

होटल सहायक

छोटो अवधिको

पाठ्यक्रम

(दक्षतामा आधारित)



प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालीम परिषद्

पाठ्यक्रम विकास महाशाखा

सानोठिमी, भक्तपुर

२०७०

## परिचय

यो पाठ्यक्रम छोटो अवधिको तालिमको निमित्त तयार पारिएको छ । यो पाठ्यक्रममा ज्ञान, सीप र दक्षता हासिल गरेका व्यक्तिहरूले रोजगारी पाउन सक्षम हुन् भन्ने उद्देश्य राखिएको छ । पाठ्यक्रमले मुख्य रूपमा रोजगारीको लागि सीप नै अनिवार्य भएको कुरामा जोड दिएको छ । यो पाठ्यक्रमको माध्यमबाट प्रशिक्षार्थीहरूले होटल तथा रेष्टुरेन्टहरूमा खाना बनाउनु, अतिथि सत्कार गर्न र सरसफाई तथा सजावट सम्बन्धि कुशलता प्राप्त गर्न सक्नेछन् भन्ने विश्वास लिइएको छ । यो पाठ्यक्रमको मुख्य उद्देश्य प्रशिक्षार्थीहरूले सिकेको सीपलाई कुशलतापूर्वक प्रयोग गरी स्वरोजगार वा होटल, रेष्टुरेन्टमा रोजगारी प्राप्त गरी देशको गरीबी न्यूनिकरण गर्न महत्वपूर्ण योगदान दिन सक्नु भन्ने रहेको छ ।

## उद्देश्य

यो कार्यक्रमको मुख्य उद्देश्य होटल, रेष्टुरेन्टमा सेवा दिन सक्ने सीपयुक्त जनशक्तिको उत्पादन गरी देशको होटल व्यवसायलाई टेवा दिने रहेको छ ।

## लक्षहरू

यो तालिम हासिल गरेका प्रशिक्षार्थीहरू निम्नानुसारका कार्य सम्पन्न गर्न सक्षम हुनेछन् ।

१. खाद्य परिकार तयार पार्ने धारणाको विकास
२. सरसफाईको अभ्यास र त्यसको ज्ञान
३. इन्डियन, कन्टिनेन्टल, चाईनिज, नेपाली खानाका परिकारहरू

प्रचलित खानाका निम्न परिकारहरू तयार पार्ने सीपको विकास

- ◆ विहानीको खाना तथा खाजाका परिकारहरू (Breakfast and Snacks)
  - ◆ रसदार परिकारहरू (Sauces/Gravies)
  - ◆ रुचि बढाउने किसिमका खानाहरू (Appetizers)
  - ◆ सुपहरूको परिकारहरू (Soups)
  - ◆ रोटीका परिकारहरू (Breads)
  - ◆ चामल तथा दालका का परिकारहरू (Rice and Daals)
  - ◆ साग सब्जीहरूका विभिन्न परिकारहरू (Vegetables)
  - ◆ माछा र मासुका परिकारहरू (Fish and Meat)
  - ◆ मिठाईका परिकारहरू (Desserts)
४. फुड एण्ड वेभरेज सर्भिस (वेटर/वेट्रेस) गर्ने सीपको विकास
    - ◆ रेष्टुरेण्टको सजावट (Restaurant layout)
    - ◆ रेष्टुरेण्टका टेबलको सजावट (Restaurant table layout)

- ◆ फुड एण्ड वेभरेज सर्भिसको पुर्व तयारी (Mise-en-place)
- ◆ पाहुनालाई खाना तथा पेय पर्दाथबाट सेवा प्रदान (Food & Beverage Service)
- ◆ रेष्टुरेणको सरसफाई तथा औजार/उपकरणहरुको व्यवस्थापन (Post Service)

५. हाउसकिपिङ्ग सम्बन्धि सीपको विकास

- ◆ अतिथि सयन कक्षको व्यवस्थापन (Guest room Arrangement)
- ◆ होटल परिसरका क्षेत्रहरुको सफाई व्यवस्थापन (Hotel Indoor/Outdoor Area Cleaning & Arrangement)
- ◆ सम्बन्धित विभिन्न शाखा र व्यक्ति संग संचार (Communion)

६. Applied English

- ◆ Greet the Guest
- ◆ Farewell the Guest
- ◆ Deal with Guest in polite words
- ◆ Deal the guest in Front Desk
- ◆ Take order with Guest in restaurant/bar
- ◆ Handle complaints
- ◆ Deal with guest regarding recreational facilities

७. जीवनोपयोगी सीप विकास गर्ने

- ◆ आत्म-जागरण
- ◆ अनुभूति
- ◆ प्रभावकारी सञ्चार
- ◆ अन्तरव्यक्ति सम्बन्ध
- ◆ संवेगलाई नियन्त्रण गर्ने क्षमता
- ◆ तनावपूर्ण स्थितिको सामना गर्ने क्षमता
- ◆ सिर्जनात्मक सोचाई
- ◆ निर्णय गर्ने क्षमता
- ◆ समालोचनात्मक सोचाई
- ◆ समस्या समाधान गर्ने क्षमता

८. एच.आई.भी. र एड्स

९. द्वन्द्व न्यूनीकरण

- ◆ द्वन्द्व र यसका कारणहरू

१०. उच्चमशीलता विकास

परिचय

यो पाठ्यक्रम नेपालको होटल, रेष्टुरेन्ट व्यवसायमा आवश्यक पर्ने सीपयुक्त जनशक्ति उत्पादन गर्ने विषयमा आधारित छ। त्यसैले यो पाठ्यक्रमको माध्यमबाट प्रशिक्षार्थीहरूमा होटल तथा रेष्टुरेन्टहरूमा खाना बनाउने, फुड एण्ड भेभरेज सर्भिस गर्ने र सर सफाई तथा सजावट (हाउसकिपिङ्ग) सम्बन्धि सीप र ज्ञानको अभिवृद्धि राम्रोसँग होस् भन्ने उद्देश्यका साथ यसको ढाँचा तयार पारीएको छ। कार्य कुशलतालाई सबल ढङ्गबाट सम्पन्न गर्ने क्षमताको विकास गर्नु पनि पाठ्यक्रमको उद्देश्य रहेको छ। प्रशिक्षकले प्रशिक्षणको क्रममा प्रदर्शन गर्ने कार्य कुशलता र प्रशिक्षार्थीहरूले सिकेको सीपलाई अभ्यास गर्ने अवसर दुवैको समायोजन यो पाठ्यक्रमले गरेको छ। प्रशिक्षणको क्रममा प्रशिक्षार्थीहरूले विभिन्न किसिमका औजारहरू र प्रविधिहरूको प्रयोग विधि पनि राम्रोसँग सिकने अवसर पाउने छन्।

### प्रशिक्षण अवधि

होटल सहायक तालिमको कुल अवधि ३ महिना (३९० घण्टा) को हुनेछ।

### लक्षित समूह

यो होटल सहायक तालिम कार्यक्रममा कक्षा १० अनुत्तीर्ण सम्पूर्ण ईच्छुक व्यक्तिहरू सहभागी हुन सक्नेछन्।

### लक्षित स्थान

नेपाल अधिराज्यको जुनसुकै स्थानमा पनि तालिम कार्यक्रम सञ्चालन गर्न सकिनेछ।

### समूहको आकार

यो पाठ्यक्रमले २० जना सम्मको समूहलाई आवश्यक साधनहरू उपलब्ध गराई सीप सिकाउन सकिने नीति लिएको छ।

### प्रशिक्षार्थीको उपस्थिति

कुनै पनि प्राविधिक सीप हासिल गर्ने प्रशिक्षार्थीहरू कक्षामा ९०% उपस्थिति हुनु अनिवार्य छ। अन्यथा तालिमको प्रमाणपत्र पाउनबाट प्रशिक्षार्थीहरू बञ्चित हुनेछन्।

## पाठ्यक्रमको सार तत्व

प्रशिक्षार्थीहरूको सीपको मूल्याङ्कन ८० प्रतिशत कार्य कुशलताको आधारमा र २० प्रतिशत सम्बन्धित विषयको प्राविधिक ज्ञानको आधारमा गरीने कुरालाई पाठ्यक्रमले जोड दिएको छ ।

तालिम कार्यक्रममा प्रवेशका लागि निम्नानुसारको योग्यता हुनुपर्दछ :-

- ✘ न्यूनतम शैक्षिक योग्यता कक्षा १० अनुत्तीर्ण
- ✘ नेपाली नागरिक
- ✘ उमेर १६ वर्ष पूरा भएको र ३० वर्ष ननाघेको
- ✘ छनौट प्रकृत्यामा उत्तीर्ण

