எனது சுய-கவனிப்பு நாளேடு

என்னை நானே கவனித்துக்கொள்ள
உதவும் ஒரு புத்தகம்

உள்ளடக்கம்

கதை: உங்களுக்கு நீங்களே அன்பாக இருங்கள் 04
செயல்பாடு: என்னைப் பற்றி எனக்கு என்ன பிடிக்கும்? 05

கதை: சிங்கப்பூரில் புலம்பெயர்ந்த ஒரு வீட்டுப் பணியாளராக (MDW) உங்களின் நோக்கம் மற்றும் பொறுப்பு என்ன? 06
செயல்பாடு: எனது கனவு, எனது எதிர்காலம் 07

கதை: உங்களை நீங்களே கவனித்துக் கொள்கிறீர்களா? 08
செயல்பாடு: நான் மன அழுத்தமாக அல்லது விரக்தியாக உணரும்போது. 09

கதை: எதிர்மறை எண்ணங்கள் மற்றும் கடினமான உணர்வுகளை எவ்வாறு கையாள்வது? 10
செயல்பாடு: எனது நன்றிக் கரம் 11

கதை: உங்கள் பணி வழங்குநருடன் நீங்கள் உடன்படாதபோது நீங்கள் என்ன செய்யலாம்? 12
செயல்பாடு: எனது பணி வழங்குநருடன் எனக்கு தகராறு ஏற்பட்டால், என்னால் கட்டுப்படுத்த முடிந்தவற்றின் மீது கவனம் செலுத்துவேன் 13

கதை: உங்கள் செலவினங்களை நிர்வகிப்பது ஏன் முக்கியம்? 14
செயல்பாடு: எனது மாதாந்திர பட்ஜெட் திட்டம் 15

கதை: உங்கள் பணத்தை சேமிப்பது ஏன் முக்கியம்? 16
செயல்பாடு: சேமிப்புத் திட்டமிடல் 17

கதை: உங்கள் பணி வழங்குநருடன் நீங்கள் இணக்கமான உறவை எவ்வாறு உருவாக்குவீர்கள்? 18
செயல்பாடு: நன்றி தெரிவிப்புக் குறிப்புகள் 19

கதை: உதவி தேவைப்படும் நண்பருக்கு எப்படி உதவுவீர்கள்? 20
செயல்பாடு: எனது நண்பரை என்னால் கவனித்துக் கொள்ள முடிகின்ற வழிகள் 21

கதை: நீங்கள் உங்கள் பணி வழங்குநருடன் நன்றாகத் தகவல்தொடர்பு கொள்கிறீர்களா? 22
செயல்பாடு: உங்கள் பணி வழங்குநருடன் உரையாடலைத் தொடங்குவதற்கான உதவிக்குறிப்புகள் 23

ஆதரவு குழுக்கள் மற்றும் உதவி எண்கள் உள்ளன 24

உங்களுக்கு நீங்களே அன்பு காட்டுங்கள்

அன்பாக இருங்கள் மற்றும் உங்களை நீங்களே கவனித்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களால் முடிந்தவரை முயற்சித்த பிறகு, உங்கள் தவறுகளிலிருந்து கற்றுக்கொள்ளுங்கள். உங்களுக்குத் தேவைப்படும்போது உதவி கேளுங்கள்.

என்னைப் பற்றி நான் விரும்புவது என்ன

அதைப்பற்றி கீழே எழுதுங்கள்!

என்னைப் பற்றிய ஒரு வேடிக்கையான விஷயம்

நான் செய்வதில் சிறந்து விளங்கும் மூன்று விஷயங்கள்

என்னைப் பற்றி நான் பெருமைப்படும் இரண்டு விஷயங்கள்

என்னை விவரிக்க நான்கு அன்பான வார்த்தைகள்

சிங்கப்பூரில் MDW ஆக உங்கள் நோக்கம் மற்றும் பொறுப்பு என்ன?

ஒரு புலம்பெயர்ந்த வீட்டுப் பணியாளராக, குடும்ப உறுப்பினர்களையும் வீட்டு வேலைகளையும் நீங்கள் கவனித்துக்கொள்வீர்கள் என்று உங்கள் பணி வழங்குநர் உங்கள் மீது நம்பிக்கை வைத்துள்ளார். நன்றாகப் பணிகளைச் செய்ய, பொறுமையாக இருங்கள், புதிய திறன்களைக் கற்றுக்கொள்வதற்குத் தயாராக இருங்கள் மேலும் உங்களுக்குத் தெரியாவிட்டால் கேள்விகளைக் கேளுங்கள். உங்களுக்கு ஒரு முக்கிய பங்கு உண்டு, எனவே உங்கள் வேலையில் பெருமிதம் கொள்ளுங்கள்!

