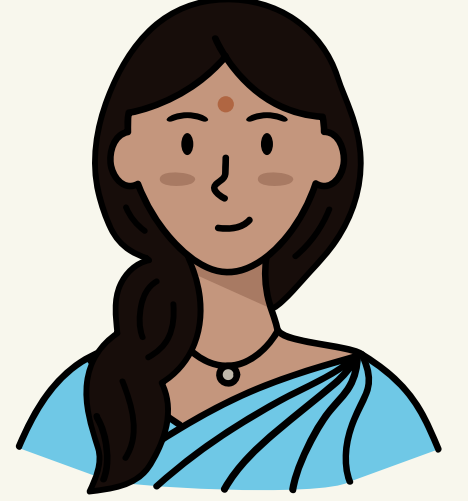


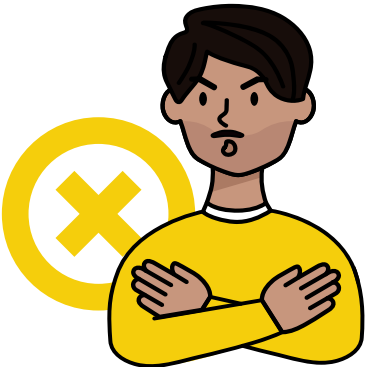
ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಸಂವಹನಕ್ಕಾಗಿ ಸಕ್ರಿಯ ಆಲಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಆಂಗಿಕ ಭಾಷೆಯ ಪ್ರಮುಖವಾದುದಾಗಿದೆ

ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಸಂವಹನವು ಉತ್ತಮವಾಗಿ
ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ

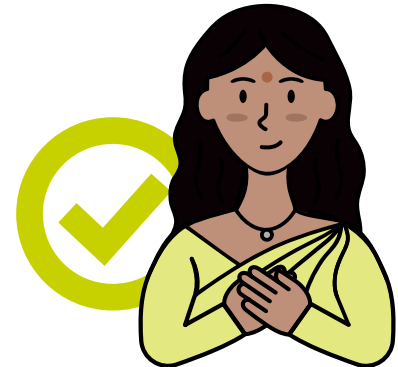


- 1 ಉತ್ತಮ ಕಣ್ಣಿನ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಹೊಂದುವುದು
- 2 ನೀವು ಹೇಳುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿರುವಿರಿ ಮತ್ತು
ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುವಿರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು
- 3 ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಸಂಭಾಷಣೆ ನಡೆಸುವುದು /
ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳದ ಸಂಭಾಷಣೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು

ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತ ಆಂಗಿಕ ಭಾಷೆಯು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ
ಸಂವಹನಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದೆ



- ✗ ಅಡ್ಡಿ ಪಡಿಸಬಾರದು ಮತ್ತು ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಆಂಗಿಕ
ಭಾಷೆಯು ಜಗಳವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು
- ✗ ವಿಧೇಯ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಆಂಗಿಕ ಭಾಷೆಯು
ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ



- ✓ ಮುಕ್ತವಾದ ಆಂಗಿಕ ಭಂಗಿ ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಪರ
ವಿಧಾನವು ಯಶಸ್ವಿ ಸಂವಹನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು

ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಸಂವಹನಗಳು

ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಮತ್ತು ವಿಧೇಯಕ ಸಂವಹನವು ಜಗಳ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಪ್ರೀತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು



ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಸಂವಹನ



- ಅವಮಾನಕರ
- ಇತರ (ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುವುದು)
- ಕೂಗುವುದು(ಕೂಗಾಡುವುದು) ಅಥವಾ ಬೆದರಿಕೆ ಹಾಕುವುದು
- ಜಗಳ (ಮಾಡುವುದು/ ಕಿರುಚಾಡುವುದು)
- ನೇಡು ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು



ವಿಧೇಯ ಸಂವಹನ



- (ಕ್ಷಮಾಪಣೆ ಕೇಳುವುದು)
- ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು
- ಮುಖಾಮುಖಿ ಭೇಟಿಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು
- ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿಯ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು
- ಮೃದುವಾದ ಧ್ವನಿ

