Info Book 2018

NEEF™

Public Speaking

Speak & Win

Message from CEO

Dear Stakeholders and Prospective Trainees,

Our ability to communicate using formalized systems of language sets us apart from other living creatures. Public Speaking can be defined as nothing more than having a conversation from the heart. In absence of good communication skills, we cannot utilize any resource properly for personal, professional and organizational growth.

Our mission at NEEF is to improve essential aspects of individuals and organizations through our tested and proven public speaking courses.

We are very much grateful to our former trainees for being a part of this info book by sharing the experiences they had during and after public speaking training at NEEF. This will help our prospective trainees to see what we offer, and to decide whether they want to be a part of such stories. We are also grateful to all of our former trainees for their excitement after NEEF public speaking training and their valuable feedbacks and suggestions.

Special thanks to our members of the executive board of NEEF Public Speaking Club for their special role to bring this info book in existence, despite their busy schedules.

We are committed and serious about the quality of training we provide.

Welcome to NEEF Public Speaking Campaign!
Speak and win!

Shashi Sharma
President/CEO

About NEEF

Nepal Entrepreneurship Education Foundation (NEEF) is the first and only public speaking based training institution in Nepal. It guarantees better performance through tested courses and expert trainers.

The course module adopted by NEEF is HBK Public Speaking™ series, a perfect multi-dimensional public speaking training. The course helps turn people with fear of public speaking into professional speakers who can get their ideas across eloquently with poise and enthusiasm. The public speaking skills and techniques have already been tested among people of various backgrounds with amazing results.

NEEF Public Speaking Training is an essential life value enhancing training. It aims to develop the quality of communication, personality and entrepreneurship skills.

To date, NEEF Training has been successful in training people to deal with challenges they face in day-to-day life. It has helped people realize and unlock their inner potential, which lead them to achieve tremendous results.

The scope of NEEF Training is limitless as it provides a foundation of wide range of communication skills and personality development. The training is based on proved scientific, psychological, technical and practical methods to bring remarkable results within a short duration.

The course starts with basic public speaking tips and tricks. It then rapidly moves into classes where trainees actually deliver talks – everyone will stand on their own feet and present like a professional in no time at all!

The course is conducted in moderate groups where each person gets individual attention, direction and advice about developing their own presentation and communication style. In these well-equipped training halls, presentations and speeches are recorded or videotaped as needed so that trainees can watch the progression from step to step.

The training also includes confidence building exercises, concentration developing meditations, essential vocal practices and audience persuasion techniques.

नीफ पब्लिक स्पिकिङ्ग क्लब

पब्लिक स्पिकिङ्ग जीवन उपयोगी एक कला हो । कुनै पनि कलामा निखारता ल्याउन निरन्तर अभ्यासको महत्वपूर्ण भूमिका रहन्छ । नीफद्वारा आयोजित पब्लिक स्पिकिङ्ग प्रशिक्षणमा सहभागी भई अभ्यास गरीएका वाक्शक्ति तथा व्यक्तित्व विकास सम्बन्धी विधिहरुमा निखारता ल्याई उपलब्धि हाँसिल गर्न विशेषत प्रशिक्षण पूरा गरेका पूर्व-प्रशिक्षार्थी महानुभावहरुलाई सहयोग पुगोस् भन्ने अभिप्रायले नीफ पब्लिक स्पिकिङ्ग क्लबको अवधारणा आएको हो ।

यो क्लब नीफका पूर्व प्रशिक्षार्थीहरुको सक्रियतामा गठन भई संचालनमा आएको अधिकार प्राप्त नीफको उप-समिति हो । यस क्लबले आयोजना गर्ने पब्लिक स्पिकिङ्ग तथा क्षमता विकास र उद्यमशीलता विकास सम्बधी विभिन्न सेमिनार तथा कार्यक्रमहरुमा नीफले प्रदान गर्ने पब्लिक स्पिकिङ्ग प्रशिक्षणको प्रमाण-पत्र प्राप्त विभिन्न पृष्ठभूमिका व्यक्तित्वहरु सहभागी भई लाभान्वित भईरहनु भएको छ । आवश्यक प्रक्रिया पूरा गरी नीफका इच्छुक पूर्व-प्रशिक्षार्थीहरु यस क्लबमा आवद्ध हुन सक्नु हुनेछ ।

नीफ पब्लिक स्पिकिङ्ग क्लबका उद्धेश्यहरु यस प्रकार छन् :

- प्रभावकारी पब्लिक स्पिकिङ्ग तथा उद्यमशीलता विकास सम्बन्धी विभिन्न सेमिनार तथा अन्तरक्रिया गर्ने ।
- सामाजिक दायित्व वहन सम्बन्धी कार्यहरु गर्ने ।
- पब्लिक स्पिकिङ्ग सम्बन्धी सामाग्रीहरुको निर्माण, प्रकाशन साथै स्थलगत भ्रमण जस्ता विभिन्न सिर्जनशील कार्यहरु गर्ने ।

Editorial Note

"Good Communication is the bridge between confusion and clarity"

– Nat Turner

These words prove to be true for each of us. In this fast paced, ever changing World, good communication could be the single factor determining an "Accepted" or "Declined" for your dream school enrolment, job entitlement, job promotion, Entrepreneurial success or for tying a personal relationship. There is no denying that communication plays an important role in our lives.

This is the first info book, in its series, published by NEEF Public Speaking Club. Here, we have gathered information from a wide range of past and current NEEF trainees in hope to give you an idea of what it is like to take a course here and how the courses have impacted the lives of the students afterward. The experiences of former trainees, articles by club executives, interviews of chief trainer and CEO will make you more clear about life value enhancing Public Speaking Campaign of NEEF.

Everyone has their own reasons for joining Public Speaking Institutions. Whatever may be your reason, and wherever you may stand now, you will be well taken care of and sought after here. After all, the aim is to provide skills and techniques needed for you to be great communicators!

We would like to thank everyone who participated to create this info book.

Advisory Board:

Ms. Shashi Sharma
President/CEO
NEEF

Mr. HB Katwal
Chief Trainer
NEEF

Editorial Board:

Mr. Govinda Prasad Gautam
President
NEEF Public Speaking Club

Dr. Sadichhya Dhakal
Executive Member
NEEF Public Speaking Club

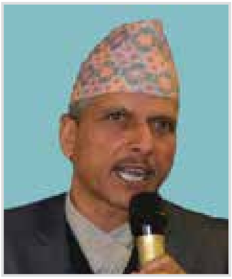
Dr. Dil Bahadur Gurung
Executive Member
NEEF Public Speaking Club

Published by
NEEF Public Speaking Club

Published in March 2018

© All rights reserved
Nepal Entrepreneurship Education Foundation (NEEF) Pvt. Ltd.

सफलताको महत्वपूर्ण आधारः पब्लिक स्पिकिङ्ग



गोविन्द प्रसाद गौतम, एमपीए
अध्यक्ष, नीफ पब्लिक स्पिकिङ्ग क्लब

व्यक्ति, परिवार, समाज, राष्ट्र तथा अन्तर्राष्ट्रिय जगतमा शिखर चुम्न पब्लिक स्पिकिङ्ग सम्बन्धी ज्ञान र अभ्यास हुन आवश्यक छ। कुनै पनि व्यक्ति जन्मजात सर्वगुण सम्पन्न भएर आएको हुँदैन । विद्यालय र विश्वविद्यालयको कोरा शिक्षा मात्र आजको प्रतिस्पर्धात्मक युगमा पर्याप्त छैन । बदलिदों समयक्रमसँगै मानिसले आवश्यकता अनुसार विविध किसिमका क्षमताहरु विकास गर्दै जानुपर्ने हुन्छ । यसका लागि सर्वप्रथम आफ्नो आन्तरिक तथा बाहृय कमी-कमजोरीहरुलाई औंल्याउन सक्नुपदर्छ। त्यसपछि ती कमजोरीहरु हटाउनका लागि आवश्यकता अनुसार उपयोगी प्रशिक्षण हाँसिल गर्नु पर्ने हुन्छ।

सार्वजनिक कार्यक्रम होस् वा पारिवारिक जीवनमा, प्रभावकारी वाक्कला नितान्त आवश्यक छ । आफ्नो भनाइप्रति कसैको चासो नरहेको खण्डमा व्यक्तिले ज्यादै खिन्न र निराशाजनक परिस्थितिको सामना गर्नुपर्दछ । सार्वजनिक व्यक्तिका हकमा भाषण प्रभावकारी नभएको खण्डमा उसले त्यस सभामा श्रोतालाई दिन खोजेको सन्देश स्पष्टसँग दिन सक्दैन ।

व्यक्तित्व, वाक्शक्ति तथा उद्यमशीलता विकासको लागि पब्लिक स्पिकिङ्ग एक महत्वपूर्ण प्रशिक्षण हो । विशेषगरी मानिसमा हुने आन्तरिक डर, त्रास, हिच्किचाहट र नर्भस हुने लगायतका कमजोरीहरुले विभिन्न क्षेत्रमा असफल गराइरहेका हुन्छन् । पब्लिक स्पिकिङ्ग कलाले ती कमजोरीहरु हटाउन सकिन्छ। जब आफू भित्रको डरलाई जित्न सकिन्छ तत्पश्चात वाक्पटुता र व्यक्तित्व विकासमा सुधार हुन थाल्दछ । विज्ञ मार्फत प्रदान गरिने पब्लिक स्पिकिङ्ग प्रशिक्षणमा सहभागी भएर नियमबद्ध अभ्यास गर्दै जाँदा धेरैले आफ्नो आत्मविश्वास वृद्धि गरी एक सफल वक्ता, उद्यमी तथा नेतृत्वकर्ता बनेका ज्वलन्त उदाहरणहरु हाम्रा सामु छन् ।