## प्रशिक्षणको माध्यम र साधनहरू

प्रभावकारी प्रशिक्षण विधिको निमित्त निम्नानुसारका प्रशिक्षणका विधि र माध्यमको प्रयोग गरीने छ ।

- ✘ छपाईका साधनको प्रयोग : कार्य सम्पादन तालिका, ह्यान्ड आउट्स अनुसन्धानमूलक कार्य तालिका, पाठ्य पुस्तक, कार्य दक्षता मापन तालिका
- ✘ प्रदर्शन, मोडेल, फ्लिप चार्ट, पोष्टर, बोर्डमा प्रस्तुति
- ✘ श्रव्य दृश्यको माध्यमबाट (अडियो टेप, वृत्तचित्र र स्लाइड टेप कार्यक्रम, भिडियो सिडी, भिडियो टेप, ईत्यादि)
- ✘ कम्प्युटरको माध्यमबाट (कम्प्युटरमा आधारित तालिम)
- ✘ प्रोजेक्टेड माध्यमका सामग्रीको प्रयोगबाट (ओभर हेड प्रोजेक्टर)

## प्रशिक्षणका प्रभावकारी अन्य तरिकाहरू

प्रशिक्षण कार्यलाई विभिन्न अवधारणामा आधारित रहेर निम्न तरिकाहरूको प्रयोगबाट प्रभावकारी बनाउन सकिन्छ । जसको निमित्त निम्न तरिकाहरू अपनाउन सकिन्छ ।

- ✘ प्रवचन (Lecture)
- ✘ समूहगत छलफल
- ✘ प्रदर्शनी
- ✘ निर्देशित अभ्यास
- ✘ कार्यक्षेत्रको भ्रमण
- ✘ छलफल
- ✘ निरीक्षण
- ✘ स्व. अभ्यास

## तालिमको अनुगमन

### तालिमको पहिलो अनुगमन :-

तालिम कार्यक्रम सकिएको तीन महिना पछि गरिने छ ।

### तालिमको दोस्रो अनुगमन :-

पहिलो अनुगमन गरेको तीन महिना पछि दोस्रो अनुगमन गरिने छ ।

## दक्षता मापनको विधि

प्रशिक्षार्थीहरूको स्तरोन्नती उनीहरूले मूल्याङ्कनमा प्राप्त गरेको निम्न अनुसारको प्रतिशतको आधारमा हुनेछ ।

- ✘ विशिष्ट श्रेणी - ९० प्रतिशत भन्दा माथि
- ✘ प्रथम श्रेणी - ८० प्रतिशत भन्दा माथि
- ✘ दोस्रो श्रेणी - ७० प्रतिशत भन्दा माथि
- ✘ तृतीय श्रेणीमा - ६० प्रतिशत भन्दा माथि

## प्रशिक्षकको न्यूनतम योग्यता

- ✘ होटल व्यवस्थापनमा डिप्लोमा प्राप्त वा सम्बन्धित विषयमा ३ तह उत्तीर्ण वा २ तह उत्तीर्ण गरी २ वर्षको कार्यानुभव
- ✘ प्रशिक्षण कार्यमा निपुर्ण र सञ्चार सम्प्रेषण राम्रो गर्न सक्ने व्यक्ति
- ✘ सम्बन्धित विषयमा अनुभव प्राप्त व्यक्ति

## प्रशिक्षक र प्रशिक्षार्थीको अनुपात

- ✘ सैद्धान्तिक कक्षा - १ जना प्रशिक्षक : २० जना प्रशिक्षार्थी
- ✘ प्रयोगात्मक कक्षा - (कार्यशाला र प्रयोगशाला) १ जना प्रशिक्षक : १० जना प्रशिक्षार्थी

## प्रशिक्षार्थीहरूको कार्य दक्षता मूल्याङ्कनका लागि विशेष सुझाव

१. कार्य विश्लेषण गर्ने
२. कार्य सम्पादन गर्नको लागि चेकलिष्ट तयार पार्ने
३. कार्य सम्पादन चेकलिष्टको आधारमा प्रशिक्षार्थीहरूको नियमित रूपमा मूल्याङ्कन गर्ने

प्रशिक्षार्थीहरूको निमित्त कार्य सम्पादन अभ्यासको वातावरण र सीप प्रदर्शनको निमित्त अवसर प्रदान गर्न देहाय अनुसारका कार्य गर्ने ।

१. प्रशिक्षक बाट सीपको प्रदर्शन
२. प्रशिक्षार्थीहरूलाई निर्देशन सहित अभ्यासको अवसर दिने
३. आफूले प्रदर्शन गरेको सीपलाई क्रमैसँग बुझाउँदै प्रश्नोत्तरको माध्यमबाट प्रशिक्षण दिने
४. यदि आवश्यक देखिन्छ भने सीपलाई दोहोर्‍याएर सिकाउन पनि सकिन्छ

### अन्य सुझावहरू

१. सीप प्रशिक्षणको सैद्धान्तिक कुराहरूको अनुसरण गर्ने
२. प्रशिक्षणको विधि अपनाउँदा २० प्रतिशत समय सैद्धान्तिक कक्षाको लागि ८० प्रतिशत समय कार्य सम्पादन कक्षाको लागि छुट्याउने
३. प्रशिक्षार्थीहरूको समूहको उमेरको आधारमा प्रशिक्षण विधिको निर्धारण गर्ने
४. सीप सिकाई र कार्य सम्पादन गर्दा अधिकतम सहभागिता मूलक कक्षा सञ्चालन हुनुपर्छ

### प्रमाणपत्रको निमित्त आवश्यक पूर्वाधार

निर्धारण गरिएको पाठ्यक्रम र मूल्याङ्कनको आधारमा सफलतापूर्वक तालिम सम्पन्न गरेका प्रशिक्षार्थीहरूलाई मात्र होटल सहायकको प्रमाणपत्र प्रदान गरीने छ ।

### सीप परीक्षणको प्रावधान

होटल सहायकको तालिम सम्पन्न गरी प्रमाणपत्र प्राप्तहरू मात्र सीप परीक्षण समितिले निर्धारण गरे अनुसारको कमिज – तृतीय/ वेटर सहायक /रुम मेड सहायक (तह - १) को सीप परीक्षणको परीक्षामा सहभागी बन्न सक्नेछन् ।

### आवश्यक भौतिक सुविधाहरू

- |  |    |
|--|----|
| ✘ साधन र सुविधा सम्पन्न फराकिलो कुकिङ्ग प्रयोगशाला     | -१ |
| ✘ साधन र सुविधा सम्पन्न फराकिलो रेष्टुरेण्ट प्रयोगशाला | -१ |
| ✘ साधन र सुविधा सम्पन्न फराकिलो हाउसकिपिङ्ग प्रयोगशाला | -१ |
| ✘ फुल बगैचा सहितको अफिस संरचना                         | -१ |

✘	आवश्यक फर्निचर सहितको फराकिलो कक्षा कोठा	-१
✘	आधुनिक सुविधा सम्पन्न अफिस कक्ष	-१
✘	आधुनिक सुविधा सम्पन्न कार्यालय प्रमुख कक्ष	-१
✘	सुविधा सम्पन्न रिसेप्शन कक्ष	-१
✘	स्टोर	-१

## परीक्षा तालीका

प्रत्येक महिनाको अन्तिम हप्ता

क्र. सं.	बिषय	सैद्धान्तिक	प्रयोगात्मक
१.	कुकिङ्ग	१ घण्टा	४ घण्टा
२.	कुकिङ्ग		४ घण्टा
३.	फुड एण्ड बेभरेज सर्भिस	1/2 घण्टा	४ घण्टा
४.	हउस किपिङ्ग	1/2 घण्टा	४ घण्टा
५.	सरसफाइ र भाषा	१ घण्टा	



औजार र उपकरणहरु (कुकिङ्ग)

