

Thinking Healthy Programme Competencies

1. मुड तथा अभ्यासको जाँच गर्ने

हरेक बिधामा देखिएको सबै सीप र व्यवहारलाई गोलो लगाएर अंकित गर्नुहोस ।			
हानि पुर्याउन सक्ने व्यवहार	आधारभूत सहयोगि सिपहरू	उत्तम र उच्च सहयोगि सिपहरू	
☐ सेवाग्राहीको गतिविधि निगरानी फारम भरिदिने ☐ चार्टमा भएको सेवाग्राहीको केवल नकारात्मक भावनाहरू र व्यवहारहरू मात्र छलफलमा ल्याउने	☐ मूड तथा गतिविधि निगरानी फारम व्याख्या गर्ने ☐ सेवाग्राहीसँग भेटमा नै अभ्यास गर्ने र (वा) घरमा गर्नका लागि अभ्यास दिने ☐ माथिको कुनै पनि कुरा लागू नहने	☐ सबै आधारभूत सहयोगि सीपहरू पुरा गरेको ☐ पृष्ठपोषण लिने र सेवाग्राहीले बुझ्ने नबुझ्नेको सुनिश्चित गर्ने (जस्तै : यसले कसरी काम गर्छ भनेर सेवाग्राहीलाई सोध्ने) ☐ सम्भावित बाधा तथा सहयोग पुऱ्याउने तत्वहरू ☐ अर्को भेटमा पुनरावलोकन गर्ने बारेमा तालिका मिलाउने	
हरेक भागमा प्रदर्शन गरिएका व्यवहारहरूको लेखाजोखा गर्नुहोस ।			
☐ स्तर १: कुनै पनि प्रकारको हानि पुर्याउन सक्ने	☐ स्तर २: आधारभूत सहयोगि सिपहरू प्रदर्शन नगरेको वा केही	☐ स्तर ३: सबै आधारभूत सहयोगि सिपहरू प्रयोग गरिएको	☐ स्तर ४: सबै आधारभूत सहयोगि सिपहरू साथसाथै केहि उत्तम १बमखबलअभम० सहयोगि सिपहरू प्रयोग गरिएको
Notes:			

2. सोचाई, भावना र व्यवहारहरूको बारेमा मनोशिक्षा

हरेक बिधामा देखिएको सबै सीप र व्यवहारलाई गोलो लगाएर अंकित गर्नुहोस ।			
हानि पुर्याउन सक्ने व्यवहार	आधारभूत सहयोगि सिपहरू	उत्तम र उच्च सहयोगि सिपहरू	
☐ सेवाग्राहीको नकारात्मक सोचाईहरूमा सहमती जताउने ☐ सेवाग्राहीको सोचाईहरूमा दोष लगाउने (जस्तै: “हो, तपाईंले नै सबैकुरा गडबड गर्नुभयो ।”)	☐ नकारात्मक सोचाईहरूले कसरी भावनाहरूमा प्रभाव पार्न सक्छन् भनेर व्याख्या गर्ने ☐ नकारात्मक सोचाईहरूले कसरी व्यवहारहरूमा प्रभाव पार्न सक्छन् व्याख्या गर्ने ☐ माथिको कुनै पनि कुरा लागू नहने	☐ सबै आधारभूत सहयोगि सीपहरू पुरा गरेको ☐ सोचाई, भावना र व्यवहार बिचको सम्बन्धबारे स्पष्ट उदाहरण वा घटना भन्ने ☐ सेवाग्राहीले बुझ्ने/नबुझ्नेको र सहयोगी भए/नभएको सोध्ने	
हरेक भागमा प्रदर्शन गरिएका व्यवहारहरूको लेखाजोखा गर्नुहोस ।			
☐ स्तर १: कुनै पनि प्रकारको हानि पुर्याउन सक्ने	☐ स्तर २: आधारभूत सहयोगि सिपहरू प्रदर्शन नगरेको वा केही	☐ स्तर ३: सबै आधारभूत सहयोगि सिपहरू प्रयोग गरिएको	☐ स्तर ४: सबै आधारभूत सहयोगि सिपहरू साथसाथै केहि उत्तम १बमखबलअभम० सहयोगि सिपहरू प्रयोग गरिएको
Notes:			

3. सोचाई, भावना र व्यवहारको सम्बन्ध देखाउने : व्यक्तिगत अनुभवलाई सोचाई र भावनासँग जोड्ने

