



## अनुभव २०२६ ~ An ISABS Event

एक छोटा सा विराम — सोचने, सीखने और आगे

दिनांक: 15 से 20 जून, 2026

स्थान: लेस्ली साहनी एंडोवमेंट, देवलाली, नासिक के पास

### Offerings / कार्यशाला:

ह्यूमन प्रोसेस पर बेसिक लैब (ISABS में आपकी यात्रा की शुरुआत)

### मराठी और हिंदी में

Basic Lab on Human Processes - BLHP (The starting point of your journey)

Registration Link: <https://lms.isabs.org/>

और जानना चाहते हैं? आगे पढ़ें या संपर्क करें

- गौरी निगुडकर - 9987026080 या लिखें - rc.west@isabs.org

## **ISABS Human Process Labs ~ रुकने की एक जगह। सोचने-समझने की एक जगह। आगे बढ़ने की एक जगह।**

हम एक ऐसी दुनिया में रहते हैं जो बहुत तेज़ है, जिसमें बहुत माँगें हैं, और जो लगातार बदल रही है। उम्मीदें बहुत ज़्यादा हैं, रिश्ते उलझे हुए हैं, और दिल से होने वाली बातचीत अब कम ही होती है। हम अक्सर एक तनाव से गुजरते हैं। और थोड़ा समय शांति से खुद के साथ गुजारने की इच्छा मन में लेकर चलते हैं। ISABS Human Process Labs आपको बहुत कीमती चीज़ देती हैं - खुद के लिए समय और ऐसे लोगों का साथ जो खुद को ढूँढने की कोशिश में लगे हुए हैं। यह कोई लेक्चर नहीं है। न ही यह कोई थेरेपी है। यह एक अनुभव भरा सफ़र है – सच्ची बातचीत का, गहरी सोच-समझ का, मिलकर सीखने का, और नई संभावनाओं का।

### **वर्तमान समय में इस कार्यशाला की आवश्यकता क्यों है?**

आप चाहें किसी भी क्षेत्र में काम करते हों या किसी भी भूमिका में हों, आपकी जिंदगी रोज एक नये दौर से गुजरती है। आप अपना निर्णय कैसे लेते हैं और आपके रिश्ते कैसे हैं ये इस बात पर निर्भर है कि आप खुद को कितना समझते हैं। ISABS के प्रोग्राम में आपको मौका मिलता है;

- जिंदगी की भाग-दौड़ से थोड़ा रुकने का, अपने विचारों, और भावनाओं से जुड़ने का
- इस बात पर विचार करने का कि आप दूसरों पर कैसा प्रभाव डालते हैं, और दूसरे आप पर कैसा प्रभाव डालते हैं
- आंतरिक स्पष्टता, आत्मविश्वास और भावनात्मक शक्ति विकसित करने का
- एक सुरक्षित माहौल में सीखने और सच्चे जुड़ाव और भरोसे का अनुभव करने का

### **क्या यह प्रोग्राम आपके सही लिए है? – हाँ, अगर;**

- आप अपने बारे में और अपनी आदतों के बारे में जानने को उत्सुक हैं
- आप बाहर की दुनिया का सामना करने के लिए साफ़ सोच, आत्मविश्वास और अंदरूनी मज़बूती चाहते हैं
- आप खुद को बहुत ज़्यादा थका हुआ या भावनात्मक रूप से खाली महसूस करते हैं
- आप अपने रिश्तों को बेहतर बनाना चाहते हैं
- आप अपनी निजी या पेशेवर जिंदगी में आगे बढ़ना चाहते हैं

**इस प्रोग्राम में कौन-कौन आते हैं:** इस प्रोग्राम में आपको जिंदगी के अलग-अलग क्षेत्रों से आए लोग मिलेंगे - NGO लीडर और मैनेजर, HR और L&D experts, शिक्षक, काउंसलर और थेरेपिस्ट, सामाजिक क्षेत्र और विकास से जुड़े पेशेवर, स्टूडेंट, गृहिणी, और वे सभी लोग जो खुद को बेहतर बनाने के लिए पूरी तरह से तैयार हैं।

