ब्युटिसियन सीप अभिवृद्धि तालीम पाठ्यक्रम
(Beautician Upgrading Curriculum)

(कम्तीमा १.५ महिने (१९५ घण्टे) आधारभूत तालीम प्राप्त प्रशिक्षार्थीहरूको लागि)

नेपाल सरकार

श्रम, रोजगार तथा सामाजिक सुरक्षा मन्त्रालय

व्यावसायिक तथा सीप विकास तालिम केन्द्र

(विभाग स्तरीय कार्यालय)

सैंबु, भैंसेपाटी, ललितपुर

फोन नं. ५५९०८००, ५५९०८०१, ५५९०२५४

फ्याक्स नं. ५५९०८९४

आ.व. २०७४।०७५

विषय सूची

क्र.सं.	विषय	पाना नं.
१.	मौलिक उद्देश्य र लक्ष्य	
२.	पाठ्यांश विवरण	
३.	उद्देश्यहरू	
४.	पाठ्यांशको क्रमबद्धता र समयावधि (सैद्धान्तिक र प्रयोगात्मक)	
५.	प्रोजेक्ट केन्द्रीय पाठ्यांश	
६.	रोजगारमूलक सीप मोडेल	
७.	मूल्याङ्कन योजना	
८.	प्रोजेक्ट	
९.	प्रशिक्षण र सिकाईका लागि मार्गदर्शनहरू	
१०.	संक्षिप्त विवरण	
११.	ब्युटिसियन सीप अभिवृद्धि (संशोधित) विषयको लागि रोजगारमूलक सीप चार्ट	
१२.	उद्यमशीलता विकास	
१३.	आवश्यक सामान, मेसिन, औजार तथा उपकरणहरूको विवरण	

मौलिक उद्देश्य

कुनै पनि विषयको आधारभूत तालीम हासिल गरेपछि विशेष ज्ञानको आवश्यकता पर्दछ । जस अनुसार परिस्कृत स्तरको ज्ञान हासिल गर्नको लागि सैद्धान्तिक र प्रयोगात्मक तालीम लिनुपर्ने हुन्छ । यस प्रकारको तालीम सञ्चालन गर्नको लागि निर्दिष्ट स्तरीय पाठ्यक्रमको आवश्यकता पर्दछ । यस केन्द्रबाट प्रदान गरिआएको आधारभूत तालीम (Basic Course) बाट मात्र सम्बन्धित सीपको सबै विषय समेटिन नसकिने, साथै हाल बढ्दै गएको बजारको माग, स्वयं तथा वैदेशिक रोजगारको अवसर, सीपको आधुनिकीकरण र तालीम प्राप्त व्यक्तिको आयश्रोतमा हुने वृद्धि समेतलाई ध्यानमा राखी ब्युटिसियन विषयको तालीम सञ्चालन गर्न सीप अभिवृद्धि तालीमको पाठ्यक्रम तयार गरिएको छ ।

लक्ष्य

यस ब्युटिसियन विषयक सीप अभिवृद्धि तालीमको पाठ्यक्रमको सामान्य उद्देश्य आधारभूत तालीम प्राप्त प्रशिक्षार्थीहरूलाई दक्ष बनाई स्तरीय रोजगारको अवसर पाउनका लागि आवश्यक पर्ने सीप प्रदान गर्नु हो । यस पाठ्यक्रम अनुसार तालिम प्राप्त गरिसकेपछि प्रशिक्षार्थीहरू निम्न कार्यहरू गर्न सक्षम हुनेछन् :

१. महिला तथा पुरूषको कपाल काट्न र सेटिङ्ग गर्न ।

२. हेयर स्ट्रेट, पमिङ्ग आदि गर्न ।

३. विभिन्न प्रकारका कपालको उपचार गर्न ।

४. कपाल रंगाउन, कपाल मल्टिकलर हाइलाइटिङ्ग गर्न, फेसियल गर्न र नेल आर्ट आदि गर्न ।

५. फेब ब्लीच, डिलक्स मेनिक्योर, पेडिक्योर गर्न ।

६. बेहुली तथा मोडल तयार पार्न ।

७. केश श्रृंगार तथा सौन्दर्य सम्बन्धी काममा आवश्यक औजाारहरूको निर्मलीकरण र सरसफाई गर्न ।

८. उद्यमशीलता विकास तालीम लिई सिकेको सीपलाई सदुपयोग गर्न ।

पाठ्यांश विवरण

१. व्यावसायिक तथा सीप विकास तालीम केन्द्रको ब्युटिसियन अपग्रेडिङ्ग विषयको पाठ्यांश अर्धदक्ष केश श्रृंगार तथा सौन्दर्य सम्बन्धी जनशक्ति उत्पादन गर्नको लागि निर्माण गरिएको हो । यो पाठ्यांश व्यावहारिक सीप र ज्ञानमा केन्द्रित रहेको छ ।

२. यस पाठ्यांशमा कूल १९५ पाठ्यघण्टा समावेश गरिएको छ (१.५ महिना) । ८० प्रतिशत पाठ्यभार प्रयोगात्मक विषयमा १५६ घण्टा र २० प्रतिशत पाठ्यभार सैद्धान्तिक विषयमा ३९ घण्टा पर्छ । जसमा औषत दैनिक ४ घण्टा प्रयोगात्मक कार्य र १ घण्टा सैद्धान्तिक विषय पर्न आउँछ ।

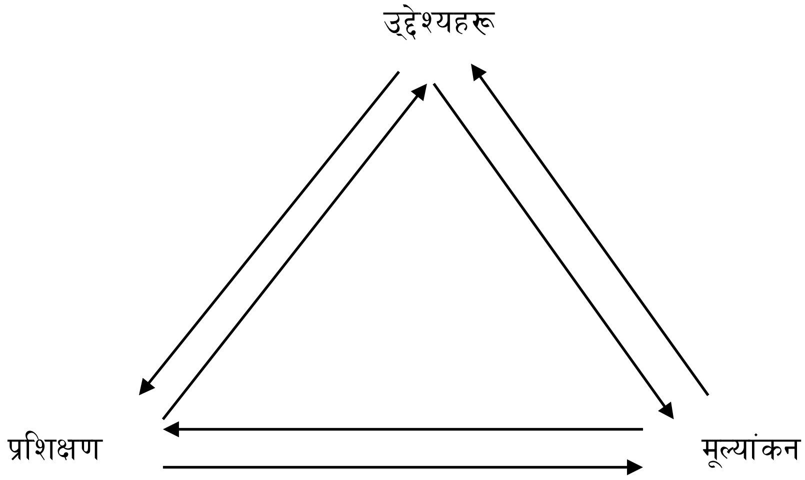
३. यस पाठ्यांशको शुरू देखि अन्त्यसम्म महिला तथा पुरूषको सौन्दर्य तथा व्यक्तित्व दर्शाउन आवश्यक पर्ने व्यावहारिक सीप तथा सैद्धान्तिक ज्ञानका लागि आवश्यक पर्ने सरलबाट कठिन कार्यको आधारमा विकास गरिएको छ ।