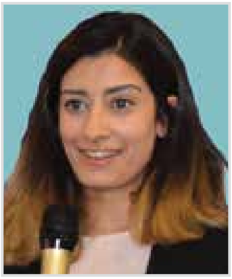
साथै अर्को तर्फ कतिपय मानिसहरुले आफ्नो क्षेत्र, पेशा, व्यवसायको बारेमा निकै राम्रो ज्ञान र सीप हुँदा हुँदै पनि पब्लिक स्पिकिङ्ग सम्बन्धी ज्ञान र अभ्यासको अभावले जीवनमा ठूला-ठूला अवसरहरु गुमाउदै आएका छन् । त्यसको प्रत्यक्ष उदाहरण म आफू पनि हुँ ।

म नेपाल राष्ट्र बैंकको पूर्व डेप्युटि डाइरेक्टर हुँ । बैंकमा ३० वर्ष कार्यरत भई सेवा निवृत्त भएर हाल म सामाजिक कार्यहरुमा सक्रिय छु । ३० बर्ष बैंकिङ्ग क्षेत्रमा कार्यरत रहँदा पनि पब्लिक स्पिकिङ्गको असहजताले जिन्दगीमा कतिपय महत्वपूर्ण अवसरहरु गुमाउनु परेको अनुभव मलाई छ । जब म सामाजिक कार्यहरुमा सहभागी हुन थालें, मलाई महसुस भयो कि मानिसहरुको अगाडि राम्रोसँग प्रस्तुति दिने, भाषण गर्ने तथा संवाद गर्ने कला विकास नगर्ने हो भने मैले यस क्षेत्रमा रहेर आफ्नो भूमिका वहन गर्न सक्दिन। म यो कलालाई विकास गर्न चाहन्थें। संयोगबस नीफले दिने पब्लिक स्पिकिङ्ग प्रशिक्षणको बारेमा थाहा पाएँ। हिच्किचाउँदै नीफले दिने प्रशिक्षणमा सहभागी हुने निर्णय गरें। तर आज त्यो दिनलाई फर्केर हेर्दा उक्त निर्णय मेरो जीवनको एकदमै महत्वपूर्ण निर्णय भएको छ। नीफको पब्लिक स्पिकिङ्ग प्रशिक्षणले मलाई एक कुशल वक्ता मात्र नभएर नेतृत्वदायी भूमिका वहन गर्न सक्ने बनाएको छ । मेरो अनुभवमा बैंक तथा वित्तीय संस्था, सामाजिक संघ/संस्था, राजनैतिक क्षेत्र, शिक्षण पेशा लगायत कुनै पनि क्षेत्रमा संलग्न भएका व्यक्तिहरुलाई पब्लिक स्पिकिङ्ग कला एकदमै उपयोगी छ।

पब्लिक स्पिकिङ्ग प्रशिक्षणले मलाई

- बिभिन्न कार्यक्रमहरु आयोजना गर्न सक्ने बनाएको छ।
- उद्घोषण, भाषण तथा प्रभावकारी प्रस्तुति दिन सक्ने बनाएको छ।
- सामुहिक छलफल तथा आमने-सामने गफगाफमा प्रभावकारी रुपमा प्रस्तुत हुन सक्ने बनाएको छ।
- व्यक्तित्व तथा नेतृत्व क्षमता विकास गरेको छ।
- हरेक दिन खुसी र आन्नदले जीवन जिउन प्रेरित गरेको छ।

Glossophobia



Dr. Sadichhya Dhakal, MBBS
Executive Member, NEEF Public Speaking Club

Glossophobia or speech anxiety is the fear of public speaking or of speaking in general.

Its symptoms include:

- Anxiety at the thought of speaking in front of a group of people or at the moment of the speech.
- Avoiding events which may require speaking.

According to research, the more specific symptoms of speech anxiety can be grouped into two categories: physical and verbal. Physical symptoms result from the sympathetic part of the autonomic nervous system (ANS) responding to the situation with a "fight-or-flight" reaction. Heart rate acceleration, increased blood pressure, pupil dilatation, acute hearing, increased perspiration, stiffening of neck/upper back muscles and dry mouth, are some of the symptoms. Verbal symptoms include- tense or quivering voice and vocalized pauses.

Public speaking courses help people deal with their fear of speaking. It may help alleviate symptoms of glossophobia. In the classes, students are taught the techniques and mindset required to deliver a good speech. Through repetition, students are made familiar with the setting of speaking in front of a mass of people. With time and practice, these problems tend to go away.

Other psychological benefits of pubic speaking include:

- Gaining confidence: not just in speaking, but in general attitude which will help people better deal with their day to day problems.
- Developing courage.
- The pleasure of sharing, motivating, inspiring or helping people will help their own conscience.
- Improved interpersonal skills: means making and keeping new bonds with people will be easier.
- Improved self-esteem.
- Meeting people with similar interests and making new friends has shown to alleviate depressive symptoms.
- Improved performance at work has shown to have positive impact on mental health.

I was a student in NEEF for a month in 2017. Professionally, I am required to deal with patients on a daily basis and often deliver presentations. Feeling that I needed to improve my presentation skills, I joined NEEF. Having taken the one-month course, I saw all these positive changes mentioned above. I now know certain techniques required to deliver effective presentations so that people want to listen! Not only that, I actually look forward to giving presentations now and can overcome the nervousness!

How have public speaking classes helped me?
PS classes have:

- Increased my self-esteem.
- Increased my confidence level hence I am able to give more effective presentations and mass lectures.
- Developed problem solving skills.
- Made my interpersonal communication better hence I am able to communicate better with my colleagues and patients.
- Made me aware of different techniques needed to give an effective speech like tonal variation, pauses, flow of words, hand gestures and body form.

Public Speaking For Creative Life

Dr. Dil Bahadur Gurung
Executive Member, NEEF Public Speaking Club

Development cannot take place without innovation. I am an agricultural scientist. By training, I am a plant breeder and a biotechnologist. I worked as a research manager and plant breeder at various research stations during my career. Scientists carry out various research activities based on what is needed in the country. Field experiments are designed and conducted with the aim of solving the problems faced by stakeholders. Initial results from the researches are refined and eventually developed into packages of technologies. These packages of technologies will then become ready for dissemination. Technologies are generally disseminated in different forms. Extension partner has the responsibility for technology dissemination, which is developed by the research system.

Communication plays a vital role in our lives, without effective communication skills, the ability to progress in both our professional and personal lives would be very difficult. It is a well proven fact that good communication has a tremendous impact on technology dissemination resulting in a greater technology adoption by stakeholders. If we want to see large scale implementation and subsequently impact of developed technologies, both researchers and extension colleagues should have good communicating and public speaking skills. Only then, they can communicate the information to convince the bureaucratic, technocratic, political, business and other related communities.

My experience

I am a retired Executive Director of Nepal Agriculture Research Council (NARC). As a lead research manager, I had opportunities to attend several national and international conferences. In some occasions, I had to speak as a keynote speaker. In those events, I used to experience uneasiness while addressing the audiences. Speaking in public was not a pleasant experience for me. After my retirement, I joined NEEF and learned about public speaking skills. After my lessons at NEEF, I am more confident. Now, I feel pleasure in speaking publicly. For this, I am grateful to NEEF.

Impact of training

Based on my good experience in NEEF, I encouraged all the researchers and extension colleagues to undertake public speaking training so that they have an effective communication and vision to get ahead in life. Visible changes could also be seen in their professional and personal lives. Therefore public speaking training should either be provided, or it should be organized by the respective institutions. Creative capabilities of technology developers and disseminators will be enhanced through these classes.

Changes after public speaking classes

- Enhanced communication skills.
- Increased confidence level while facing the audience.
- Increased creativeness and innovativeness.
- Encouragement to be involved more in social activities.
- Inspired me to be more proactive in multi-facets of my life.

