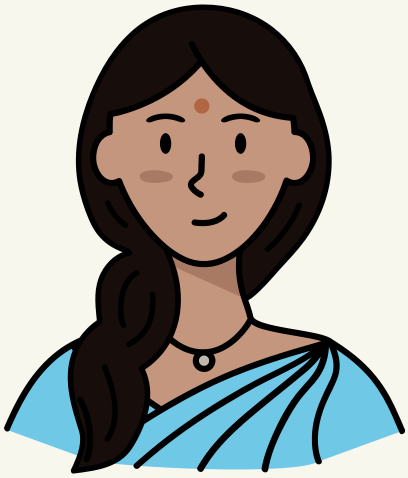
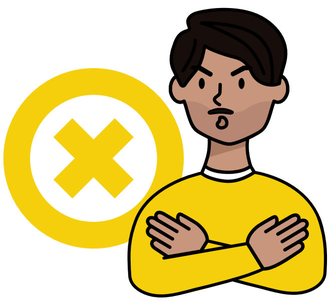
సమర్థవంతమైన కమ్యూనికేషన్ కొరకు చురుకుగా వినడం మరియు బాడీ లాంగ్వేజ్ చాలా ముఖ్యం

సమర్థవంతమైన సంభాషణ మంచి శ్రోతతో ప్రారంభం అవుతుంది

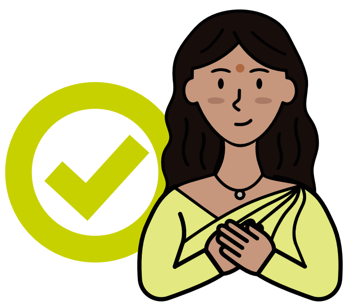


1. నేరుగా కళ్ల లోనికి చూడటం
2. చెప్పే ప్రతి విషయాన్ని మీరు వింటున్నట్లుగా మరియు అనుసరిస్తున్నట్లుగా మీరు ప్రవర్తించాలి
3. అంతరాయం కలిగించరాదు

సమర్థవంతమైన కమ్యూనికేషన్ కొరకు సానుకూలమైన మరియు ఓపెన్ బాడీ లాంగ్వేజ్ ముఖ్యం



- ✗ దృఢమైన మరియు దూకుడైన బాడీ లాంగ్వేజ్ సంఘర్షణను సృష్టించవచ్చు
- ✗ లొంగిపోయే మరియు క్లోజ్డ్/ అసౌకర్యవంతమైన బాడీ లాంగ్వేజ్ సమస్యలను పరిష్కరించడంలో సహాయపడదు



- ✓ స్నేహపూర్వక మరియు విజయవంతమైన కమ్యూనికేషన్‌కు ఓపెన్/ సౌకర్యవంతమైన బాడీ లాంగ్వేజ్ ముఖ్యం

విభిన్న రకాలైన కమ్యూనికేషన్

దూకుడైన మరియు లొంగిపోయే కమ్యూనికేషన్ ఘర్షణ మరియు అసంతృప్తికి దారితీయవచ్చు

దూకుడైన కమ్యూనికేషన్

- అవమానించడం
- అవతలి వ్యక్తికి అంతరాయం కలిగించడం
- అరవడం లేదా బెదిరించడం
- రెచ్చిపోవడం
- ప్రతీకారం తీర్చుకోవడం

లొంగిపోయే కమ్యూనికేషన్

- క్షమాపణ చెప్పడం
- అభిప్రాయాలను వ్యక్తం చేయకుండా ఉండటం
- ఘర్షణలకు దూరంగా ఉండటం
- నేరుగా కళ్ల లోనికి చూడటాన్ని నివారించడం
- మృదువైన వాయిస్ వాల్యూమ్

దృఢమైన కమ్యూనికేషన్ ఏకాభిప్రాయాన్ని సాధించడానికి మరియు సామరస్యపూర్వక సంబంధాలను సృష్టించడానికి సహాయపడుతుంది

దృఢమైన కమ్యూనికేషన్

- ఓపెన్‌గా మరియు ప్రశాంతంగా ఉండటం
- నిజాయితీగా మరియు దృఢంగా ఉండటం
- దృఢమైన బాడీ లాంగ్వేజ్ ఉపయోగించడం
- ఇతరుల వ్యక్తిగత స్థలాన్ని గౌరవించంచడం
- ఎదుటి వ్యక్తికి స్పష్టంగా మరియు అర్థమయ్యేలా చెప్పడం
- ఇరు పక్షాలు అంగీకరించేలా ఒక ఒప్పందాన్ని కుదుర్చుకోవడం

ఒత్తిడిని ఎలా నిర్వహించాలి మరియు సమస్యలతో ఎలా వ్యవహరించాలి

ఒత్తిడి అనేది జీవన విధానం ద్వారా పని మరియు కుటుంబ ఇబ్బందుల వల్ల సంభవించే అనేక కారకాలకు సంబంధించిన భావోద్వేగ మరియు మానసిక అస్థిరత స్థితి