हरेक बिधामा देखिएको सबै सीप र व्यवहारलाई गोली लगाएर अंकित गर्नुहोस ।		
हानि पुर्याउन सक्ने व्यवहार	आधारभूत सहयोगि सिपहरू	उत्तम र उच्च सहयोगि सिपहरू
☐ “नराम्रो भावनाहरू” आएकोमा सेवाग्राहीलाई दोष लगाउने ☐ “नराम्रो /नकारात्मक व्यवहारहरू” आएकोमा सेवाग्राहीलाई दोष लगाउने	☐ सेवाग्राहीबाट व्यक्तिगत अनुभव निकाल्न प्रेरित गर्नु ☐ सोचाईहरू र भावनालाई जोड्ने, सेवाग्राहीलाई सहजिकरण गर्ने ☐ माथिको कुनै पनि कुरा लागू नहने	☐ सबै आधारभूत सहयोगि सीपहरू पुरा गरेको ☐ धेरैवटा विचार-भावना-व्यवहारका सम्बन्धहरू प्रयोग गर्दछ (सहायक र असहायक दुवै) ☐ धेरैवटा विचार-भावना-व्यवहारका सम्बन्धहरू प्रयोग गर्दछ (दैनिक र चरम परिस्थितिहरूमा)
हरेक भागमा प्रदर्शन गरिएका व्यवहारहरूको लेखाजोखा गर्नुहोस ।		
☐ स्तर १. कुनै पनि प्रकारको हानि पुर्याउन सक्ने	☐ स्तर २. आधारभूत सहयोगि सिपहरू प्रदर्शन नगरेको वा केही	☐ स्तर ३. सबै आधारभूत सहयोगि सिपहरू प्रयोग गरिएको
☐ स्तर ४. सबै आधारभूत सहयोगि सिपहरू साथसाथै केहि उत्तम १बमखबलअभम० सहयोगि सिपहरू प्रयोग गरिएको		
Notes:		

4. सोचाई, भावना र व्यवहारको सम्बन्ध देखाउने व्यवहारलाई भावनासँग जोड्ने

हरेक बिधामा देखिएको सबै सीप र व्यवहारलाई गोली लगाएर अंकित गर्नुहोस ।		
हानि पुर्याउन सक्ने व्यवहार	आधारभूत सहयोगि सिपहरू	उत्तम र उच्च सहयोगि सिपहरू
☐ “नराम्रो भावनाहरू” आएकोमा सेवाग्राहीलाई दोष लगाउने ☐ “नराम्रो /नकारात्मक व्यवहारहरू” आएकोमा सेवाग्राहीलाई दोष लगाउने	☐ भावनाहरू र नकारात्मक व्यवहारलाई जोड्ने, सेवाग्राहीलाई सहजिकरण गर्ने ☐ सकारात्मक तथा नकारात्मक व्यवहारहरूको भावनासँग सम्बन्ध पहिचान गर्न सेवाग्राहीलाई सहजिकरण गर्ने ☐ माथिको कुनै पनि कुरा लागू नहने	☐ सबै आधारभूत सहयोगि सीपहरू पुरा गरेको ☐ चित्र कोर्न, वा अन्य सामाग्री (जस्तै प्मिल्पिचार्ट वा पुस्तिका) प्रयोग गर्ने
हरेक भागमा प्रदर्शन गरिएका व्यवहारहरूको लेखाजोखा गर्नुहोस ।		
☐ स्तर १. कुनै पनि प्रकारको हानि पुर्याउन सक्ने	☐ स्तर २. आधारभूत सहयोगि सिपहरू प्रदर्शन नगरेको वा केही	☐ स्तर ३. सबै आधारभूत सहयोगि सिपहरू प्रयोग गरिएको
☐ स्तर ४. सबै आधारभूत सहयोगि सिपहरू साथसाथै केहि उत्तम १बमखबलअभम० सहयोगि सिपहरू प्रयोग गरिएको		
Notes:		