என் கனவு, என் எதிர்காலம்

இலக்குகளை அடைய வேண்டும் என்ற எனது கனவை நான் நிறைவேற்றுவேன்

கீழே எழுதுங்கள், வரையுங்கள் அல்லது ஒரு படத்தை ஒட்டி வையுங்கள்

நான் இங்கு வேலை செய்ய வந்ததன் நோக்கம் என்ன?

எ.கா. எனது குடும்பத்தினருக்கு ஒரு சிறந்த வாழ்க்கையை வழங்க பணம் சம்பாதிப்பதற்காக.

எனது குடும்பத்தினர் மற்றும் அன்புக்குரியவர்களின் பெயர்கள்:

நான் வீடு திரும்பும்போது என்ன இலக்குகளை அடைய வேண்டும் என்று நம்புகிறேன்?

எ.கா. சொந்த வீடு வாங்க வேண்டும், சொந்தமாக தொழில் தொடங்க வேண்டும், எனது குழந்தைகளின் கல்விக் கட்டணங்களைச் செலுத்த வேண்டும்.

இலக்குகளை அடைவது என்னை இவ்வாறு உணரச் செய்யும்:

எனது இலக்குகளை நான் எவ்வாறு அடைய முடியும்?

1. நான் ___________(எத்தனை) ஆண்டுகளில் ___________ __________ வரை $_________ ஐ (எவ்வளவு)சேமிப்பேன்

2. எனது சொந்தத் தொழிலைத் தொடங்குவதற்கான திறன் / அறிவைப் பெற ____________________பயிற்சி வகுப்பில் கலந்துகொள்வேன்.

3. ஒரு தொழிலை எவ்வாறு தொடங்குவது என்பது பற்றி மேலும் அறிய நான் ஒரு நிபுணரிடம் _______________ (யார்) பேசுவேன்.

பின்வரும் விஷயங்களைச் செய்வதன் மூலமும் எனது இலக்குகளை என்னால் அடைய முடியும்:

நீங்கள் உங்களை கவனித்துக் கொள்கிறீர்களா?

நீங்கள் மிகவும் விரைவாக அசதியாகவும் சோர்வாகவும் உணர்கிறீர்களா அல்லது உங்களுக்கு பசியின்மை உள்ளதா? இவை மன அழுத்தத்தின் அறிகுறிகள். நீங்கள் அதிக உணர்திறனோடு அல்லது பிரச்சினைகளை எதிர்கொண்டாலோ, யாரிடமாவது பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

நான் மன அழுத்தமாக அல்லது விரக்தியாக உணரும்போது

நான் இவர்களுடன் பேச முடியும்:

1. என் நண்பர் (பெயர்)
   ----
2. எனது பணி வழங்குநர்
3. நான் அரசு சாரா நிறுவனங்களை அழைக்க முடியும்

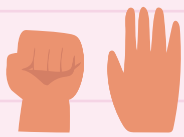
எனக்கு நானே இதைச் சொல்லிக்கொள்வேன்:

1. உதவி கேட்கும்படி.
2. இது கடினமானது ஆனால் நானும் வலிமையானவள்தான் என்று!
3. என் உணர்ச்சிகளையும் செயல்களையும் கட்டுப்படுத்துவதில் கவனம் செலுத்துவேன்.
4. --------------------------------
5. --------------------------------

மன அழுத்தத்தைக் குறைக்க இந்தப் பயிற்சிகளை நான் முயற்சி செய்யலாம்

5 ஆழமான சுவாசங்களை எடுத்துக் கொள்வேன்

என் முஷ்டியை இறுக்கி, பிறகு தளர்த்துவேன்



உணர்வுகள் வரும் உணர்வுகள் போகும்.