పని మరియు ఇంటి వద్ద ద్వంద్వ బాధ్యతల కారణంగా మహిళలు తరచుగా ఒత్తిడికి గురవుతారు, పురుషులు ఎక్కువగా పని ఒత్తిడి మరియు డబ్బు సంపాదిస్తారనే సామాజిక అంచనాల కారణంగా ఒత్తిడికి గురవుతారు

ఒత్తిడి వలన పని మరియు ఇంట్లో సంఘర్షణలు, హింస మరియు వేధింపులకు దారితీస్తుంది

ఒత్తిడికి గుర్రైనప్పుడు 4 దశలు ద్వారా సమస్యలను ఎదుర్కోవచ్చును

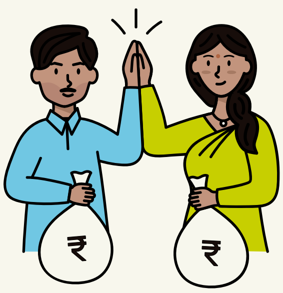
- ప్రశాంతంగా ఉండండి మరియు వెంటనే ప్రతిస్పందించచవద్దు
- సమస్యను గుర్తించండి
- సాధ్యమయ్యే పరిష్కారాలను గుర్తించండి
- మద్దతు మరియు సహాయం కోసం ఇతరులను సంప్రదించండి

మీ ఒత్తిడిని ఎలా నివారించవచ్చు

- మంచి గా నిద్ర పోవడానికి ప్రయత్నించండి
- దీర్ఘ శ్వాస వ్యాయామాలు చేయండి
- సమతుల్య ఆహారం తినండి మరియు అధిక స్వీట్లను తినడం నివారించండి
- పని వద్ద స్ట్రెచ్ చేయడం వంటి వ్యాయామాలు క్రమం తప్పకుండా చేయండి

జెండర్ సమానత్వం మహిళలు, పురుషులు, బైనరీ కాని వ్యక్తులకు సమాన హక్కులు మరియు అవకాశాలను కల్పిస్తుంది

అన్ని జెండర్ వాళ్ళకి సమాన హక్కులు, అవకాశాలు ఉండాలి



అందరికీ సమాన పనికి
సమాన వేతనం ఇవ్వాలి

బాలికలు, బాలురు మరియు నాన్
బైనరీ వాళ్ళు ఏ ఆటలైనా ఆడవచ్చు

పురుషులు కూడా ఏడవవచ్చు
మరియు దుర్భలంగా ఉండవచ్చు

వివాహం అనేది
సమాన భాగస్వామ్యం

పురుషులు ఇంటి
పనులు చేయవచ్చు

మహిళలు గొప్ప
నాయకులు కాగలరు

జెండర్ తో సంబంధం
లేకుండా పిల్లలను సమానంగా
పెంచాలి

అన్ని జెండర్ వాళ్ళు ఏ రకమైన
బొమ్మలతోనైనా ఆదుకోవచ్చు

పురుషులు మరియు
మహిళలు కూడా సంరక్షణను
అందించవచ్చు

ప్రతి ఒక్కరూ ఆర్థిక నిర్ణయాలు
తీసుకోగలగాలి

జెండర్ ఆధారిత హింస మరియు వేధింపులపై మీరు ఏవిధంగా వ్యవహరించగలరు?

జెండర్-ఆధారిత హింస అంటే వారి సెక్స్ లేదా జీవ పరమైన తేడాలు కారణంగా లేదా ఒక నిర్దిష్ట సెక్స్ లేదా జెండర్ బేధానికి చెందిన వ్యక్తులపై ప్రభావితం ఉద్దేశించిన హింస మరియు వేధింపులు. లింగ జెండర్ ఆధారిత హింస మరియు వేధింపులు అనేవి తీవ్రమైన మానవ హక్కుల ఉల్లంఘన

జెండర్ ఆధారిత హింస మరియు వేధింపులలో ఇవి ఉంటాయి:

శారీరక హింస

కొట్టడం, చెంపదెబ్బ కొట్టడం లేదా నెట్టడం లాంటి శారీరక బలాన్ని ఉపయోగించడం

భావోద్వేగ హింస

ప్రవర్తనను నియంత్రించడం, మౌఖికంగా దుర్భాషలాడటం మరియు అవమానపరచడం

లైంగిక హింస

అవాంఛిత, అడగకూడని మరియు అవాంఛనీయ మైన లైంగికంగా చొరవతీసుకోవడం, ప్రవర్తన

ఆర్థిక హింస

ఒక వ్యక్తికి వారి స్వంత డబ్బు లేదా ఆర్థిక నిర్ణయాలు తీసుకునే హక్కును నిరాకరించడం/లేకపోవటం

ఏ విధమైన హింస లేదా వేధింపులు ఆమోదయోగ్యం కాదు, వాటిని వెంటనే నిలిపివేయాలి

జెండర్ ఆధారిత హింస మరియు వేధింపులను పరిష్కరించడానికి మీరు ఏమి చేయవచ్చు?