5. धेरै गाह्रो र असहयोगी सोचाईहरू पहिचान गर्ने

हरेक बिधामा देखिएको सबै सीप र व्यवहारलाई गोलो लगाएर अंकित गर्नुहोस ।			
हानि पुर्याउन सक्ने व्यवहार	आधारभूत सहयोगी सिपहरू	उत्तम र उच्च सहयोगी सिपहरू	
☐ धेरै गाह्रो बनाउने नकारात्मक सोचाईहरू र भावनाहरू बढाइचढाइ गरिदिने (उदाहरणका लागि: 'यो त तिमी गल्ती जस्तो देखिन्छ, किन तिमी रोकिएर मदद गरिनौ?', 'यदि तिमीले प्रतिवाद गरेनौ भने तिमी पिटिन्ने थियेनौ', 'यदि तिमीले यो जागिर पाएनौ भने तिमी परिवारले तिमीलाई असफल ठान्नेछ')	☐ धेरै गाह्रो नकारात्मक सोचाईहरू पहिचान गर्ने ☐ सोचाईहरू परिवर्तन गर्ने तरिकाबारे छलफल गर्ने (उदाहरणका लागि: जिम्मेवार अरु कोही हुन सक्ने उदाहरण दिनु वा सेवाग्राहीले कुनै साथीलाई के भन्थ्यो भनेर सोध्नु) ☐ माथिको कुनै पनि कुरा लागू नहुने	☐ सबै आधारभूत सहयोगी सीपहरू पुरा गरेको ☐ धेरै गाह्रो बनाउने नकारात्मक सोचाईहरू बिचको सम्बन्धहरूको पहिचान र पुनरावलोकन गर्ने विशेष विधिहरूको प्रयोग गर्ने (जस्तै: भूमिका अभिनय) ☐ वैकल्पिक सोचाई निकाल्नको लागि उपायहरू पुनरावलोकन गर्ने वा नयाँ तरिकाहरू खोज्ने ☐ सेवाग्राहीलाई यो अभ्यास गर्नको लागि भन्ने	
हरेक भागमा प्रदर्शन गरिएका व्यवहारहरूको लेखाजोखा गर्नुहोस ।			
☐ स्तर १. कुनै पनि प्रकारको हानि पुर्याउन सक्ने	☐ स्तर २. आधारभूत सहयोगी सिपहरू प्रदर्शन नगरेको वा केही	☐ स्तर ३. सबै आधारभूत सहयोगी सिपहरू प्रयोग गरिएको	☐ स्तर ४. सबै आधारभूत सहयोगी सिपहरू साथसाथै केहि उत्तम १बमखबलअभम० सहयोगी सिपहरू प्रयोग गरिएको
Notes:			

6. नयाँ सोचाईहरू, भावनाहरू, व्यवहारहरू बनाउने र सम्बन्ध देखाउने : वैकल्पिक (सकारात्मक) सोचाईहरू बनाउने

हरेक बिधामा देखिएको सबै सीप र व्यवहारलाई गोलो लगाएर अंकित गर्नुहोस ।			
हानि पुर्याउन सक्ने व्यवहार	आधारभूत सहयोगी सिपहरू	उत्तम र उच्च सहयोगी सिपहरू	
☐ असहयोगी सोचाई/भावनाहरूको प्रोत्साहन गर्ने ☐ सेवाग्राहीलाई नयाँ सोचाईहरू के हुनुपर्छ आफुले नै भनिदिने ☐ सेवाग्राहीको कुनै पनि प्रतिक्रिया नसोध्ने / नसुन्ने	☐ सकारात्मक हुन सक्ने अन्य सोचाईहरू भनेको जुन पहिलेको नकारात्मक सोचाई, भावना र व्यवहारसँग सम्बन्धित छन् ☐ अघिल्लो भेटबाट आएका सम्बन्धहरूसँग नयाँ सम्बन्धहरू तुलना गर्ने ☐ माथिको कुनै पनि कुरा लागू नहुने	☐ सबै आधारभूत सहयोगी सीपहरू पुरा गरेको ☐ भावनाहरूको बारेमा सोध्ने ☐ सेवाग्राहीको प्रशंसा गर्ने	
हरेक भागमा प्रदर्शन गरिएका व्यवहारहरूको लेखाजोखा गर्नुहोस ।			
☐ स्तर १. कुनै पनि प्रकारको हानि पुर्याउन सक्ने	☐ स्तर २. आधारभूत सहयोगी सिपहरू प्रदर्शन नगरेको वा केही	☐ स्तर ३. सबै आधारभूत सहयोगी सिपहरू प्रयोग गरिएको	☐ स्तर ४. सबै आधारभूत सहयोगी सिपहरू साथसाथै केहि उत्तम १बमखबलअभम० सहयोगी सिपहरू प्रयोग गरिएको
Notes:			