## **NGOs को अपने कर्मचारियों को इस प्रोग्राम के लिए स्पॉन्सर करने से क्या फ़ायदा होता है?**

सामाजिक क्षेत्र में काम करने के लिए कर्मचारियों में भावनात्मक परिपक्वता, लचीलापन, भरोसा, सहयोग और जटिल स्थितियों को संभालने की क्षमता होनी ज़रूरी है। जो संगठन 'ह्यूमन प्रोसेस लैब्स' में निवेश करते हैं, वे लोगों, टीमों और संगठन की संस्कृति में सार्थक बदलाव देखते हैं। संगठन को होने वाले ठोस फ़ायदे;

- मज़बूत नेतृत्व क्षमता – ज़मीन से जुड़े, आत्म-जागरूक और फ़ैसले लेने में सक्षम नेता
- बेहतर भावनात्मक बुद्धिमत्ता – सहानुभूति और सोच-समझकर प्रतिक्रिया देना
- बढ़ा हुआ सहयोग – बेहतर सामूहिक जागरूकता के ज़रिए स्वस्थ टीम वर्क
- रचनात्मक ढंग से विवादों को सुलझाना – टालने या आक्रामक होने के बजाय बातचीत को प्राथमिकता देना
- ज़्यादा जवाबदेही और पहल करने की भावना – लोग अपनी ज़िम्मेदारी खुद लेते हैं
- स्वस्थ आपसी रिश्ते – भरोसा, मनोवैज्ञानिक सुरक्षा और आपसी टकराव में कमी
- दबाव में भी अडिग रहना – तनाव और अनिश्चितता को संभालने की क्षमता
- सकारात्मक सांस्कृतिक बदलाव – भावनात्मक रूप से बुद्धिमान और लोगों को प्राथमिकता देने वाला माहौल

**क्या इस निवेश का कोई रणनीतिक महत्व है?** – यह देखा गया है कि ह्यूमन प्रोसेस लैब्स ऑर्गनाइज़ेशन की मदद करती हैं

- भविष्य के लिए तैयार लीडर बनाती हैं
- एंगेजमेंट और रिटेंशन को बेहतर बनाती हैं
- HR, L&D और लीडरशिप पाइपलाइन को मज़बूत करती हैं
- वेलबीइंग और पीपल कल्चर को सपोर्ट करती हैं
- रिपल इफ़ेक्ट पैदा करती हैं – पार्टिसिपेंट टीमों और सिस्टम पर असर डालती हैं

**इस यात्रा में शामिल होने से एक प्रतिभागी को क्या लाभ मिलता है?**

प्रतिभागी अक्सर इसे 'जीवन-बदल देने वाला' अनुभव बताते हैं। उन्हें ये चीज़ें मिल सकती हैं:

- गहरी आत्म-जागरूकता
- भावनात्मक मज़बूती
- बेहतर संवाद क्षमता
- खुद को व्यक्त करने का साहस
- सार्थक रिश्ते
- स्पष्टता और आत्मविश्वास
- सहानुभूति और संवेदनशीलता