४. पाठ्यांशको मुख्य केन्द्रविन्दु प्रयोगात्मक सीप विकासमा रहेको छ । सीपको विकास पाठ्यांशको प्रत्येक इकाई अनुसार गरिएको छ र अभ्यास कार्य, समस्यामूलक इकाइ तालीम अवधिमै संयुक्त रूपमा गराउने व्यवस्था छ ।

५. यस पाठ्यांशको लागि भर्ना योग्यता कम्तीमा ३ महिने (३९० घण्टे) आधारभूत तालीम प्राप्त भएको हुनुपर्छ ।

उद्देश्यहरू

यस पाठ्यक्रममा समावेश भएको उद्देश्यहरू प्रशिक्षार्थीको कार्यमूलक कामको आधारमा गरिएका छन् । प्रशिक्षण पूरा भएपछि र प्रोजेक्ट समाप्त भएपछि प्रशिक्षार्थीले के गर्न सक्षम हुनुपर्छ वा के थाहा पाउन सक्नु पर्छ भन्ने कुरा उद्देश्यहरूले बताउँछन् । उद्देश्यहरूले नै प्रशिक्षार्थीलाई सैद्धान्तिक र प्रयोगात्मक विषय तयार गर्न मार्ग दर्शन दिन्छन् । कार्य, उद्देश्यहरूले प्रशिक्षण र मूल्यांकनलाई संयुक्त रूपले व्यावसायिक शिक्षाको शिक्षण सिकाइ प्रक्रियामा प्रभावकारिता ल्याउँछ ।



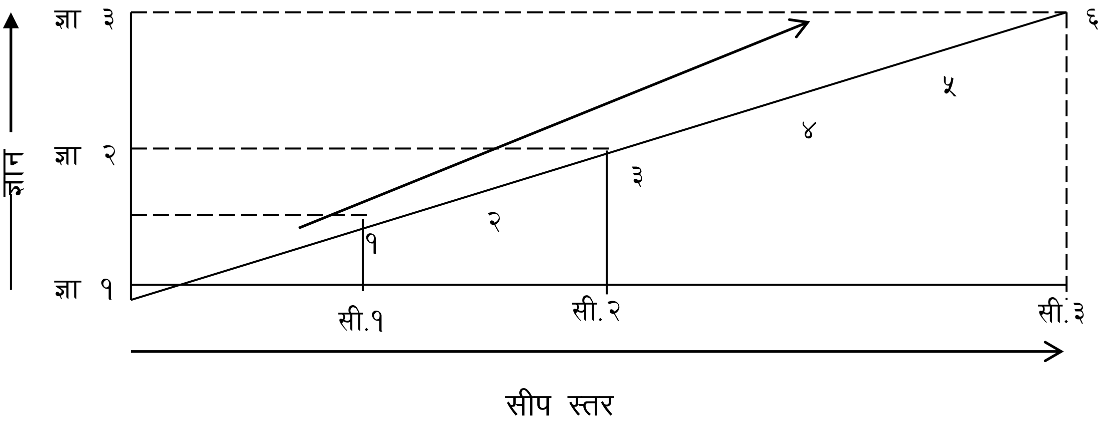
उद्देश्यहरू मूल्यांकनको सिद्धान्तको रूपमा प्रयोग गरी यसले प्रशिक्षार्थीलाई प्रशिक्षकले आवश्यक पर्ने ज्ञान र सीप कतिको राम्ररी प्रदान गरियो भन्ने थाहा पाउन उपयुक्त अवसर मिल्दछ । उद्देश्यहरू नै पाठ्यक्रमको मुटु हो ।

पाठ्यांशको क्रमवद्धता र समयावधि (सैद्धान्तिक र प्रयोगात्मक)

क्र.सं.	मुख्य मुख्य कार्यहरू	सैद्धान्तिक	प्रयोगात्मक	समय (घण्टा)
१.	हेयर कटिङ्ग एण्ड ब्लो ड्रायर सेटिङ्ग	४	१९	२३
२.	हेयर ट्रिटमेन्ट	२	६	८
३.	हेयर स्ट्रेट	२	९	११
४.	हेयर पर्मिङ्ग	२	९	११
५.	हेयर कलर	२	६	८
६.	मल्टि कलर हाईलाईट	१	३	४
७.	बेहुली तयार पार्ने	५	२३	२८
८.	मोडेल तयार पार्ने	३	१९	२२
९.	फेसियल	४	१६	२०
१०.	फेश ब्लीच	२	७	९
११.	नेल आर्ट	३	१०	१३
१२.	डिलक्स मेनिक्योर पेडिक्योर	३	१७	२०
१३.	निर्मलीकरण सरसफाई	३		३
१४.	उद्यमशीलता विकास	३	१२	१५
	कूल घण्टा	३९	१५६	१९५