बाल्टिन - १० वटा	बास्केट - १० वटा	बाटा - १० वटा	कुचो/भाडु - १० वटा
बुचर नाइफ - १० वटा	सेफ नाइफ - १० वटा	चपर नाइफ - १० वटा	चपिड बोर्ड - १० वटा
कोल्ड डिस प्लेट - १० वटा	राइस कुकर - ५ वटा प्रेसर कुकर - ५ वटा	कुकिङ पट - १० वटा	सिलिन्डर - १० वटा
डष्ट वीन - १० वटा	फ्रिज - १ वटा डिप फ्रिज - १ वटा	फ्राइ प्यान - १० वटा	फुल प्लेट - १० वटा
ग्लास - १० वटा	मिक्सर/ग्राइन्डर - २ वटा	हाफ प्लेट - १२ वटा	हट केस - ५ वटा
हाँडी (माटोको) - ५ वटा	किचेन नाइफ सेट - १० वटा	कराई - ५ वटा	किचेन डष्टर - १० वटा
किचेन च्याक - ३ वटा	डाडु - १० वटा	माइक्रोवेभ ओभन - २ वटा	मप्स - ५ वटा
ग्याँस ओभन - १ सेट इलिक्ट्रीक ओभन - २ सेट	पिलर - १० वटा	क्वार्टर प्लेट - १० वटा	सिङ्क - ४ वटा
स्प्याटुला - १० वटा	ससर वोट - २० वटा	ससर - २० वटा	सस प्यान - १० वटा
स्टक पट - १० वटा	सर्भिस स्पुन - २४ वटा	सर्भिङ प्लेट - २४ वटा	सुप वौल - २० वटा
सुप कन्टेनर - १० वटा	स्पाइस वौल - २४ वटा	स्टोभ वा ग्याँस चुल्हो - ४ वटा	तावा - ५ वटा
ग्याँस वा कोल तन्दुर - १ वटा	वास वेसिन - ४ वटा	वर्किङ टेबल - ५ वटा	स्पाइडर - ५ वटा

औजार र उपकरणहरु (फुड एण्ड वेभरेज सर्भिस)

डिनर नाईफ - ४८ वटा	डिनर प्लेट - २४ वटा	नुन र मरिचको सेट - २० वटा	मल्टन क्लोथ - १० वटा टेवल संख्या - १० वटा
डिनर फोर्क - ४८ वटा	हफ प्लेट - २४ वटा	वटर डिस - १० वटा	टेवल क्लोथ ५४X५४, ५४X७२, ७२X७२ (ईञ्चमा)
सुप चम्चा - ४८ वटा	डेजर्ट / साईड / क्वार्टरप्लेट - २४ वटा	बड भेस - १२ वटा एस ट्रे - १२ वटा	स्लिप क्लोथ ३६X३६ (ईञ्चमा)
टेवल चम्चा - ४८ वटा	ससर (सुप कप/वौल) - २४ वटा	सुप लेडल - ६ वटा सस लेडल - ६ वटा	सर्भिस नेपकिन १८X१८ (ईञ्चमा)
डेजर्ट चम्चा - ४८ वटा	टि/कफि ससर - २४ वटा	फिङ्गर वौल - १२ वटा	वेटर क्लोथ - २० वटा
डेजर्ट फोर्क - ४८ वटा	टि/कफि कप - २४ वटा	सुगर पट - १२ वटा	डष्टर - १० वटा
टि/कफि चम्चा - ४८ वटा	सुप वौल/कप - २४ वटा	मिल्क पट - ६ वटा	मप्स - ५ वटा
सर्भिस चम्चा - ४० वटा	ट्रे - ६ वटा सालभर - ३	हाइ वल ग्लास - ४८ वटा	सिङ्क - २ वटा
सर्भिस फोर्क - ४० वटा	भेजटेवल डिस - १२ वटा	पानीको ग्लास - २४ वटा	
साईड नाईफ - ४८ वटा	पानीको जग - ६ वटा	वाईन गब्लेट (रेड/ - १२ वटा	
वटर नाईफ - १० वटा	सुप ट्युरिन - ३ वटा	बियर मग - १२ वटा	
स्टेक नाईफ - २४ वटा	टि/कफि पट - ६/६ वटा	जुस ग्लास - १२ वटा	

## औजार र उपकरणहरू (हाउसकिपिङ्ग)

कार्पेट हाते ब्रस - १० वटा	मिट्स (Mitts) - १० वटा	डाई मप्स - १० वटा	बस्केट र पेल - ५ वटा
ट्वाईलेट ब्रस - ५ वटा	रेग्स (Rags) - १० वटा	वेट मप्स - १० वटा	स्प्रे - ५ वटा
स्कर्विङ्ग ब्रस - १० वटा	वेट क्लोथ - १० वटा	पेलिस एप्लीकेटर - ५ वटा	स्लिप क्लोथ
फर्निचर ब्रस - १० वटा	स्वाप - १० वटा	नरम कुचो (स्विपिङ्ग ब्रुम) - ६ वटा	डष्ट विन र डष्ट पेन
प्वांख (फिदर) ब्रस - ५ वटा	फ्लोर डस्टर - १० वटा	यार्ड ब्रुम - ५ वटा	सानी विन - ५ वटा
सिंक ब्रस - ५ वटा	ग्लास क्लोथ - १० वटा	कडा (फ्रिम) कार्पेट ब्रस - १२ वटा	ग्लास क्लीनर (कोलिन) - ५ वटा
चपर (केन) ब्रस - ५ वटा	स्क्रीम - ५ वटा		हाउस मेडस टूलि - ५ वटा हाउस मेडस बक्स - ५ वटा
	डष्ट सिट - ५ वटा		पेलिस एप्लीकेटर ट्रे - ५ वटा
	वास्केट क्लोथ - ५ वटा		भ्याकुम क्लिनर - १ वटा

## होटल सहायकको कोर्ष संरचना

सि.नं.	विषयहरु	भाग/खण्ड	प्रकृति	जम्मा घण्टा	पूर्णाङ्क	
	कुकिङ्ग		सै+प्र	१०५	८०	
१.	कुकिङ - परिचय		सै	१०		
२.	किचेनको सरसफाई / खाद्य सामग्रीको सरसफाई र व्यक्तिगत सरसफाई		सै	५		
३.	ईन्डियन, कन्टिनेन्टल, चाईनिज, नेपाली खानाका निम्न परिकारहरु तयार पार्ने सीपको विकास		प्र	९०		
३.१		विहानीको खानाका परिकारहरु (Breakfast)	प्र	१०		
३.२		रसदार परिकारहरु (Gravie/Sauce)	प्र	५		
३.३		रुचि बढाउने किसिमका खानाका परिकारह? (Appetizers)	प्र	५		
३.४		सुपहरुको परिकारहरु (Soups)	प्र	५		
३.५		रोटीका परिकारहरु	प्र	५		
		खाजाका परिकारहरुको तयारी	प्र	५		
३.६		चामल तथा दालका परिकारहरु (Rice and Daals)	प्र	१०		

३.७		तरकारीहरुको विभिन्न परिकारहरु (Vegetables)	प्र	१५		
३.८		माछा र मासुका परिकारहरु (Fish and Meat)	प्र	२०		
३.९		मिठाईका परिकारहरु (Sweets)	प्र	१०		
४.	फुड एण्ड भेभरेज सर्भिस (वेटररवेट्रेस) गर्ने सीपको विकास		सै+प्र	६०	५०	
४.१		रेष्टुरेण्ट लेआउट गर्ने	सै+ प्र	१५		
४.२		नेपकिन फोल्ड गर्ने	सै+प्र	५		
४.३		रेष्टुरेण्ट टेबल सजावट गर्ने		१०		
४.४		पाहुनालाई सेवा प्रदान गर्ने	सै+प्र	१५		
४.४		पोष्ट सर्भिसको कार्य गर्ने (Mise-en-scene)	सै+प्र	१५		
५.	हाउसकिपिङ्ग सम्बन्धि सीपको विकास		सै+प्र	६०	५०	
५.१		सर सफाईमा आउने Tools/equipment/materials को प्रयोग गर्ने	सै+प्र	१०		
५.२		Guest room व्यवस्थित गर्ने	सै+प्र	२०		
५.३		Hotel का Indoor/ Outdoor क्षेत्र सफाई गर्ने	सै +प्र	२५		

५.४		Communication(संचार) को कार्य गर्ने	सै+प्र	५		
६.	भाषागत ज्ञान			६	१०	
७.	जिवन उपयोगी सिप			४	२	
८.	एच.आई.भी. र एड्स			२	१	
९.	द्वन्द्व न्यूनीकरण			४	२	
१०.	उद्देशशीलता विकासका सिप			५	५	
११.	कार्यगत तालीम (OJT)			१४४	१००	
	जम्मा			३९०	३००	
सि.नं.	विषयहरु	भाग/खण्ड	प्रकृति	जम्मा घण्टा	पूर्णाङ्क	

**कार्यगत तालीम - ४ हप्ता (कार्यगत तालीम - १४४ घण्टा, कक्षागत तालीम २४६ घण्टा)**

## विषयहरु

१. प्रारम्भिक कुकिड
२. सरसफाईको अभ्यास र त्यसको ज्ञान
३. ईन्डियन, कन्टिनेन्टल, चाईनिज, नेपाली खानाका परिकारहरु
४. फुड एण्ड बेभरेज सर्भिस (वेटर/वेट्रेस) सम्बन्धि सीपहरु
५. हाउसकिपिङ्ग सम्बन्धि सीपहरु
६. भाषागत ज्ञान
७. जिवन उपयोगी सीपहरु
८. एच.आई.भी. र एड्स
९. द्वन्द्व न्यूनीकरण
१०. उच्चमशीलता विकासको सीपहरु