**चलिए, अब इसकी कार्यप्रणाली के बारे में बात करते हैं:**

एक T-ग्रुप या “ह्यूमन प्रोसेस लैब” (HPL) आमतौर पर 8 से 10 प्रतिभागियों का एक छोटा समूह होता है, जिसके साथ 1 या 2 फ़ैसिलिटेटर होते हैं जो T-ग्रुप फ़ैसिलिटेशन में अनुभवी होने के साथ-साथ सीखने के लिए एक सुरक्षित और सम्मानजनक माहौल बनाने के प्रति पूरी तरह समर्पित होते हैं। वे इस सफ़र में आपके साथ चलते हैं – प्रशिक्षकों के तौर पर नहीं, बल्कि एक साथी के तौर पर। हमारी T-ग्रुप (ह्यूमन प्रोसेस लैब) कार्यप्रणाली प्रतिभागियों को रुकने, व्यवहार के पैटर्न को पहचानने, दूसरों से जुड़ने के नए तरीकों को आजमाने, और यह जानने में मदद करती है कि काम और ज़िंदगी में सार्थक जुड़ाव, नेतृत्व और प्रभावशीलता के लिए असल में क्या चीज़ें सहायक होती हैं। छोटे और फ़ैसिलिटेटर द्वारा संचालित इन समूहों में, प्रतिभागी “वर्तमान क्षण में सीखने” का अनुभव करते हैं, जिससे उन्हें अपनी भावनाओं, व्यवहारों और दूसरों पर पड़ने वाले अपने प्रभाव की गहरी समझ मिलती है। यह अनुभव व्यक्तिगत स्पष्टता, भावनात्मक मज़बूती, आपसी संबंधों में परिपक्वता, और ज़्यादा स्वस्थ व सहयोगात्मक माहौल बनाने की क्षमता विकसित करता है। यह सीख साझा अनुभवों, आत्म-चिंतन और आपसी बातचीत के माध्यम से प्राप्त होती है।

ISABS भारत का एकमात्र ऐसा संगठन है जो T-ग्रुप फ़ैसिलिटेशन के क्षेत्र में औपचारिक मान्यता (Accreditation) प्रदान करता है, और जिसे पेशेवर रूप से प्रशिक्षित व अत्यधिक अनुभवी फ़ैसिलिटेटरों का सहयोग प्राप्त है।

#### **मानव प्रक्रियाओं पर बेसिक लैब (BLHP): Basic Lab on Human Processes**

BLHP, यह लैब ISABS के साथ आपकी यात्रा का शुरुआती बिंदु है। इस लैब में, प्रतिभागी और फ़ैसिलिटेटर मिलकर एक सुरक्षित और अनुभव-आधारित सीखने की जगह बनाते हैं। यहाँ आप समझ पाते हैं कि आप खुद से और दूसरों से किस तरह जुड़ते हैं। आप यह देख पाते हैं कि आपके व्यवहार का लोगों पर क्या असर होता है, दूसरे लोग आपको किस नज़र से देखते हैं, और जुड़ने, बातचीत करने और मिलकर काम करने के कौन से तरीके ज़्यादा स्वस्थ और असरदार होते हैं।

BLHP उन सभी लोगों के लिए है जो व्यक्तिगत विकास, भावनात्मक भलाई, नेतृत्व और रिश्तों के बारे में जानने को उत्सुक हैं।

Learning Objectives - सीखने के उद्देश्य - <https://www.isabs.org/t-group.html>

- अपने व्यवहार के तरीकों के प्रति जागरूक होना
- दूसरों पर अपने व्यवहार के असर को समझना
- खुद पर दूसरों के व्यवहार के असर को समझना
- दूसरों से ज़्यादा संतुष्टि पाने के लिए, आपसी बातचीत में अपनी प्रभावशीलता को बेहतर बनाना
- ज़्यादा असरदार और सार्थक जीवन जीने की अपनी क्षमता को पहचानना

## आपका निवेश - अपने आप में और/या अपने लोगों में (संस्था द्वारा प्रायोजित)

क्र.	रहने का प्रकार	मूल शुल्क	सहयोगी सदस्यता शुल्क**	जीएसटी १८%	प्रतिभागी कुल देय राशि
१	आवासीय*	₹ 12462	₹ 250	₹ 2289	₹ 15000
२	गैर-आवासीय	₹ 7801	₹ 250	₹ 1450	₹ 9500

\* आवासीय - 4 लोगों के लिए साझा (shared) आवास, जिसमें अलग बाथरूम और शौचालय की पूरी सुविधा है

