සිංහල පුහුණු වැඩපොත

Soft Skills Development

ජීවිතයට · රැකියාවට · කණ්ඩායමට

කතා කිරීම, අසා තේරුම් ගැනීම, විශ්වාසය, කාලය, teamwork, interviews සහ 2026 remote work skills — මුල සිට ක්‍රියාවෙන් ඉගෙනගනිමු.



30 Skills

30-Day Training Plan

Real-World Practice

01 · හැඳින්වීම

2026 WORKBOOK

ආරම්භයට පෙර

Welcome

Software ලියන්න දන්න කෙනෙකුට team එකට තමන් කළ දේ පැහැදිලි කරන්න බැරිනම් රැකියාවේ ප්‍රගතිය අමාරු විය හැකියි. එසේම සතුටින් කතා කරන කෙනෙකුට සැලසුම් කර වැඩ අවසන් කරන්න බැරිනම් ගැටලුවක් ඇති වෙයි. ඒ දෙකම එකට පුහුණු කරන්න මේ පොත නිර්මාණය කළා.

"දැනුම + හොඳ පුරුදු + අන් අයට ගෞරවය = දිගුකාලීන වර්ධනය"

මේ පොත කාටද?

ශිෂ්‍යයන් සහ නවකයන්

පාසල් project, class presentation, කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම් සහ දිනපතා සන්නිවේදනය හොඳ කරගැනීමට.

Job seekers / IT Interns

Interviews, remote teams, customer messages, deadline updates සහ workplace professionalism සඳහා.

අපි ඉගෙනගන්නේ කොහොමද?

කියවන්න → **උදාහරණ බලන්න** → **අභ්‍යාස කරන්න** → **සටහන් තබන්න**

සෑම පාඩමකටම පහසු හැඳින්වීමක්, හොඳ/නරක උදාහරණ, කෙටි ගෙදර වැඩක් සහ තමන්ම මැනගන්නා ක්‍රමයක් ඇත.

02 · ඉගෙනීමේ ක්‍රමය

2026 WORKBOOK

පොත භාවිත කරන ක්‍රමය

How to use this book

1 · කියවන්න

දිනකට පාඩමක් තෝරා පළමු පිටුවේ අදහස තේරුම් ගන්න.

2 · නිරීක්ෂණය

සැබෑ අවස්ථාවේ වැරදි සහ වඩා හොඳ ප්‍රතිචාරය සසඳන්න.

3 · භාවිතය

මිතුරෙකු සමඟ role-play හෝ තමන්ටම record එකක් කරන්න.

4 · වාර්තා

සිදු කළ දේ ලියා දින 7කින් නැවත ඔබේ ප්‍රගතිය මැනගන්න.

අභ්‍යාස සඳහා කුඩා කට්ටලය

අවශ්‍ය දේ	භාවිතය
Notebook / PDF print	සටහන්, checklist සහ reflection
දුරකථනයේ recorder	කතාවක් record කර අසා බලන්න
කණ්ඩායම් මිතුරෙකු	Role-play සහ feedback
දිනපතා විනාඩි 15-20	නිතර පුහුණු වීම සඳහා

> **වැදගත්:** ලකුණු ඔබව තවත් අය සමඟ සසඳන්න නොව, ඔබේම වර්ධනය දැනගැනීමටයි. දිනක් මඟ හැරුණොත් නැවත ආරම්භ කරන්න.

පිටු හඳුනාගැනීම

Learn - අදහස සහ diagram. Example - සැබෑ සිද්ධිය, conversation සහ වගු. Practice - ඔබම කරන ක්‍රියා, MCQ සහ self score.

පාඩම් 01-15

2026 WORKBOOK

පටුන · කොටස 1

Contents / Part 1

එක් එක් පාඩම පිටු 3කින් ඇත: Learn → Example → Practice. දක්වා ඇති අංකය අදාළ පාඩමේ පළමු පිටුවයි.