ದೃಢ ಸಂವಹನವು ಒಮ್ಮತವಾದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಮತ್ತು ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ

ದೃಢ ಸಂವಹನ

- ಮುಕ್ತ ಮತ್ತು ಶಾಂತವಾಗಿರುವುದು
- ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ದೃಢವಾಗಿರುವುದು
- ದೃಢವಾದ ಆಂಗಿಕ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಬಳಸುವುದು
- ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಗೌರವಿಸುವುದು
- ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮತ್ತು ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ತಿಳಿಸುವುದು
- ಇಬ್ಬರು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬಂದು ಒಪ್ಪುವಂತಹ ಒಪ್ಪಂದವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು



ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಹೇಗೆ

ಒತ್ತಡವು ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ಜೀವನ ಅಥವಾ ಕೌಟುಂಬಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಅನೇಕ ಅಂಶಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ಥಿರತೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ.



ತಮ್ಮ ಮನೆ ಹಾಗೂ ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿರುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳಿಂದಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಪುರುಷರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಅವರು ಹಣವನ್ನು ಗಳಿಸುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಿ ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಜಗಳಗಳು, ಹಿಂಸೆ ಮತ್ತು ತಿರುಕುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ನೀವು ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಬರುವ
ಒತ್ತಡವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು 4 ಹಂತಗಳು



ಶಾಂತವಾಗಿರಿ ಮತ್ತು ತಕ್ಷಣವೇ
ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ



ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ



ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು
ಗುರುತಿಸಿ



ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ
ಇತರರನ್ನು ಕೇಳಿ

ನಿಮ್ಮ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೇಗೆ
ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು



ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಮತ್ತು
ಅತಿಯಾದ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು
ತಪ್ಪಿಸಿ



ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ



ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ,
ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ದೇಹವನ್ನು
ಹಿಗ್ಗಿಸುವಿಕೆ



ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ರೆ
ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ

ಲಿಂಗ ಸಮಾನತೆಯು ಮಹಿಳೆಯರು, ಪುರುಷರು, ತೃತೀಯ ಲಿಂಗದ ಜನರಿಗೆ ಸಮಾನ ಹಕ್ಕುಗಳು ಮತ್ತು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ

ಎಲ್ಲಾ ಲಿಂಗಾಧಾರಿತ ಜನರು ಸಮಾನ ಹಕ್ಕುಗಳು ಮತ್ತು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು



ಸಮಾನ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಮಾನ ವೇತನವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು



ಹುಡುಗಿಯರು, ಹುಡುಗರು ಮತ್ತು ತೃತೀಯ ಲಿಂಗದವರು ಎಂಬ ಯಾವುದೇ ಬೇಧವಿಲ್ಲದೆ ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು ಆಡಬಹುದು



ಪುರುಷರು ಕೂಡ ಅಳಬಹುದು ಮತ್ತು ದುರ್ಬಲರಾಗಬಹುದು



ಮದುವೆಯು ಗಂಡು ಹಾಗೂ ಹೆಣ್ಣಿನ ಸಮಾನ ಪಾಲುದಾರಿಕೆಯಾಗಿದೆ



ಪುರುಷರು ಕೂಡ ಮನೆ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು



ಮಹಿಳೆಯರು ಕೂಡ ದೊಡ್ಡ ನಾಯಕರಾಗಬಹುದು



ಲಿಂಗವನ್ನು ಲಿಕ್ಕಿಸದೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಮಾನವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು.



ಎಲ್ಲಾ ಲಿಂಗದವರು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಆಟಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಡಬಹುದು



ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಹಣಕಾಸಿನ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಶಕ್ತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ



ಪುರುಷರು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರು ಇಬ್ಬರೂ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು

ಲಿಂಗ ಆಧಾರಿತ ಹಿಂಸೆ ಮತ್ತು ಕಿರುಕುಳದ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ನೀವು ಹೇಗೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು?