என்னால் இடையில் நிறுத்தி இவற்றைச் செய்ய முடியும்

ஒரு டியூனை முனுமுனுப்பேன் எனக்கு பிடித்த பாடலின் பெயர்:

- - - - - - - - - - -

ஒரு நண்பரைக் கட்டிப்பிடிப்பேன் எனது சிறந்த நண்பரின் பெயர்:

- - - - - - - - - - - -

குளிர்ச்சியடையச் செய்ய என் முகத்தில் தண்ணீர் தெளிப்பேன்

என்னால் இவற்றைச் செய்து இணைய முடியும்

எனது குடும்ப புகைப்படங்களைப் பார்த்து

என்னால் என் எண்ணங்களை எழுத முடியும்

நான் எப்படி உணர்கிறேன் என்பதை என்னால் வரைய முடியும்

எதிர்மறை எண்ணங்கள் மற்றும் கடினமான உணர்வுகளை எவ்வாறு நீங்கள் கையாள்வீர்கள்?

நீங்கள் பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்கிறீர்களா மேலும் எதிர்மறை எண்ணங்கள் உண்டாகின்றனவா? நேர்மறையாகவும், மீண்டும் கவனம் செலுத்தவும் இத்தகைய உணர்வுகளை நீங்கள் எவ்வாறு சமாளிப்பது என்பதைக் கண்டறியுங்கள்!

எனது நன்றிக் கரம்

உங்கள் வாழ்க்கையில் நீங்கள் நன்றியுடன் உணரும் விஷயங்களை எண்ணுவதற்கு உங்கள் விரல்களைப் பயன்படுத்துங்கள்.

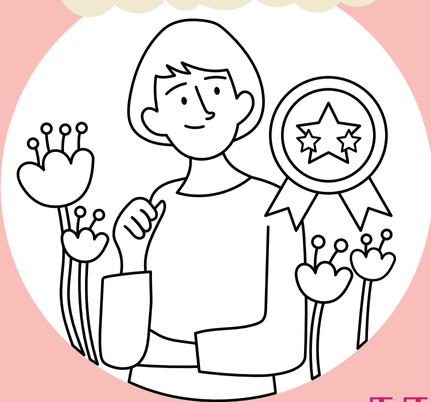
எழுதுதல், வரைதல், வண்ணம் தீட்டுதல் ஆகியவற்றின் மூலம் நீங்கள் அவர்களுக்கு ஏன் நன்றியுள்ளவர்களாக இருக்கிறீர்கள் என்பதை விவரியுங்கள்.

உங்கள் பணி வழங்குநருடன் நீங்கள் உடன்படாதபோது நீங்கள் என்ன செய்ய முடியும்?

உங்கள் பணி வழங்குநரின் அறிவுறுத்தல்களால் நீங்கள் எப்போதாவது வருத்தமாகவோ, கோபமாகவோ உணர்ந்திருக்கிறீர்களா? உங்கள் பணி வழங்குநர் சொல்வதை அல்லது செய்வதை உங்களால் கட்டுப்படுத்த முடியாது என்றாலும், அதனால் நீங்கள் எப்படி உணருகிறீர்கள் என்பதையும் நீங்கள் பதிலளிக்கும் விதத்தையும் கட்டுப்படுத்தலாம். சிக்கலைத் தீர்க்க உங்கள் பணி வழங்குநருடன் பணிவாகப் பேசுங்கள்.

எனது பணி வழங்குநருடன் எனக்கு விவாதம் ஏற்பட்டால், நான் கட்டுப்படுத்தக்கூடிய விஷயங்களில் நான் கவனம் செலுத்துவேன்