प्रोजेक्ट केन्द्रीय पाठ्यांश

चित्र नं. १



सी = सीप

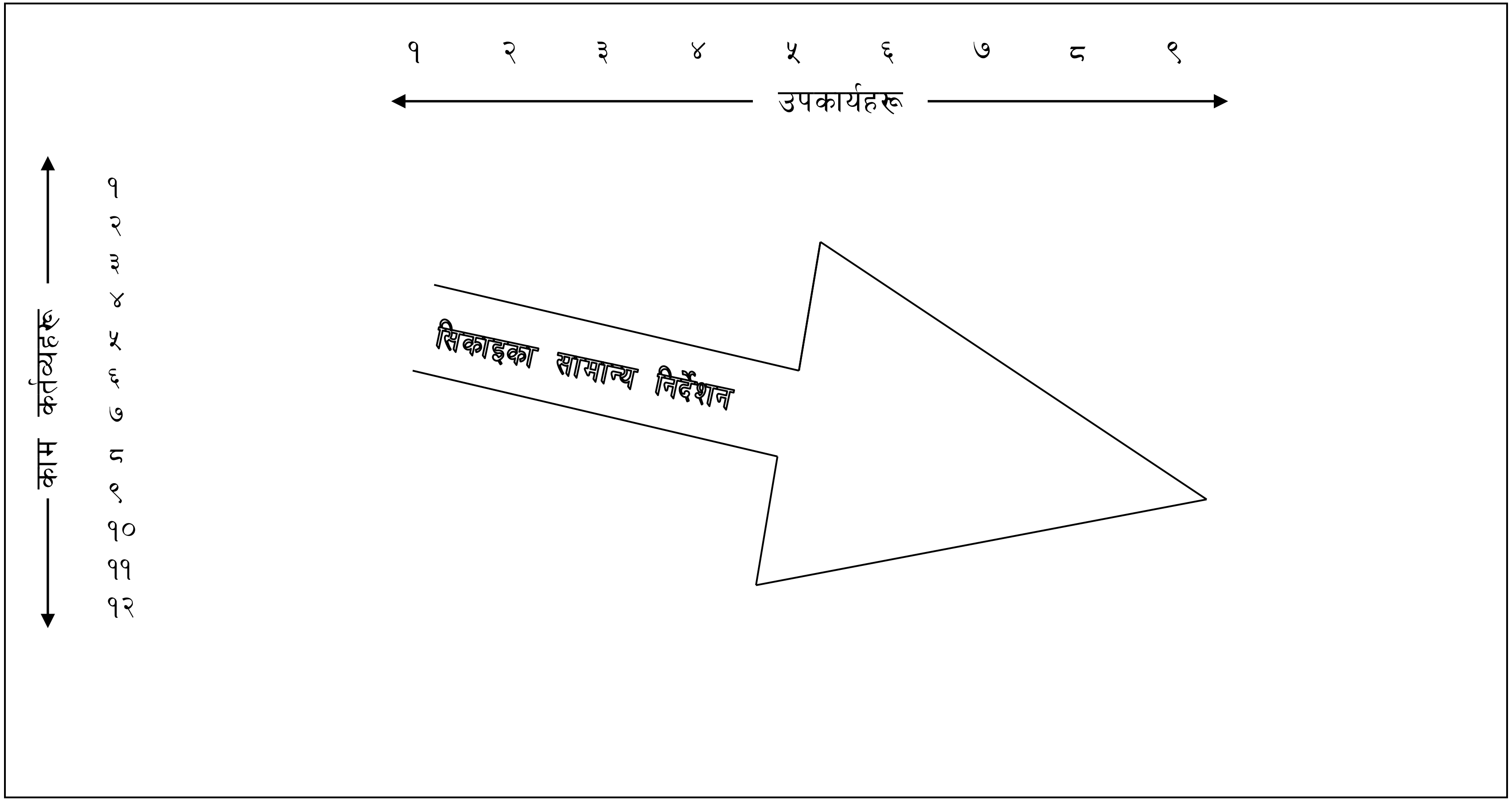
ज्ञा = ज्ञान

व्यावसायिक तथा सीप विकास तालीम केन्द्रका पाठ्यांशहरू प्रोजेक्टमा केन्द्रित छन् । प्रोजेक्टहरूको छनौट र क्रमवद्धता रोजगारको प्रवेशमा आवश्यक कार्य स्तरको ज्ञान र सीपको आधारमा निर्धारण गरिएको छ ।

चित्र नं. १ ले व्यावसायिक तथा सीप विकास तालीम केन्द्रका धेरैजसो पाठ्यांशरूमा रहेको पाठ्यभार देखाउँछ । मूख्य रूपमा चित्रले प्रोजेक्टको केन्द्रीय स्वरूपमा ज्ञान र सीपको आवश्यकता बारे प्रकाश पार्छ । व्यावसायिक तथा सीप विकास तालीमका प्रशिक्षकहरूले तालीम अवधिभर ज्ञान र सीपको विकासमा समन्वय ल्याई प्रोजेक्टमा क्रमवद्धता मिलाउनु पर्दछ । सैद्धान्तिक विषय र सीप त्यस बेलामा सिकाउनु पर्दछ, जुन बेला उक्त विषयमा सीप हासिल गरी प्रशिक्षार्थीहरूले आफ्नो प्रोजेक्ट समाप्त गर्न सक्षम हुन्छन् । यो नै सबैभन्दा प्रभावकारी विधि हो र यसले साधारणतया छिटो र प्रभावकारी शिक्षण प्रदान गर्दछ । जसबाट –

१. प्रशिक्षार्थीले ज्ञान र सीपको महत्व पत्ता लगाउँछ । (प्रेरणा जागृत हुनु)
२. सैद्धान्तिक पाठ र प्रदर्शन पाठमा सम्मिलित हुन्छ । (सिक्दछ)
३. प्रोजेक्टमा नयाँ शिक्षण विधि तुरून्त अपनाउँछ । (अभिप्रेरित हुनु)

रोजगारमूलक सीप मोडेल (Model of Employable Skill Chart)



चित्र नं. २

मूल्यांकन योजना

ब्युटिसियन सीप अभिवृद्धि सम्बन्धी पाठ्यांशका प्रशिक्षार्थीहरूको निम्न योजना बमोजिम मूल्यांकन गरिन्छ ।

१. क. प्रयोगात्मक भार ८० प्रतिशत

ख. सैद्धान्तिक भार २० प्रतिशत

२. प्रयोगात्मक मूल्यांकन :

क. प्रत्येक प्रशिक्षार्थीहरूले मूल्यांकनको लागि पाठ्यांशको प्रोजेक्टहरू सम्पादन गर्नुपर्दछ ।

ख. पाठ्यांश अवधिभर कम्तीमा दुई पटक प्रयोगात्मक मूल्यांकन हुनेछ ।

ग. प्रयोगात्मक मूल्याङ्कनमा निम्न लिखित कुराहरू समावेश हुनेछ ।

अ. प्रोजेक्टको कार्य वस्तु

आ. प्रशिक्षार्थीहरूको कार्य, सीप र स्तर

इ. कार्यशाला र व्यक्तिगत सुरक्षा

३. सैद्धान्तिक मूल्यांकन :

पाठ्यांश अवधिभर मूल्यांकन गर्न कम्तीमा १ पटक लिखित परीक्षा लिइनेछ । लिखित परीक्षामा सामान्यतया वस्तुगत प्रश्नहरू समावेश हुनेछन् ।

प्रशिक्षण र सिकाइको लागि मार्ग दर्शनहरू

व्यावसायिक तथा सीप विकास तालीम केन्द्रका प्रशिक्षार्थीहरूको सफलताको लागि आवश्यक प्रमुख प्रशिक्षण र सिकाइका सिद्धान्तहरूः