අංකය	පාඩම	පිටුව
01	Soft Skills හැඳින්වීම	8
02	ස්වයං අවබෝධය	11
03	ඉගෙනීමේ මානසිකත්වය	14
04	SMART ඉලක්ක	17
05	අවධානයෙන් ඇසීම	20
06	පැහැදිලිව කතා කිරීම	23
07	ශරීර භාෂාව සහ හඬ	26
08	වෘත්තීය ලිවීම	29
09	හැඟීම් බුද්ධිය	32
10	අනුකම්පාව සහ ගෞරවය	35
11	කණ්ඩායම් වැඩ	38
12	ගැටුම් විසඳීම	41
13	Feedback ලබා දීම	44
14	Feedback පිළිගැනීම	47
15	කාල කළමනාකරණය	50

පාඩම් 16-30

2026 WORKBOOK

පටුන · කොටස 2

Contents / Part 2

අංකය	පාඩම	පිටුව
16	ප්‍රමුඛතා හා අවධානය	53
17	ගැටලු විසඳීම	56
18	විචාරාත්මක සිතීම	59
19	නිර්මාණශීලී සිතීම	62
20	වෙනස්කම්වලට හැඩගැසීම	65
21	නායකත්වය	68
22	වගකීම සහ වෘත්තීය ආචාරධර්ම	71
23	ඉදිරිපත් කිරීමේ හැකියාව	74
24	රැකියා සම්මුඛ පරීක්ෂණ	77
25	Digital / Remote වැඩ	80
26	Customer Service	83
27	සාකච්ඡා සහ එකඟතා	86
28	Professional Networking	89
29	AI සමඟ වගකීමෙන් වැඩ කිරීම	92
30	අඛණ්ඩ ඉගෙනීම	95

දින 30ක පුහුණු සැලැස්ම 98

Case Studies 108

Printable Worksheets 116

MCQ Answers / Reflection / Sources 124

03 · ඉදිරිය ගැන

2026 WORKBOOK

2026 ලෝකයට අවශ්‍ය කුසලතා

Skills for **2026**

නව software tools සහ AI යෙදුම් වැඩ වේගවත් කළත්, හොඳින් අසන්න, සාක්ෂි බලන්න, කණ්ඩායමක් සමඟ වැඩ කරන්න සහ වෙනස්කම්වලට හැඩගැසෙන්න පුළුවන් කෙනෙකු වීම තවමත් වැදගත්ය.

THINK

Analytical thinking · Problem solving

CONNECT

Communication · Empathy · Teamwork

ACT

Ownership · Time management

GROW

Adaptability · Lifelong learning

සම්පත් මත පදනම් වූ අදහස

World Economic Forum හි Future of Jobs Report 2025 පෙන්වන්නේ analytical thinking, resilience, leadership සහ creative thinking වැදගත් බවයි. UNICEF transferable skills framework එකේ problem solving, cooperation, self-management සහ empathy වැනි ජීවිත කුසලතා දක්වා ඇත.

> මේ පොතේ සියලුම සංවාද, role-plays සහ scores අධ්‍යාපනය සඳහා සකස් කළ උදාහරණ වේ; රැකියාවක් හෝ උසස්වීමක් සහතික නොකරයි.

ඔබේ ඊළඟ පියවර

පහත baseline self-check එක පුරවන්න. එය දින 30කට පසුව නැවත පුරවා වෙනස බලන්න.

04 · ආරම්භක මිනුම

2026 WORKBOOK

මම දැන් කොතැනද?

First self-check

පහත එක් එක් පුරුද්දට ඔබට අද හැඟෙන මට්ටම 1 සිට 5 දක්වා ලියන්න. 1 = තව පුහුණුව ඕන. 5 = බොහෝ අවස්ථාවල මට කළ හැකියි. මෙය සෞඛ්‍ය පරීක්ෂණයක් හෝ විද්‍යාත්මක diagnostic test එකක් නොවේ.

කුසලතාව	1	2	3	4	5
අවධානයෙන් අසන්න පුළුවන්	○	○	○	○	○
වැඩක ප්‍රගතිය පැහැදිලිව කියනවා	○	○	○	○	○
කාලය සැලසුම් කරනවා	○	○	○	○	○
කණ්ඩායමට සහාය දෙනවා	○	○	○	○	○
Feedback අසා වෙනස්කම් කරනවා	○	○	○	○	○
අලුත් ගැටලු පරීක්ෂා කර විසඳනවා	○	○	○	○	○
Interview එකේ නිශ්චිත උදාහරණ කියනවා	○	○	○	○	○
Online work updates ලියනවා	○	○	○	○	○

ඔබේ ඉලක්කය

මේ මාසයේ වැඩිදියුණු කිරීමට අවශ්‍ය කුසලතා තුන:

මෙහි ලකුණු නිවැරදි/වැරදි පිළිතුරු නොවේ. ඔබේ අත්දැකීම් විමසා බලන පුද්ගලික සටහනක් පමණි.