என் அணுகுமுறை

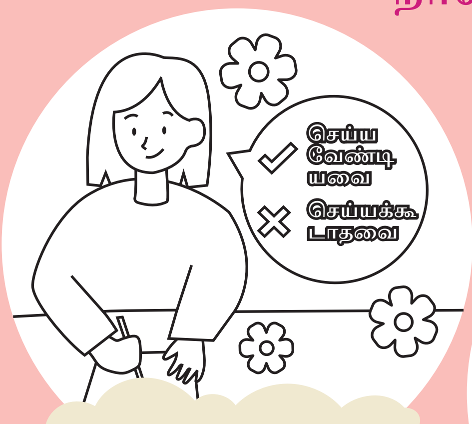


என் முயற்சி

என்னை நானே கவனித்துக்கொள்ளுதல்

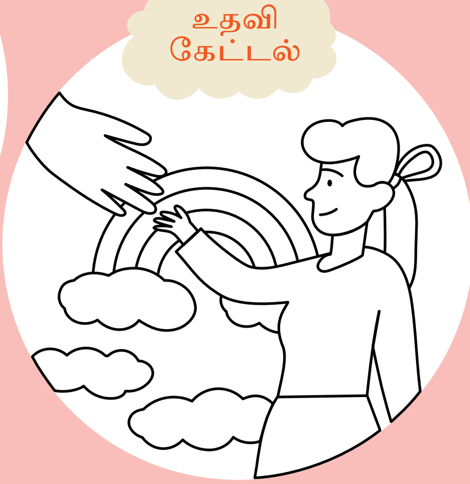
நான் கட்டுப்படுத்தக்கூடிய விஷயங்கள்

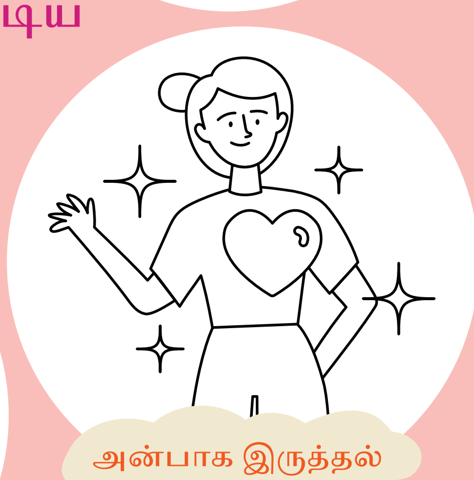
வட்டங்களில் வண்ணம்!



என் தவறுகளிலிருந்து கற்றல்

உதவி கேட்டல்





அன்பாக இருத்தல்

என்னால் கட்டுப்படுத்த முடியாத விஷயங்கள்

வட்டங்களுக்குள் எழுதவும் அல்லது வரையவும்!

நான் செய்ய வேண்டிய வேலைகள்

என் மேடம் என்ன சொல்கிறார்

மற்றவர்கள் என்ன நினைக்கிறார்கள்

கடந்தகாலத் தவறுகள்

உங்கள் செலவினங்களை நிர்வகிப்பது ஏன் முக்கியம்?

நீங்கள் அதிகமாக பணம் செலவழிக்கிறீர்களா? சேமிப்புத் திட்டத்தை உருவாக்கி, உங்களுக்குத் தேவையானவை மற்றும் வாங்கக்கூடியவற்றில் மட்டுமே செலவு செய்யுங்கள்.

எனது மாதாந்திர பட்ஜெட் திட்டம்

எனது சேமிப்பு இலக்குகள்:
(நான் வீடு திரும்புவதற்கு முன் எவ்வளவு பணம் சேமிக்க வேண்டும்)

$	-	$	-	$	=	$
எனது சம்பளம் (ஒரு மாதத்திற்கு)		வீட்டிற்கு அனுப்ப வேண்டியத் தொகை (ஒரு மாதத்திற்கு)		எனது சேமிப்புகள் (ஒரு மாதத்திற்கு)		செலவழிக்க மீதமுள்ள பணம்

ஒவ்வொரு மாதமும் என்ன பொருட்களை வாங்க வேண்டும் என்பதைத் திட்டமிட கீழே உள்ள அட்டவணையைப் பயன்படுத்தவும்.

பொருள் "தேவை" (எ.கா. உணவு, அடிப்படைப் பொருட்கள் போன்றவை) அல்லது "வேண்டும்" (எ.கா. புதிய ஆடைகள், பைகள், காலணிகள், சமீபத்திய கைபேசி) என்பதை டிக் மூலம் குறிப்பிடவும்.

தேதி	செலவழித்தத் தொகை ($)	பொருட்கள்	தேவைகள்	விருப்ப மானவை

மொத்த செலவு: $ ______

இவை கஷ்டப்பட்டு சம்பாதித்த பணம்.புத்திசாலித்தனமாக செலவு செய்யுங்கள்! அதிகமாகச் செலவு செய்வது மன அழுத்தத்தையும் நிதிச் சிக்கல்களையும் கொண்டு வரும்!

உங்கள் பணத்தை சேமிப்பது ஏன் முக்கியம்?

நீங்கள் கடினமாக உழைத்து சம்பாதித்த பணத்தை சேமித்து வைப்பது முக்கியம், இதன் மூலம் நீங்கள் உங்கள் குடும்பத்தை சிறப்பாக ஆதரிக்கலாம் மேலும் நீங்கள் வீடு திரும்பியதும் ஒரு சிறப்பான வாழ்க்கையை வாழலாம். உங்கள் சேமிப்பை அதிகரிக்க முதலில் சிறிய அளவில் தொடங்கி பின்னர் தொடர்ந்து சேமிக்கலாம்! ஒரு நாளைக்கு $2 சேமிப்பது, ஒரு வருடத்தில் $700க்கும் அதிகமாக வளரும்.