१. प्रदर्शन सामूहिक प्रशिक्षणको प्रारम्भिक विधि हो ।

२. कोचिङ्ग व्यक्तिगत प्रशिक्षार्थी प्रशिक्षणको प्रारम्भिक विधि हो ।

३. धेरै जसो सैद्धान्तिक विषय योजनावद्ध र समयानुकूल "छोटो वा उदाहरणयुक्त छलफल" माध्यमद्वारा सिकाइन्छ ।

४. आवश्यकता भए अनुसार दृश्य शैक्षिक सामग्रीहरू प्रयोग गर्नु पर्छ । (मोडेल, नमूना, चित्र चार्ट, रेखा, चित्र इत्यादि)

५. शिक्षण कार्य योजना अध्यापन गर्नुभन्दा पहिले नै तयार गर्नु पर्छ ।

६. पाठ्यांशमा शुरूमा नै प्रशिक्षार्थी मूल्याङ्कन योजना प्रशिक्षार्थी समक्ष प्रस्तुत गर्नु पर्छ ।

७. पाठयोजना सैद्धान्तिक र प्रयोगात्मक दुवै विषयमा तयार पार्नु पर्दछ ।

८. राम्रो सिकाइ र लेखाइको लागि प्रशिक्षण लेख तयार पार्नुपर्छ र तिनीहरू प्रशिक्षार्थीहरूलाई ह्याण्ड आउटको रूपमा वितरण गर्नुपर्छ ।

९. कोचिङ्ग व्यक्तिगत प्रशिक्षार्थीको आवश्यकता अनुसार हुनुपर्द्ध र यो पहिले विषय वा प्रदर्शनलाई पुनः दोहोऱ्याउने किसिमको हुनुहुँदैन ।

१०. प्रशिक्षकले राम्रो भावना र सुरक्षा जगाउनुको साथै सीप र ज्ञान प्रदान गर्नुपर्छ ।

११. शिक्षण वातावरण प्रशिक्षार्थीहरूले आफ्नो शिक्षण सिकाइ कार्यमा चाख लिएर भाग लिनेतर्फ उन्मुख हुनु पर्छ । उचित वातावरणको सृजना नै प्रशिक्षकहरूको मूख्य ध्येय हुनुपर्छ ।

१२. नकारात्मक प्रविधि जस्तै पक्षपात, अलमल्ल, आक्षेप (निन्दापूर्ण कुरा) इत्यादिलाई सकभर उत्प्रेरित गरी हटाउनु पर्छ ।

१३. तालीम अवधिभर प्रशिक्षार्थीलाई तालिमप्रति रूचि तथा आदर जगाउनु पर्छ ।

संक्षिप्त विवरण

ब्युटिसयिन सीप अभिवृद्धि (संशोधित) विषयको लागि रोजगारमूलक सीप चार्ट

क्र.सं.	काम र कर्तव्य	कार्य १	कार्य २	कार्य ३	कार्य ४	कार्य ५	कार्य ६	कार्य ७	कार्य ८
१.	हेयर कटिङ्ग एण्ड ब्लो ड्रायर सेटिङ्ग	परिचय/महत्व	तरिका						
२.	हेयर ट्रिटमेन्ट	परिचय/महत्व	तरिका						
३.	हेयर स्ट्रेट	परिचय/महत्व	तरिका						
४.	हेयर पर्मिङ्ग	परिचय/महत्व	तरिका						
५.	हेयर कलर	परिचय/महत्व	तरिका						
६.	मल्टि कलर हाईलाईट	परिचय/महत्व	तरिका						
७.	बेहुली तयार पार्ने	परिचय/महत्व	तरिका						
८.	मोडेल तयार पार्ने	परिचय/महत्व	तरिका						
९.	फेसियल	परिचय/महत्व	किसिम	प्रयोग	तरिका				
१०.	फेश ब्लीच	परिचय/महत्व	तरिका						
११.	नेल आर्ट	परिचय/महत्व	तरिका						
१२.	डिलक्स मेनिक्योर पेडिक्योर	परिचय/महत्व	तरिका						
१३.	निर्मलीकरण सरसफाई	परिचय/महत्व							

१४.	उद्यमशीलता विकास								

क्र.सं.	काम र कर्तव्य	कार्य तथा उपकार्यहरू	उद्देश्य	संक्षिप्त विवरण
१.	हेयर कटिङ्ग एण्ड ब्लो ड्रायर सेटिङ्ग	१.१ परिचय/महत्व	१.१.१ हेयर कटिङ्गको परिचय तथा महत्व सम्बन्धी ज्ञान	१. कपालको बनावट अनुसार सही style छानेर ग्राहकको कपाल तथा अनुहारको आकर्षण तथा सुन्दरता बढाउन २. सफा र स्वस्थ व्यक्तित्वको झलक
			१.१.२ ब्लो ड्रायरको परिचय तथा महत्व सम्बन्धी ज्ञान	१. तातो हावाद्वारा कपाललाई सुकाउने २. कपाललाई बाक्लो तथा आकर्षक बनाउने
		१.२ तरिका	१.२.१ हेयर कटिङ्गका विभिन्न तरिका सम्बन्धी ज्ञान	१. स्यागी कट (Shaggy cut) २. लेयर कट (Layer cut) ३. कोरियन कट (Korean cut) ४. जेन्ट्स (Gents cut) आदि
			१.२.१.१ स्यागी कट काट्न सक्षम	१. Center मा सिउँदो छुट्ट्याएर कपाललाई दुई भाग लगाउने २. भाग लगाएको कपाललाई दाहिने र देब्रे भागको कपाललाई नाकको टुप्पोमा अगाडि ल्याएर काट्ने ३. अन्तमा दुवै तिरको कपाललाई बीचमा ल्याएर नाप्ने र नमिलेको भएमा मिलाउने
			१.२.१.२ लेयर कट काट्न सक्षम	१. चार भाग गर्ने २. तल्लो भागबाट काट्दै जाने ३. यसमा धेरै स्टेप हुंदैन । ४. यस कटले कपालमा धेरै भोलुम दिन्छ । ५. यसको लम्बाई कुमसम्म हुन्छ ।