## प्रारम्भिक कुकिङ

### विवरण

यो कोर्ष कुकिङको क्षेत्रमा प्रशिक्षार्थीहरूलाई परिचयात्मक ज्ञान र सीप प्रदान गर्न सकियोस् भन्ने उद्देश्य राखेर तयार पारीएको छ । कुकिङ प्रतिको आधारभूत धारणा दिनु र यसका अन्य विस्तृत क्षेत्रहरूमा जस्तै :- कुकिङमा प्रयोग हुने (चक्कु, काँटा, चम्चा लगायतका) आवश्यक सरसामानको चिनारी र प्रयोग, अन्य आवश्यक औजार र उपकरणहरूको चिनारी र प्रयोग गर्ने ज्ञान र सीपको अभिवृद्धि गर्नु पनि कोर्षको उद्देश्य रहेको छ । होटल, रेष्टुरेण्टका परिकारहरूको मेनुको जानकारी र खानाको विभिन्न परिकारहरूको अवधारणाको विकास गर्नु पनि कोर्षको मुख्य उद्देश्य रहेको छ ।

सीप/शिर्षक	उद्देश्य	समय
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. खाद्य परिकारहरू तयार गर्ने धारणाको विकास</li> <li>२. भान्छामा प्रयोग हुने विभिन्न किसिमका चक्कुहरूको प्रयोग गर्ने सीपको विकास</li> <li>३. कटिङमा प्रयोग हुने सीपहरूको (फिलेटिङ्ग, बोनिङ, सेपिङ, स्किनिङ, स्लेडिङ, ट्रीमिङ, गटिङ र पिलिङ ) विकास</li> <li>४. कटिङका अन्य कार्य जस्तै :- स्लाइसिङ, डाइसिङ, क्युविङ, चपिङमा पनि सीपको विकास गर्नु</li> <li>५. प्रचलित कुकिङमा प्रयोग हुने विभिन्न किसिमका उपकरणहरू र भाँडा बर्तनको प्रयोग विधि</li> <li>६. खाद्य सामग्रीको स्टोर विधि (चाँडो नाश हुने, केही समय स्टोर गर्न सकिने र बढी समय स्टोर गर्न सकिने सामानहरू) र त्यसको जानकारी</li> <li>७. कट्लरी सेटको बारेमा जानकारी</li> <li>८. मेनु र रेसिपी पढ्ने र सो अनुसार गर्न सक्ने ज्ञानको अभिवृद्धि</li> <li>९. प्रचलित खानामा प्रयोग हुने मसलाहरूको जानकारी</li> <li>१०. प्रचलित खानाका परिकारमा प्रयोग हुने विभिन्न खाद्य सामग्रीको बारेमा जानकारी</li> <li>११. प्रचलित खानाका परिकारहरूको कोर्ष अनुसार (स्टार्टर, सलाद, सुप, मेनकोर्ष, डेजर्टस) जानकारी</li> </ol>	<p>होटल, रेष्टुरेण्टका परिकारहरूको मेनुको जानकारी र खानाको विभिन्न परिकारहरूको अवधारणाको विकास गर्ने</p>	१०



## विषय :- २

### सरसफाईको अभ्यास र महत्व

#### विवरण

यो पाठ्यक्रमले निर्धारित तह अनुसारका प्राविधिकहरूले अपनाउनु पर्ने विभिन्न किसिमका सरसफाईका अभ्यासहरू जस्तै, कार्यक्षेत्रको (भान्छा, रेष्टुरेण्ट, होटल परिषर ) सरसफाई, व्यक्तिगत सरसफाई र खानाको सरसफाई बारे ज्ञान र सीप प्रदान गर्ने उद्देश्य लिएको छ । पाठ्यक्रमका अन्य उद्देश्यहरूमा कार्य क्षेत्र, प्रयोगशालाको वरिपरी महामारी फैलाउने सूक्ष्म जीवाणु (व्याक्टेरिया) हरुको संक्रमण हुन नदिने उपायहरू गर्ने, पोषणयुक्त खानाको महत्व, सफा र सुरक्षित पानी र प्रयोग हुने भाँडा वर्तनहरूको सरसफाईमा अपनाउनु पर्ने उच्च स्तरको सतर्कता जस्ता कुराहरूलाई समेटिएको छ । सरसफाईमा अपनाइने विभिन्न अभ्यासहरूमा निम्न कुराहरूमा अभि जोड दिइएको छ :

- ❌ फोहोरहरू सही ढङ्गबाट हटाउने तरिका (Garbage Disposal Techniques) अवलम्बन गर्ने
- ❌ विषाक्त खानाको प्रयोग (Food Poisoning) रोक्ने
- ❌ खानाबाट फैलिने संक्रमण (Food Contamination) रोक्ने
- ❌ खानामा संक्रमण फैलाउने, भिँगा, साङ्गला, मुसाहरूको नियन्त्रण (Pest Control) गर्ने
- ❌ बढि जोखिमयुक्त खानाहरूको (High Risk Food) सही प्रयोग विधि अपनाउने
- ❌ पाहुनाको सयन कक्ष, वाथरुम, ट्वाइलेटको सरसफाई

सीप/शिर्षक	उद्देश्य	समय
१. सफा र स्वच्छ युनिफर्म लगाउने	<ul style="list-style-type: none"><li>■ सरसफाईलाई विशेष ध्यान दिने</li><li>■ एप्रोनको प्रयोग गर्ने</li><li>■ खानामा संक्रमण हुन नदिने</li><li>■ फोहोरहरूलाई थन्काउने</li><li>■ खानालाई विषाक्त हुन नदिने</li></ul>	५
२. मुहार सफा राख्ने (दाही नपाल्ने)		
३. नियमित स्नान गर्ने		
४. किचेन, रेष्टुरेण्टको काम गर्नु अघि राम्रोसँग हात धुने		
५. रोग फैलाउने सूक्ष्म जीवाणुहरू नियन्त्रण गर्ने		
६. सरुवा रोगहरूको संक्रमणबाट सतर्क रहने		
७. सुरक्षित पानीको प्रयोग गर्ने		
८. ताजा र पोषणयुक्त खाना खाने		
९. आफ्नो कार्य क्षेत्र (Kitchen, Restaurant) अत्यन्त सफा राख्ने		
१०. भान्छामा प्रयोग गरिने भाँडा वर्तन, काँटा, चम्चा, कप, प्लेट लगायतका सरसामानहरू निर्मलिकृत गर्ने (Sanitize)		
११. फोहोरहरू सही ढङ्गबाट हटाउने		

## विषय :- ३

### ईन्डियन, कन्टिनेन्टल, चाईनिज र नेपाली परिकारहरु

#### विवरण

होटल तथा रेष्टुरेण्टहरुमा प्रचलित खानाका विविध परिकारहरु तयार गर्न सक्ने दक्ष र कुशल कुकहरु तयार गर्ने उद्देश्य राखेर यो पाठ्यक्रम तयार पारिएको छ। यस उद्देश्यलाई सफल बनाउन संसारभरी प्रचलित र लोकप्रिय हुँदै गएका खानाका परिकारहरुमा विभिन्न किसिमका रसदार परिकारहरु (Gravies/Soups), भोक जगाउने र खानाको मुख्य परिकारहरुको साथमा पाहुनालाई सत्कार साथ दिइने अन्य परिकारहरु (Appetizers and Accompaniments), रोटीका विभिन्न परिकारहरु, दालका परिकारहरु, मासु माछाका परिकारहरु, चामलका परिकारहरु, साग सब्जीका परिकारहरु र स्वादिष्ट मिठाईजन्य परिकारहरुलाई समावेश गरी एउटा सम्पूर्ण पाठ्य सामग्री तयार भएको छ।

**समय अवधि :- ८५ घण्टा**

#### लक्ष

होटल तथा रेष्टुरेण्टहरुमा प्रचलनमा रहेका खानाको परिकारहरु बनाउन प्रशिक्षार्थीहरुमा ज्ञान र सीपको अभिवृद्धि होओस् भन्ने यो कोर्ष मोड्यूलको लक्ष रहेको छ।

#### उद्देश्यहरु

यो कोर्ष अनुसारको तालिम लिई सकेपछि प्रशिक्षार्थीहरु देहायका कार्य सम्पन्न गर्न सक्षम हुनेछन् :