சேமிப்புத் திட்டமிடல்

வருடம் ____

ஒவ்வொரு மாதமும் நீங்கள் எவ்வளவு சேமிக்கத் திட்டமிட்டுள்ளீர்கள் என்பதையும் நீங்கள் சேமிப்பதன் நோக்கம் என்ன என்பதையும் எழுதுங்கள்.

மாதாந்திர சேமிப்பு இலக்குகள்

நான் இவ்வளவு சேமிக்கிறேன்...

உங்கள் சேமிப்புகளைக் கண்காணியுங்கள்!

ஒவ்வொரு மாதமும் எவ்வளவு சேமித்துள்ளீர்கள் என்பதை பெட்டிகளில் பதிவு செய்து வையுங்கள். உங்கள் மாதாந்திர இலக்குகளை அடையப் போதுமான அளவு சேமிக்கிறீர்களா?

ஜனவரி	பிப்ரவரி	மார்ச்
ஏப்ரல்	மே	ஜூன்
ஜூலை	ஆகஸ்ட்	செப்டம்பர்
அக்டோபர்	நவம்பர்	டிசம்பர்

நான் வருடத்திற்கு $ _________ சேமித்துள்ளேன்!

உங்கள் பணி வழங்குநருடன் இணக்கமான உறவை எவ்வாறு உருவாக்குவது?

உங்கள் பணி வழங்குநருடன் இணக்கமான பணி உறவை உருவாக்குவது முக்கியம். உங்கள் பணி வழங்குநரின் விருப்பங்களைப் புரிந்துகொண்டு அவர் குடும்பத்தின் வழக்கமான வேலைகள் மற்றும் பழக்கவழக்கங்களுக்கு ஏற்ப உங்களை மாற்றிக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் பணியமர்த்தும் வழிமுறைகள் உங்களுக்குத் தெரியாவிட்டால் எப்போது வேண்டுமானாலும் கேளுங்கள். நேர்மையாகவும் கடின உழைப்பாளியாகவும் இருங்கள். ஆரோக்கியமான மற்றும் மகிழ்ச்சியான வேலை அனுபவத்தைப் பெற இந்த உதவிக்குறிப்புகளைப் பின்பற்றுங்கள்!

நன்றி தெரிவிப்புக் குறிப்புகள்

உங்கள் பணி வழங்குநர் உங்களுக்காகச் செய்த நல்ல விஷயங்கள் மற்றும் செயல்களைப் பற்றி சிந்தியுங்கள். தனிப்பயனாக்கப்பட்ட நன்றி தெரிவிப்புக் குறிப்பை அவர்களுக்கு வழங்குவதன் மூலம் உங்கள் பாராட்டை வெளிப்படுத்தலாம்! அவர்களுக்கு நன்றி தெரிவிப்புச் செய்தியை எழுதி, அதனுடன் படம் வரைந்து, அதற்கு வண்ணம் தீட்டி குறிப்பை அலங்கரியுங்கள்.

தேவைப்படும் நண்பருக்கு நீங்கள் எப்படி உதவலாம்?

கடினமான காலகட்டத்தில் உங்கள் நண்பர் உங்களை ஆதரித்த நேரம் உங்களுக்கு நினைவிருக்கிறதா? நீங்களும் உங்கள் நண்பர்களுக்கு உதவலாம்! உங்கள் நண்பர்களுடன் தவறாமல் தொடர்பில் இருங்கள், அவர்கள் சொல்வதை கவனித்து கேட்டு, தேவைப்பட்டால் உங்களிடம் உதவியை நாட அவர்களை ஊக்குவியுங்கள்.

எனது நண்பரை நான் கவனித்துக் கொள்ள முடிகின்ற வழிகள்

உங்கள் நண்பரை நீங்கள் எவ்வாறு கவனித்துக்கொள்வது என்பதைக் கண்டறிய வட்டங்களில் உள்ள படங்களுக்கு வண்ணம் தீட்டுங்கள். கீழே உள்ள சதுரத்தில் உங்கள் நண்பரைக் கவனித்துக்கொள்வதற்கான பிற வழிகளை எழுதுங்கள்.