			१.२.१.३ कोरियन कट काट्न सक्षम	१. चार भाग गर्ने २. तल्लो भाग देखि (०°-३५°-४५°-९०°-१८०°) मा काट्ने ३. काट्दै जाँदा दुवैतिर नाप्दै जाने ४. यो कट काट्दा रेजरले वा zigzag कैंचीले पनि काट्न सकिन्छ ।
			१.२.१.४ जेन्ट्स कट काट्न सक्षम	१. कपाललाई घाँटीबाट काट्न शुरू गर्ने २. कपाल काट्दा काईंयो बायाँ हातमा र कैंची दायाँ हातमा समाउने ३. कपाललाई काट्दा घाँटीको भागमा छोटो हुँदै माथि क्राउनको भागमा लामो हुने गरी काट्ने ४. कपाल काट्दा काईंयो माथि कैंची राखी काईंयोको दाँत भन्दा लामो कपाल काट्ने ५. घाँटीभन्दा माथी लामो बनाउंदै जानको लागि कपाल काट्दै जाँदा काईंयो आफूतिर ल्याउने ६. कपाल सबैतिर काटिसकेपछि अन्तिममा कान वरीपरी भागमा छुरा लगाउने अथवा कैंचीले नै मिलाउने र कान खोल्ने
			१.२.२ कपाललाई ग्राहकले चाहेको कटाई अनुसार ड्रायरको सहायताले style दिन सक्षम	१. स्याम्पु गरेको कपाललाई केही चिसो राखेर सुकाउने २. चार भाग पार्ने ३. तल्लो भागबाट ब्रसमा कपाल राम्रोसँग बेरेर कपाललाई ड्रायरद्वारा तातो हावा दिएर कपाललाई सेट गर्ने

२.	हेयर ट्रिटमेन्ट	२.१ परिचय/महत्व	२.१.१ ग्राहकको कपालको उपचार गर्न जान्नुपर्ने ज्ञान	१. कपालमा अत्यधिक रसायनको प्रयोग भएर बिग्रेको कपाललाई उपचार गर्ने पद्दति २. बिग्रेको कपाललाई उपचारद्वारा चम्किलो, नरम र स्वस्थ बनाउने प्रक्रिया
		२.२ तरिका	२.२.१ ग्राहकको कपालको उपचार गर्न सक्षम	१. ग्राहकको कपाललाई स्याम्पु गरेर सफा गर्ने २. ग्राहकलाई आरामदायक कुर्सीमा राखेर रूमाल लगाउने र त्यस माथि केप (Apron) लगाउने ३. ग्राहकको कपाल अनुसारको treatment cream लगाउने ४. कम्पनीद्वारा निर्देशित विधि अपनाई कपालमा treatment लगाउने ५. निर्धारित समयसम्म राख्ने ६. आवश्यक परेमा तातो वाफ (steam) दिने ७. वाफ दिंदा कपाललाई shower cap ले ढाकेर मात्र दिने ८. कपालको प्राकृतिक बनावट अनुसार समय निश्चित गर्ने ९. अन्तमा कपाललाई नुहाउने १०. कपाल बिग्रेको अवस्था (damage condition) अनुसार हप्तामा एक, दुई वा तीन पटक उपचार गर्ने
३.	हेयर स्ट्रेट	३.१ परिचय/महत्व	३.१.१ घुम्रिएको कपाललाई सिधा बनाउनुको परिचय र महत्व सम्बन्धी ज्ञान	१. घुम्रिएको कपाललाई सिधा बनाउने २. आकर्षक देखिने

		३.२ तरिका	३.२.१ घुम्रिएको कपाललाई सिधा बनाउने तरिका सम्बन्धी ज्ञान	१. नुहाएको सफा कपाललाई चार भाग लगाउने २. कपालको तल्लो भाग देखि जराबाट हाफ इन्च छाडी स्ट्रेट क्रिम लगाउने ३. समय पुरा भएपछि क्रिम पखाल्ने ४. आइरन गर्ने ५. न्यूट्रिलाइजर लगाउने ६. कन्डिसनर लगाएर पखालेर सुकाउने
४.	हेयर पर्मिङ्ग	४.१ परिचय/महत्व	४.१.१ हेयर पर्मिङ्गको परिचय र महत्व सम्बन्धी ज्ञान	१. सिधा कपाललाई घुम्रिएको बनाउने २. Stylish एवं आकर्षक देखिने
		४.२ तरिका	४.२.१ हेयर पर्मिङ्ग गर्ने तरिका सम्बन्धी ज्ञान	१. नुहाएको सफा कपललाई चार भाग लगाउने २. कपालको तल्लो भाग देखि जारबाट हाफ इन्च छाडी पर्म लोशन लगाई रोलर बेर्दै पुरै कपालमा रोलर लगाउने ३. समय पुरा भएपछि रोलर सहित पखाल्ने र सुकाउने ४. न्यूट्रिलाइजर लगाउने र पखाल्दा कपाल S आकारमा आएको हुनुपर्ने ५. हेयर मुस वा जेल लगाइदिने
५.	हेयर कलर	५.१ परिचय/महत्व	५.१.१ हेयर कलरको परिचय र महत्व सम्बन्धी ज्ञान	१. कपाललाई विभिन्न कलरमा रंगाउने २. Stylish एवं आकर्षक देखिने

		५.२ तरिका	५.२.१ हेयर कलर गर्ने तरिका सम्बन्धी ज्ञान	१. नुहाएको सफा कपाललाई चार भाग लगाउने २. Patch test or skin test गरेको हुनुपर्ने ३. कपालको तल्लो भाग देखि जराबाट हाफ इन्च छोडेर ग्राहकको इच्छा अनुसारको कलर र डेभलपर राम्रोसँग फिटेर लगाउने ४. समय पुरा भएपछि पाखाल्ने र कन्डिसनर लगाई सेट गर्ने
६.	मल्टि कलर हाईलाइट	६.१ परिचय/महत्व	६.१.१ कपालमा विभिन्न रङ्गले highlight गर्ने विधि	१. कपालमा विभिन्न अप्राकृतिक रङ्ग लगाउने विधि २. कपाललाई आकर्षक देखाउन
		६.२ तरिका	६.२.१ कपालमा विभिन्न रङ्गले highlight गर्न सक्षम	१. कपालको रङ्ग कालो अथवा गाडा भएमा कपालमा multi highlight गर्न नमिल्ने हुनाले कपाललाई hydrogen peroxide र bleaching powder को मिश्रणले light रङ्गमा निकाल्ने २. कपाललाई light रङ्गमा ल्याएपछि त्यसमा बजारमा पाउने विभिन्न अप्राकृतिक रङ्गलाई hydrogen peroxide मा मिलाएर रङ्ग लगाउने ३. निर्दिष्ट समयपछि कपाललाई नुहाइदिने
७.	बेहुली तयार पार्ने	७.१ परिचय/महत्व	७.१.१ साधारण महिलालाई सोह्र श्रृंगारद्वारा बेहुली बनाउन सक्षम	१. विवाहको लागि महिलालाई सोह्र श्रृंगारद्वारा तयार पारिने