Club Members

आजको प्रतिस्पर्धात्मक समयमा उत्पादनमुलक भन्दा सेवामुलक क्षेत्रले तीव्र विकास सहित वृहत आकार ग्रहण गरिरहेका छन् । सेवामुलक तथा अन्य क्षेत्रमा काम गर्दा आफ्नो क्षेत्रमा दक्ष भएर मात्र पुग्दैन त्यसको साथसाथै सफ्ट स्किलहरुको पनि उत्तिकै आवश्यकता पर्दछ । यस्ता स्किलहरु मध्ये पब्लिक स्पिकिङ्ग कला एकदमै महत्वपूर्ण छ । नेपालको सन्दर्भमा विद्यार्थीहरुलाई यस कलामा अभ्यास गराउने प्रचलन खासै पाईदैन । त्यसैले प्राय जसो व्यक्तिहरु उच्च शिक्षाको अध्ययन सकाएर पनि आफ्ना विचार प्रष्टसँग राख्न नसक्ने, मासको अगाडि निर्धक्कसँग बोल्न नसक्ने जस्ता समस्याले प्रताडित भईरहेका छन् । अर्को तर्फ यस कलाको प्रशिक्षण दिने विश्वास योग्य संस्थाहरु भेटाउन पनि मुस्किल छ । यसै सन्दर्भमा नीफले लामो समयको अध्ययन र अनुसन्धान पश्चात विशेष पाठ्यक्रम तयार गरी जुन प्रशिक्षण संचालन गरीरहेको छ – यो निश्चय नै स्वागत योग्य छ ।

सुरेश सिंखडा, एमवीएस
मिडिया उद्यमी

आफ्नै कुरा गर्नु पर्दा नीफको पब्लिक स्पिकिङ्ग प्रशिक्षण लिनु पूर्व मलाई मञ्चमा उपस्थित भएर आफ्ना भनाई व्यक्त गर्न एकदमै असहज हुन्थ्यो ।

प्रशिक्षण पश्चात अहिले म विभिन्न भूमिकामा धारा प्रवाह रुपमा निर्धक्क भएर आफ्नो मन्तव्य व्यक्त गर्न सक्ने भएको छु । अहिले कुनै पनि कार्यक्रममा सहभागी हुँदा छिट्टै बोल्ने समय मिले हुन्थ्यो जस्तो लाग्नुका साथै आफू भित्रैबाट उत्साह बढेर आउँदछ । पब्लिक स्पिकिङ्गको प्रभावकारितालाई महसुस गरेर हाल म नीफ पब्लिक स्पिकिङ्ग क्लबमा आबद्ध भई पब्लिक स्पिकिङ्ग सम्बन्धी क्रियाकलापहरुमा पनि सक्रिय भईरहेको छु ।

मेरो अनुभवमा, विशेष गरी छोटो समयमा पब्लिक स्पिकिङ्ग कलामा सुधार गर्न चाहाने विभिन्न पेशामा आबद्ध व्यक्तिहरुका लागि नीफ पक्कै पनि एउटा उचित गन्तव्य बन्न सक्दछ । स्पष्ट नीति नियम र प्रभावकारी नियामक निकाय नहुँदा च्याउसरी खुलेका संस्थाहरुको सस्तो प्रचारवाजी भन्दा आफ्नो अलग्गै पहिचान बनाईसकेको नीफले आगामी दिनमा अझ उत्कृष्ट सेवा प्रदान गर्दै जानेछ भन्ने विश्वास व्यक्त गर्न चाहान्छु ।

उपस्थित महानुभावहरु,
न्यानो अभिवादन !
यी हातहरुले जिन्दगीमा धेरै सँग लडिसकेका/भिडिसकेका मात्र होइन मृत्युसँग पनि जितेर आएका थिए । तर जव स्टेजमा गएर माइक समाउने समय आउँदथ्यो तव यी हातहरु थरथर काम्दथे । अर्थात् पब्लिक स्पिकिङ्गमा यी हातहरु हारेका थिए । म पेशाले नेपाल सरकारको सुरक्षा क्षेत्रमा कार्यरत अधिकारी विभिन्न कार्यक्रममा मन्तव्य दिनु पर्दथ्यो तर सधैं तनाव र डरमा मन्तव्य दिन्थें । कार्यक्रममा अरु मानिसले आत्मविश्वासका साथ बोलेको देख्दा लाग्दथ्यो उनीहरु कसरी बोलेका होलान ? मनमा लाग्दथ्यो मृत्युसँग पनि जितेर आएको म पब्लिक स्पिकिङ्गमा किन डराइरहेको छु ? यसै क्रममा मैले सोचें कुनै प्रशिक्षण दिने स्थान छ कि जहाँबाट म यो डर हटाउन सकुँ ? खोज्ने क्रममा नीफ भेटें र प्रशिक्षणमा सहभागी भएँ ।

ओम बहादुर राना, एमवीए
प्रहरी उपरीक्षक (एसपी)

प्रशिक्षणमा सहभागी भएको केहि दिनमै म मा आत्मविश्वास बृद्धि भयो । नीफका प्रमुख प्रशिक्षकज्यूको उत्प्रेरणामुलक, व्यवस्थित र अनुशासित प्रशिक्षणमा अभ्यास गर्दै जाँदा ३ हप्ता बित्न नपाउँदै मेरो डर भागी सकेको थियो । आज प्रशिक्षणको अन्तिम दिन हो । यहाँ सम्म आइपुग्दा मैले स्टेज फ्राइट अर्थात् स्टेजमा पुगेपछि हुने डर सँग विजय हाँसिल गरेको छु । म सधैं जनताहरुसँग नजिक भएर काम कारवाही गर्ने हुनाले आगामी दिनमा म धेरै व्यक्ति सामु आफ्नो भनाई प्रस्टसँग राख्न सक्ने भएको छु । साथै म मेरो राष्ट्रमा मात्र नभएर अन्तर्राष्ट्रिय सभा समारोहमा आफ्नो स्पीच प्रस्टसँग राख्न सक्ने भएको छु । यसका लागि नीफ र प्रमुख प्रशिक्षक एच वी सर प्रति कृतज्ञता जाहेर गर्दछु । धन्यवाद ।

(प्रमाणपत्र वितरण समारोहमा दिनु भएको अनुभव मन्तव्यबाट साभार)

Club Member

आज रमाइलो पनि छ । साथै सबैजना अलिक भावुक भए जस्तो पनि लागि रहेको छ । म आफु पनि भावुक भएको छु । किनभने १ महिना हामी सबै सँगै आत्मीय मित्रता गाँसेर प्रशिक्षण लिइरहेका थियौं आजबाट छुट्टिनु पर्नेछ । ती दिनहरुको रमाइलो अब ओझेल पर्देछ ।

सोम प्रसाद भण्डारी
व्यवसायी तथा समाजसेवी

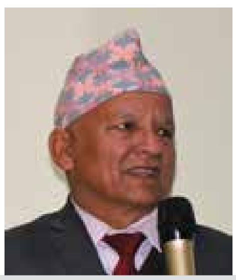
उपस्थित महानुभावहरु,
म आफ्नो कुरा गर्न चाहान्छु । मैले मेरो जिन्दगीको दौडानमा धेरै कुराहरु पाएको छु । मैले व्यवसायमा ठूलै उपलब्धी हाँसिल गरेको महसुस हुन्थ्यो तर पनि मलाई कताकता मेरो जीवन अधुरो छ भन्ने लागि रहन्थ्यो । किनकी जब म कुनै सभा समारोह तथा मिटिङ्गमा जान्थें त्यती बेला मलाई जीवनको सबै भन्दा कठिन समय आएको भान हुन्थ्यो । म स्टेजमा उभिएर मानिसहरुको अगाडी बोल्न सक्दिन थिएँ । कतिपय ठाउँबाट आउने निमन्त्रणामा म अनेक बहाना गरेर जाँदिन थिएँ । गइहाले पनि पछाडीबाट गएर बोल्ने नाम कटाएर बस्थें । यस्तो अवस्थामा म एकदमै लज्जित भएर फर्कन्थें । केहि समय अगाडी मर्निङ्ग वाक गर्दै गर्दा मैले समाचार सुन्दै हिंडिरहेको थिएँ, नीफको विज्ञापन सुने । ओहो ! यो संस्था कहाँ होला भनेर फोन नं. टिपेर सर्म्पक गरें । म नीफमा आएँ, प्रशिक्षणमा सहभागी भएँ ।

प्रशिक्षणको पहिलो दिन म अगाडीको सिटमा बसेको थिएँ । मेरा हात खुट्टा लगलग कामी रहेका थिए । सरले मलाई बोल्न बोलाउनु हुन्थ्यो । यहाँ (स्टेजमा) आउँथे हातखुट्टा काम्थे । एक दुई शब्द पनि बोल्न नसकेर सरी सर भनेर फर्केर जान्थें । केही हप्ता अगाडीको त्यस्तो मान्छे म आज तपाईहरु सामु यसरी निर्धक्क भएर आत्मविश्वासका साथ बोली रहेको छु । मैले ४ हप्तामा कति धेरै प्रगती गरेको छु त्यो तपाईहरुले देखि रहनु भएको छ । यसको सम्पूर्ण श्रेय नीफ र विशेष गरी प्रमुख प्रशिक्षक ज्यू लाई दिन चाहान्छु ।

उपस्थित महानुभावहरु,
म नीफ प्रति नतमस्तक छु । यो ऋण तिर्न मलाई जीवन भरी गाह्रो हुनेछ । मैले यति धेरै उपलब्धी हाँसिल गरेको छु त्यो यहाँ शब्दमा व्यक्त गर्न सक्दिन । अन्त्यमा, यो संस्थाले सफलताको शिखर चुमोस् म जस्ता धेरैलाई प्रशिक्षण प्रदान गरोस् भन्ने कामना गर्दछु । धन्यवाद ।
(प्रमाणपत्र वितरण समारोहमा दिनु भएको अनुभव मन्तव्यबाट साभार)