LEARN · **තේරුම් ගනිමු**

2026 WORKBOOK

Soft Skills **හැඳින්වීම**

Why soft skills matter

කෙනෙකු සමඟ වැඩ කිරීම, ගැටලුවක් විසඳීම, කාලය කළමනාකරණය කිරීම සහ හොඳ තීරණ ගැනීම සඳහා අප භාවිතා කරන පුරුදු හා හැකියාවන් Soft Skills ලෙස හඳුන්වයි.

Code ලියන්න හැකි වීම technical skill එකකි. ඔබේ කණ්ඩායමට code එක පැහැදිලි කිරීම, සහය ඉල්ලීම සහ පොරොන්දුවක් ඉටු කිරීම soft skills වේ.



මෙය පුහුණු කරන සරල පියවර තුන

1. ඔබට දැනට හොඳින් කළ හැකි හැකියාවන් දෙකක් ලියන්න.
2. වැඩිදියුණු කිරීමට අවශ්‍ය හැකියාවක් එකක් තෝරන්න.
3. දිනපතා මිනිත්තු 10ක් ඒ හැකියාව පුහුණු කරන්න.

මතක තබාගන්න

මෙම හැකියාව ඉගෙනගන්නේ අන් අයව සතුටු කිරීමට පමණක් නොව, වැඩ හොඳින් හා ගෞරවයෙන් ඉටු කිරීමටයි.

අදම අත්හදා බලමු

වචන 40කින් "මම හොඳ teammate කෙනෙකු වීමට කරන්නේ" යන ප්‍රකාශය ලියන්න.

ඔබේම අත්දැකීම

මේ හැකියාව අවශ්‍ය වූ අවස්ථාවක් මතක් කර කෙටියෙන් ලියන්න.

EXAMPLE · **හොඳ / නරක වෙනස**

2026 WORKBOOK

Soft Skills **හැඳින්වීම**

Why soft skills matter

සැබෑ ජීවිතයට ගැළපෙන කතාන්දරයක්

පුංචි software team එකක developer කෙනෙක් code එක අවසන් කළා. නමුත් tester ට පරීක්ෂා කිරීමට අවශ්‍ය තොරතුරු යැව්වේ නැහැ.

!

හදිසි හෝ වැරදි ප්‍රතිචාරය

"මම මගේ code එක කළා. ඉතුරු එක මට අදාළ නැහැ."

✓

වඩා හොඳ ප්‍රතිචාරය

"Feature එක අවසන්. Test කරන පියවරත් ඔබට යවන්නම්. දෝෂයක් ඇත්නම් කියන්න."

ඇයි දෙවැනි පිළිතුර වඩා හොඳ?

හොඳ වෘත්තීය හැසිරීමෙන් අනිත් අයට සාර්ථකව වැඩ කරගෙන යාමට අවශ්‍ය තොරතුරු ලැබේ.

විමසන ප්‍රශ්නය	ඔබ සොයන දේ
කෙනාගේ අවශ්‍යතාව මොකක්ද?	මූලික අවශ්‍යතාව සහ සන්දර්භය
මම සාක්ෂි/තොරතුරු දැක්කද?	අනුමානවලට වෙනස් වූ කරුණු
ඊළඟට කරන්න ඕන මොකක්ද?	ගත හැකි නිශ්චිත පියවර

කෙටි පුහුණුව: දුර්වල පිළිතුර ඔබේම වචනවලින් සුහද හා නිශ්චිත පණිවිඩයකට පරිවර්තනය කරන්න.

PRACTICE · **ඔබම කරන්න**

2026 WORKBOOK

Soft Skills **හැඳින්වීම**

Why soft skills matter

විනාඩි 15ක පුහුණුව

ඔබ හඳුනන හොඳ කණ්ඩායම් සාමාජිකයෙකුගේ පුරුදු තුනක් ලියන්න. ඒවා නිරීක්ෂණය කර සතියක් පුහුණු කරන්න.

පුහුණු පියවර

01

ඔබගේ අදහස හෝ පිළිතුර පළමුව ලියන්න.

02

යහළුවෙකුට/ගුරුවරයෙකුට පෙන්වා feedback අසන්න.

03

ලැබුණු feedback අනුව එක වෙනසක් කරන්න.