१. विहानीको खाना तथा रोटीका परिकारहरु (Breakfast and Breads) तयार गर्न
२. रसदार वा केही बाक्लो खालका (Sauces) परिकारहरु तयार गर्न
३. विभिन्न किसिमका भोक जगाउने परिकारहरु र मुख्य खानासँग प्रस्तुत गरिने सहायक परिकारहरु (Appetizers and Accompaniments) तयार गर्न
५. सुपका परिकारहरु (Soups) तयार गर्न
६. खाजाका परिकारहरु (Snacks) तयार गर्न
७. रोटीका परिकारहरु तयार गर्न
८. माछा मासुका परिकारहरु तयार गर्न
९. चामल तथा दालका परिकारहरु तयार गर्न
१०. साग सब्जीका परिकारहरु तयार गर्न
११. मिठाईजन्य स्वादीष्ट परिकारहरु (desserts) तयार गर्न

## भाग – ३.१ : विहानीको खानाका परिकारहरु (Breakfast)

### विवरण

यो खण्डमा विभिन्न प्रकारका ईण्डियन, कन्टिनेन्टल तथा नेपाली ब्रेकफाष्ट र रोटीका परिकारहरु जस्तै : अण्डाका विभिन्न परिकारहरु, ह्यास ब्राउन पोटेटो, पुरी भाजी, पराठा, ब्रेड जाम, लोकल कोदोको रोटी, चपाती, पेन केक बनाउने विधिहरुको ज्ञान र सीप प्रदान गरिने छ । जुन विहानीको खानाको रूपमा प्रयोग हुन्छ ।

सीप/शिर्षक	उद्देश्य	समय
१. अण्डाका विभिन्न परिकारहरुको तयारी २. ह्यास ब्राउन पोटेटोको तयारी ३. पुरी भाजीको तयारी ४. सादा पराठाको तयारी ५. लोकल कोदोको रोटीको तयारी ६. पेन केकको तयारी	विहानीको खाना तथा खाजाका परिकारहरु तयार गर्न सक्ने	१०

## भाग – ३.२ : रसदार वा केही बाक्लो खालका ससका परिकारहरु

### विवरण

यो खण्डमा विभिन्न प्रकारका रसदार वा केही बाक्लो खालका ईण्डियन तथा कन्टिनेन्टल ससहरु (Gravies/Sauces) जस्तै : कोर्मा सस, करी सस, मखानी सस, मायोनाइज सस र टोमेटो ससहरु बनाउने विधिहरुको ज्ञान र सीप प्रदान गरिने छ । जुन ससहरुको प्रयोग खानाका विभिन्न परिकारहरुमा अनिवार्य रूपमा जस्तै गरिएको हुन्छ ।

सीप/शिर्षक	उद्देश्य	समय
१. ईण्डियन तथा कन्टिनेन्टल खानामा प्रयोग हुने ससहरुको ज्ञान २. कोर्मा सस (शाही सस) को तयारी ३. करी ससको (पहेलो सस) तयारी ४. मखानी (रातो सस) सस को तयारी ५. मायोनाइज सस	रसदार वा केही बाक्लो खालका ससका परिकारहरु तयार गर्न सक्ने	५

## भाग ३.३ : रुचि बढाउने किसिमका खानाका परिकारहरु (Appetizers)

### विवरण

यस खण्डमा विभिन्न किसिमका खानाका परिकारहरु बनाउने सीप र ज्ञान प्रदान गरिएको छ । जुन परिकारहरु भोक जगाउने खालका र मुख्य परिकारहरुसँगै सर्भ हुन्छन् ।

सीप/शिर्षक	उद्देश्य	समय
१. हनि योगहर्ट ड्रेसिङ्गको तयारी २. काँक्रोको सलादको तयारी ३. सिजन अनुसारको सलाद (मूला, गाँजर, प्याज इत्यादि) को तयारी ४. एग सलादको तयारी ५. पोटेटो सलादको तयारी ६. कोल स्लअ सलाद ७. सेकेको पापडको तयारी	भोक जगाउने किसिमका र मुख्य परिकारको साथमा सर्भ हुने सहायक परिकारहरु तयार गर्न सक्ने	५

## भाग – ३.४ : सुपहरुको तयारी (Soups)

### विवरण

इन्डियन, कन्टिनेन्टल र नेपाली भान्छामा प्रचलित सुपको परिकारहरु मध्ये यस खण्डमा सुपकोलागि स्टक, टमाटरको सुप, चिकेन सुप, च्याउको सुप, चिकेन नुडल सुप, खुट्टीको सुप, गाँजरको सुप र स्वीट कर्न सुप बनाउने सीप र ज्ञान दिईने छ ।

सीप/शिर्षक	उद्देश्य	समय
१. स्टकको तयारी (भेजिटेबल र चिकेन) २. टमाटर सुपको तयारी ३. चिकेन नुडल सुपको तयारी ४. मस्रुमको सुप ५. स्वीट कर्न सुप	सुपका विभिन्न किसिमका परिकारहरु तयार गर्न सक्ने	५ घण्टा

## भाग ३.५ : रोटीहरूको तयारी

### विवरण

कोर्षको यो खण्डमा विभिन्न किसिमका रोटीका परिकारहरू पकाउने विधि र त्यसको पूर्व तयारी बारे ज्ञान र सीप प्रदान गरिएको छ । विशेष गरेर प्रचलित खानाका विभिन्न परिकारहरू मध्ये निम्नानुसारका परिकारहरू रहेका छन् ।

सीप/शिर्षक	उद्देश्य	समय
१. सुख्खा रोटी (चपाती) को तयारी २. नान ( सादा, बटर, काश्मिरी र पनिर) को तयारी ३. आलु पराठाको तयारी ४. मसाला कुल्छाको तयारी ५. खस्ता रोटीको तयारी	रोटीका विभिन्न किसिमका परिकारहरू तयार गर्न सक्ने	५

## भाग ३.६: खाजाका परिकारहरूको तयारी

### विवरण

कोर्षको यो खण्डमा विभिन्न किसिमका खाजाका परिकारहरू पकाउने विधि र त्यसको पूर्व तयारी बारे ज्ञान र सीप प्रदान गरिएको छ । विशेष गरेर प्रचलित खाजाका विभिन्न परिकारहरू मध्ये निम्नानुसारका परिकारहरू रहेका छन् । ती परिकारहरू हुन् :

सीप/शिर्षक	उद्देश्य	समय
१. पकौडाको तयारी २. फिङ्गर चिप्सको तयारी ३. चाउमिनको तयारी ४. चिकेन ममको तयारी ५. सुकुटीको तयारी	खाजाका विभिन्न किसिमका परिकारहरू तयार गर्न सक्ने	५

## भाग ३.७ : चामलका तथा दालका परिकारहरु

### विवरण :-

कोर्षको यस खण्डमा प्रचलित खानाका परिकारहरुमा मुख्य चामल तथा दालका परिकारहरुको तयारी बारे सीप र ज्ञान प्रदान गरिएको छ । यहाँ चामल तथा दालका विभिन्न परिकारहरु मध्ये सादा भात, स्टिम राइस, जिरा राइस, पुलाउ, फ्राइड राइस, विरयानी, काश्मिरी पुलाव, सादा दाल, दाल फ्राइ र दाल तड्का आदि परिकारहरुलाई समावेश गरिएको छ ।

सीप/शिर्षक	उद्देश्य	समय
१. सादा भात तयार गर्ने २. स्टिम राइस तयार गर्ने ३. जिरा राइस तयार गर्ने ४. पुलाउ तयार गर्ने ५. फ्राइड राइस तयार गर्ने ६. विरयानी तयार गर्ने ७. काश्मिरी पुलाउ तयार गर्ने ८. सादा दाल तयार गर्ने ९. दाल तड्का तयार गर्ने	चामल तथा दालका विभिन्न किसमका परिकारहरु तयार गर्न सक्ने	१०

## भाग ३.८ : तरकारी/साग सब्जीका परिकारहरुको तयारी

### विवरण :

कोषको यस खण्डमा विभिन्न किसिमका प्रचलित तरकारी/साग सब्जीका परिकारहरुको तयारीका बारे ज्ञान र सीप प्रदान गरिनेछ । ती परिकारहरुमा मिक्सड भेजिटेबल, साग पालुङ्गो/रायो, आलु मटर, आलु काउली, आलु फ्राई, आलु दम, आलु भिण्ड, आलु तामा, मसरुमका परिकाहरु इत्यादी प्रमुख छन् ।

सीप/शिर्षक	उद्देश्य	समय
१. मिक्सड भेजिटेबल तयार गर्ने	तरकारी/साग सब्जीका विभिन्न परिकार तयार गर्न सक्ने	१५
२. साग पालुङ्गो/रायो तयार गर्ने		
३. आलु मटर तयार गर्ने		
४. आलु काउली तयार गर्ने		
५. पालक पनिर तयार गर्ने		
६. आलु दम तयार गर्ने		
७. आलु भिण्ड तयार गर्ने		
८. आलु तामा तयार गर्ने		
९. मसरुमका परिकाहरु तयार गर्ने		