Club Member

उपस्थित महानुभावहरु,
१८ बर्षको उमेरमा कक्षा ४ बाट पढ्न शुरु गरेको म पछि जागिरे जीवनमा आएँ । कुशल शिक्षक हुँदै प्रधानाध्यापकको जिम्मेवारी सहज रुपमा वहन गरेता पनि मेरो जीवनमा सार्वजनिक भाषणको क्षेत्र सुखद र उत्साहपूर्ण रहेन । दिनहरु बित्दै गए म रिटायर्ड भएँ । त्यसपछि शुरु भयो सामाजिक जीवन । ओहो ! मानिसहरुको अगाडि बोल्नु पर्ने । अब त यो समस्याबाट छुट्कारा पाउन उपाय खोज्नु पर्यो भनेर चिन्तन मनन गरीरहेको थिएँ । एकदिन नीफको विज्ञापन सुनें । नीफको प्रशिक्षणमा आवद्ध भएँ । प्रशिक्षण शुरु भयो, नीफका प्रमुख प्रशिक्षक एच वी कटवाल सरको १ महिने आरनमा (पश्चिम तिर फलाम पगाल्ने भट्टीलाई आरन भनिन्छ) पसि सकेपछि म मा आमुल परिर्वतन भएको महशुस गरेको छु । मैले धेरै कुरा सिकेको छु । डरसँग जित हाँसिल गरेको छु । अब म ढुक्कसँग जुनसुकै ठाँउमा बोल्न सक्ने भएको छु । उमेरका हिसाबले जेष्ठ भएता पनि बाँकी जीवनका १५/२० वर्ष अझै सक्रिय भएर जीउने उत्साह पैदा भएको छ ।



मीन बहादुर अर्याल
पूर्व प्रधानाध्यापक

उपस्थित महानुभावहरु,
तपाई हामीले नीफबाट जुन सीप हाँसिल गरेका छौं, त्यो मुल्यमा पाइने कुरा हैन । विशेष गरी प्रमुख प्रशिक्षक ज्यूले मलाई जुन कला सिकाउनु भयो त्यो बर्षौंको स्कूल कलेज अध्ययन र ३० बर्षको जागिरे जीवनमा पनि सिकेको थिईन । जुन सीप १ महिनामा हामीले सिक्यौं । यस्ता व्यक्ति र संस्था बाट राज्यले पनि केहि सिक्नु पर्दछ भन्ने मैले महशुस गरेको छु । नीफका प्रमुख प्रशिक्षकज्यू ले हामीलाई जीवनमा चोला बदली दिनु भएको छ । प्रशिक्षण पश्चातको जुन चोला छ त्यो अब वाक्शक्तिमय भएको छ । उत्साहले भरपुर र निखारतायुक्त भएको छ । यसका लागि नीफ र प्रमुख प्रशिक्षकज्यू प्रति कृतज्ञता व्यक्त गर्दै मेरो मन्तव्य यहीं अन्त्य गर्दछु । धन्यवाद ।
(प्रमाणपत्र वितरण समारोहमा दिनु भएको अनुभव मन्तव्यबाट साभार)

Club Member

उपस्थित महानुभावहरु, गुडमर्निङ्ग,
मेरो स्वभावको कुरा गर्नु पर्दा म अलि लज्जालु स्वाभावको मानिस हुँ । स्कुलको के कुरा म एमएस्सी पास गर्दासम्म त्यती धेरै कसैसँग बोल्दीन थिएँ । जब म कलेजमा पढाउन थालें त्यसपछि पनि म त्यति धेरै विधार्थीसँग तथा अरु लेक्चरर साथीहरुसँग बोल्दीन थिएँ । पहिलेको हामीहरु जस्तो अहिलेका विद्यार्थी कहाँ हुनु । उनीहरु (अर्थात् वीएस्सीका विद्यार्थीहरु) महिनामा २/४ वटा कार्यक्रम गर्दथे । ती कार्यक्रममा मलाई बोलाउँदथे । तर म अनेक वहाना गरेर जाँदिन थिएँ । एमफील् गर्ने क्रममा केहि महिना मैले कलेज छुट्टी लिएँ । मैले सोचेँ अब यसको कुनै उपाय खोज्नु पर्यो । यस क्रममा मैले नीफ भेटें । काउन्सीलिङ्गमा म्यामलाई पनि ढाँटेर मैले म विद्यार्थी हुँ भनेको थिए । किनकि ममा डर थियो, लाज थियो । काउन्सीलिङ्ग पश्चात् हिम्मत गरेर प्रशिक्षणमा सहभागी भएँ ।

मदन बहादुर चन्द, एमएस्सी
लेक्चरर

प्रशिक्षणको पहिलो दिन माइक समाउँदा म नर्भश थिएँ, लाजले तल मात्र हेरिरहन्थें । प्रशिक्षक सरको प्रोत्साहन र अभ्यास गराउने तरिकाले म मा आत्मविश्वास बढ्यो । अहिले तपाईहरुले देखिरहनु भएको छ । पहिलो दिनको म र आजको म मा कति फरक छ । अर्को रमाइलो कुरा, व्यक्तित्व विकासको । जीवनमा मैले केहि जोर सुट त बनाएको थिएँ तर लगाउन लाज लाग्दथ्यो । यहाँ पनि मैले केही दिन सम्म त अनेक वहाना गरेर कोट लगाईन तर लागाउनै पर्ने भयो । पहिलो हप्ताको मेरो व्यक्तित्व र अहिलेको मेरो व्यक्तित्व हेर्नुस त ! अन्तिम हप्ता देखि त म पुरै हयाण्डसम देखिएको छु नि हैन ?

उपस्थित महानुभावहरु,
मानिसहरु भन्ने गर्दछन् स्टेजमा गएर बोल्ने डर त सामान्य हो । तर मेरो अनुभवमा यो त मृत्यु भन्दा डरलाग्दो फोबिया हो । अहिले मैले त्यो फोबियालाई जितेको छु । त्यसको पुरै श्रेय यस निफका प्रशिक्षकज्यू लाई जान्छ । मेरो जीवनमा यस्तो परिवर्तन ल्याइदिने नीफ प्रति कृतज्ञता व्यक्त गर्दै मेरो मन्तव्य यहि अन्त्य गर्दछु । धन्यवाद ।

(प्रमाणपत्र वितरण समारोहमा दिनु भएको अनुभव मन्तव्यबाट साभार)

Club Member

Chief Trainer's Interview

Our Chief Trainer Mr. HB Katwal started his career as a sales person from a very young age. Then he worked as a teacher and tutor for three years. In the last six years, he worked as an independent business promoter and sales coach for two multinational companies where he got a chance to interact and train with professional speakers and entrepreneurs from different countries. He has already made more than 4000 different presentations including around 1300 public speaking talks and addressed more than 40000 people from different backgrounds. He is a creator of HBK Public Speaking™ series. He is a Self-help Author and Professional Speaker, who has also done MBA in Human Resource Management. Here is a brief interview of Mr. Katwal regarding different aspects of public speaking by the editor of NEEF Public Speaking info book - Dr. Sadichhya Dhakal.

Why did you choose to be a public speaking trainer?
When I got a chance to study two books: 'The Magic of Thinking Big' by David J. Schwartz and 'How to Win Friends and Influence People' by Dale Carnegie, I realized the power of great communication and self-awareness to achieve desired result in any field. After that, within a span of five years, I studied around 4000 self-help books written by the leaders in different fields and talked to internationally successful entrepreneurs. Finally, I concluded that a good communication – all three intrapersonal, internal and external is the key to success. This single skill could not only better my life, but it could also do great things for people around me by making them realize their enormous power. Hence, with pride, I chose to be in this field.

What is the importance of public speaking?
Public speaking is important for each and every aspects of human life. Let me sum this up with a short story I read in a book by Don Aslett called 'Becoming a Successful Speaker.'

Once, a businessman stopped in a pet shop during his lunch hour to browse around. He winds up paying a fortune for a parrot that spoke five languages. The shop delivered the bird to his home that afternoon.

He rushed into his house after work, eager to impress his wife with his new acquisition. He asked his wife whether the bird had been delivered. "Yes, it's here'' she answered, "In the oven". ''In the oven?" the husband roared. "Why? that bird cost a fortune and knew five different languages." "well," said the wife calmly, "why didn't he speak up then?".

I think this story is sufficient to answer why we have to speak properly. After conducting various researches, people skill expert Les Giblin said- "If you learn how to deal with other people, you will have gone 85% of the way down the road to success in any business, occupation or profession, and about 99% of the way to personal happiness.

What were the difficulties you faced in different stages of your career?
Fighting feelings of self-doubt, standing in front of people to deliver speeches using appropriate rules with tools, connecting to mass and delivering with proper combination of verbal and non-verbal aspects were the major challenges. But in my experience, difficulties are nothing in front of passion.

What is the best part of being a public speaking trainer?
We all have unique and unlimited creative power inside of us to face any challenges on the outside. But, most of the people either have not acknowledged, or have not believed their own power. They think their own existence lies in the opinion of other people and often fall prey by listening to losers. They are often expecting and waiting for somebody to change their lives. A good public speaking trainer can support people to realize and reveal their hidden capacity.

Why did you choose NEEF to conduct public speaking training?
Our public speaking course of HBK Public Speaking™ series has already been tested and re-formed with feedback from more than 3500 presentations. The course covers psychological, practical and technical aspects of each and every participant. To conduct this course, an organization with right values and sound system was needed. NEEF is a professionally conducted and well managed institution. Therefore NEEF has been a great platform to conduct this training.

Could you share the most memorable moment at NEEF with us?
There are too many to count. As a trainer, the most memorable and heart touching moment for me is when trainees share their experiences at the end of a training session. Every trainee has a different story. A lot of trainees overcame the feeling of self-doubt, depression and frustration to become phenomenal speakers. Learning about each trainee's journey has been memorable and it inspires me as well.

How do you think Nepal compares to other countries in the context of public speaking?
We are far behind in the field of public speaking. Every organization here is searching for a good leader to break the track record. People of developed countries have entrepreneur mindset and we mostly have employee mindset. Development starts from proactive communication and attitude. Developed countries have done more in this field. According to some researches, more than one hundred thousand self-help and people skill based seminars are organized in the USA every single day!

