प्रोफ़ेशनल तरीके से कैसे बात करें मुफ़्त गाइड

# प्रोफ़ेशनल तरीके से कैसे बात करें

नमस्ते परिचय निवेदन सुनना फोन संदेश और शांत बातचीत सीखें



किसके लिए

## आप

आपकी कॉपी ऑनलाइन, हर काम के लिए सवाल, और काम जमा करने की जगह:

**growthgoal.in/learn/**

# नमस्ते आप

नमस्ते। इस छोटी पुस्तिका में आप रोज की जिंदगी से प्रोफ़ेशनल बात करना सीखेंगे। हर दिन बस पंद्रह मिनट पढ़ें लिखें और अभ्यास करें।

## इस कॉपी को कैसे इस्तेमाल करें

- रोज पंद्रह मिनट एक पाठ पढ़ें और नीचे दिया उदाहरण देखें
- हर कार्य को नीचे दिए खाली स्थान में लिखें
- अटक जाएं तो संकेत पढ़ें फिर भी न हो तो अटके हुए संदेश को किसी सहायक में डालकर समझें

## आपकी योजना · कुल लगभग 75 मिनट

| दिन | क्या | मिनट |
|---|---|---|
| 1 | अध्याय 1: नमस्ते और अपना परिचय | 15 |
| 2 | अध्याय 2: साफ और विनम्र निवेदन | 15 |
| 3 | अध्याय 3: ध्यान से सुनना और सवाल पूछना | 15 |
| 4 | अध्याय 4: फोन संदेश और शांत असहमति | 15 |
| 5 | अध्याय 4: फोन संदेश और शांत असहमति | 15 |

अध्याय 1

# नमस्ते और अपना परिचय

**किसी से नमस्ते करना और अपना छोटा साफ परिचय देना**

किसी से पहली बार मिलते समय नमस्ते करना और अपना नाम बताना बहुत जरूरी होता है। इससे सामने वाले को अच्छा लगता है और बात आगे बढ़ती है।

परिचय हमेशा छोटा और साफ रखें। इसमें आपका नाम आप क्या करते हैं और आप क्यों बात कर रहे हैं बस इतना बताएं।

परिचय के अंत में धन्यवाद कहना न भूलें। इससे आप विनम्र और प्रोफेशनल लगते हैं।

### हल किया हुआ उदाहरण: स्कूल में नए शिक्षक से परिचय

1. पहले मुस्कान के साथ नमस्ते कहो
2. फिर अपना नाम बताओ
3. फिर आप कौन हैं और क्यों आए हैं यह एक लाइन में बताओ
4. अंत में धन्यवाद कहो

**1.1** **अपने स्कूल या मोहल्ले के किसी नए व्यक्ति को अपना परिचय तीन लाइन में लिखें।**

**संकेत:** नमस्ते से शुरू करके नाम और काम एक लाइन में लिखें।
अटक गए? काम 1.1 ऑनलाइन खोलें और तैयार सवाल ChatGPT, Gemini, Claude या हमारे AI टीचर से पूछें।

**1.2** **अपने प्रधानाचार्य या दुकान मालिक से मिलने पर कहने वाला अभिवादन लिखें।**

**संकेत:** समय जगह और धन्यवाद जरूर लिखें।
अटक गए? काम 1.2 ऑनलाइन खोलें और तैयार सवाल ChatGPT, Gemini, Claude या हमारे AI टीचर से पूछें।

**1.3** **अपने जीवन से कोई एक असली स्थिति चुनें और वहां देने वाला अपना परिचय लिखें।**

**संकेत:** अपने असली नाम काम और उद्देश्य के बारे में सोचें।

अटक गए? काम 1.3 ऑनलाइन खोलें और तैयार सवाल ChatGPT, Gemini, Claude या हमारे AI टीचर से पूछें।

**ख़ुद जाँचें:** मैं बिना घबराए नमस्ते करके अपना परिचय दे सकता हूँ

अध्याय 2

# साफ और विनम्र निवेदन

**काम की बात साफ और विनम्र शब्दों में कहना**

प्रोफेशनल बात में घुमा फिरा कर नहीं बोलते। आपको क्या चाहिए यह सीधे और साफ बताते हैं।

साफ बात के साथ विनम्र शब्द जोड़ते हैं। कृपया माफ कीजिए और धन्यवाद जैसे शब्द बात को मीठा बनाते हैं।

निवेदन में समय जरूर बताएं। इससे सामने वाला जल्दी और सही मदद कर पाता है।

### हल किया हुआ उदाहरण: पुस्तकालय में किताब मांगना

1. पहले कृपया कहकर बात शुरू करो
2. फिर आपको क्या चाहिए यह साफ एक लाइन में कहो
3. फिर समय बताओ
4. अंत में धन्यवाद कहो

**2.1** **अपने शिक्षक से दो दिन की छुट्टी मांगने वाला एक विनम्र निवेदन लिखें।**

**संकेत:** कृपया और धन्यवाद शब्द जरूर जोड़ें।

अटक गए? काम 2.1 ऑनलाइन खोलें और तैयार सवाल ChatGPT, Gemini, Claude या हमारे AI टीचर से पूछें।

**2.2** **पड़ोस की दुकान पर सामान जल्दी चाहिए इसके लिए विनम्र निवेदन लिखें।**

**संकेत:** क्या चाहिए कब चाहिए इतना साफ लिखें।

अटक गए? काम 2.2 ऑनलाइन खोलें और तैयार सवाल ChatGPT, Gemini, Claude या हमारे AI टीचर से पूछें।