எனது நண்பர் பேசுவதை காது கொடுத்து கேட்பேன்

எனது நண்பருக்கு ஊக்கமளிக்கும் செய்தியை அனுப்புவேன்

நான் அவர்களுக்கு உதவி செய்ய விரும்புகிறேன் என்பதை எனது நண்பருக்கு தெரியப்படுத்துவேன்

சோர்வாக இருக்கும் எனது நண்பரை அழைத்து பேசுவேன்

எனது நண்பரை நான் கவனித்துக்கொள்வதற்கான மற்ற வழிகள்

உதவி பெற காத்திருக்க வேண்டாம்.

MOM ஹெல்ப்லைனை அழைக்க உங்கள் நண்பரை ஊக்குவியுங்கள்:
அவர்கள் தங்கள் வேலையில் ஏதேனும் சிக்கல்களை எதிர்கொண்டால்

நீங்கள் உங்கள் பணி வழங்குநருடன் நன்றாக தொடர்பு கொள்கிறீர்களா?

உங்கள் பணி வழங்குநர் உங்கள் மீது ஏன் வருத்தப்படுகிறார் என்று உங்களுக்குத் தெரியாத நேரங்களும் உள்ளன. காரண(ங்களை) உங்கள் பணி வழங்குநரிடம் கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ள பயப்பட வேண்டாம். ஓர் எளிய உரையாடல் எவ்வாறு தவறான புரிதல்களைத் தீர்த்து உங்கள் பணி வழங்குநருடன் சிறந்த உறவை ஏற்படுத்த முடியும் என்பதைப் பார்த்து நீங்கள் ஆச்சரியப்படுவீர்கள்!

உங்கள் பணி வழங்குநருடன் உரையாடலைத் தொடங்குவதற்கான உதவிக்குறிப்புகள்

உங்களைத் தொந்தரவு செய்யும் பிரச்சினைகள் இருந்தால், அதைப் பற்றி உங்கள் பணி வழங்குநருடன் பேசுங்கள். உங்கள் பணி வழங்குநரிடம் பேச உங்களுக்கு வழிகாட்டும் சில குறிப்புகள் இதோ!

அதைப் பற்றி பேச நீங்கள் தயாராக உள்ளீர்களா?

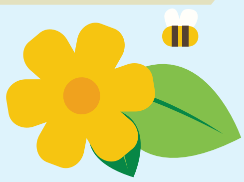
வெளிப்படையாக இருங்கள்! நீங்கள் பேசவில்லை என்றால் யாரும் உங்களுக்கு உதவ முடியாது!

இது நல்ல நேரமா, சரியான இடமா?

உங்கள் பணி வழங்குநர் பிஸியாக இல்லாதபோது அவரிடம் பேசுங்கள். இது உங்கள் இருவருக்கும் ஒருமுகப்படுத்திய உரையாடலைச் செய்ய உதவும்.

உங்கள் பணி வழங்குநரிடம் மரியாதையுடன் இருங்கள்

பணிவுடன் இருங்கள். நீங்கள் பேசும்போது உங்கள் பணி வழங்குநரைப் பாருங்கள். உங்கள் கைகளை உங்கள் மார்பின் குறுக்கே சாய்க்கவோ, மடக்கவோ வேண்டாம்.



விவாதத்திற்குப் பிறகு உங்கள் பணி வழங்குநருக்கு நன்றி சொல்லுங்கள்

நன்றி மேடம். நீங்கள் என்னை நன்றாக உணரவும் விஷயங்களை வித்தியாசமாக பார்க்கவும் உதவுகிறீர்கள்.

ஆதரவு குழுக்கள் மற்றும் உதவி எண்கள் உள்ளன

மன அழுத்தத்தைக் கையாள உங்களுக்கு உதவி தேவைப்பட்டால் நீங்கள் அழைக்கக்கூடிய பல நிறுவனங்கள் சிங்கப்பூரில் உள்ளன.