What would you like to suggest people who are unsure of starting public speaking training?
I would like to say - please doubt your doubt and be sure. Public speaking based communication is the key to meaningful success. I would like to assure you that your decision to join HBK Public Speaking Training at NEEF may be one of the wisest decisions and investments. As a proof, I would like to suggest you to go through the testimonials and articles in this info book. Listen to your inner voice. Your one presentation or speech may change the world!

Trainees

कल्पना खनाल, एमपीए
सेक्सन अफिसर, नेपाल सरकार

"गहिराइमा डुब्दै नडुब, डुबी सकेको छौ भने मोती नटिपी नफर्क ।"

हो उपस्थित महानुभावहरु,
आज मलाई नीफको गहिराइमा डुबेर आत्मविश्वासको मोती लिएर फर्किंदै गरेको सहासिक अनुभव सुनाउन हतार भएको छ । विद्यालयको अब्बल विद्यार्थी म, अतिरिक्त क्रियाकलापमा पनि सधैं सक्रिय नै हुन्थें । तर सानै देखि पब्लिकको अगाडी बोल्नु पर्दछ भन्ने विषयमा सोच्दै सोचिंन । जब नेपाल सरकारको जागिरमा प्रवेश गरे अनि शुरु भए मेरा अप्ठयारा दिनहरु । चाहेर वा नचाहेर पनि मैले विभिन्न कार्यक्रममा स्पीच तथा प्रेजेन्टेशन दिनुपर्ने हुन्थ्यो । कार्यक्रममा जान त जान्थें बाध्यताले बोल्दथें पनि तर आफ्नो स्पीच प्रेजेन्टेशनमा भन्नु पर्ने कुरा छुटे जस्तो नभन्नु पर्ने कुरा मुखबाट फुत्किए जस्तो आभाष हुन्थ्यो । कता कता डराए जस्तो, हड्बडाए जस्तो, कामे जस्तो हुन्थ्यो । मैले सोचैं यसरी कति दिनसम्म गुम्सीएर बस्ने ? एकदिन रेडियोमा नीफको विज्ञापन सुनें । सोचैं अब त्यहीं जान्छु यो डर हटाएरै छोड्छु । फेरी सोचैं म त एउटा पेशामा आवद्ध मान्छे पेशामा राम्रै गरेकी छु । नीफमा गएँ भने त्यहाँ मलाई कमजोर ठानिएला ।

फेरी म २/४ हप्ता पछि हटैं । विज्ञापन सुने मनमा फेरी झड्का लाग्यो । आँट बटुलेर म यहाँ आएँ । काउन्सीलिङ्ग पश्चात प्रशिक्षणमा सहभागी भएँ ।

उपस्थित महानुभावहरु,
प्रशिक्षकज्यू को सिलसिलाबद्ध सिकाउने पद्धती, भोकल प्राक्टिस, मानसिक स्थिरता गराउने किसिमको मेडिटेशन, सरले दिनुहुने उत्प्रेरक स्पीचहरु, पढ्न सिफारिस गरिएका व्यक्तिगत क्षमता विकास सम्बन्धी पुस्तकहरु अनि साप्ताहिक ग्रुप स्पीच सेमिनार र यहाँ बज्ने राष्ट्रियताले ओतप्रोत गीतहरु सबैले मलाई यति धेरै सर्पोट मिल्यो कि ! बिस्तारै मेरो नर्भशनेशको लेभल कम हुँदै गयो । आज म यहाँहरुको अगाडि यसरी निर्धक्क धारा प्रवाह रुपमा आफ्नो अनुभव मन्तव्य दिइरहेकी छु । ४ हप्ता अगाडिको म र अहिलेको म तपाईहरुले देखिरहनु भएको छ । मलाई अहिले सम्झँदा लाग्दछ, त्यो मिरमिरे विहानीको मेरो निर्णय वास्तव मै सही थियो । मेरो जीवनमा नयाँ विहानी ल्याउन महत्वपूर्ण भूमिका खेल्नु हुने नीफ परिवार र प्रमुख प्रशिक्षकज्यू प्रति कृतज्ञता व्यक्त गर्दछु । धन्यवाद ।

(प्रमाणपत्र वितरण समारोहमा दिनु भएको अनुभव मन्तव्यको साभार)

सन्तोष गुरुङ्ग
विद्यार्थी, विजनेश एड्मिनिष्ट्रेशन

गरे के नहुँदो रहेछ ? साँच्चै नै यो संसारमा गर्यो भने सबै थोक हुने रहेछ । आज भन्दा ४ हप्ता अगाडी मात्र म यो स्टेजमा आउँदा हाम्रो प्रशिक्षक सरले माइक होइन मेशिन गन थमाई दिनु भए जस्तो लागेको थियो । यो माईक मेरो सत्रु झैं थियो । किनकी यसको छेउछाउ आउन मलाई धेरै डर लाग्दथ्यो । यहाँ (स्टेजमा) आएर अगाडी हेर्दा श्रोताले भरिएको हल हैन कहाली लाग्दो स्थान मात्र देख्दथें ।

उपस्थित महानुभावहरु,
चार हप्ता पछि आज म यो स्टेजमा निर्धक्क छु । तपाईहरु सबै उत्साहित भएर मलाई हेरिरहनु भएको देखिरहेको छु । मैले मेरो शत्रु नामक त्यो डरलाई जितेको छु । अघि भर्खरै पनि मेरो शत्रुले मलाई गिज्याइरहेको थियो ।

मेरा पूर्व वक्ता मित्रहरुले आफ्ना अनुभव मन्तव्य दिइरहँदा त्यसले मलाई गिज्यायो, हा..हा..हा.. तैंले अब कसरी दिन्छस् स्पीच ! अरु साथीहरु यस्ता जोडदार स्पीच दिइरहेका छन् । तर मैले मेरो डरलाई भनें त चुप लागेर बस् । तेरो अब यहाँ कुनै काम छैन । मैले मेरो नर्भशनेशलाई भने तँ जस्तो काँतर/कायरको अब मलाई काम छैन । मैले त मेरो जीवनमा एक असल मित्र बनाइसकेको छु त्यो हो आत्मविश्वास ।
हो, उपस्थित महानुभावहरु, आत्मविश्वास ।

अन्त्यमा, मेरो जीवनमा आत्मविश्वास भर्न पूर्ण सपोर्ट गर्नु हुने प्रशिक्षकज्यू र नीफ परिवार प्रति कृतज्ञता व्यक्त गर्दछु ।

(प्रमाणपत्र वितरण समारोहमा दिनु भएको अनुभव मन्तव्यबाट साभार)

जब म निफको पहिलो क्लासमा प्रवेश गरेँ र यता उता नियालेर हेरेँ, आफ्नो उमेरका २/४ जना व्यक्ति मात्र देख्छु । अधिकांश व्यक्ति आफु भन्दा ठूले देख्छु र कोहि कोहि त आफ्नो बुबा तथा हजुरबुबा सरहका हुनुहुन्छ । त्यस्तो अवस्थामा मैले कसरी सँगै प्रशिक्षण लिने होला ? तर जब सबले आफ्नो परिचयात्मक प्रस्तुती दिनु भयो तब मेरो सोच नै बदलियो । म भन्दा बृद्ध वहाँहरु हैन बुढो त म पो रहेछु । मेरो पुरातन सोच रहेछ । जब मैले आफु भन्दा बुज्रूक व्यक्तिहरुको जोस/जाँगर देखेँ, केहि नयाँ कुरा सिक्छु, केहि नयाँ कुरा गर्छु भनेर आएको देखेँ तब मेरो मन बद्लियो । प्रशिक्षण शुरु भयो । प्रशिक्षणको पहिलो लेभलमा हामीले उत्साह र जोसका साथ सिलसिलावद्ध स्पीच र प्रेजेन्टेशन सिक्यौं । दोस्रो लेभलमा, मेडिटेशनको अथाह शक्तिमा डुबेर अद्भुत आनन्दको महसुश गर्ने मौका पाएँ । त्यो हप्ता त्यती मै सिमित रहेन । स्पीचद्वारा मानिसलाई कसरी प्रभावित पार्ने भन्ने पर्स्युएसिभ स्पीचको कला सिकियो । वाह् ! सुन्दैमा कति रमाइलो ।

बिकेश कुँवर
विद्यार्थी, इन्जिनियरिङ्ग

अन्तिम हप्तासम्म आइपुग्दा हामीले धेरै कुरा सिक्यौं । ग्रुप डिस्कसनका कुरा, टेबल टक्स्का कुरा, मानिससँग कसरी एक आपसमा कुरा गर्ने, काउन्सीलिङ्ग लगायत संवादका धेरै विधिहरु सिक्यौं । मैले म मा के परिवर्तन आयो भनी रहँदा पनि तपाईहरुले नै देखि रहनु भएको छ नी, एक्सन स्पीक्स् लाउडर द्यान वर्ड । चार हप्ता अगाडीको म र अहिलेको ममा कति फरक छ । हो चार हप्ता अगाडीको म, यहाँ (स्टेजमा) यसरी बोल्न सक्थें र ? अगाडी आउँदा माइक समातेको मिल्दैन थियो । यताउता जान्थ्यो, खुट्टा काम्थ्यो, मुटु ढुकढुक हुन्थ्यो । तर आज देखिरहनु भएको छ नी, म कसरी बोली रहेको छु ? अब म आगामी दिनमा कुनै पनि सभा समारोह र कार्यक्रमहरुमा निर्धक्क भएर आफ्ना विचारहरु राख्न सक्दछु ।