## 2.3 अपने जीवन की कोई एक जरूरत चुनें और उसके लिए विनम्र निवेदन लिखें।

**संकेत:** अपने घर या पढ़ाई की कोई सच्ची जरूरत चुनें।

अटक गए? काम 2.3 ऑनलाइन खोलें और तैयार सवाल ChatGPT, Gemini, Claude या हमारे AI टीचर से पूछें।

**ख़ुद जाँचें:** मैं अपनी बात साफ और विनम्र शब्दों में कह सकता हूँ

अध्याय 3

# ध्यान से सुनना और सवाल पूछना

**ध्यान से सुनना और सही सवाल पूछना**

अच्छी बातचीत सुनने से शुरू होती है। बीच में न टोकें और सामने वाले की बात पूरी होने दें।

सुनने के बाद अपनी समझ दोहराएं। इससे गलती तुरंत ठीक हो जाती है।

सवाल छोटा और काम का पूछें। क्या कब कहां जैसे सवाल बात को साफ करते हैं।

### हल किया हुआ उदाहरण: मेले में रास्ता पूछना और समझना

1. पहले बिना टोके पूरी बात सुनो
2. फिर अपनी समझ एक लाइन में दोहराओ
3. फिर एक छोटा सवाल पूछो
4. अंत में समझाने के लिए धन्यवाद कहो

**3.1** **दोस्त ने खेल का समय बताया आपने सुना अब समझ दोहराकर एक सवाल लिखें।**

**संकेत:** पहले समझ दोहराएं फिर सवाल लिखें।

अटक गए? काम 3.1 ऑनलाइन खोलें और तैयार सवाल ChatGPT, Gemini, Claude या हमारे AI टीचर से पूछें।

**3.2** **बस चालक ने किराया बताया आपको ठीक से सुनाई नहीं दिया सवाल लिखें।**

**संकेत:** बात काटने के बजाय सवाल से साफ करें।

अटक गए? काम 3.2 ऑनलाइन खोलें और तैयार सवाल ChatGPT, Gemini, Claude या हमारे AI टीचर से पूछें।

**3.3** अपने घर की कोई असली बातचीत याद करके सुनी बात और पूछे जाने वाले दो सवाल लिखें।

**संकेत:** घर के किसी सदस्य की कही बात याद करें।

अटक गए? काम 3.3 ऑनलाइन खोलें और तैयार सवाल ChatGPT, Gemini, Claude या हमारे AI टीचर से पूछें।

**ख़ुद जाँचें:** मैं ध्यान से सुनकर सही सवाल पूछ सकता हूँ

अध्याय 4

# फोन संदेश और शांत असहमति

**फोन संदेश ईमेल पर सही बात और असहमति में शांत रहना**

फोन पर सबसे पहले नमस्ते और नाम बताएं। फिर काम की बात कорот और साफ कहें। अंत में समय दोहराकर धन्यवाद कहें।

लिखित संदेश और ईमेल में नमस्ते विषय और छोटी साफ लाइनें लिखें। बड़ी बात को छोटे हिस्सों में लिखें।

अगर सामने वाले से राय अलग हो तो आवाज धीमी रखें। पहले उनकी बात समझें फिर मुझे ऐसा लगता है कहकर अपनी बात रखें।

### हल किया हुआ उदाहरण: दर्जी को फोन और त्योहार पर असहमति

1. फोन पर नमस्ते करके नाम बताओ
2. फिर काम की बात एक लाइन में कहो
3. फिर पूछो क्या मैं सही समझा
4. अलग राय पर कहो आपकी बात समझा मुझे ऐसा लगता है

**4.1** **दर्जी को कपड़े के लिए फोन पर कहने वाली बात चार लाइन में लिखें।**

**संकेत:** नमस्ते नाम काम की बात और धन्यवाद लिखें।
अटक गए? काम 4.1 ऑनलाइन खोलें और तैयार सवाल ChatGPT, Gemini, Claude या हमारे AI टीचर से पूछें।

**4.2** **शिक्षक को किताब जमा करने में देरी पर छोटा विनम्र संदेश लिखें।**

**संकेत:** नमस्ते विषय तारीख और धन्यवाद लिखें।
अटक गए? काम 4.2 ऑनलाइन खोलें और तैयार सवाल ChatGPT, Gemini, Claude या हमारे AI टीचर से पूछें।

**4.3** अपने जीवन की एक असहमति चुनें और वहां शांत रहने वाली दो लाइन लिखें।

**संकेत:** अपने दोस्त या भाई बहन से हुई कोई छोटी असहमति याद करें।

अटक गए? काम 4.3 ऑनलाइन खोलें और तैयार सवाल ChatGPT, Gemini, Claude या हमारे AI टीचर से पूछें।

**ख़ुद जाँचें:** मैं फोन संदेश और असहमति में शांत और प्रोफेशनल रह सकता हूँ

आख़िरी काम

# सब कुछ एक साथ

**आख़िरी काम** **मान लें आपको दिवाली मेले में स्टॉल के लिए फोन करना है। परिचय विनम्र निवेदन एक सवाल और असहमति पर शांत जवाब एक साथ लिखें।**

**संकेत:** नमस्ते परिचय निवेदन सवाल और शांत असहमति सब जोड़ें।

अटक गए? काम final ऑनलाइन खोलें और तैयार सवाल ChatGPT, Gemini, Claude या हमारे AI टीचर से पूछें।

## आगे क्या?

अब कोई भी स्किल सीखें: AI टीचर आपके लिए आपकी अपनी कॉपी लिखेगा, अटकने पर मदद करेगा, आपका काम जाँचेगा और स्किल बैज देगा।

growthgoal.in/learn