- హింస పరిస్థితులు ఎలా గుర్తించాలనేది మీకు మీరు అవగాహన కల్పించుకోండి
- హింసను చూసినప్పుడు ఆపండి
- బాధితురాలిని నిందించవద్దు
- బాధితుడిని తగిన పరిష్కార వ్యవస్థలు మరియు భావోద్వేగ మద్దతుకు రిఫర్ చేయండి
- మౌనం వీడి హింసాత్మక కేసులను నివేదించండి

హాట్ లైన్ సపోర్ట్

1091 - మద్దతు కోసం మీరు సంప్రదించగల జాతీయ కాల్ సెంటర్ నెంబర్లు

181 -హింస, సంక్షోభం లేదా సంఘర్షణకు గురైన మహిళలకు ఉమెన్ హెల్ప్‌లైన్ 181, 24/7 మద్దతు మరియు సమాచారాన్ని అందిస్తుంది. రీఫరల్స్, కౌన్సిలింగ్ మరియు ప్రభుత్వ పథకాలను పొందడానికి మీరు కాల్ చేయవచ్చు, చాట్ చేయవచ్చు లేదా SMS పంపవచ్చు

1098 - అనేది భారతదేశంలోని చైల్డ్ లైన్ కోసం హెల్ప్ లైన్ నెంబర్, ఇది సంరక్షణ మరియు రక్షణ అవసరమైన పిల్లల కోసం 24 గంటల, టోల్ ఫ్రీ అత్యవసర సర్వీస్. ఇది భారత ప్రభుత్వ మహిళా, శిశు సంక్షేమ మంత్రిత్వ శాఖ ప్రాజెక్టు. 18 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలు ఎవరైనా ఈ నెంబర్‌కు కాల్ చేయవచ్చు

పనిప్రాంతంలో జెండర్ ఆధారిత హింసను పరిష్కరించే భారతీయ చట్టాలు మరియు నిబంధనలు

1. POSH - పనిప్రాంతంలో లైంగిక వేధింపుల నిరోధక చట్టం

పని ప్రదేశాల్లో మహిళలపై లైంగిక వేధింపుల (నివారణ, నిషేధం మరియు పరిష్కార) చట్టం, 2013 భారతదేశంలో ఒక శాసన చట్టం, ఇది మహిళలను వారి పని ప్రదేశంలో లైంగిక వేధింపుల నుండి రక్షించడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. ఈ చట్టం పనిప్రాంతంలో లైంగిక వేధింపులను నివారిస్తుంది మరియు ఫిర్యాదుల పరిష్కారానికి ఒక యంత్రాంగాన్ని సృష్టిస్తుంది. ఇది తప్పుడు లేదా హానికరమైన ఆరోపణల నుండి రక్షణను అందిస్తుంది. మహిళలకు సురక్షితమైన పనిప్రదేశాన్ని కల్పించడం ద్వారా కార్మికులుగా మహిళల గౌరవాన్ని కాపాడాల్సిన బాధ్యత ప్రభుత్వం, యాజమాన్యాలపై ఉంటుంది

మహిళా ఉద్యోగుల హక్కుల గురించి మరియు లైంగిక వేధింపులు మరియు జెండర్ వివక్షతకు వ్యతిరేకంగా అవగాహన కల్పించడం

ఫ్యాక్టరీలో జీరో/శూన్య క్షమత పాలసీని రూపొందించడం

లింగ జెండర్ ఆధారిత హింస మరియు వేధింపులను నివారించడానికి సమర్థవంతమైన చర్యలు తీసుకోవడం

ఫిర్యాదులను స్వీకరించడానికి, దర్యాప్తు చేయడానికి మరియు సిఫార్సులు చేయడానికి ఒక ఫిర్యాదు కమిటీని ఏర్పాటు చేయాలి

ఈ కమిటీ కూర్పు ఇలా ఉండాలి:

- కనీసం ఐదుగురు సభ్యులు ఉండాలి;
- ప్రధానంగా మహిళలు ఉండాలి;
- స్త్రీ నాయకత్వం వహించాలి;
- మరియు లైంగిక వేధింపులతో సహా జెండర్ సమస్యలపై దృష్టి సారించే సంస్థల నుండి ఇద్దరు సభ్యులతో కలిసి పనిచేయండి

కంప్లయింట్ కమిటీకి ఎలా ఫిర్యాదు చేయాలి?

1. బాధితురాలు లేదా ఆమె బంధువులు, స్నేహితులు లేదా న్యాయవాదుల ద్వారా ఫిర్యాదు చేయవచ్చు
2. ఘటన జరిగిన 30 పనిదినాల్లోగా ఫిర్యాదు చేయాలి
3. ఫిర్యాదు కమిటీ విచారణ చేస్తుంది

ఫిర్యాదు కమిటీ ఎలా చర్యలు తీసుకుంటుంది:

1. దర్యాప్తు గోప్యంగా జరుగుతుంది:
   - ఫిర్యాదుదారుడు, నిందితుడి గురించి వెల్లడించరు
   - ఫిర్యాదుదారుడి భద్రతకు భరోసా కల్పించబడుతుంది
2. కమిటీ 30 పనిదినాల్లో నివేదిక సమర్పిస్తుంది
3. అథారిటీ తదనుగుణంగా సంబంధిత చర్యలు తీసుకుంటుంది