म मा यस्तो जोश, जागर, सहास र संवाद कलामा बृद्धि गर्न वातावरण मिलाई दिनु हुने नीफ साथै धैर्यता र मेहनतका साथ प्रत्येक दिन सपोर्ट गर्नु हुने हाम्रा प्रशिक्षकज्यू प्रति सदैव आभारी रहनेछु ।

(प्रमाणपत्र वितरण समारोहमा दिनुभएको अनुभव मन्तव्यबाट साभार)

Trainee

आज मैले डरलाई जितेको दिन, हे..मेरो पब्लिक स्पिकिङ्गको डर तँ आज मै देखि डराएर कता भागेको छस् ! हेर त म तेरै छाती माथी टेकेर तमाम व्यक्तिहरुको अगाडि निर्धक्क बोली रहेको छु । तँ आज कहाँ छस् ? वास्तवमै आज तँलाई मैले जितेको छु । भन्न नसकेका, बोल्न नसकेका अनि कुन्ठीत परेर गुम्सिएका ती सारा कुराहरुलाई सम्झँदै हरेक रात मेरा आँशुहरुले मेरा सिरानी भिजाउँथे तर आज हेर मेरा आँशुहरुले तलाई जितेका छन् । हरेक चोटी मञ्चमा गएर बोल्ने पालो आउँदा मेरा डगमगाउँदै निस्कन आँटेका कमजोर आत्मविश्वासलाई तेरा पाइलाले कच्याककुच्युक हुने गरी कुल्चिदिन्थिस् । तर आज खोइ तँ कहाँ छस् ? वास्तवमै आज मेरो आत्मविश्वासले तँलाई जितेको छ । मेरो लगलग काँम्ने हात र यी खुट्टाले तँलाई जितेका छन् ।

सुजन तामाङ्ग
प्रोग्राम अफिसर, आइएनजीओ

मेरो हड्बडाउँदै, लर्बराउँदै निस्कने शव्दहरुले जितेका छन् । मेरा निरन्तर डराई डराई ढुक्ढुकिने हरेक ढुकढुकीले तँलाई जितेका छन् । वास्तवमै मैले तलाई जितेको छु । साँच्चै डर तँलाई आज मैले जितेको छु । यी तमाम जितहरुको श्रेय म नीफलाई दिन चाहान्छु । मेरी आमाले मेरो निधारमा भाग्य लेख्ने क्रममा नीफ नलेखी दिएको भए सायद मैले यो सुर्वण अवसर गुमाउने थिएँ होला । नीफमा ४ हप्ताको प्रशिक्षण लिए पछि मैले मेरो हारलाई जितमा बदल्न सकेको छु । मैले मेरो कुण्ठालाई आवाजमा परिर्वतन गर्न सकेको छु । मैले मेरो उज्जागर हुन नसकेको सिर्जनामा परिर्वतन गर्न सकेको छु। मैले मेरो ओसिएको वाक्कशक्तिलाई जगाउन सकेको छु । यो सबै उपलब्धीको लागि हामी सबै जना उठेर नीफको लागि कृतज्ञता जाहेर गरौं ।

(प्रमाणपत्र वितरण समारोहमा दिनुभएको अनुभव मन्तव्यबाट साभार)

Trainee

म १२ बर्षदेखि एक सामाजिक संस्थाको प्रमुख भई कार्य गर्दै आएको थिएँ। विगत केही वर्षदेखि मानसिक दवावमा कार्य गर्नुपर्ने अवस्थाका कारण मेरो काम गर्ने शैलीमा गिरावट आउनुका साथै मनोबल कमजोर भई नयाँ व्यक्तिका सामु बोल्न नसक्ने तथा आफ्ना कुरा प्रस्तुत गर्न नसक्ने स्थितिमा पुगें । संस्था प्रमुखको हैसियतले विभिन्न कार्यक्रममा सहभागी भै ड्यासमा आसन ग्रहणका लागि नाम बोलाइन्थ्यो । म भने ढोका छेउमा बसेर भाग्ने मौका हेरिराखेको हुन्थें र मौका पाउने वित्तिकै सुटुक्क भागीहाल्थें । कतिपय अवस्थामा मन्तव्यका लागि मलाई बोलाइन्थो, डरले नाक मुख सुक्ने र घाँटी अँठ्याए जस्तो भान हुन्थ्यो अनि खलखल पसीना आउने गर्दथ्यो । वल्ल तल्ल मञ्चमा उभिएर बोल्न खोज्यो मुखबाट बोली फुट्दैन थियो । कार्यक्रममा भन्नुपर्ने महत्वपूर्ण कुरा प्रस्तुत गर्न नसक्दा अत्यन्त पिडा महशुस हुने गर्दथ्यो । धेरैपटक आफूलाइ पब्लिक सामु प्रस्तुत गर्ने प्रयत्न गरेँ, तर सकिन ।

दीपक तामाङ
समाजसेवी

एक दिन काठमाण्डौंमा यात्रा गर्ने क्रममा रेडियो मार्फत नीफको बारेमा जानकारी पाएँ र नीफले सञ्चालन गर्ने पब्लिक स्पिकिङ्ग प्रशिक्षणमा सहभागी भएँ ।

प्रशिक्षणको पहिलो हप्ताबाटै म निकै उत्साहित भएँ। म मा व्यापक सुधार भएको महसुस भयो। म अत्यन्तै उत्साहित हुँदै सम्पूर्ण प्रशिक्षण अवधिभर अनुशासित भई आफूलाई समर्पित गरें। तेश्रो हप्ता पूरा हुँदा नहुँदै म मा आत्मविश्वास भरपूर भइसकेको थियो । अहिले म निर्धक्कसँग दमदार प्रस्तुति दिइ रहेको छु। मैले नीफमा आएर केवल भाषण कला मात्र सिकिन । व्यक्तित्व विकास, अन्तरवार्ता कला, पहिरन, सफलता एवं लक्ष्य प्राप्तिका महत्वपूर्ण सुत्र जान्न पाएँ । महत्वपूर्ण कुरा त, म मानसिक तनाव तथा डिप्रेसनबाटै मुक्त भएँ। नीफ मेरो लागि अस्पताल सावित भएको छ ।

उपस्थित महानुभावहरु, मेरो अनुभवमा, नीफको यो प्रशिक्षण राम्रो वक्ता बन्न मात्र नभएर म जस्तो जीवनबाट निराश भएका, जिन्दगीमा के गर्ने भन्ने लक्ष्य नभएर अन्योलमा पर्नु भएका तथा सफल बन्न चाहने सबैका लागि एकदमै उपयोगी छ । नीफ परिवार र प्रमुख प्रशिक्षक ज्यू प्रति आभारी छु ।

Trainee

Different Activities

Trainee Experience

I want to start off this email by being appreciative and saying thank you to HB Katwal Sir and Shashi Ma'am as well as NEEF family for organizing such a resourceful Public Speaking Program.

Priyanka Gurung
Student-Knox College, USA

Today I am very grateful for the training I received in the 4 weeks. I am at Knox College in USA and today when I had to introduce myself in front of a huge crowd of more than 1400 people I was not nervous and was able to express myself. Before the introduction, I did the breathing exercise which helped a lot. The useful things I learned in the 4 weeks will definitely help me at present as well as in the future. I wish I could have attended the advanced class also.

Sir, you are one of the trainers I will always remember along with the things you taught me. I will always be appreciative and will make you proud. (By email on 14th Sept. 2017)

By profession, I had to give various presentations. But I lacked original ideas and confidence. After NEEF Public Speaking Training, I have become a good presenter.

Anshu Chaudhary, MSc
Microbiologist

I can prepare and deliver different speeches and presentations without fear and hesitation. Public Speaking Training at NEEF has groomed me as professional communicator.

Durga Prasad Poudel
MSc-CS, Software/IT Engineer

Before training

I joined NEEF because I was looking to develop my communication skills after I passed MBBS. Firstly, understanding my patient's fears and problems, and then giving my opinion on the case was essential. I realized I would have to master the craft of effective communication before attempting to master medicine.

Dr. Sajan Shrestha
MBBS

After training

The Public Speaking course at NEEF has helped me better myself in both social and professional environments. Not only I can express my ideas better, I can also make informed decisions which are required me professionally.

How the classes have helped me advance in my career?

I can now talk with my patients better and give better judgments. It has been easy for me to bear all my responsibilities in hospital. Everyone around me has noticed this and wants to join NEEF themselves!

Although I completed my master's degree from London, speaking and presenting in front of mass was a big problem for me. Public Speaking Training at NEEF has provided me a practical course on standing in front of mass, holding microphone properly and delivering and presenting confidently. This training has also improved my interpersonal skills and personality.

Anmol Pradhan
MA-IBM, Manager

Before training

I used to enjoy speaking to people but found that I needed to improve my speaking techniques as I couldn't put forward my ideas clearly. I thought Public Speaking class would be fun hence in the vacation after finishing Class 12, I joined NEEF.