7. नयाँ सोचाईहरु, भावनाहरु, व्यवहारहरु बनाउने र र यी बिच सम्बन्ध देखाउने : नयाँ र पुराना सोचाईहरुको भिन्नताहरु

हरेक बिधामा देखिएको सबै सीप र व्यवहारलाई गोलो लगाएर अंकित गर्नुहोस ।			
हानि पुर्याउन सक्ने व्यवहार	आधारभूत सहयोगी सिपहरु	उत्तम र उच्च सहयोगी सिपहरु	
☐ असहयोगी सोचाई/भावनाहरुको प्रोत्साहन गर्ने ☐ सेवाग्राहीलाई नयाँ सोचाईहरु के हुनुपर्छ आफुले नै भनिदिने ☐ सेवाग्राहीको कुनै पनि प्रतिक्रिया नसोध्ने / नसुन्ने	☐ नयाँ सोचाईहरु दृष्ट्याङ्कन गर्न काम गर्ने (जस्तै: छलफल गरेर वा दृष्ट्याङ्कनको साधन मार्फत) ☐ पहिलेका असहायक सम्बन्धहरु र नयाँ सहायक सम्बन्धहरुको भिन्नता स्पष्ट पार्ने ☐ माथिको कुनै पनि कुरा लागू नहने	☐ सबै आधारभूत सहयोगी सीपहरु पुरा गरेको ☐ दैनिक रुपमा सोचाईहरु परिवर्तन गर्न प्रोत्साहन गर्ने ☐ सेवाग्राहीको प्रशंसा गर्ने	
हरेक भागमा प्रदर्शन गरिएका व्यवहारहरुको लेखाजोखा गर्नुहोस ।			
☐ स्तर १. कुनै पनि प्रकारको हानि पुर्याउन सक्ने	☐ स्तर २. आधारभूत सहयोगी सिपहरु प्रदर्शन नगरेको वा केही	☐ स्तर ३. सबै आधारभूत सहयोगी सिपहरु प्रयोग गरिएको	☐ स्तर ४. सबै आधारभूत सहयोगी सिपहरु साथसाथै केहि उत्तम १बमखबलअभम० सहयोगी सिपहरु प्रयोग गरिएको
Notes:			

8. भेटको क्रममा सोचाईको टिपोट/सत्रभित्रको अभ्यासमार्फत विचार अभिलेखको प्रयोग

हरेक बिधामा देखिएको सबै सीप र व्यवहारलाई गोलो लगाएर अंकित गर्नुहोस ।			
हानि पुर्याउन सक्ने व्यवहार	आधारभूत सहयोगी सिपहरु	उत्तम र उच्च सहयोगी सिपहरु	
☐ विधी नबुझेकोमा सेवाग्राहीलाई आलोचना वा दोष देखाउने ☐ सोचाई रेकर्ड प्रयोग गर्न धम्की दिने (जस्तै: यदी तपाईंले यो गर्नभएन भने म तपाईंको परिवारलाई भनिदिन्छु ।) ☐ सेवाग्राहीलाई आफ्ना सोचाईहरु द्याक गर्ने अभ्यासको लागि आफैलाई हानिकारक परिस्थिति भित्र राख्न भन्ने	☐ घरमा सोचाईहरु द्याक गर्ने (अनुगमन गर्ने) तरिका/प्रविधि प्रयोग गर्नेबारे व्याख्या गर्दछ ☐ घरमा गर्नका लागि अभ्यास गर्न दिने ☐ माथिको कुनै पनि कुरा लागू नहने	☐ सबै आधारभूत सहयोगी सीपहरु पुरा गरेको ☐ भेटमा सेवाग्राहीसँग विधीको अभ्यास गर्ने ☐ सेवाग्राहीलाई कुनै प्रयोग विधी गर्न र घरमा अभ्यास गर्न सहज भए नभएको सोध्ने ☐ आउँदो हप्ता आउन सक्ने सम्भावित अवस्थाहरुमा सोचाई रेकर्ड राख्न छलफल गर्ने	
हरेक भागमा प्रदर्शन गरिएका व्यवहारहरुको लेखाजोखा गर्नुहोस ।			
☐ स्तर १. कुनै पनि प्रकारको हानि पुर्याउन सक्ने	☐ स्तर २. आधारभूत सहयोगी सिपहरु प्रदर्शन नगरेको वा केही	☐ स्तर ३. सबै आधारभूत सहयोगी सिपहरु प्रयोग गरिएको	☐ स्तर ४. सबै आधारभूत सहयोगी सिपहरु साथसाथै केहि उत्तम १बमखबलअभम० सहयोगी सिपहरु प्रयोग गरिएको
Notes:			

