

1.9 Title: Building Resilience and Growth Mindset in Student Leaders

Instructor (I): Welcome, future leaders! I'm [Instructor's Name], and today, we'll delve into the concepts of resilience and growth mindset, crucial traits for any leader.

I: Resilience is the ability to bounce back from adversity. It's about facing challenges, learning from them, and using that experience to grow. On the other hand, a growth mindset is the belief that our abilities and intelligence can be developed with effort, persistence, and the right strategies.

I: Both resilience and a growth mindset are key to successful leadership. They help us navigate through obstacles, learn from our failures, and continuously strive for improvement.

I: So, how do we cultivate these traits?

I: To build resilience, we need to change our perspective on adversity. Instead of viewing challenges as insurmountable problems, see them as opportunities for growth. We can also develop coping strategies, like mindfulness and stress management, to help us deal with tough situations.

I: As for developing a growth mindset, it starts with understanding that failure is a part of learning, not a permanent setback. Embrace challenges as opportunities to learn and grow. Seek feedback and use it to improve. Believe in the power of yet - you might not know or be able to do something yet, but with time and effort, you can learn.

I: Now, let's make this interactive! We're going to have a "Resilience and Growth Mindset" storytelling session. I invite each of you to share a story about a time when you faced a challenge or failure and how you overcame it.

[Instructor facilitates the storytelling session, allowing each participant to share their story and comment on others' stories.]

I: Wonderful stories, everyone! Each one shows how challenges can be stepping stones to growth and success.

I: Remember, resilience and a growth mindset are not inherent traits but skills that can be developed. Keep working on them!

I: Our next session will be 'Effective Team Building and Collaboration Skills for Student Leaders'. Until then, keep believing in your potential to grow, keep learning from your experiences, and continue your journey towards effective leadership.

[End of Session]

Note: The storytelling session is designed to provide a safe and supportive environment for participants to share their experiences and learn from each other. The instructor's role is to moderate the discussion, provide constructive feedback, and ensure a positive and respectful atmosphere.

শিরোনাম: ছাত্র নেতাদের মধ্যে সহনশীলতা এবং পরিণত মানসিকতা গঠন করা।

প্রশিক্ষক (প্র): স্বাগতম, ভবিষ্যতের লিডারেরা! আমি [প্রশিক্ষকের নাম], এবং আজ, আমরা সহনশীলতা এবং পরিণত মানসিকতা বিকাশের ধারণা নিয়ে আলোচনা করব, যা একজন নেতার খুবই গুরুত্বপূর্ণ একটি বৈশিষ্ট্য।

প্রঃ সহনশীলতা হল প্রতিকূল অবস্থা মোকাবিলা করা উপায়। এটি হলো চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি হওয়া, সেই অভিজ্ঞতা থেকে শেখা এবং সেই অভিজ্ঞতাকে কাজে লাগিয়ে এগিয়ে যাওয়া। অন্যদিকে পরিণত মানসিকতা হচ্ছে এমন একটি নীতি যেখানে আমাদের সক্ষমতা এবং বুদ্ধিমতা গঠন করতে প্রচেষ্টা, অধ্যবসায় এবং সঠিক কৌশল অবলম্বনের ভূমিকা রয়েছে।

প্রঃ সহনশীলতা এবং পরিণত মানসিকতা উভয়ই সফল নেতৃত্বের চাবিকাঠি। তারা আমাদের বাধাগুলি অতিক্রম করতে, আমাদের ব্যর্থতা থেকে শিখতে এবং প্রতিনিয়ত উন্নতি সাধন করতে সহায়তা করে।

প্রঃ সুতরাং, আমরা কিভাবে এই বৈশিষ্ট্যগুলি চর্চা করব?

প্রঃ সহনশীলতার মনোভাব তৈরি করতে, আমাদের বিভিন্ন দৃষ্টিকোণ থেকে একটি জিনিস বিবেচনা করতে হবে। চ্যালেঞ্জগুলিকে খুব বড় সমস্যা হিসাবে দেখার পরিবর্তে, তাদেরকে নিজেদের পরিণত হবার একটি সুযোগ হিসাবে দেখুন। আমরা কঠিন পরিস্থিতি মোকাবিলা করতে মননশীলতা এবং স্ট্রেস ম্যানেজমেন্টের মতো কৌশলগুলিও অবলম্বন পালন করতে পারি যা আমাদের পরিণত হয়ে উঠতে সাহায্য করবে।

প্রঃ একটি পরিণত মানসিকতা বিকাশের জন্য, এটি বুঝতে হয় যে ব্যর্থতা শেখারই একটি অংশ, এটি কোনো স্থায়ী বিপত্তি নয়। চ্যালেঞ্জগুলোকে শেখা ও বেড়ে ওঠার একটি সুযোগ হিসাবে বিবেচনা করুন। প্রতিক্রিয়া জানুন এবং সেই অনুসারে বিষয়গুলো ইম্প্রুভ করুন। আপনি এখনও কিছু জানেন না বা করতে পারবেন না, তবে সময় এবং প্রচেষ্টার সাথে আপনি ঠিকই শিখতে পারবেন।

প্রঃ এখন, আসুন বিষয়টুকুে একটু ইন্টারেক্টিভ করা যাক! আমরা একটি "রেজিকেন্স এবং গ্রোথ মাইন্ডসেট" এর একটি সেশন করতে যাচ্ছি। আমি আপনাদের সকলকে এখন আহ্বান জানাবো আপনাদের জীবনের একটি চ্যালেঞ্জের কথা শেয়ার করতে এবং আপনি কিভাবে সেটি মোকাবিলা করেছিলেন।

[প্রশিক্ষক গল্প বলার সেশনটি পরিচালনা করবেন, প্রতিটি অংশগ্রহণকারীকে তাদের গল্প শেয়ার করার এবং অন্যের গল্পগুলো সম্পর্কে মতামত ব্যক্ত করবেন।]

প্রঃ সবার গল্পই খুব চমৎকার ছিল প্রত্যেকেটি গল্পই আমাদের দেখায় যে কিভাবে চ্যালেঞ্জ আমাদের বিকাশ ও সাফল্যের ক্ষেত্রে বাঁধা হয়ে দাঁড়াতে পারে।

প্র: মনে রাখবেন, সহনশীলতা এবং পরিণত মানসিকতা আপনা আপনিই কারো মধ্যে আসে না, তবে দক্ষতার মাধ্যমে এটি অর্জন করা যায়। এসব নিয়ে কাজ চালিয়ে যান।

প্র: আমাদের পরবর্তী সেশন হবে 'ছাত্র নেতাদের জন্য কার্যকর টিম বিল্ডিং এবং কোলাবরেশন দক্ষতা'। ততক্ষণ পর্যন্ত, আপনার বৃদ্ধির সম্ভাবনায় বিশ্বাস রাখুন, আপনার অভিজ্ঞতা থেকে শিখতে থাকুন এবং কার্যকর নেতৃত্বের দিকে আপনার যাত্রা চালিয়ে যান।

[সেশন শেষ]

দ্রষ্টব্য: গল্প বলার সেশনটি অংশগ্রহণকারীদের তাদের অভিজ্ঞতা শেয়ার করতে এবং একে অপরের কাছ থেকে শেখার জন্য একটি নিরাপদ এবং সহায়ক পরিবেশ প্রদান করার জন্য ডিজাইন করা হয়েছে। প্রশিক্ষকের ভূমিকা হল আলোচনাকে সংযত করা, গঠনমূলক প্রতিক্রিয়া প্রদান করা এবং একটি ইতিবাচক ও সম্মানজনক পরিবেশ নিশ্চিত করা।