		७.२ तरिका	७.२.१ बेहुलीको मेकअप गर्न सक्षम	१. सफा गरेको अनुहारमा वेश तयार गर्ने २. आँखाको मेकअप गर्ने ३. ओठको मेकअप गर्ने ४. गालाको अेकअप गर्ने ५. बेहुली टिका लगाएर फिनिसिङ्ग दिने
			७.२.२ बेहुलीको जुरो बनाउन सक्षम	१. Top knot २. Center knot ३. Neck/low knot ४. Readymade जुरो राख्ने ५. तरिका मिलाई विभिन्न किसिमका जुरो बनाउन सक्षम
			७.२.३ बेहुलीलाई मेहन्दी लगाइदिन सक्षम	१. मेहन्दी लगाउने भागमा सफा गरी मेहन्दी तेल लगाउने २. बेहुली कट्टा बनाउने ३. मेहन्दी कट्टा सुकेपछि चिनी कागती घोलेर गाउने ४. समय पुरा भएपछि उतारिदिने
८.	मोडेल तयार पार्ने	८.१ परिचय/महत्व	८.१.१ साधारण महिलालाई सोह्र श्रृंगारद्वारा मोडेल बनाउन सक्षम	१. श्रृंगारद्वारा मोडल तयार पारिने

		८.२ तरिका	८.२.१ मोडेलको मेकअप गर्न सक्षम	१. सफा गरेको अनुहारमा वेश तयार गर्ने २. आँखाको मेकअप गर्ने ३. ओठको मेकअप गर्ने ४. गालाको अेकअप गर्ने ५. आवश्यकता अनुसार टिका लगाएर फिनिसिङ्ग दिने
			८.२.२ मोडेलको जुरो बनाउन सक्षम	१. Top knot २. Center knot ३. Neck/low knot ४. Readymade जुरो राख्ने ५. तरिका मिलाई विभिन्न किसिमका जुरो बनाउन सक्षम
९.	फेसियल	९.१ परिचय/महत्व	९.१.१ विभिन्न प्रकृतिको छालामा फेसियल गर्ने सम्बन्धी परिचय र महत्व सम्बन्धी ज्ञान	१. उमेर अनुसार छालामा आउने विभिन्न समस्याबाट बच्न अपनाउने विधि
		९.२ किसिम	९.२.१ छालाको प्रकार तथा अवसर अनुसार विभिन्न किसिमको फेसियल क्रिम उपयोग गर्न सक्षम	१. साधारण फेसियल (Normal Facial) २. गोल्ड फेसियल (Gold Facial) ३. पर्ल फेसियल (Pearl Facial)
		९.३ प्रयोग	९.३.१ छालाको प्रकृति र अवसर अनुसार सही फेसियल क्रिम प्रयोग गर्न सक्षम	१. २० वर्ष माथिका महिला/पुरूषलाई फेसियल गर्ने २. फेसियल गरेको महिना दिनमा पुनः फेसियल गर्न सकिने ३. गोल्ड/पर्ल फेसियल विशेष अवसरमा गर्ने
		९.४ तरिका	९.४.१ आवश्यकता र विशेष अवसर	१. Cleansing द्वारा अनुहारमा भएको

			अनुसार सही तरिकाले फेसियल गर्न सक्षम	विकारक पदार्थ र फोहोरहरू हटाउने २. Scrub ले हलुका हातले मसाज गरेर अनुरामा भएको मरेका छालाहरू हटाउने ३. जेलद्वारा अनुहारमा मसाज गर्ने ४. मसाज क्रिमद्वारा मसाज स्टेप अपनाएर अनुहारमा मसाज गर्ने ५. अनुहारमा सही ढङ्गमा फेस प्याक लगाउने ६. फेस प्याक हटाएर अनुहारमा moisturizer लगाइदिने
१०.	फेश ब्लीच	१०.१ परिचय/महत्व	१०.१.१ विभिन्न प्रकृतिको छालामा ब्लीच गर्नुको परिचय र महत्व सम्बन्धी ज्ञान	१. अनुहारको छालाको रौंलाई अनुहारको रंगसँग मिलाउनु
		१०.२ तरिका	१०.२.१ फेश ब्लीच गर्ने तरिका सम्बन्धी ज्ञान	१. अनुहारमा भएको रौंलाई केमिकल क्रीमद्वारा रंगाई छाला गोरो देखाउनु २. अनुहार सफा गर्ने ३. Patern test गर्ने ४. छालाको प्रकार अनुसार क्रीम र एक्टीभेटर मिलाएर चिउँडो देखि लगाएर पुरै अनुहारमा लगाउने ५. समय पुरा भएपछि राम्रोसँग सफा गरी मोइस्चराइजर र सन केयर लगाउने
११.	नेल आर्ट (Nail Art)	११.१ परिचय/महत्व	११.१.१ नङ्गलाई विभिन्न आकार प्रकार अनुसार बुट्टा बनाई सजाउने सम्बन्धी परिचय/महत्वको ज्ञान	१. नङ्गलाई विभिन्न आकार प्रकार अनुसार बुट्टा बनाई नङ्ग सजाउने २. नङ्ग आकर्षक बनाउने ३. क्युटिकल स्वस्थ हुने
		११.२ तरिका	११.२.१ नङ्गमा विभिन्न आकार प्रकार	१. नङ्गको परिक्षण गर्ने

			अनुसार बुट्टा बनाउन र सजाउन सक्षम	२. मेनिक्योर गरेपछि टेराकोट लगाउने र त्यस माथि रङ्ग बुट्टा छानेर डिजाइन बनाइदिने
१२.	डिलक्स मेनिक्योर पेडिक्योर	१२.१ परिचय/महत्व	१२.१.१ डिलक्स मेनिक्योर पेडिक्योरको परिचय र महत्व सम्बन्धी ज्ञान	१. हात र खुट्टाको मसाज क्रिमद्वारा मसाज गरी नङ्गको आकार मिलाउने प्रक्रियालाई मेनिक्योर, पेडिक्योर भनिन्छ ।
		१२.२ तरिका	१२.२.१ डिलक्स मेनिक्योर पेडिक्योर गर्ने तरिका सम्बन्धी ज्ञान	१. आवश्यक सामग्री तयार पार्ने २. बाटमा मेनिक्योर पेडिक्योरको सामग्री राखी हात र खुट्टा सफा गर्ने ३. हात खुट्टाको मसाज गर्ने र प्याक लगाउने ४. कभरिङ्ग क्रिम लगाउने
१३.	निर्मलीकरण तथा सरसफाई (Sterilization and Sanitation)	१३.१ परिचय/महत्व	१३.१.१ निर्मलीकरण तथा सरसफाईको परिचय र महत्व सम्बन्धी ज्ञान	१. रोग संक्रमण रहित बनाउने २. किटाणु मुक्त बनाउने ३. निर्मलीकरण गर्ने तरिका : • Physical sanitation method • Chemical sanitation method ४. विभिन्न प्रकारका किटाणुहरूलाई रसायनिक पदार्थद्वारा निर्मूल पार्ने जस्तैः Alcohol, Chlorozal, Phenol, Lysol, Savlon, Dettol तथा सबै प्रकारका disinfectant solutions