Shristi Khadgi
Miss Newa
2nd runner up 2017

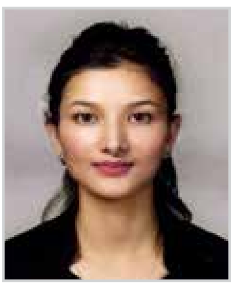
After training

The classes here have given me tips and tricks to further improve my speaking and presentation skills. Also, I have gained insight into how to be self-determined.

How the classes have helped me advance in my career?

After I joined NEEF, I felt very motivated to get ahead in life. Taking part in Miss Newa had always been my dream. I therefore pursued this dream and got to be 2nd runner up in Miss Newa. Many thanks to NEEF for helping me get there!

Before joining NEEF, I doubted myself on whether I could speak in front of mass. I tried so many times to join NEEF but my self-doubt stopped me from doing so. Finally, I took a bold decision to join NEEF. I'm very grateful to NEEF for enhancing my skills of anchoring, presentation, face to face dealing and giving speeches.



Anjali Dheke
BSc-Nurse

Before joining NEEF Public Speaking Training, I was very weak in communication. This training has not only developed me as a good anchor, presenter and speaker but also a confident and above average person in my office and college activities. Before joining this training, I had no career plan and I had confusion about which field was suitable for me. Now, I am definite by self-assessment - the NEEF way!

Susmita Sherpa
Front Desk Officer

Before training

I did not know exactly the format of different forms of ceremonial programs, including the formats of giving speeches. Moreover, I would feel hesitation to stand up in front of the mass and speak up assuming different roles, standing at the podium, particularly in Nepali.

Dev Kmar Sunuwar, MA-JMC
Chairperson
Indigenous Television & Journalist

After training

I started feeling quite confident to stand up before the mass and speak up systematically. I learnt this art through NEEF Training on Public Speaking. Public speaking no doubt is an art of communication that everyone can learn. But for this perfect platform is necessary for perfect practice. I found NEEF a perfect platform for perfect practice of public speaking.

How the classes have helped me advance in my career?

NEEF Public Speaking Training has made effective presenter and speaker to be more productive and professional in my field.

म राष्ट्रियस्तरको कलाकार मात्र नभएर निर्माण व्यवसायी एवं सिभिल इन्जिनियर हुँ । विगतमा विभिन्न कार्यक्रमहरुमा भाग लिइरहनु पर्ने हुन्थ्यो । जब आफ्नो बोल्ने पालो आउँदथ्यो अनि मलाई बोल्नु नपरे हुन्थ्यो जस्तो लाग्दथ्यो । कतिपय अवस्थामा यसो बहाना पारेर साइड लाग्ने गर्दथें । कहिलेकाहीं बोल्नै परे पनि मञ्चमा पुगेपछि एकदमै असहज हुन्थ्यो । मेरो त्यो अवस्था देखेर सबैजना हाँस्दथे । यो कमजोरीलाई हटाउन नीफमा पुगें र एक महिने पब्लिक स्पिकिङ्ग प्रशिक्षणमा सहभागी भएँ । नीफले मेरो जीवनमा ठूलो परिवर्तन ल्याएको छ । यति धेरै परिवर्तन हुनसक्छ भनेर मैले कल्पना पनि गरेको थिइन । आज मलाई विभिन्न कार्यक्रममा सहभागी भएर बोल्नु पर्दा एकदमै आनन्द लाग्दछ । किनभने मेरो मन भित्रको डर शब्द नै नीफले एक महिनामै निकाली दिएको छ । त्यसैले म नीफप्रति कृतज्ञ छु ।

बिनोद कुमार भट्टराई
इन्जिनियर तथा कलाकार

यादव सुवेदी
चार्टर्ड एकाउन्टेन्ट

नीफमा पब्लिक स्पिकिङ्ग प्रशिक्षण लिनुभन्दा अगाडि म मा अरुसँग संवाद गर्ने कला थिएन । मलाई अरुसँग आत्मविश्वासका साथ बोल्न एकदमै गाह्रो हुन्थ्यो । मलाई स्टेज देख्ने बितिकै डर लाग्थ्यो र मानिसको अगाडि गएर बोल्नै नपरे हुन्थ्यो जस्तो लाग्दथ्यो ।

आज ती दिनहरु सम्झँदा अचम्म लाग्दछ । किनकी आज म भित्र निकै धेरै परिवर्तन आइसकेको छ । नीफको प्रोफेशनल वातावरणमा पब्लिक स्पिकिङ्ग प्रशिक्षण लिइसकेपछि म अरुसँग आत्मविश्वासका साथ बोल्न सक्ने भएको छु । लाग्छ मेरो जीवनमा आमूल परिवर्तन आइसकेको छ । हिजो स्टेजमा गएर बोल्न अक्मकाउने र पसीना छुट्ने व्यक्ति आज निर्धक्कसँग दमदार आवाजमा भीडको सामुन्ने बोल्न सक्ने भएको छु । यी सबै परिर्वतनहरुका लागि मैले नीफलाई जति नै धन्यवाद दिँदा पनि सायद त्यो कमै हुन्छ होला । साँच्चै भन्नु पर्दा नीफले मलाई एउटा नयाँ जीवन प्रदान गरेको छ ।

टेकेन्द्र बोहोरा
लोक गायक

गायनको सिलसिलामा मैले देश भित्र तथा विदेशमा समेत विभिन्न कार्यक्रममा भाग लिन जाँदा स्टेजमा बोल्नु पर्ने, गाउनु पर्ने तथा हजारौंको भीडमा आफ्नो आवाजद्वारा श्रोतालाई मनोरञ्जन दिनु पर्ने हुन्थ्यो । तर म मा डर थियो, आत्मविश्वासको कमी थियो । बोल्ने तरिका र प्रभावकारी रुपमा हाउभाउ प्रयोग गर्न जान्दिन थिएँ ।

जब म नीफले सञ्चालन गरेको पब्लिक स्पिकिङ्ग प्रशिक्षणमा सहभागी भएँ त्यसपछि मलाई स्टेजमा हाउभाउ सहित बोल्ने तरिकाको बारेमा थाहा भयो । आफूलाई आवश्यक पर्ने विषयवस्तुको बारेमा जानकारी लिने, व्यक्तित्व विकास लगायत प्रभावकारी संवादका धेरै तरिकाहरु अभ्यास गरें ।

नीफको पब्लिक स्पिकिङ्ग प्रशिक्षण पूरा गरेपछि मैले धेरै कार्यक्रममा प्रभावकारी रुपमा बोल्न सकेको छु । देश-विदेशका आफ्ना श्रोताहरुलाई संगीत तथा प्रस्तुतिबाट मनोरञ्जन दिन सक्ने भएको छु । यसको श्रेय नीफ तथा नीफका प्रमुख प्रशिक्षक श्री एच वी कटवाल सरलाई दिन चाहान्छु ।

राजेश शर्मा, एमएड
सहकारी सञ्चालक
तथा व्यवसायी

म विभिन्न व्यवसायिक संस्थाहरुमा आवद्ध छु । कार्यकारी प्रमुखको भूमिका सहित साधारणसभा लगायत विभिन्न कार्यक्रमहरुमा बोल्नु पर्ने हुन्थ्यो । डरको कारणले आफूले बोल्नुको साटो अरुलाई बोल्न अगाडि सार्दथें । नीफमा पब्लिक स्पिकिङ्ग प्रशिक्षण लिए पश्चात हाल म विभिन्न कार्यक्रममा विभिन्न भूमिकामा उचित हाउभाउ प्रयोग गरी आत्मविश्वासका साथ आफ्नो मन्तव्य व्यक्त गर्न सक्ने भएको छु । साथै पावर प्वाइन्ट प्रेजेन्टेसन प्रस्तुत गर्न, कर्मचारीहरु नियुक्ति गर्दा सवल अन्तरवार्ता लिन र सामूहिक छलफलमा उद्धेश्यन्मुख तरिकाले आफ्ना भनाईहरु राख्न यो प्रशिक्षण मेरो लागि एकदमै प्रभावकारी भएको छ । मेरो अनुभवमा यो प्रशिक्षण सबै वर्ग, क्षेत्र र समुदायका लागि उपयोगी छ ।

सिर्जना के.सी.
फाइन आर्ट प्रशिक्षक

म नीफकै खोजीमा थिएँ जस्तो लाग्छ । प्रशिक्षणको पहिलो दिन आफ्नो परिचय दिन अगाडि गएँ । मनमा आएका विचारहरु राम्रोसँग प्रस्फुटन गर्न सकिन । मलाई डर र लाजको महसुस भएको थियो । तर एक मनले सोचें, राम्रो सिलसिला मिलाएर बोल्ने कला सिक्न के को लाज ? प्रशिक्षणमा सहभागी भएको दुई चार दिनमा नै बिस्तारै सहज हुँदै गयो । प्रशिक्षणको केही दिनपछि मैले आफूमा आत्मविश्वास बढ्दै गएको महसुस गरें । नीफको १ महिने पब्लिक स्पिकिङ्ग प्रशिक्षणपछि अहिले म मा धेरै कुरामा परिवर्तन आएको महसुस भइरहेको छ । आफूमा सकारात्मक सोचको विकास भएको छ । आत्मविश्वास बढेको छ । हाउभाउ, आइ कन्ट्याक्ट तथा माइक्रोफोनको सही प्रयोग गरेर प्रभावकारी प्रस्तुतीकरण तथा मन्तव्य दिन थालेकी छु ।
नीफको प्रशिक्षणपछि विभिन्न कार्यक्रममा सहभागी भएर राम्रो सफलता हाँसिल गरिरहेकी छु । नीफका प्रशिक्षकज्यू ले प्रशिक्षण अवधिमा प्रोत्साहन गर्नु हुने एउटा साह्रै राम्रो कुरा थियो – "तपाइँ आफूलाई अरुसँग कहिले पनि तुलना नगर्नुहोस्, हिजो भन्दा आज के राम्रो भयो सधैं आफूसँग तुलना गर्नुहोस्, त्यो नै तपाइँको सही मूल्यांकन हो ।" यही भनाइलाई अवलम्बन गरेर मैले आफूमा खास परिवर्तन ल्याउन सकेकी छु । यसको लागि प्रशिक्षकज्यू प्रति आभार प्रकट गर्दछु । साथै यस्तो महत्वपूर्ण प्रशिक्षण सञ्चालन गर्नु हुने नीफ परिवारलाई पनि धेरै धन्यवाद दिन चाहन्छु । आजभोलि मलाई, म र मेरो नीफ भन्न मन लाग्दछ । किनकी मेरो पाइला पाइलामा नीफको साथ छ ।