ප්‍රගතිය මනිමු

අද මම වෙන කෙනෙකුට පැහැදිලි තොරතුරක් දුන්නාද? (ඔව්/නැහැ)

① ② ③ ④ ⑤

1 = තවත් පුහුණුව | 3 = සමහර අවස්ථාවල කළ හැකියි | 5 = නිරන්තරයෙන් කළ හැකියි

දැනුම පරීක්ෂාව · Mini MCQ

Soft skill එකකට වඩාත් සුදුසු උදාහරණය කුමක්ද? A) Database query B) හොඳින් අසා තේරුම් ගැනීම C) CSS property

ඔබේ පිළිතුර: A / B / C පිළිතුරු පොතේ අවසාන කොටසේ ඇත. (Q01)

අද මට තේරුණු දේ

දින 7කට පසුව මේ අභ්‍යාසය නැවත කර ඔබේම ප්‍රගතිය සසඳන්න.

LEARN · **තේරුම් ගනිමු**

2026 WORKBOOK

ස්වයං අවබෝධය

Self-awareness

තමාගේ ශක්තීන්, දුර්වලතා, හැඟීම් සහ පුරුදු හඳුනාගැනීම ස්වයං අවබෝධයයි. මෙය තමන්ව විනිශ්චය කිරීමක් නොව, වැඩිදියුණු වීමට දත්ත එකතු කිරීමකි.



ඇයි සමහර වැඩ පමා වෙන්නේ, ඇයි සමහර අවස්ථාවල කේන්ති යන්නේ කියා හඳුනාගත්තොත් හොඳ තීරණ ගන්න පුළුවන්.

මෙය පුහුණු කරන සරල පියවර තුන

1. දිනපතා කළ වැඩ තුනක් සහ හැඟීම ලියන්න.
2. එහි නැවත නැවත පෙනෙන පුරුදු සොයන්න.
3. ඒ පුරුද්දට එක සරල වෙනසක් අත්හදා බලන්න.

මතක තබාගන්න

මෙම හැකියාව ඉගෙනගන්නේ අන් අයව සතුටු කිරීමට පමණක් නොව, වැඩ හොඳින් හා ගෞරවයෙන් ඉටු කිරීමටයි.

අදම අත්හදා බලමු

උදේ, දවල්, රාත්‍රී වෙලාවල ඔබේ ශක්තිය වැඩි/අඩු වෙලාව සටහන් කරන්න.

ඔබේම අත්දැකීම

මේ හැකියාව අවශ්‍ය වූ අවස්ථාවක් මතක් කර කෙටියෙන් ලියන්න.

EXAMPLE · **හොඳ / නරක වෙනස**

2026 WORKBOOK

ස්වයං අවබෝධය

Self-awareness

සැබෑ ජීවිතයට ගැළපෙන කතාන්දරයක්

Intern කෙනෙකු presentation එකක් දෙන්න බයයි. ඔහු තමන්ට තොරතුරු හොඳින් දැනුණත් අය ඉදිරියේ කතා කිරීමට පුහුණුව අඩු බව හඳුනාගනී.

!

හදිසි හෝ වැරදි ප්‍රතිචාරය

"මට presentation කරන්න බැහැ. මම නරක කෙනෙක්."

✓

වඩා හොඳ ප්‍රතිචාරය

"මට content එක දන්නවා. කතා කරන කොටස පුහුණු කළොත් වඩා හොඳ වෙයි."

ඇයි දෙවැනි පිළිතුර වඩා හොඳ?

ගැටලුව නිශ්චිත පුරුද්දක් ලෙස දැක්වූ විට පුහුණු සැලැස්මක් හදන්න පුළුවන්.

විමසන ප්‍රශ්නය	ඔබ සොයන දේ
කෙනාගේ අවශ්‍යතාව මොකක්ද?	මූලික අවශ්‍යතාව සහ සන්දර්භය
මම සාක්ෂි/තොරතුරු දැක්කද?	අනුමානවලට වෙනස් වූ කරුණු
ඊළඟට කරන්න ඕන මොකක්ද?	ගත හැකි නිශ්චිත පියවර

කෙටි පුහුණුව: දුර්වල පිළිතුර ඔබේම වචනවලින් සුහද හා නිශ්චිත පණිවිඩයකට පරිවර්තනය කරන්න.

PRACTICE · **ඔබම කරන්න**

2026 WORKBOOK

ස්වයං අවබෝධය

Self-awareness

විනාඩි 15ක පුහුණුව

Strengths 3 / Improve 2 / This-week action 1 වගුවක් පුරවන්න.

පුහුණු පියවර

01

ඔබගේ අදහස හෝ පිළිතුර පළමුව ලියන්න.