## भाग ३.९ : मासु, माछा र परिकारहरु तयार गर्ने

### विवरण

कोर्षको यस खण्डमा विभिन्न प्रकारका खानाका परिकारहरु मध्ये मासु र माछाका परिकारहरुको तयारी र पकाउने विधिहरुबारे विस्तृत सीप र ज्ञान प्रदान गरिने छ । यी परिकारहरु मध्ये कुखुराको मासु, खसीको मासु र माछाका परिकारहरु मुख्य छन् ।

सीप/शिर्षक	उद्देश्य	समय
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. फ्राईड चिकेन तयार गर्ने</li> <li>२. चिकेन डिप फ्राई तयार गर्ने</li> <li>३. फिस फ्राई तयार गर्ने</li> <li>४. मटन फ्राई तयार गर्ने</li> <li>५. चिकेन करी तयार गर्ने</li> <li>६. फिस करी तयार गर्ने</li> <li>७. मटन करी तयार गर्ने</li> <li>८. चिकेन चिल्ली तयार गर्ने</li> <li>९. चिकेन/मटन सेकुवा तयार गर्ने</li> </ol>	मासु, माछा र परिकारहरु तयार गर्ने सक्ने	२०

## भाग ३.९ : मिठाइजन्य परिकारहरुको (Desserts) तयारी

### विवरण :

कोर्षको यस खण्डमा प्रचलित खानाका परिकारहरु मध्ये मिठाइजन्य परिकारहरु र तिनीहरुको बनाउने विधि बारे ज्ञान र सीप प्रदान गरिनेछ । ती मिठाइहरुमा, रसवरी, एप्पल अरेन्ज सलाद, फ्रुट कष्टार्ड, गाजरको हलुवा, खीर (Rice Pudding) इत्यादि छन् ।

सीप/शिर्षक	उद्देश्य	समय
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. रसवरीको तयारी</li> <li>२. जेरीको तयारी</li> <li>३. एप्पल अरेन्ज सलादको तयारी</li> <li>४. फ्रुट कष्टार्डको तयारी</li> <li>५. गाजरको हलुवाको तयारी</li> <li>६. खीरको तयारी (Rice Pudding)</li> </ol>	मिठाइजन्य विभिन्न परिकारहरुतयार गर्न सक्ने	५



## विषय : ४

### फुड एण्ड वेभरेज सर्भिस (Waiter/Waitress)

#### विवरण

होटल सहायकका प्रशिक्षार्थीहरूलाई होटल, रेष्टुरेण्टमा अतिथि सत्कार सम्बन्धि आधारभूत ज्ञान र सीप हासिल गर्न आवश्यक पर्ने सीप संग सम्बन्धित व्यवहारिक ज्ञान जस्तै :रेष्टुरेण्टको लेआउट सम्बन्धि अवधारणा र सीप , नेपकिन फोल्ड सम्बन्धि सीप, पाहुनालाई सेवा प्रदान गर्ने सीप, पोष्ट सर्भिसको कार्य (mise-en-scene) सम्बन्धि अवधारण र सीपको विकास गर्नु यो कोर्षको उद्देश्य हो । गेष्ट रेष्टुरेण्ट भित्र प्रवेश गरी बिदा हुन्जेल सम्मका कृयाकलापहरू जस्तै : खाना तथा पेय पदार्थहरूको सेवा, सत्कार र आतिथ्य सम्बन्धि ज्ञान र सीपको अभिवृद्धि गर्नु यो कोर्षको प्रमुख उद्देश्य रहेको छ ।

#### कोर्षको अवधि : ६० घण्टा

यो कोर्षबाट प्रशिक्षार्थीहरूमा निम्नानुसारको योग्यता र दक्षताको अभिवृद्धि हुनेछ :-

१. रेष्टुरेण्ट लेआउट सम्बन्धि अवधारणा र सीपको विकास
२. नेपकिन फोल्ड गर्ने सीपको विकास
३. रेष्टुरेण्ट टेवल सजावट गर्ने
४. पाहुनालाई सेवा प्रदान गर्ने सीपको विकास
५. पोष्ट सर्भिसको कार्य गर्ने सीपको विकास

## ४.१. रेष्टुरेण्ट लेआउट (Mise-en-place)

### विवरण

होटल तथा रेष्टुरेण्टहरुमा प्रचलित रेष्टुरेण्टका विविध लेआउटहरु तयार गर्न सक्ने दक्ष र कुशल जनशक्तिहरु तयार गर्ने उद्देश्य राखेर यो पाठ्यक्रम तयार पारिएको छ । यस उद्देश्यलाई सफल बनाउन रेष्टुरेण्टका प्रचलित लेआउटहरु लाई समावेश गरी एउटा सम्पूर्ण पाठ्य सामग्री तयार भएको छ ।

सीप/शिर्षक	उद्देश्य	समय
१. साईड टेवल लेआउट तयार गर्न २. A la carte लेआउट तयार गर्न ३. Table d'hote लेआउट तयार गर्न ४. ब्रेकफास्ट लेआउट तयार गर्न	रेष्टुरेण्ट लेआउट गर्न सक्ने	१५ घण्टा

## ४.२. नेपकिन फोल्ड गर्ने

### विवरण

होटल तथा रेष्टुरेण्टहरुमा प्रचलित रेष्टुरेण्टमा विभिन्न किसिमका नेपकिन फोल्डहरु तयार गर्न सक्ने दक्ष र कुशल जनशक्तिहरु तयार गर्ने उद्देश्य राखेर यो पाठ्यक्रम तयार पारिएको छ । यस उद्देश्यलाई सफल बनाउन रेष्टुरेण्टमा प्रचलित नेपकिन फोल्डहरु लाई समावेश गरी एउटा सम्पूर्ण पाठ्य सामग्री तयार भएको छ ।

सीप/शिर्षक	उद्देश्य	समय
१. विसप क्याप फोल्डिङ्ग तयार गर्ने २. वोट सेप फोल्डिङ्ग तयार गर्ने ३. रोज सेप फोल्डिङ्ग तयार गर्ने ४. वर्ड सेप फोल्डिङ्ग तयार गर्ने ५. सामान्य फोल्डिङ्ग तयार गर्ने	नेपकिनका विभिन्न फोल्डहरु तयार गर्न सक्ने	५ घण्टा

### ४.३. रेष्टुरेण्ट टेवल सजावट गर्ने

#### विवरण

होटल तथा रेष्टुरेण्टहरुमा विभिन्न किसिमका टेवलहरुको सजावट गर्न सक्ने दक्ष र कुशल जनशक्तिहरु तयार गर्ने उद्देश्य राखेर यो पाठ्यक्रम तयार पारिएको छ । यस उद्देश्यलाई सफल बनाउन रेष्टुरेण्टमा विभिन्न किसिमका टेवलहरुको सजावटलाई समावेश गरी एउटा सम्पूर्ण पाठ्य सामग्री तयार भएको छ ।

सीप/शिर्षक	उद्देश्य	समय
१. रेष्टुरेण्ट टेवल सजावट गर्ने २. वफे टेवल सजावट गर्ने	रेष्टुरेण्टमा टेवल, वफे टेवल सजावट गर्न सक्ने	१० घण्टा

### ४.४ पाहुनालाई सेवा प्रदान गर्ने

#### विवरण

होटल तथा रेष्टुरेण्टहरुमा विभिन्न किसिमका सेवाहरु प्रदान गर्न सक्ने दक्ष र कुशल जनशक्तिहरु तयार गर्ने उद्देश्य राखेर यो पाठ्यक्रम तयार पारिएको छ । यस उद्देश्यलाई सफल बनाउन रेष्टुरेण्टमा प्रदान गरिने सेवाहरु लाई समावेश गरी एउटा सम्पूर्ण पाठ्य सामग्री तयार भएको छ ।

सीप/शिर्षक	उद्देश्य	समय
१. मेनु प्रस्तुत गर्ने २. अर्डर लिने ३. किचेन अर्डर टिकेट र बार अर्डर टिकेट लेखन कार्य गर्ने ४. ट्रे हेण्डल गर्ने ५. विल प्रस्तुत गर्ने	पाहुनालाई सेवा प्रदान गर्न सक्ने	१५ घण्टा

## ४.५. पोष्ट सर्भिसको कार्य गर्ने

### विवरण

होटल तथा रेष्टुरेण्टहरूमा विभिन्न किसिमका सेवाहरू प्रदान गरि सके पछि गरिने कार्य (पोष्ट सर्भिस) गर्न सक्ने दक्ष र कुशल जनशक्तिहरू तयार गर्ने उद्देश्य राखेर यो पाठ्यक्रम तयार पारिएको छ । यस उद्देश्यलाई सफल बनाउन रेष्टुरेण्टमा प्रदान गरिने सेवाहरू प्रदान गरि सके पछि गरिने कार्य (पोष्ट सर्भिस) लाई समावेश गरी एउटा सम्पूर्ण पाठ्य सामग्री तयार भएको छ ।