Different Activities

शिवराम श्रेष्ठ
एमवीए, बैंकर

केही वर्षदेखि म एक वित्तीय संस्थामा कार्यरत छु । म कार्यरत संस्था ६ महिना अगाडि मर्ज भएर अझ ठूलो संस्था बन्यो । त्यसपछि मलाई पनि जिम्मेवारी थपियो । आफ्नो पदिय दायित्व वहन गर्ने क्रममा मैले ब्रान्च मेनेजरको मिटिङ्ग तथा ग्रुप डिस्कसन्मा आफ्ना भनाईहरु राख्नु पर्ने, स्टाफ तथा ग्राहकहरुसँग संवाद गर्नु पर्ने भयो । तर मलाई ती सीपहरुको कमी महसुस भयो । यसै क्रममा हाम्रो बैंकका अरु केही साथीहरु मिलेर पब्लिक स्पिकिङ्ग प्रशिक्षण दिने संस्था खोज्यौं । नीफ उपयुक्त स्थान हो भन्ने निष्कर्षमा पुगेर म लगायत बैंकका साथीहरु पनि नीफको पब्लिक स्पिकिङ्ग कोर्समा भर्ना भयौं । प्रशिक्षण पश्चात अहिले म प्रभावकारी रुपमा आफ्ना भनाई राख्न सक्ने, आवश्यकता अनुसार कार्यक्रम सञ्चालन गर्न सक्ने र ग्राहक तथा स्टाफसँग प्रभावकारी संवाद गर्न सक्ने भएको छु । यसका लागि नीफप्रति धेरै कृतज्ञ छु ।

इन्दिरा आचार्य
योग प्रशिक्षक

म एक आध्यात्मिक संस्थाको प्रशिक्षक हुँ । मलाई अरुको अगाडि बोल्न डर लागि रहन्थ्यो । त्यसलाई कसरी हटाउन सकिन्छ भनेर खोजी गरिरहेकी थिएँ । म एक प्रशिक्षक मात्र नभएर कुशल प्रशिक्षक बन्न चाहन्थें । लामो समयसम्म डरले मलाई पछ्याई रह्यो । त्यो डरलाई जित्ने उपायको खोजीमा एक दिन इन्टरनेटमा नीफको बारेमा जान्ने मौका पाएँ र नीफसँग गाँसिएर आफ्नो व्यक्तित्व र वाक्शक्ति विकासका लागि प्रशिक्षणमा सहभागी भएँ । एक महिने तालिमले म मा पूरै परिवर्तन ल्यायो । यो परिवर्तन ल्याउनमा नीफका प्रमुख प्रशिक्षकज्यूको भूमिका महत्वपूर्ण रह्यो । प्रशिक्षक ज्युको प्रेरणादायी मार्गदर्शन, अनुसाशन, अभ्यास गराउने शैली अति प्रभावकारी थियो फलतः पहिले २-४ जना समक्ष बोल्न असहज हुने म आजभोलि निर्धक्कसँग बोल्न सक्ने भएकी छु । डरलाई जितेर आत्मविश्वास बढेको छ । अहिले मेरो संस्थामा धेरै सहभागीलाई प्रभावकारी रुपमा योग प्रशिक्षण दिइरहेकी छु । यस्तो अतुलनीय प्रशिक्षण प्रदान गर्नु भएकोमा नीफका प्रशिक्षकज्यू र नीफ परिवारलाई अन्तर हृदयबाट आभार प्रकट गर्दछु ।

हीरादेवी थापा मगर
राजनीतिकर्मी तथा समाजसेवी

म सामाजिक कार्यकर्ता एंव राजनीतिकर्मी, प्राय समूह र भेलाहरुमा विषयगत कुराहरु राख्नु परिरहन्थ्यो । अनौपचारिक कार्यक्रम चलाउन खासै अफठ्यारो नभएता पनि औपचारिक अभिव्यक्ति दिनु पर्दा पहिलेनै नीलोकालो हुने, अक्मकिँदै थरथर काम्दै भन्छु भनेको कुरा भन्न नसकेर एक किसिमको हीनता र लज्जाबोध हुने गर्दथ्यो ।

लामो समयसम्म प्रभावकारी अभिव्यक्ति दिन सक्ने उपायको खोजी गरिरहेकी थिएँ । एक दिन साथीसँग सल्लाह लिने क्रममा नीफले यस किसिमको समस्या समाधानमा सघाउ पुऱ्याउँन सक्दछ भन्ने जानकारी पाएँ । त्यस पछि नीफको कार्यालयमा गएँ, छोटो परामर्शपछि प्रशिक्षणमा सहभागी भएँ । सुरुमा त माइक समाएर आफ्नो परिचय पनि आधा मात्रै दिन सकेकी थिएँ । नियमित प्रशिक्षण अवधिमा केही महत्वपूर्ण व्यायाम, कडा अनुशासन, प्राविधिक ज्ञान, स्टेजमा गराइने दैनिक अभ्यासले गर्दा आफूले दिनु पर्ने अभिव्यक्ति सिलसिलाबद्ध तरिकाले विना हिच्किचाहट व्यक्त गर्न सक्ने भएँ । अहिले मलाई कुनै पनि कार्यक्रममा आफ्ना अभिव्यक्ति दिन तथा कार्यक्रम सञ्चालन गर्न आत्मविश्वास बढेको छ । विना हिच्किचाहट हाउभाउ सहित विभिन्न विषयमा अभिव्यक्ति दिन सक्ने भएकी छु । नीफको व्यवहारिक प्रशिक्षणले मेरो व्यक्तित्व तथा वाक्शक्ति विकासमा आमूल परिवर्तन ल्याइदिएको छ । कार्यक्रममा धेरैले प्रशंसा गर्न थाल्नु भएको छ । जसले गर्दा मलाई अझ बढी उत्साहित बनाएको छ । यसको लागि नीफ परिवारप्रति आभार व्यक्त गर्दछु ।

Certificate Distribution Program

CEO's Interview

The President and CEO of NEEF Ms. Shashi Sharma has broad knowledge and experience in entrepreneurship development since a decade. She has attended various national and international trainings, seminars and workshops in entrepreneurship, business development, consumer awareness, psychosocial counselling, leadership and personality development. She has done Master's Degree in Food and Nutrition. Here is a brief interview of Ms. Sharma regarding NEEF Public Speaking Campaign by the editor of NEEF Public Speaking info book - Dr. Dil Bdr. Gurung.

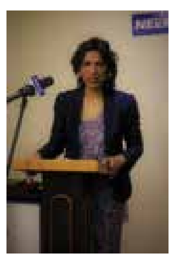
How did the concept of NEEF come?
As an entrepreneur, I enjoy doing something different for the benefit of others. Our team is also supportive of new ideas. Through research, we found a deep interest of people to enhance their communication skills and personality. Realizing the lack of professional organizations in this field, we made a decision to start NEEF.

Why NEEF public speaking training?
Our public speaking course is from HBK Public Speaking™ series which is already tested. This course is useful for overall development of an individual and organization. This training is conducted with a direct guideline of our chief trainer who created this module. He is qualified with a long experience in developing speaking skills of the participants and in working with people from different backgrounds.

How is NEEF different?
Public speaking campaign is our passion. We have a long-term vision. We do not compromise in the quality. We are always serious to bring assured changes in trainees as we assure while counselling and results are showing this too. Many participants who have attended international seminars and completed their academic degree from Int'l Universities have stated this training as being the training of international standard.

What is the future plan of NEEF?
Reciprocal entrepreneurship is our future plan. Our campaign is to support individuals and organizations to grow with the foundation of integrity and system. We are very glad that our trainees are producing better results in their desired fields. Most of the confused participants have also been able to find way out for their lives through our self-assessment sessions.

What is your advice for former trainees and other interested to join public speaking training?
For former trainees, I would like to advice- practice and implement what you were taught in NEEF regularly. A better tomorrow is waiting for you. If you want a support to grow, NEEF is always here for you. This is one of the reasons why we formed NEEF Public Speaking Club. Those who would like to join NEEF public speaking training, I would like to advice-please learn with the leader and leverage benefits from your investment of time and fee.



After Certificate Distribution

NEEF™

Nepal Entrepreneurship Education Foundation Pvt. Ltd.

Bagbazar, Kathmandu, Nepal, Tel:: +977-1-4238545, Mob. : 9860312393
E-mail: neef.edu@gmail.com