ಲಿಂಗ-ಆಧಾರಿತ ಹಿಂಸೆ ಎಂದರೆ ಅವರ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಅಥವಾ ಲಿಂಗದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮೇಲೆ ಮಾಡುವ ಹಿಂಸೆ ಮತ್ತು ಕಿರುಕುಳ ಅಥವಾ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಲಿಂಗ ಅಥವಾ ಲಿಂಗತ್ವದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಾಗಿದೆ. ಲಿಂಗ ಆಧಾರಿತ ಹಿಂಸೆ ಮತ್ತು ಕಿರುಕುಳವು ಮಾನವ ಹಕ್ಕುಗಳ ಮೇಲೆ ಗಂಭೀರ ಉಲ್ಲಂಘನೆಯಾಗುತ್ತದೆ

ಲಿಂಗ-ಆಧಾರಿತ ಹಿಂಸೆ ಮತ್ತು ಕಿರುಕುಳವು ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ:

✕ ದೈಹಿಕ ಹಿಂಸೆ

ಹೊಡೆಯುವುದು, ಕಪಾಳಕ್ಕೆ ಹೊಡೆಯುವುದು ಅಥವಾ ತಳ್ಳುವಂತಹ ದೈಹಿಕ ಬಲದ ಬಳಕೆಮಾಡುವುದು.

✕ ಲೈಂಗಿಕ ಹಿಂಸೆ

ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಕೇಳಲು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ಮತ್ತು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ ಒತ್ತಾಯದ ನಡವಳಿಕೆ.

✕ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಹಿಂಸೆ

ನಡವಳಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮೌಖಿಕ ನಿಂದನೆ ಮತ್ತು ಅವಮಾನಕರವಾಗಿ ನಿಂದಿಸುವುದು.

✕ ಆರ್ಥಿಕ ಹಿಂಸೆ

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಹಣ ಅಥವಾ ಆರ್ಥಿಕ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಹಕ್ಕನ್ನು ಕಸಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಹಿಂಸೆ
ಅಥವಾ ಕಿರುಕುಳಗಳನ್ನು
ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ
ಮತ್ತು ತಕ್ಷಣವೇ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು



ಲಿಂಗ ಆಧಾರಿತ ಹಿಂಸೆ ಮತ್ತು ಕಿರುಕುಳವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ನೀವು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು?

- ✎ ಹಿಂಸಾಚಾರದ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಗುರುತಿಸುವುದು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ನೀವೇ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ
- ✎ ನೀವು ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ
- ✎ ಹಿಂಸೆಗೆ ಒಳಗಾದವರನ್ನು ದೂಷಿಸಬೇಡಿ
- ✎ ಹಿಂಸೆಗೆ ಒಳಗಾದವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸಿ
- ✎ ಮೌನವನ್ನು ಮುರಿಯಿರಿ ಮತ್ತು ಹಿಂಸಾಚಾರದ ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ವರದಿ ಮಾಡಿ

1091 ಇದು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಾಲ್ ಸೆಂಟರ್ ಸಂಖ್ಯೆಯಾಗಿದ್ದು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಬೇಕಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು.

ಮಹಿಳಾ ಸಹಾಯವಾಣಿ 181

ಆಗಿದ್ದು ಇದು ಹಿಂಸಾಚಾರ, ಬಿಕ್ಕಟ್ಟು ಅಥವಾ ಸಂಘರ್ಷ ಪೀಡಿತ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ 24/7 ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಸಲಹೆಗಳು, ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಸರ್ಕಾರಿ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ನೀವು ಕರೆ ಮಾಡಬಹುದು, ಚಾಟ್ ಮಾಡಬಹುದು ಅಥವಾ SMS ಕಳುಹಿಸಬಹುದು.