सीप/शिर्षक	उद्देश्य	समय
१. टेवलमा रहेका कटलरी, ककरीहरू उठाउने २. हराएका टुटे फुटेका सामानहरूको विवरण राख्ने ३. हराएका र भेटिएका सामानहरू फ्रण्ट अफिसमा बुझाउने ४. मेनु प्लान गर्न सहयोग गर्ने	पोष्ट सर्भिसको कार्य गर्न सक्ने	१५ घण्टा

## विषय :५

### हाउसकिपिङ्ग

#### विवरण

होटल सहायकका प्रशिक्षार्थीहरूलाई होटल, रेष्टुरेण्टमा हाउसकिपिङ्ग सम्बन्धि आधारभूत ज्ञान र सीप हासिल गर्न आवश्यक पर्ने सीप संग सम्बन्धित व्यवहारिक ज्ञान जस्तै : सामान, औजार, उपकरणहरूको परिचय र प्रयोग गर्ने सीप, पकहुनाको शयन कक्षमा प्रदान गरिने विभिन्न सेवा, सरसफाई र सजावटमा अपनाईने विधि र प्रकृयाको जानकारी र अवधारणको विकास गर्नु यो कोर्षको प्रमुख उदेश्य रहेको छ ।

#### सैद्धान्तिक कोर्षको अवधि : ६० घण्टा

यो कोर्षबाट प्रशिक्षार्थीहरूमा निम्नानुसारको योग्यता र दक्षताको अभिवृद्धि हुनेछ :-

१. सर सफाईमा आउने Tools/equipment/materials को प्रयोग गर्ने
२. पाहुनाको सयन कक्ष व्यवस्थित गर्ने
३. होटेलका Indoor/Outdoor क्षेत्र सफाई व्यवस्थापन गर्ने
४. Communication (संचार) को कार्य गर्ने

## ५.१ सर सफाईमा आउने Tools/equipment/materials को प्रयोग गर्ने

### विवरण

हाउसकिपङ्गिको क्षेत्रमा प्रयोग हुने सरसफाईका विविध Tools/equipment/materials को प्रयोग गरी होटलका विभिन्न क्षेत्रको सरसफाई, गर्न सक्ने दक्ष र कुशल जनशक्तिहरु तयार गर्ने उद्देश्य राखेर यो पाठ्यक्रम तयार पारिएको छ । यस उद्देश्यलाई सफल बनाउन हाउसकिपङ्गिको विविध Tools/equipment/materials प्रयोग लाईसमावेश गरी एउटा सम्पूर्ण पाठ्य सामग्री तयार भएको छ ।

सीप/शिर्षक	उद्देश्य	समय
१. भ्याकुम क्लिनर प्रयोग गरी कारपेट फ्लोर सफा गर्ने २. डिटरजेण्ट मप प्रयोग गरी भुईँ सफा गर्ने ३. भुईँमा स्क्विङ्ग गर्ने	सरसफाईका विविध Tools/equipment/materials को प्रयोग गरी होटलका विभिन्न क्षेत्रको सरसफाई, गर्न सक्ने	१५ घण्टा

## ५.२ पाहुनाको सयन कक्ष व्यवस्थित गर्ने

### विवरण

होटलका विभिन्न अवस्थाका गेष्ट रुमहरुको व्यवस्थापन र सरसफाई, गर्न सक्ने दक्ष र कुशल जनशक्तिहरु तयार गर्ने उद्देश्य राखेर यो पाठ्यक्रम तयार पारिएको छ । यस उद्देश्यलाई सफल बनाउन होटलका विभिन्न अवस्थाका गेष्ट रुमहरुको व्यवस्थापन र सरसफाई कार्यलाई समावेश गरी एउटा सम्पूर्ण पाठ्य सामग्री तयार भएको छ ।

सीप/शिर्षक	उद्देश्य	समय
१. गेष्टरुम सफा गर्ने २. गेष्टरुमको ट्वाईलेट/वाथरुम सफा गर्ने ३. गेष्टरुमा आवश्यक सामाग्रीको व्यवस्थापन गर्ने	होटलका विभिन्न अवस्थाका गेष्ट रुमहरुको व्यवस्थापन र सरसफाई, गर्न सक्ने	२० घण्टा

### ५.३ होटलका Indoor/Outdoor क्षेत्र सफाई व्यवस्थापन गर्ने

#### विवरण

होटलका Indoor र Outdoor क्षेत्रमा कोरीडोर/स्टेयर केस, भ्याल/सिसा, फर्निचरहरुको व्यवस्थापन र सरसफाई, गर्न सक्ने दक्ष र कुशल जनशक्तिहरु तयार गर्ने उद्देश्य राखेर यो पाठ्यक्रम तयार पारिएको छ । यस उद्देश्यलाई सफल बनाउन होटलका विभिन्न Indoor र Outdoor क्षेत्रको व्यवस्थापन र सरसफाई कार्यलाई समावेश गरी एउटा सम्पूर्ण पाठ्य सामग्री तयार भएको छ ।

सीप/शिर्षक	उद्देश्य	समय
१. कोरीडोर/स्टेयर केसको सफाई कार्य गर्ने २. होटलका भ्याल/सिसासफाई कार्य गर्ने ३. होटलका फर्निचरको सफाई कार्य गर्ने	होटलका Indoor र Outdoor क्षेत्रको व्यवस्थापन र सरसफाई, गर्न सक्ने	२० घण्टा

### ५.४ Communication (संचार) को कार्य गर्ने

#### विवरण

होटल भित्रका विभिन्न विभाग, कर्मचारी, गेष्ट र बाहिरका स्थानमा संचार गर्न सक्ने दक्ष र कुशल जनशक्तिहरु तयार गर्ने उद्देश्य राखेर यो पाठ्यक्रम तयार पारिएको छ । यस उद्देश्यलाई सफल बनाउन होटलका विभिन्न विभाग, कर्मचारी, गेष्ट र बाहिरका स्थानमा गरिने संचार कार्यलाई समावेश गरी एउटा सम्पूर्ण पाठ्य सामग्री तयार भएको छ ।

सीप/शिर्षक	उद्देश्य	समय
१. टेलिफोन हेण्डल गर्ने २. मेमो लेख्ने	Communication (संचार) को कार्य गर्ने	५ घण्टा

## Subject: 6

### Applied English

#### Discription

This course aims at enabling a hotel sahayek to greet the guest in hotel and restaurant/bar, converse to the guest in hotel and restaurant related matters in polite way, take order in restaurant and bar, handle guest's complaints, inform the guest about the source of entertainment available. This course also assists for self employment and employment.

<b>Skill/Topic</b>	<b>Aim</b>	<b>Time</b>
1. Greet the Guest 2. Farewell the Guest 3. Deal with Guest in polite words 4. Deal the guest in Front Desk 5. Take order with Guest in restaurant/bar 6. Handle complaints 7. Deal with guest regarding recreational facilities 8. Read menu	Able to deal with guest about food, entertainment, complaints and facilities provided by the hotel	6 Hours



## विषय :७

### जीवनोपयोगी सीप विकास गर्ने

यस मोडुलमा प्रशिक्षार्थीहरु जीवनपयोगी संवन्धी सीप तथा ज्ञान हासिल गर्न सक्ने छन्।

सीप / शिर्षक	उद्देश्य	समय
<ul style="list-style-type: none"><li>◆ आत्म-जागरण</li><li>◆ अनुभूति</li><li>◆ प्रभावकारी सञ्चार</li><li>◆ अन्तरव्यक्ति सम्बन्ध</li><li>◆ संवेगलाई नियन्त्रण गर्ने क्षमता</li><li>◆ तनावपूर्ण स्थितिको सामना गर्ने क्षमता</li><li>◆ सिर्जनात्मक सोचाई</li><li>◆ निर्णय गर्ने क्षमता</li><li>◆ समालोचनात्मक सोचाई</li><li>◆ समस्या समाधान गर्ने क्षमता</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ प्रशिक्षार्थीहरुले जीवन उपयोगी सीपहरु सिक्ने छन् ।</li></ul>	४ घण्टा

## विषय :८

### एच.आई.भी. र एड्स

सीप / शिर्षक	उद्देश्य	समय
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ एच.आई.भी. र एड्सको परिचय</li> <li>◆ एच.आई.भी. र एड्सको लक्षणहरू</li> <li>◆ एच.आई.भी. सन्ने तीन तरिकाहरू</li> <li>◆ एच.आई.भी. कसरी सार्ने ?</li> <li>◆ एच.आई.भी. संक्रमणका चरणहरू</li> <li>◆ एच.आई.भी. र एड्सबाट सुरक्षित रहने तरिकाहरू</li> <li>◆ एन्टिरेट्रोभाईरल औषधिहरू</li> <li>◆ एच.आई.भी. र एड्स भएको व्यक्तिले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ प्रशिक्षार्थीहरूले एच.आई.भी. र एड्स सम्बन्धि सिपहरू सिक्ने छन् ।</li> </ul>	२ घण्टा