அரசு சாரா நிறுவனங்கள் மற்றும் தொழிற்சங்கம்:	தொடர்பு எண்
வீட்டுப் பணியாளர்களுக்கான மையமானது (CDE), MDWகள் மற்றும் அவர்களது பணி வழங்குநர்களுக்கு வேலைவாய்ப்புத் தொடர்பான ஆலோசனைகள்/உதவிகளை வழங்குகிறது.	1800 225 5233 (24 மணி நேரம்)
வேலைவாய்ப்பு முகவர் சங்கமானது (AEA(S)), MDWகள் மற்றும் அவர்களது பணி வழங்குநர்களுக்கு வேலைவாய்ப்புத் தொடர்பான ஆலோசனைகள்/உதவி மற்றும் மத்தியஸ்த சேவைகளை வழங்குகிறது.	6836 2618 காலை 9 மணி முதல் மாலை 6 மணி வரை

மனநல சுகாதார நிறுவனங்கள்:	தொடர்பு எண்
மனநலம் தொடர்பான சிங்கப்பூர் சங்கம் (SAMH) உணர்ச்சி ரீதியாக பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கு ஆலோசனைச் சேவைகளை வழங்குகிறது.	1800 283 7019
சிங்கப்பூரின் சமாரியர்கள் (SOS) துயரத்தில் உள்ளவர்களுக்கு உணர்ச்சிபூர்வமான ஆதரவை வழங்குகிறது.	1800 221 4444 (24 மணி நேரம்)
சிங்கப்பூர் ஆலோசனை மையம், மன அழுத்தத்தைத் தணிக்கவும், வாழ்க்கையின் பல்வேறு சிக்கல்களைச் சமாளிக்கவும் உதவும் வகையில் பரந்த அளவிலான ஆலோசனை மற்றும் உளவியல் சேவைகளை வழங்குகிறது.	6339 5411 (ஆலோசனை கட்டணம் வசூலிக்கப்படும்)
ஸ்லிவர் ரிப்பன் மனநலப் பிரச்சினைகள் உள்ளவர்களுக்கும், அவர்களைப் பராமரிப்பவர்களுக்கும் அவர்கள் ஏன் தாமதிக்கிறார்கள் அல்லது தயங்குகிறார்கள் என்பதைப் புரிந்துகொள்ள ஆலோசனை சேவையை வழங்குகிறது.	6386 1928

அவசரநிலைகளுக்கு மற்ற பயனுள்ள தொடர்புகள் இங்கே உள்ளன

புலம்பெயர்ந்த வீட்டுப் பணியாளர்களுக்கான (MDWs) MOM ஹெல்ப்லைன்			
மனிதவள அமைச்சகம் - 1800 339 5505 நல்வாழ்வு, சம்பளம் மற்றும் பிற வேலைவாய்ப்புத் தொடர்பான விஷயங்களில் உதவி மற்றும் ஆலோசனைக்காக			
பிற அவசரநிலைகள்			
காவல்துறை	999	ஆம்புலன்ஸ்/ தீ அணைப்புத்துறை	995

மன அழுத்தத்தைத் தணிக்க உங்கள் ஓய்வு நாளில் பதிவு செய்யக்கூடிய பயிற்சி வகுப்புகள் மற்றும் செயல்பாடுகளின் பட்டியல்

பண மேலாண்மை, தகவல் தொடர்பு, கணினி மற்றும் தொழில்முனைவு ஆகியவற்றில் உதவியாளர்களுக்கான பயிற்சி வகுப்புகளை Aidha வழங்குகிறது

QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும் அல்லது மேலும் அறியவும் மற்றும் Aidha பயிற்சி வகுப்புகளுக்கு இங்கே பதிவு செய்யவும்:
https://www.aidha.org/courses/courses-overview/

ஹோாப் இனிஷியேட்டிவ் அலையன்ஸின் இயக்கங்களில் ஒன்றான ஹோாப் இனிஷியேட்டிவ் அலையன்ஸ், பல்வேறு திட்டங்கள் மற்றும் செயல்பாடுகள் மூலம் சிங்கப்பூரில் உள்ள MDWக்களுக்கு முழுமையான கவனிப்பை வழங்குவதை நோக்கமாகக் கொண்டது.

மேலும் விவரங்களுக்கு QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும் மற்றும் ADEO இன் வலைப்பக்கத்தில் கிடைக்கும் பயிற்சி வகுப்புகளுக்கு: https://adeo.sg/

Notes

Date:

Notes

Date:

Notes

Date:

Notes

Date:

Notes

Date:

Notes

Date:

Notes

Date:

Notes

Date:

Notes

Date:

Notes

Date:

Notes

Date:

Notes

Date:

Notes

Date:

Notes

Date:

Notes

Date:

Notes

Date:

Notes

Date:

Ministry of Manpower

பின்வரும் கூட்டாளர்களுடன் இணைந்து MOM இன் வெளியீடு