02

යහළුවෙකුට/ගුරුවරයෙකුට පෙන්වා feedback අසන්න.

03

ලැබුණු feedback අනුව එක වෙනසක් කරන්න.

ප්‍රගතිය මනිමු

දින 5ක් ඔබේ ප්‍රතිචාර සටහන් කළාද?

① ② ③ ④ ⑤

1 = තවත් පුහුණුව | 3 = සමහර අවස්ථාවල කළ හැකියි | 5 = නිරන්තරයෙන් කළ හැකියි

දැනුම පරීක්ෂාව · Mini MCQ

ස්වයං අවබෝධය වැඩිදියුණු කිරීමට හොඳ ක්‍රියාව? A) හැම විටම අන් අයට දොස් B) තම පුරුදු නිරීක්ෂණය C) වැරදි සඟවීම

ඔබේ පිළිතුර: A / B / C පිළිතුරු පොතේ අවසාන කොටසේ ඇත. (Q02)

අද මට තේරුණු දේ

දින 7කට පසුව මේ අභ්‍යාසය නැවත කර ඔබේම ප්‍රගතිය සසඳන්න.

LEARN · **තේරුම් ගනිමු**

2026 WORKBOOK

ඉගෙනීමේ මානසිකත්වය

Growth mindset

"දැන්ම බැහැ" යන සිතුවිල්ල "ඉගෙනගන්න පුළුවන්" ලෙස වෙනස් කර අභ්‍යාස හා ප්‍රතිචාරවලින් දියුණු වීම growth mindset එකකි.



අලුත් software tool එකක්, නව රැකියාවක් හෝ අසාර්ථක interview එකක් පසුබෑමක් නොව ඉගෙනීමේ අවස්ථාවක් කරගන්න පුළුවන්.

මෙය පුහුණු කරන සරල පියවර තුන

1. තවම දන්නේ නැති හැකියාවක් නම් කරන්න.
2. ඒ හැකියාවේ කුඩා කොටසක් අද පුහුණු කරන්න.
3. අසාර්ථක වූ තැනක් සටහන් කර වෙනත් ක්‍රමයක් උත්සාහ කරන්න.

මතක තබාගන්න

මෙම හැකියාව ඉගෙනගන්නේ අන් අයව සතුටු කිරීමට පමණක් නොව, වැඩ හොඳින් හා ගෞරවයෙන් ඉටු කිරීමටයි.

අදම අත්හදා බලමු

"මට බැහැ" යන වාක්‍ය පහක් "තවම පුහුණු කරන්න ඕන" ලෙස නැවත ලියන්න.

ඔබේම අත්දැකීම

මේ හැකියාව අවශ්‍ය වූ අවස්ථාවක් මතක් කර කෙටියෙන් ලියන්න.

EXAMPLE · **හොඳ / නරක වෙනස**

2026 WORKBOOK

ඉගෙනීමේ මානසිකත්වය

Growth mindset

සැබෑ ජීවිතයට ගැළපෙන කතාන්දරයක්

Student කෙනෙක් පළමු JavaScript bug එක විසඳන්න පැයක් ගත කරලා කලකිරෙනවා.

!

හදිසි හෝ වැරදි ප්‍රතිචාරය

"මගේ මොළයට coding ගැළපෙන්නේ නැහැ."

✓

වඩා හොඳ ප්‍රතිචාරය

"Bug එක ගැන තොරතුරු අඩුයි. Error message කියවලා තවත් කුඩා test එකක් කරමු."

ඇයි දෙවැනි පිළිතුර වඩා හොඳ?

හැකියාව පුහුණුවෙන් වර්ධනය කළ හැකි බව පිළිගැනීම යථාර්ථවාදී ඉලක්ක හදන්න උදව් කරයි.

විමසන ප්‍රශ්නය	ඔබ සොයන දේ
කෙනාගේ අවශ්‍යතාව මොකක්ද?	මූලික අවශ්‍යතාව සහ සන්දර්භය
මම සාක්ෂි/තොරතුරු දැක්කද?	අනුමානවලට වෙනස් වූ කරුණු
ඊළඟට කරන්න ඕන මොකක්ද?	ගත හැකි නිශ්චිත පියවර

කෙටි පුහුණුව: දුර්වල පිළිතුර ඔබේම වචනවලින් සුහද හා නිශ්චිත පණිවිඩයකට පරිවර්තනය කරන්න.