1098

ಭಾರತದ ಜೈಲ್ಡ್ ಲೈನ್ ಸಹಾಯವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆಯಾಗಿದೆ, ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ 24-ಗಂಟೆಗಳ ಟೋಲ್-ಫ್ರೀ ಶುಲ್ಕರಹಿತ ತುರ್ತು ಸೇವೆಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದ ಮಹಿಳಾ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಚಿವಾಲಯದ ಯೋಜನೆಯಾಗಿದೆ. 18 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಯಾವುದೇ ಮಗು ಈ ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಸಹಾಯವಾಣಿ ಬೆಂಬಲ:

ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಲಿಂಗ-ಆಧಾರಿತ ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಭಾರತೀಯ ಕಾನೂನುಗಳು ಮತ್ತು ನಿಯಮಗಳು

POSH - ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ

ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳ (ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ, ನಿಷೇಧ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರ) ಕಾಯಿದೆಯು 2013 ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಶಾಸನಬದ್ಧ ಕಾಯಿದೆಯಾಗಿದ್ದು ಅದು ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಅವರ ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಯಿದೆಯು ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳವನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೂರುಗಳ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನವನ್ನು ರಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಸುಳ್ಳು ಅಥವಾ ದುರುದ್ದೇಶಪೂರಿತ ಆರೋಪಗಳ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಸಹ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳವನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಕಾರ್ಮಿಕರಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಘನತೆ ಹಾಗೂ ಗೌರವವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು ರಾಜ್ಯ ಮತ್ತು ಉದ್ಯೋಗದಾತರು ಸಮಾನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ.



ಮಹಿಳಾ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳ ಹಕ್ಕುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳ ಮತ್ತು ಲಿಂಗ ತಾರತಮ್ಯದ ವಿರುದ್ಧ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಿ



ಕಾರ್ಖಾನೆಯಲ್ಲಿ ಶೂನ್ಯ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ನೀತಿಯನ್ನು ರಚಿಸಿ



ಲಿಂಗ ಆಧಾರಿತ ಹಿಂಸೆ ಮತ್ತು ಕಿರುಕುಳವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ



ದೂರುಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು, ತನಿಖೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಶಿಫಾರಸುಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಆಂತರಿಕ ಸಮಿತಿಯನ್ನು ರಚಿಸಿ.

ಈ ಸಮಿತಿಯು ಹೀಗಿರಬೇಕು:

- ✓ ಕನಿಷ್ಠ ಐದು ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು;
- ✓ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ;
- ✓ ಮೇಲಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಸಮಿತಿಯು ನಡೆಯುತ್ತದೆ;
- ✓ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ನಿಂದನೆ ಸೇರಿದಂತೆ ಲಿಂಗ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರುವ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಹೊರಗಿನ ಇಬ್ಬರು ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಆಂತರಿಕ ಸಮಿತಿಗೆ ದೂರು ಸಲ್ಲಿಸುವುದು ಹೇಗೆ:

- ಹಿಂಸೆಗೆ ಒಳಗಾದವರು ಅಥವಾ ಅವರ ಸಂಬಂಧಿಕರು, ಸ್ನೇಹಿತರು ಅಥವಾ ವಕೀಲರ ಮೂಲಕ ದೂರುಗಳನ್ನು ಲಿಖಿತರೂಪದಲ್ಲಿ ಆಂತರಿಕ ಸಮಿತಿಗೆ ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕು
- ದೂರುಗಳನ್ನು ಘಟನೆ ನಡೆದ ೯೦ ದಿನಗಳ ಒಳಗೆ ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕು
- ಆಂತರಿಕ ಸಮಿತಿಯು ದೂರುಗಳನ್ನು ತನಿಖೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ

ಆಂತರಿಕ ಸಮಿತಿಯು ಹೇಗೆ ಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ:

1. ತನಿಖೆಯನ್ನು ಗೌಪ್ಯವಾಗಿ ನಡೆಸಲಾಗುವುದು:
 - ✓ ದೂರುದಾರನ ಮತ್ತು ಆರೋಪಿಯ ಗುರುತುಗಳನ್ನು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
 - ✓ ದೂರುದಾರರ ಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಲಾಗುವುದು
2. ಆಂತರಿಕ ಸಮಿತಿಯು 90 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವರದಿಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ
3. ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಪ್ರಾಧಿಕಾರವು ಅದರಂತೆ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