Entrepreneurship Development

S.N.	Topic	Hours	Activity
A	Self Assessment	1:30	Think about yourself/Brainstorming Writing essay about past and present activities. Information abour SWOT. म्भकअचष्दष्लन बदयगत क्ष्इत नष्खष्लन यधल भहकउभि Making future plan according to SWOT
B	Employment, Self Employment	1:30	Discussion Introduction about business Difference between employment & self-employment. Important & steps of business.
C	Risk Taking Exercises	1:30	Game playing Discussion Introduction about risk Types of risk Suggestion what type of risk should be taken in business
D	Creativity & Goal Setting	1:30	Brainstorming What is creativity? What are the barriers of creativity The way to overcome the barriers
E	Business Opportunities and Selection of Business	4:30	What are business opportunities? What are the major factors that involved to see opportunities. Major criteria to select business. Business Plan
F	Entrepreneurship Development	1:30	Brainstorming Discussion about entrepreneurship Major Characters of good entrepreneurship
G	Market & Marketing Strategy	1:30	Brainstorming What is market? What is marketing? How to plan marketing strategy?
H	Management (Capital production & Sales)	1:30	Discussion about management. Credit management & its related institutions Production and sales management
	Total Hrs.	15:00	

<u>आवश्यक सामान, मेसिन, औजार तथा उपकरणहरूको विवरण</u>

प्रशिक्षार्थी संख्या – २०

क्र.सं.	विवरण	साइज	परीमाण	इकाई	कैफियत
१.	वर्कशप	२०×१०	१	कोठा	
२.	हेयर कटिङ्ग टेबुल	३×१ १/२	२	वटा	
३.	हेयर कटिङ्ग कुर्सी		२०	वटा	
४.	ऐना	२×१	२	वटा	
५.	रूमाल (Towel)	सानो	२०	वटा	
		मध्यम	१०	वटा	
		ठूलो	१०	वटा	
६.	एप्रोन कोट (Apron Coat)		१०	वटा	
७.	एप्रोन केप (Apron Cape)		१०	वटा	
८.	एप्रोन (Apron)		१०	वटा	
९.	कांइयो (Comb)	ठूलो	१०	वटा	
		सानो	१०	वटा	
		चुच्चे	१०	वटा	
		हजाम	१०	वटा	
१०.	व्रस (Brush)	ठूलो	४	दर्जन	
		मध्यम	४	दर्जन	
		सानो	२	दर्जन	
११.	जाको क्लिप (Jacko Clip)	ठूलो	१०	दर्जन	
		सानो	१२	दर्जन	
१२.	हुड ड्रायर (Hood Dryer)		१	वटा	
१३.	हेण्ड ड्रायर (Hand Dryer)		६	वटा	
१४.	आइरन रड (Iron Rod)/ हेयर आइरन		३/३	वटा	
१५.	प्लाष्टिक रोलर्स (Plastic Rollers)	ठूलो	१०	दर्जन	
		मध्यम	६	दर्जन	
		सानो	६	दर्जन	
१६.	वाटर स्प्रे (Water Spray)		१०	वटा	
१७.	कैंची (Scissors)		२०	वटा	
१८.	क्लिपर (Clipper)		२	वटा	
१९.	इलेक्ट्रिक किट्ली (Electric Kettle)	मध्यम	२	वटा	
२०.	स्टोरिङ्ग क्याविनेट (Storing Cabinet)		२	वटा	
२१.	शावर समेतको वास वेसिन (Basin with Shower)		२	वटा	
२२.	प्लाष्टिक क्याप (Plastic Cap)		६	वटा	
२३.	शो केश (Show Case)		२	वटा	
२४.	स्टाइल बुक (Style Book)		२	वटा	

क्र.सं.	विवरण	साइज	परीमाण	इकाई	कैफियत
२५.	जुरो पिन (Judo pin)	ठूलो	१०	पाकेट	
		मध्यम	१०	पाकेट	
		सानो	१०	पाकेट	
		सजावट पिन	१०	पाकेट	
२६.	हेयर स्प्रे (Hair Spray)		४	वटा	
२७.	रबर व्याण्ड (Rubber Band)		६	दर्जन	
२८.	बब पिन		२	दर्जन	
२९.	हेयर सेटिङ्ग जेल (Hair setting gel)	ठूलो	३	वटा	
३०.	हेड स्टिमर (Head Steamer)		१	वटा	
३१.	हेयर व्याण्ड (Hair Band)		१०	वटा	
३२.	स्पन्ज (Sponge)		१०	वटा	
३३.	पर्म रोलर्स (Perm Rollers)	ठूलो	६	दर्जन	
		मध्यम	६	दर्जन	
		सानो	६	दर्जन	
३४.	प्लाष्टिकको कचौरा (Plastic Bowl)		६	वटा	
३५.	रबरको पन्जा (Rubber Gloves)		१०	जोर	
३६.	फेशियल वेड (Facial Bed)	३×७	१	वटा	
३७.	फेश स्टिमर (Face Steamer)		१	वटा	
३८.	स्टिम पट (Steam pot)		२	वटा	
३९.	एप्लिकेटर व्रस (Applicator Brush)		१०	वटा	
४०.	फेस व्रस (Face Brush)		१०	वटा	
४१.	धागो (Thread)		१२	वटा	
४२.	ट्वीजर (Tewazer)		६	वटा	
४३.	मेनिक्योर टेबुल (Manicure Table)		२	वटा	
४४.	पेडिक्योर स्टूल (Pedicure stool)		२	वटा	
४५.	पेडिक्योर बाटा (Pedicure Bowl)		४	वटा	
४६.	डस्टविन		२	वटा	
४७.	कोलिन		२	बोतल	
४८.	ऐना पुछ्ने फलाटिन		२	मिटर	
४९.	स्याम्पू कैप		६	थान	
५०.	इयर कैप		६	जोर	
५१.	हेयर टोनिक	२०० मि.लि.	२	बोतल	
५२.	कटन	ठूलो	३	रोल	
५३.	हेयर ट्रिटमेन्ट क्रिम	५०० मि.लि.	२	बट्टा	
५४.	अलिभ आयल	५०० मि.लि.	१	बोतल	
५५.	क्यास्ट्रोल आयल	५० मि.लि.	३	बोतल	