९. सोचाई टिपोट र अभ्यास पुनरावलोकन गर्ने

हरेक बिधामा देखिएको सबै सीप र व्यवहारलाई गोली लगाएर अंकित गर्नुहोस् ।		
हानि पुर्याउन सक्ने व्यवहार	आधारभूत सहयोगि सिपहरू	उत्तम र उच्च सहयोगि सिपहरू
☐ चुनौतीहरूको लागि सेवाग्राहीलाई दोष लगाउने, उदाहरणको लागि, “तपाईंले मेहेनत गरिरहनु भएको छैन, कम्तिमा पनि एक पटक यो गर्न सक्नुहुन्थ्यो ।” ☐ केबल अप्ठ्यारा कुराहरू मात्रै छलफल गर्ने र सफलताहरूको कुराहरू नगर्ने	☐ सेवाग्राहीसँग घरमा गरिएको सोचाई टिपोट गर्ने अभ्यासको पुनरावलोकन गर्दछ ☐ अप्ठ्याराहरूको समाधानको लागि सेवाग्राही केन्द्रित छलफल गर्ने ☐ माथिको कुनै पनि कुरा लागू नहने	☐ सबै आधारभूत सहयोगी सीपहरू पुरा गरेको ☐ अभ्यास गरेकोमा प्रोत्साहन गर्ने ☐ सेवाग्राहीसँग छलफल गर्दा आएका अप्ठ्याराहरूलाई स्वभाविकिकरण गर्ने ☐ सोचाई टिपोटको प्रयोग गर्ने तरिकाहरू सुधार्न पहिचान गर्ने (उदाहरणका लागि, सेवाग्राही केन्द्रित चुनौतीहरूको समाधानहरू गर्ने)
हरेक भागमा प्रदर्शन गरिएका व्यवहारहरूको लेखाजोखा गर्नुहोस् ।		
☐ स्तर १. कुनै पनि प्रकारको हानि पुर्याउन सक्ने	☐ स्तर २. आधारभूत सहयोगि सिपहरू प्रदर्शन नगरेको वा केही	☐ स्तर ३. सबै आधारभूत सहयोगि सिपहरू प्रयोग गरिएको
☐ स्तर ४. सबै आधारभूत सहयोगि सिपहरू साथसाथै केहि उत्तम १बमखबलअभम० सहयोगि सिपहरू प्रयोग गरिएको		
Notes:		

१०. सञ्चारका सीपहरू राम्रो बनाउन भूमिका अभिनयको प्रयोग गर्ने र सम्बन्धहरू सुधार गर्ने

हरेक बिधामा देखिएको सबै सीप र व्यवहारलाई गोली लगाएर अंकित गर्नुहोस् ।		
हानि पुर्याउन सक्ने व्यवहार	आधारभूत सहयोगि सिपहरू	उत्तम र उच्च सहयोगि सिपहरू
☐ सेवाग्राहीलाई तनावपूर्ण वा आघातजन्य अवस्थाको भूमिका अभिनय गर्न दबाब दिने ☐ सेवाग्राहीको अपमान गर्ने (जस्तै: यौन अपराधी/उत्पीडकसँग कुराकानी गर्न दबाब गर्ने)	☐ सेवाग्राहीलाई भूमिका अभिनय कसरी गर्ने व्याख्या गर्ने ☐ सेवाग्राहीलाई भूमिका अभिनयमा संवादको दुवै पक्ष प्रस्तुत गर्न सहयोग गर्दछ ☐ माथिको कुनै पनि कुरा लागू नहने	☐ सबै आधारभूत सहयोगी सीपहरू पुरा गरेको ☐ सेवाग्राहीसँग संवादका दुवै पक्षका दृष्टिकोणहरूबारे छलफल गर्दछ ☐ सेवाग्राहीले दुबैको भूमिका निर्वाह गर्नुको पछाडी कारणहरू बताउने (जस्तै: यसले तपाईंलाई दुबै पक्षहरूबाट कुराकानी गर्दा कस्तो हन्छ हेर्ने मद्दत गर्नेछ)
हरेक भागमा प्रदर्शन गरिएका व्यवहारहरूको लेखाजोखा गर्नुहोस् ।		
☐ स्तर १. कुनै पनि प्रकारको हानि पुर्याउन सक्ने	☐ स्तर २. आधारभूत सहयोगि सिपहरू प्रदर्शन नगरेको वा केही	☐ स्तर ३. सबै आधारभूत सहयोगि सिपहरू प्रयोग गरिएको
☐ स्तर ४. सबै आधारभूत सहयोगि सिपहरू साथसाथै केहि उत्तम १बमखबलअभम० सहयोगि सिपहरू प्रयोग गरिएको		
Notes:		