\*\*सहयोगी सदस्यता शुल्क: यह शुल्क अनिवार्य है। इसके द्वारा प्रतिभागी का पंजीकरण कार्यक्रम शुरू होने के समय से एक वर्ष की अवधि के लिए हो जाएगा। यदि आपने कार्यक्रम की तारीखों से एक वर्ष के भीतर यह शुल्क पहले ही जमा कर दिया है, तो कृपया स्पष्टीकरण के लिए हमसे संपर्क करें।

**आपके निवेश में शामिल हैं** - रहने की व्यवस्था, सभी भोजन, कार्यक्रम शुल्क, पठन सामग्री, तथा कार्यक्रम के बाद का एकीकरण सत्र (post lab integration session) और सहायता। गैर-आवासीय जो प्रतिभागी के लिए रहने, नाश्ते और रात के खाने की सुविधा शामिल नहीं है। कार्यक्रम स्थल तक आने-जाने का किराया, तथा कपड़े धुलवाने (laundry), अतिरिक्त भोजन, आदि जैसे व्यक्तिगत खर्च ऊपर बताए गए शुल्क में शामिल नहीं हैं।

**सूचित सहमति:** जिस व्यक्ति को लगातार मानसिक तनाव रहा हो, या जो हाल ही में मनोरोग संबंधी इलाज से गुज़रा हो, या जिसका मानसिक विकारों का इतिहास रहा हो, या जिसे दिल का दौरा पड़ा हो, या जो लंबे समय तक किसी बीमारी से पीड़ित रहा हो, उसे इस समय नामांकित न होने/किसी को नामांकित न करने की सलाह दी जाती है। यह निहित है कि प्रत्येक प्रतिभागी पूरी जानकारी और अपनी स्वेच्छा से लैब में शामिल होता है, और अपने स्वास्थ्य तथा भावनात्मक कल्याण की ज़िम्मेदारी स्वयं लेता है।

**कार्यक्रम के लिए पंजीकरण (Registration) करें** - <https://lms.isabs.org/>

- पंजीकरण फॉर्म की एक प्रति हमें [rc.west@isabs.org](mailto:rc.west@isabs.org) और [admin@isabs.org](mailto:admin@isabs.org) पर ईमेल करें।

**Payment / भुगतान विवरण** - आप नीचे दिए गए विवरण के अनुसार सीधे हमारे बैंक खाते में भुगतान कर सकते हैं;

- खाता नाम: Indian Society for Applied Behavioural Science
- खाता संख्या: 10512228498 और IFSC कोड: SBIN0004114,
- बैंक और शाखा: State Bank of India, Hindu Colony, Dadar (E), Mumbai, Mumbai 400014

## अन्य प्रशासनिक विवरण:

- नामांकन, भुगतान और कार्यक्रम संबंधी सहायता और/या प्रश्नों के लिए संपर्क व्यक्ति: गौरी निगुड़कर, मोबाइल - +91-9987026080, ईमेल – rc.west@isabs.org
- कार्यक्रम का समय: उद्घाटन सत्र – 16 जून 2026 को सुबह 8:30 बजे, कार्यक्रम का समापन 20 जून 2026 को शाम 4:30 बजे।
- भागीदारी प्रमाण पत्र: पूर्ण अवधि के दौरान पूर्ण भागीदारी प्रमाण पत्र प्राप्त करने के लिए अनिवार्य है।
- स्थान: लेस्ली साहनी एंडोमेंट, देवलाली, नासिक के पास।
- चेक-इन: 15 जून 2026 को दोपहर 2 बजे के बाद कभी भी, चेक-आउट: 20 जून 2026 को शाम 4 बजे।
- हमारा सुझाव है कि प्रतिभागी 15 तारीख को दोपहर 2 बजे के बाद कभी भी चेक-इन कर लें, और कार्यक्रम शुरू होने से पहले अच्छी तरह आराम कर लें। हम यह भी सलाह देते हैं कि प्रतिभागी कार्यक्रम की अवधि के दौरान अपनी सभी जिम्मेदारियाँ दूसरों को सौंप दें। इस सीखने की पद्धति में, किसी भी अन्य काम या परिवार से जुड़े तनाव से मुक्त रहना सहायक होता है।