क्र.सं.	विवरण	साइज	परीमाण	इकाई	कैफियत
५६.	मिक्स हर्बल प्याक	१०० ग्राम	१०	पाकेट	
५७.	हेयर स्ट्रेट क्रिम सेट	१००० मि.लि.	२	सेट	
५८.	हेयर सिरम वा कोट	२०० मि.लि.	२	बोतल	
५९.	मास्क		२०	वटा	
६०.	हेयर सोलुसन	४०० मि.लि.	१	बोतल	
६१.	हिट प्रोटेक्सन स्प्रे	३०० मि.लि.	१	बोतल	
६२.	पर्म लोसन	५०० मि.लि.	२	बोतल	
६३.	न्यूट्रिलाइजर	५०० मि.लि.	२	बोतल	
६४.	इन्ड पेपर वा पोरस पेपर		१०	थान	
६५.	वेट जेल	५०० मि.लि.	२	बोतल	
६६.	हेयर मुस	५०० मि.लि.	३	बोतल	
६७.	हेयर नेट		६	थान	
६८.	हेयर कलर (विभिन्न कलर)	२०० ग्राम	६	पाकेट	
६९.	डाई ब्रस		१०	थान	
७०.	सैम्पु	५०० मि.लि.	३	बोतल	
७१.	कन्डिसनर	५०० मि.लि.	३	बोतल	
७२.	मल्टिकलर्स	५० ग्राम	४०	पाकेट	
७३.	फ्वाइल पेपर	१ के.जी. रोल	१	रोल	
७४.	डेभलपर	५०० ग्राम	२	बोतल	
७५.	ब्लिच पाउडर	५०० ग्राम	२	बट्टा	
७६.	लिपिस्टिक		१०	थान	
७७.	आई लाइनर (विभिन्न कलर)		६	थान	
७८.	मस्कारा (विभिन्न कलर)		६	थान	
७९.	फाउन्डेसन (४ कलर)	५० ग्राम	८	थान	
८०.	मेकअप प्यालेट		२	थान	
८१.	फेसियल ब्याण्ड		१०	थान	
८२.	मेकअप ब्रस सेट		३	सेट	
८३.	क्लिन्जिङ्ग मिल्क	५०० मि.लि.	४	बोतल	
८४.	आई स्याडो		४	थान	
८५.	मेकअप किट	ठूलो	२	थान	
८६.	रोज		४	थान	
८७.	म्वाइस्चराइजर	५०० मि.लि.	२	बोतल	
८८.	टोनर	५०० मि.लि.	२	बोतल	
८९.	आई कर्ल मेसिन		६	थान	
९०.	मेकअप फिक्सर	३०० मि.लि.	१	बोतल	
९१.	पान स्टिक		२	थान	
९२.	कन्सिलर		४	थान	
९३.	आई ब्रो कलरहरू		४	थान	
९४.	मेकअप स्पन्ज		६	थान	
९५.	लुज पाउडर	५० ग्राम	४	बट्टा	
९६.	ब्राइडल तथा मोडल टिकाहरू		६	पत्ता	
९७.	ड्राई टिस्यू पेपर		६	पाकेट	
९८.	वेट टिस्यू पेपर		६	पाकेट	
९९.	नेल पोलिस (विभिन्न कलर)	१० मि.लि.	२४	थान	

क्र.सं.	विवरण	साइज	परीमाण	इकाई	कैफियत
१००.	मेहन्दी कोन		२	बट्टा	
१०१.	मेहन्दी तेल	१० मि.लि.	६	बोतल	
१०२.	मेहन्दी क्याटलग		२	थान	
१०३.	धार नभएको चक्कु		२	थान	
१०४.	जुरो नेट		६	थान	
१०५.	जुरो डेकोरेशन सेट		४	सेट	
१०६.	फेशियल किट सेट				
	- नर्मल		१	सेट	
	- गोल्ड		१	सेट	
	- एन्टि एजिङ्ग		१	सेट	
१०७.	रोज वाटर	५०० मि.लि.	४	बोतल	
१०८.	सन ब्लक क्रिम/लोसन	१०० ग्राम	४	ट्यूव	
१०९.	आई प्याड		२	सेट	
११०.	फेश ब्लिच क्रिम	५०० ग्राम	१	बट्टा	
१११.	बेस कोट/टप कोट	१० मि.लि.	६	थान	
११२.	नेल आर्ट पेन		२	दर्जन	
११३.	फेब्रिक कलर (६ वटा विभिन्न रंग)	१५ मि.लि.	६	बोतल	
११४.	मेनिक्योर सेट		४	सेट	
११५.	फिङ्गर प्याड		४	थान	
११६.	ह्याण्ड कुशन		४	थान	
११७.	नेल टेप		४	थान	
११८.	ट्रली		२	थान	
११९.	नेल स्टोन		६	सेट	
१२०.	नेल स्टिकर		१०	पत्ता	
१२१.	टुथ पिक	१०० थान	२	बट्टा	
१२२.	नेल पलिस रिमुवर	५० मि.लि.	१०	बोतल	
१२३.	नेल आर्ट ब्रस		१०	थान	
१२४.	बडी लोसन	५०० मि.लि.	२	बोतल	
१२५.	मेनिक्योर/पेडिक्योर क्रिम सेट		१/१	सेट	
१२६.	क्रिम	५०० ग्राम	१	बट्टा	
१२७.	हाइड्रोजन पेरोक्साईड	५०० मि.लि.	२	बोतल	
१२८.	डिटोल	५०० मि.लि.	२	बोतल	
१२९.	क्यालामाइन लोसन	२०० मि.लि.	२	बोतल	
१३०.	मेनिक्योर/पेडिक्योर स्याम्पू	५०० मि.लि.	२	बोतल	
१३१.	प्यूमिक स्टोन		६	थान	
१३२.	नेल ब्रस		६	थान	
१३३.	पेडिक्योर टब	इलेक्ट्रिक	२	थान	
१३४.	सर्फ	५०० ग्राम	२	पाकेट	
१३५.	फिनेल गोटी		२	पाकेट	
१३६.	हाते रूमाल		६	थान	
१३७.	डिटोल साबुन		६	थान	
१३८.	फोटोकपी पेपर	८० ग्राम	१	रिम	
१३९.	चार्ट पेपर		६	थान	