர்களின் பாலினம் அல்லது பாலினம் சார்ந்து அல்லது குறிப்பிட்ட பாலினம் அல்லது பாலினத்தின் நபர்களை பாதிக்கும் வன்முறை மற்றும் துன்புறுத்தலைக் குறிக்கிறது. பாலின அடிப்படையிலான வன்முறை மற்றும் துன்புறுத்தல் என்பது மனித உரிமைகளின் கடுமையான மீறலாகும்.

பாலின அடிப்படையிலான வன்முறை மற்றும் துன்புறுத்தல் கீழ்க்கண்டவற்றை இதில் அடங்கும்:

உடல் ரீதியான வன்முறை



அடித்தல், அறைதல் அல்லது தள்ளுதல் போன்ற உடல் வலிமையைப் பயன்படுத்துதல்

உணர்ச்சி ரீதியான வன்முறை



நடத்தை, வாய்மொழி துஷ்பிரயோகம் மற்றும் அவமானகரமானது

பாலியல் வன்முறை



தேவையற்ற, கேட்கப்படாத மற்றும் தேவையற்ற பாலியல் முன்னேற்றங்கள், நடத்தை அல்லது நடத்தை சார்ந்தவை

பொருளாதார வன்முறைகள்



ஒரு நபர் தனது சொந்தப்பணத்தை அணுக அனுமதி மறுப்பது அல்லது பொருளாதார முடிவுகளை எடுக்கும் உரிமையை மறுப்பது

எந்த விதமான வன்முறையும் அல்லது துன்புறுத்தலும் ஏற்கத்தக்கது அல்ல மற்றும் உடனடியாக நிறுத்தப்பட வேண்டும்



பாலின அடிப்படையிலான வன்முறை மற்றும் துன்புறுத்தல் தீர்வுக்கு நீங்கள் என்ன செய்ய முடியும்?



வன்முறை சூழ்நிலைகளை எவ்வாறு கண்டறிவது என்பது பற்றி நீங்களே கற்றுக் கொள்வது அவசியம்



வன்முறையைக் கண்டால் அதை உடனடியாக நிறுத்துங்கள்



வன்முறையால் பாதிக்கப்பட்டு உயிர் பிழைத்தவரை குற்றம் சொல்லாதீர்கள்



வன்முறையால் பாதிக்கப்பட்டு உயிர் பிழைத்தவரை தகுந்த சிகிச்சை முறைகள் மற்றும் உணர்ச்சிபூர்வமான ஆதரவை கொடுக்கவும்.



மெளனத்தைக் கலைத்து, வன்முறை வழக்குகளை தைரியமாக புகாரளிக்கவும்

ஹாட்லைன் உதவி எண்:

1091 இவை தேசிய அழைப்பு மைய எண்கள், நீங்கள் ஆதரவுக்காக எந்த நேரத்திலும் இந்த எண்ணுக்கு தொடர்பு கொள்ளலாம்

பெண்கள் 181 ஹெல்ப்லைன் வன்முறை தொடர்பான பிரச்சனைகளுக்கு, நெருக்கடி அல்லது மோதலால் பாதிக்கப்பட்ட பெண்களுக்கு 24/7 ஆதரவையும் தகவல்களையும் வழங்குகிறது. பரிந்துரைகள், ஆலோசனைகள் மற்றும் அரசாங்க திட்டங்களைப் பெற நீங்கள் அழைக்கலாம், அரட்டையடிக்கலாம்.

1098 என்பது இந்தியாவின் சைல்டுலைனுக்கான ஹெல்ப்லைன் எண்ணாகும், இது 24 மணி நேரமும், பாதுகாப்பு மற்றும் பாதுகாப்பு தேவைப்படும் குழந்தைகளுக்கான கட்டணமில்லா அவசரச் சேவையாகும். இது இந்திய அரசின் பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகள் மேம்பாட்டு அமைச்சகத்தின் திட்டமாகும். 18 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகள் இந்த எண்ணை அழைக்கலாம் அல்லது SMS அனுப்பலாம்.

பணியிடத்தில் பாலின அடிப்படையிலான வன்முறையை நிவர்த்தி செய்யும் இந்திய சட்டங்களும் விதிமுறைகளும்

1. POSH - பணியிடத்தில் பாலியல் துன்புறுத்தலை தடுத்தல்

பணியிடத்தில் பெண்களுக்கு ஏற்படும் பாலியல் துன்புறுத்தல் (குடுப்பு, தடை மற்றும் தீர்வு) சட்டம், 2013 என்பது இந்தியாவில் உள்ள ஒரு சட்டமியற்றும் சட்டமாகும், இது பெண்களை அவர்கள் வேலை செய்யும் இடத்தில் பாலியல் துன்புறுத்தலில் இருந்து பாதுகாக்க முயல்கிறது. பணியிடத்தில் பாலியல் துன்புறுத்தலை வரையறுத்து, புகார்களைத் தீர்ப்பதற்கான வழிமுறையையும் இந்தச் சட்டம் உருவாக்குகிறது. இது தவறான அல்லது தீங்கிழைக்கும் குற்றச்சாட்டுகளுக்கு எதிரான பாதுகாப்பையும் வழங்குகிறது. பெண்களுக்கு பாதுகாப்பான பணியிடத்தை உறுதி செய்வதன் மூலம் தொழிலாளர்களாக பெண்களின் கண்ணியத்தை உறுதிப்படுத்த அரசும் முதலாளிகளும் சமமான பொறுப்பைக் கொண்டுள்ளனர்.