**यात्रा व्यवस्था:** प्रतिभागियों को अपनी यात्रा व्यवस्था स्वयं करनी होगी। कार्यक्रम स्थल नासिक स्टेशन या बस डिपो से 30 मिनट की दूरी पर है।

## विशेष ऑफर, रद्द करने की शर्तें और वित्तीय सहायता:

### विशेष ऑफर: Discounts

- अर्ली बर्ड डिस्काउंट – 15 मई 2026 या उससे पहले पूर्ण भुगतान वाले पंजीकरण पर मूल शुल्क में 10% की छूट
- समूह डिस्काउंट – 15 मई 2026 या उससे पहले पूर्ण भुगतान वाले समूह पंजीकरण पर मूल शुल्क में 12% की छूट। समूह = 3 या अधिक व्यक्ति

### रद्द करने की शर्तें: Cancellations

- 20 मई 2026 या उसके बाद से 9 जून 2026 तक शुल्क का 30% हिस्सा काट लिया जाएगा।
- 10 जून 2026 या उसके बाद सभी रद्द करने पर शुल्क का 100% हिस्सा काट लिया जाएगा।
- लेकिन, आप नामित व्यक्ति के स्थान पर किसी और को भेज सकते हैं।

### वित्तीय सहायता:

ISABS प्रतिबद्ध है, उन सभी लोगों के लिए जो सीखना चाहते हैं, लेकिन संसाधनों की कमी का सामना कर रहे हैं। इसलिए, यह कार्यक्रम एक कम लागत वाले स्थान पर रियायती शुल्क पर आयोजित किया जा रहा है। आगे कोई वित्तीय सहायता संभव नहीं है।

### प्रयोगशाला के बाद एकीकरण सत्र और अन्य सहायता:

T-group का अनुभव गहरा होता है और लैब के बाद इससे मन में बहुत उथल-पुथल हो सकती है। इसलिए, हम 30 दिनों के बाद एक 'पोस्ट-लैब फॉलो-अप सेशन' देते हैं। यह 2 घंटे का सेशन, प्रतिभागियों को यह समझने में मदद करता है कि वे अपनी सीखी हुई बातों को रोजमर्रा की जिंदगी में कैसे लागू करें और ऐसा करते समय उन्हें जिन चुनौतियों का सामना करना पड़ता है, उन्हें कैसे सुलझाएँ। इस सत्र में भागीदारी स्वैच्छिक है।

जिन संगठनों ने 3 या उससे ज़्यादा कर्मचारियों को स्पॉन्सर किया है, उनके लिए हम एक ऐसा सेशन देते हैं जो प्रतिभागियों को अपनी सीखी हुई बातों को संगठन के माहौल के हिसाब से ढालने में मदद करता है।

प्रोग्राम की फ़ीस में एक सेशन शामिल है। अनुरोध करने पर और भी सेशन लिए जा सकते हैं, जिनके लिए थोड़ा-सा शुल्क लग सकता है।



*अगर आपके भीतर कोई ऐसी आवाज़ दबी हुई है  
जो जिज्ञासु है,  
तरस रही है,  
खोज रही है,  
या बस खुलकर सांस लेना चाहती है...  
अगर आप अपने भीतर झांकने, गहराई से जुड़ने और धीरे-धीरे आगे  
बढ़ने के लिए तैयार हैं...  
हम आपका स्वागत करते हैं।  
आइए।*

**उस सफ़र का हिस्सा बनें जिसने हज़ारों जिंदगियों को छुआ है—और शायद आपकी जिंदगी को भी खूबसूरती से बदल दे।**