

## **VAC-2 Life Skills and Personality Development**

### **SYLLABUS For UG COURSE (I/II Semester) UNDER NEP-2020**

**Total Lectures: 30**

**Credits: 02**

#### **UNIT I - Career and Professional Skills -(06)**

Career and Professional Skills: Listening Skills, Reading Skills, Writing Skills, Effective Resume preparation, Interview Skills, Group Discussion Skills, Exploring Career Opportunities, Psychometric Analysis and Mock Interview Sessions

Team Skills: Cognitive and Non-Cognitive Skills, Presentation Skills, Trust and Collaboration, Listening as a Team Skill, Brainstorming, Social and Cultural Etiquettes

Digital Skills: Computer skills, Digital Literacy and Social Media, Digital Ethics and Cyber Security

#### **UNIT II- Attitude and Motivation (06)**

Attitude: Concept, Significance, Factors affecting attitudes, Positive attitude - Advantages, Negative attitude- Disadvantages, Ways to develop positive attitude, Difference between personalities having positive and negative attitude.

Motivation: Concept, Significance, Internal and external motives - Importance of self-motivation- Factors leading to de-motivation, Maslow's Need Hierarchy Theory of Motivation,

#### **UNIT III- Stress-management and Development of Capabilities (06)**

Development of will power, imagination through yogic lifestyle- Development of thinking , emotion control and discipline of mind through Pranayama- Improvement of memory through meditation-Stress: meaning, causes, and effects of stress in life management- Stress : psycho-physical mechanism ,management of stress through Yoga.

#### **UNIT IV- Other Aspects of personality Development (06)**

Body language - Problem-solving - Conflict and Stress Management - Decision-making skills -Leadership and qualities of a successful leader - Character-building -Team-work - Time management -Work ethics – Good manners and etiquette.

## UNIT V - Health and Hygiene (06)

Health and Hygiene- Meaning and significance for Healthy Life- 3. Exercise and Nutrition and Immunity. Obesity- Meaning, Types and its Hazards. - Physical Fitness and Health Related Physical Fitness- Concept, Components and Tests- . Adventure Sports.

### Suggested Readings:

Barun K. Mitra, "Personality Development & Soft Skills", Oxford Publishers, Third impression, 2017.

Ghosh, Shantikumar. 2004. Universal Values. Kolkata: The Ramakrishna Mission  
Larry James, "The First Book of Life Skills"; First Edition, Embassy Books, 2016.

L.Chaito : Relaxation & Meditation Techniques, 1983

Michael Aegyle : Bodily Communication, Methuen, 1975

Mulligan J : The personal Management (handbook)

*M.L. Kamlesh (1998), "Psychology in Physical education and Sports" Metropolitan Book Company, New Delhi*

Patra, Avinash. 2012. The Spiritual Life and Culture of India. London: Oxford University Press.

Postonjee D.M.: Stress and Coping, The Indian Experience, Sage Publication, New Delhi

*.R.D. Sharma (1979), "Health and Physical Education" Gupta Prakashan, New Delhi.*

Shiv Khera, "You Can Win" , Macmillan Books, New York, 2003.

Acharya Maha Pragya- Shakti ki Sadhna (Hindi medium)

Acharya Mahapragya- Naya manav, naya Vishwa, Adarsh Sahitya Sangh, Churu (Hindi medium)

Shiv Khera- Jeet Apki (Hindi medium)

पाठ्यक्रम शीर्षक:  
जीवन कौशल और व्यक्तित्व विकास

## (नयी शिक्षा नीति के अंतर्गत "मूल्य वर्धित पाठ्यक्रम")

(शिक्षण के कुल घंटे-30)

(क्रेडिट-02)

### यूनिट I - कैरियर और व्यावसायिक कौशल

कैरियर और व्यावसायिक कौशल: सुनना, पढ़ना, लेखन कौशल, प्रभावी बायोडेटा (व्यक्ति वृत्त) तैयार करना, साक्षात्कार कौशल, समूह चर्चा कौशल, कैरियर के अवसरों की खोज, साइकोमेट्रिक विश्लेषण और कृत्रिम साक्षात्कार सत्र

टीम कौशल: संज्ञानात्मक और गैर-संज्ञानात्मक कौशल, प्रस्तुति कौशल, विश्वास और सहयोग, एक टीम कौशल के रूप में सुनना, विचार-मंथन, सामाजिक और सांस्कृतिक शिष्टाचार

डिजिटल कौशल: कंप्यूटर कौशल, डिजिटल साक्षरता और सोशल मीडिया, डिजिटल नैतिकता और साइबर सुरक्षा

### यूनिट II- मनोवृत्ति और प्रेरणा

मनोवृत्ति (दृष्टिकोण): अवधारणा, महत्व, दृष्टिकोण को प्रभावित करने वाले कारक, सकारात्मक दृष्टिकोण - लाभ, नकारात्मक दृष्टिकोण- नुकसान, सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने के तरीके, सकारात्मक और नकारात्मक दृष्टिकोण वाले व्यक्तित्वों के बीच अंतर। प्रेरणा: अवधारणा, महत्व, आंतरिक और बाहरी प्रेरक

आत्म-प्रेरणा का महत्व- डिमोटिवेशन (प्रेरणा की कमी)के कारक, मास्लो की अभिप्रेरणा पदानुक्रम का सिद्धांत,

### यूनिट III- तनाव प्रबंधन और क्षमताओं का विकास

योग जीवन शैली के माध्यम से इच्छा शक्ति, कल्पना का विकास- प्राणायाम के माध्यम से सोच, भावना नियंत्रण और मन के अनुशासन का विकास- ध्यान के माध्यम से स्मृति में सुधार

तनाव: जीवन प्रबंधन में तनाव के अर्थ, कारण और प्रभाव- तनाव: मनो-शारीरिक तंत्र, योग के माध्यम से तनाव का प्रबंधन।

### यूनिट IV- व्यक्तित्व विकास के अन्य पहलू

शारीरिक भाषा (हाव भाव) - समस्या-समाधान - अन्तर्द्वन्द और तनाव प्रबंधन - निर्णय लेने का कौशल - नेतृत्व और एक सफल नेता के गुण - चरित्र निर्माण - टीम-कार्य - समय प्रबंधन - कार्य नैतिकता -अच्छी आदतें और शिष्टाचार।

### यूनिट V - स्वास्थ्य और स्वच्छता

स्वास्थ्य और स्वच्छता- स्वस्थ जीवन का अर्थ और महत्व, व्यायाम और पोषण और प्रतिरक्षा। मोटापा- अर्थ, प्रकार और इसके खतरे। - शारीरिक स्वस्थता और शारीरिक स्वास्थ्य संबंधी स्वस्थता - अवधारणा, घटक और परीक्षण- साहसिक खेल।