## विषय :९

### द्वन्द्व न्यूनीकरण

सीप / शिर्षक	उद्देश्य	समय
<p><b>द्वन्द्व न्यूनीकरण</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ द्वन्द्व र यसका कारणहरू</li> <li>◆ द्वन्द्वका चरण र असरहरू</li> <li>◆ द्वन्द्व सहजिकरण</li> <li>◆ सामाजिक समावेशीकरण</li> <li>◆ लोकतान्त्रिक बैठक</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ प्रशिक्षार्थीहरूले द्वन्द्व न्यूनीकरण सम्बन्धि सिपहरू सिक्ने छन् ।</li> </ul>	४ घण्टा

**विषय :१०**  
**उद्मशीलता विकास**

यस इकाइमा प्रशिक्षार्थीहरु उद्मशीलता विकास संबन्धी सीप तथा ज्ञान हासिल गर्नेछन्।

सीप / शिर्षक	उद्देश्य	समय
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ हिसाब गर्ने</li> <li>◆ उद्मशीलताका सीपको विकास गर्ने।</li> <li>◆ परियोजनाको छनोट गर्ने।</li> <li>◆ व्यापारको कार्ययोजना तयार पार्ने।</li> <li>◆ बजार व्यावस्थापनका सीप विकास गर्ने।</li> <li>◆ प्रवर्धन क्रियाकलाप संचालन गर्ने।</li> <li>◆ संचारका सीपहरुको प्रयोग गर्ने।</li> <li>◆ उद्देसन्चालन गर्ने।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ प्रशिक्षार्थीहरुले उद्मशीलता सम्बन्धि सिपहरु सिक्ने छन् ।</li> </ul>	५ घण्टा

**तालीम समय तालीका**

घण्टी	पहिलो	दोश्रो	तेश्रो	चौथो	पाँचौं	छैठौं	सातौं	आठौं	नबौं	दशौं
आइतवार	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====
सोमवार	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====
मंगलवार	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====
बुधवार	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====
विहीवार	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====
शुक्रवार	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====			

संकेत:

- ===== सैद्धान्तिक
- ===== सामाग्री संकलन
- ===== प्रयोगात्मक

## General Quality Indicators

### Input Level

SN	Criteria	Objectively verifiable indicator (OVI)	Means of verification (MOV)
1	<b>Mechanisms to identify training needs in the labour market:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Training Needs Assessment /Rapid Market Appraisal (or other appropriate method) is following standard methodology and depicts demand for skilled workers and their training needs at local level is conducted at least once per year.</li> </ul>	TNA or RMA report
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• T&amp;E regularly meets Chambers of Commerces, representatives of local businesses and bigger industries as well as actively participates in local employment and training review events.</li> </ul>	No. of meetings, list of participants and minutes of the meetings.
2	<b>Schemes used to promote better access to VST:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Training announcements are disseminated widely through different media (e.g., Local FM, posters, local community organization etc.)</li> </ul>	Frequency and content of information broadcasted in media and through other channels
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainees are selected as per the trainee selection guideline of the programme.</li> </ul>	List of selected trainees (incl. detailed information on their eligibility as per the selection criteria).
3	<b>Availability of training curriculum and manual:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Curriculum standardised by CTEVT is accessible to the instructors.</li> </ul>	Training event monitoring report
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Training manuals/materials are developed based on the CTEVT standard curriculum <b>and are of relevance for the labour market.</b></li> </ul>	Training manuals/materials.
4	<b>Selection of Instructors:</b>		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>At least two</b></li> </ul>	Profile of instructors. Training event monitoring report

		<ul style="list-style-type: none"> <li>At least one of the two instructors has minimum TSLC with one year work experience or skill test level 2 pass with three years work experience</li> </ul>	Profile of all instructors
		<ul style="list-style-type: none"> <li>At least one of the two instructors successfully completed at least five day's customized TOT for level 1 and at least four days for elementary level conducted by a nationally recognised institute (such as TITI)</li> </ul>	Profile of all instructors
		<ul style="list-style-type: none"> <li>All instructors are oriented before training start on the overall programme as well as the use of the curriculum and manual(s).</li> </ul>	Pre training orientation report
5	<b>Training Cycle Management:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Timely preparation of training calender (start and end date of training, OJT placement plan, skill testing date, job placement plan and post-training support plan)</li> </ul>	Training calendar

### Process Level

SN	Criteria	Objectively verifiable indicator (OVI)	Means of verification (MOV)
1.	<b>Trainees' participation:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trainees are with regards to gender, caste, ethnicity, education level and geographical origin from the eligible target group.</li> </ul>	Database of trainees
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Maximum 20 per group</li> </ul>	Database of trainees. Training event monitoring report
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Throughout the training at least 80% of the trainees are attending.</li> </ul>	Trainee attendance sheet. Training event monitoring report
2	<b>Involvement of Instructors:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>The trainee vs instructors ratio is during theoretical training maximum 20:1 and during practical training maximum</li> </ul>	Training event monitoring report. Training session plan

		10:1.	
3.	Physical Facilities	<ul style="list-style-type: none"> <li>Adequate facilities as specified in the training programme document and fact sheet.</li> <li>At least two clean toilets separate for male and female with running water and soap.</li> </ul>	Training event monitoring report
		<ul style="list-style-type: none"> <li>All tools and equipment have appropriate safety measures. Safety related information and checklist posted at the lab/ workshop. Trainers and trainees are instructed about health and safety measures. First aid box continuously replenished, clearly marked and accessible in the workshop. Trainers are instructed on how to provide first aid.</li> </ul>	Training event monitoring report. Training session plan.
4	Provisions for practical training	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ratio of theoretical and practical classes is 20:80</li> </ul>	Training event monitoring report. Training session plan.
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Each trainee practices all tasks on the respective equipment and/ or with the tools specified in the sector and occupation-wise quality standards.</li> </ul>	Training event monitoring report. Training session plan.
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Each trainee participates in OJT, industrial practice, exposure visits etc. as defined in the standard curriculum.</li> </ul>	Training event monitoring report. List of OJT placement, industrial practice, exposure visits.
5	Provisions for soft and business skills training	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trainees have access to training on labour rights, HIV/ AIDS &amp; reproductive health, business skills training, life skills training and overseas orientation as per their needs</li> </ul>	Training event monitoring report. Training session plan.
6	Instructional Plan and Implementation:	<ul style="list-style-type: none"> <li>Training is implemented in accordance with the training calendar.</li> </ul>	Training event monitoring report. Training calendar.
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Lesson plan is developed based on curriculum and training calendar. Log book maintained.</li> </ul>	Training event monitoring report

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Training follows the curriculum standardised by CTEVT and the respective manuals are used in the classroom by the instructor and trainees.</li> </ul>	Training session plan, Training event monitoring report
7	<b>Provision of placement and counseling support:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Placement and counselling support in place with adequate staffing</li> </ul>	Monitoring report
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Experts from employers invited to trainee selection training and skill test. Employers provide OJT opportunities. Graduates are employed immediately after training.</li> </ul>	Monitoring report, Employment & Income verification report
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Graduates are linked to financial institutions for access to loan/ seed money for enterprise development</li> </ul>	Monitoring report, MOU between training provider and financial institution(s)

#### Output Level

SN	Criteria	Objectively verifiable indicator (OVI)	Means of verification (MOV)
	<b>Completion rate of training:</b>		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Not more than 10% drop-outs among trainees</li> </ul>	Trainee database
2	<b>Skills testing</b>		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• At least 90% of the trainees attend the skills test.</li> </ul>	NSTB skills test results
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• At least 80% of the trainees pass the skills test.</li> </ul>	NSTB skills test results

#### Outcome Level

SN	Criteria	Objectively verifiable indicator (OVI)	Means of verification (MOV)
1	<b>Placement rate of graduates</b>		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• From each training event at least 60% of the graduates are employed.</li> </ul>	Income verification report/ Tracer study report
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Employed graduates earn at least the specified minimum income (if specified).</li> </ul>	Income verification report/ Tracer study report
2	<b>Utilization of</b>		

	<b>acquired skills at the workplace:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 90% of the employed graduates are in employment related to the occupational training.</li> </ul>	Income verification report/ Tracer study report
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• At least 80% of the graduates and 70% of the employers are satisfied with the skills acquired in the training.</li> </ul>	Tracer study report. Employers survey