பெண் ஊழியர்களின் உரிமைகள் மற்றும் பாலியல் துன்புறுத்தல் மற்றும் பாலின பாகுபாடுகளுக்கு எதிராக விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தவும்.



தொழிற்சாலையில் 0 (ஜீரோ) டாலரன்ஸ் கொள்கையை உருவாக்கவும்



பாலின அடிப்படையிலான வன்முறை மற்றும் துன்புறுத்தலைத் தடுக்க பயனுள்ள நடவடிக்கைகளை எடுக்கவும்



புகார்களைப் பெறுவதற்கும், விசாரணை செய்வதற்கும், பரிந்துரைகளை வழங்குவதற்கும் ஒரு புகார்க் குழுவை உருவாக்கவும்.

இந்த குழு கண்டிப்பாக:

- ✓ குறைந்தபட்சம் ஐந்து உறுப்பினர்களைக் கொண்டிருக்க வேண்டும்;
- ✓ முக்கியமாக பெண்களை உள்ளடக்கியதாக இருக்க வேண்டும்;
- ✓ ஒரு பெண் தலைமை தாங்குவது நல்லது;
- ✓ மற்றும் பாலியல் துன்புறுத்தலுக்கு எதிரான அல்லது பாலின பிரச்சினைகளில் கவனம் செலுத்தும் வெளி தொண்டு நிறுவனம் அல்லது நிறுவனத்தில் உள்ள இரண்டு உறுப்பினர்களை உள்ளடக்கி இணைந்து பணியாற்றவும்.

புகார்க் குழுவிடம் புகார் அளிப்பது எப்படி:

1. வன்முறையால் பாதிக்கப்பட்டவர் அல்லது அவரது உறவினர்கள், நண்பர்கள் அல்லது வழக்கறிஞர்கள் மூலம் புகார்களைப் பதிவு செய்யலாம்
2. புகார்கள் சம்பவம் நடந்த 30 வேலை நாட்களுக்குள் பதிவு செய்யப்பட வேண்டும்.
3. புகார் கமிட்டி இந்த இந்த சம்பவம் பற்றி விசாரிக்கும்.

புகார்க் குழு எவ்வாறு நடவடிக்கை எடுக்கிறது:

1. ரகசியத்தன்மையுடன் விசாரணை நடத்தப்படும்:
 - ✓ புகார் கொடுத்தவர் மற்றும் குற்றம் சாட்டப்பட்டவரின் அடையாளம் தகவல்கள்
 - ✓ வெளிப்படுத்தப்படாது புகார் கொடுப்பவரின் பாதுகாப்பு உறுதி செய்யப்படும்
2. கமிட்டி 30 வேலை நாட்களுக்குள் அறிக்கையை சமர்ப்பிக்கும்
3. சம்பந்தப்பட்ட அதிகாரி அதற்கேற்ப நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும்

2. தமிழ்நாடு விடுதிகள் மற்றும் பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகளுக்கான காப்பகங்கள் (ஒழுங்குமுறை) சட்டம், 2014 (தமிழ்நாடு சட்டம் எண். 18-ன் 2014)

பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகளுக்கான விடுதிகள் மற்றும் பாதுகாப்பான தங்குமிடங்களை ஒழுங்குபடுத்துவதற்கான பிரத்யேக சட்டத்தை தமிழ்நாடு அரசு உருவாக்கியுள்ளது. தமிழ்நாடு விடுதிகள் மற்றும் காப்பகங்களின் விதிகள், 2015, தங்கும் விடுதிகள் மற்றும் காப்பகங்கள் பதிவு செய்வதற்கான வழிகாட்டுதல்களை அரசால் வகுக்கப்பட்டுள்ளது. மேற்கூறிய சட்டத்தின் 4வது பிரிவின்படி, உரிமம் இல்லாமல் பணிபுரியும் பெண்கள் விடுதி மற்றும் காப்பகங்கள் இயங்கக்கூடாது. பிரிவு 5-ன்படி, பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகளுக்கான விடுதி, தங்கும் காப்பகங்கள் அல்லது இல்லம் அமைக்க, பராமரிக்க அல்லது நடத்த விரும்பும் ஒவ்வொரு நபரும் கலெக்டரிடம் உரிமம் கோரி விண்ணப்பிக்க வேண்டும். விதிகளைப் பின்பற்றாமல், பதிவு செய்யாமல் தங்கும் விடுதிகளைத் தொடர்ந்து செயல்படும் எந்தவொரு நிறுவனத்திற்கும் அல்லது காப்பகங்களுக்கும் தண்டனை விதிகள் சட்டத்தில் பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ளன. தற்போது பதிவு செயல்முறையை எளிதாக்குவதற்கும், அனைத்து விடுதிகள் மற்றும் காப்பகங்கள் பதிவு பெறுவதற்கும், சமூக நலன் மற்றும் பெண்கள் உரிமைக்காக்கும் /அதிகாரமளித்தல் துறை மூலம் பின்வரும் இணையதளத்தில் ஆன்லைன் பதிவு செயல்முறை 01.07.2022 முதல் தொடங்கப்பட்டுள்ளது. முதலீட்டாளர் விண்ணப்பங்களை விண்ணப்பிப்பதற்கான **Webiste: tnswp.com**