11. तनाव व्यवस्थापन : नयाँ विधीको परिचय दिने (अनि अभ्यास गर्ने र दोहोर्‍याउने)

हरेक बिधामा देखिएको सबै सीप र व्यवहारलाई गोली लगाएर अंकित गर्नुहोस ।			
हानि पुर्याउन सक्ने व्यवहार	आधारभूत सहयोगि सिपहरु	उत्तम र उच्च सहयोगि सिपहरु	
☐ स्वासप्रस्वास विधीको अभ्यास गर्न सेवाग्राहीलाई दबाब दिने ☐ सेवाग्राहीले गरेको अभ्यासको आलोचना गर्ने (जस्तै: “तपाईंले गरेको सबै गल्ती भयो, यसरी गर्नुपर्छ”) ☐ अभ्यास हतारमा गर्ने वा ठूलो वा कठोर स्वरको प्रयोग गर्ने) ☐ अहसयोगी असपष्ट सल्लाह दिने (जस्तै: राम्ररी स्वास फेर्नुहोस)	☐ इच्छुक सेवाग्राहीलाई नयाँ विधीको परिचय दिने (जस्तै : स्वास प्रस्वास विधी) ☐ अभ्यासको क्रममा सेवाग्राहीलाई मार्गदर्शन गर्छ र बीच-बीचमा अवस्था बुझ्दै जान्छ ☐ अभ्यास गरेर देखाउँदा उपयुक्त हातको स्थिति र शारीरिक हाउभाउ प्रयोग गर्ने ☐ उपयुक्त गतिमा निर्देशन दिँदै श्वाप्रश्वास विधी भन्ने (जस्तै: १, २, ३, ४ गन्तीको गति) ☐ माथिको कुनै पनि कुरा लागू नहुने	☐ सबै आधारभूत सहयोगी सीपहरु पुरा गरेको ☐ सेवाग्राहीले अभ्यास पूर्णरूपमा राम्रै गर्नुपर्छ भन्ने भावना नराख्न सुनिश्चित गर्ने (जस्तै: यो गर्न अभ्यास चाहिन्छ, तपाईंलाई के गर्दा सहज हुन्छ थाहा पाउनुहुन्छ) ☐ सेवाग्राहीको सहजता सुनिश्चित गर्न आवश्यक अनुसार रणनीति परिमार्जन गर्छ ☐ सेवाग्राहीको सहजता सुनिश्चित गर्दै विधीलाई सान्दभिकिकरण गर्ने ☐ उपमाहरुको प्रयोग गर्ने (जस्तै: बेलुनको उपमा) वा शारीरिक रुपमा सहज बनाउन सेवाग्राहीलाई मद्दत गर्ने (जिऊ हल्लाउने)	
हरेक भागमा प्रदर्शन गरिएका व्यवहारहरुको लेखाजोखा गर्नुहोस ।			
☐ स्तर १: कुनै पनि प्रकारको हानि पुर्याउन सक्ने	☐ स्तर २: आधारभूत सहयोगि सिपहरु प्रदर्शन नगरेको वा केही	☐ स्तर ३: सबै आधारभूत सहयोगि सिपहरु प्रयोग गरिएको	☐ स्तर ४: सबै आधारभूत सहयोगि सिपहरु साथसाथै केहि उत्तम १बमखबलअभम० सहयोगि सिपहरु प्रयोग गरिएको
Notes:			

Acknowledgement. These competencies were informed by research described in: Pedersen, G. A., Lakshmin, P., Schafer, A., Watts, S., Carswell, K., Willhoite, A., Ottman, K., van 't Hof, E., & Kohrt, B. A. (2020). Common factors in psychological treatments delivered by non-specialists in low- and middle-income countries: Manual review of competencies. *Journal of behavioral and cognitive therapy*, 30(3), 165–186. <https://doi.org/10.1016/j.jbct.2020.06.001>

See full acknowledgements and copyright information on <https://equipcompetency.org/>