PRACTICE · **ඔබම කරන්න**

2026 WORKBOOK

ඉගෙනීමේ මානසිකත්වය

Growth mindset

විනාඩි 15ක පුහුණුව

වැරදුණු දෙයක් තෝරා "ඉගෙනගත් දේ 2ක් / ඊළඟ පියවර 1ක්" ලෙස ලියන්න.

පුහුණු පියවර

01

ඔබගේ අදහස හෝ පිළිතුර පළමුව ලියන්න.

02

යහළුවෙකුට/ගුරුවරයෙකුට පෙන්වා feedback අසන්න.

03

ලැබුණු feedback අනුව එක වෙනසක් කරන්න.

ප්‍රගතිය මනිමු

දින තුනකදී අලුත් ක්‍රමයක් එක් වරක්වත් උත්සාහ කළාද?

① ② ③ ④ ⑤

1 = තවත් පුහුණුව | 3 = සමහර අවස්ථාවල කළ හැකියි | 5 = නිරන්තරයෙන් කළ හැකියි

දැනුම පරීක්ෂාව · Mini MCQ

Growth mindset එක පෙන්වන්නේ? A) වැරදි අමතක කිරීම B) feedback භාවිතා කිරීම C) අන් අය සැමවිටම වැරදි යැයි කීම

ඔබේ පිළිතුර: A / B / C පිළිතුරු පොතේ අවසාන කොටසේ ඇත. (Q03)

අද මට තේරුණු දේ

දින 7කට පසුව මේ අභ්‍යාසය නැවත කර ඔබේම ප්‍රගතිය සසඳන්න.

LEARN · **තේරුම් ගනිමු**

2026 WORKBOOK

SMART **ඉලක්ක**

Goal setting

ඉලක්කයක් පැහැදිලි, මැනිය හැකි, ඉටු කළ හැකි, අදාළ සහ කාල සීමාවක් සහිත වන විට සැලසුම් කරගෙන යාම පහසුයි. මේවා SMART ඉලක්ක වේ.

"English හොඳ කරගන්න" යන්නට වඩා "දින 14ක් දිනපතා විනාඩි 10ක් English කතා කරන්න" යන්න ක්‍රියාත්මක කළ හැකියි.



මෙය පුහුණු කරන සරල පියවර තුන

1. අවසන් ප්‍රතිඵලය නිශ්චිතව ලියන්න.
2. දින / ගණන / කාලය වැනි මිනුමක් එක් කරන්න.
3. දවසේ ඔබට කළ හැකි කුඩා කාර්යයට බෙදන්න.

මතක තබාගන්න

මෙම හැකියාව ඉගෙනගන්නේ අන් අයව සතුටු කිරීමට පමණක් නොව, වැඩ හොඳින් හා ගෞරවයෙන් ඉටු කිරීමටයි.

අදම අත්හදා බලමු

ලොකු ඉලක්කයක් දින 1, 3 සහ 7 ක්‍රියාවලට බෙදන්න.

ඔබේම අත්දැකීම

මේ හැකියාව අවශ්‍ය වූ අවස්ථාවක් මතක් කර කෙටියෙන් ලියන්න.

EXAMPLE · **හොඳ / නරක වෙනස**

2026 WORKBOOK

SMART ඉලක්ක

Goal setting

සැබෑ ජීවිතයට ගැළපෙන කතාන්දරයක්

Job seeker කෙනෙකුට interview confidence වැඩි කළ යුතුයි. ඔහු සතියට mock interviews 2ක් කරන ඉලක්කයක් හදනවා.

!

හදිසි හෝ වැරදි ප්‍රතිචාරය

"මම ඉක්මනින් හොඳ වෙනවා."

✓

වඩා හොඳ ප්‍රතිචාරය

"ඊළඟ දවස් 14 තුළ මිනිත්තු 15ක mock interviews 4ක් කර feedback ලියනවා."

ඇයි දෙවැනි පිළිතුර වඩා හොඳ?

නිශ්චිත කාලය සහ මිනුම තිබෙන විට ප්‍රගතිය නිරීක්ෂණය කළ හැකියි.

විමසන ප්‍රශ්නය	ඔබ සොයන දේ
කෙනාගේ අවශ්‍යතාව මොකක්ද?	මූලික අවශ්‍යතාව සහ සන්දර්භය
මම සාක්ෂි/තොරතුරු දැක්කද?	අනුමානවලට වෙනස් වූ කරුණු
ඊළඟට කරන්න ඕන මොකක්ද?	ගත හැකි නිශ්චිත පියවර

කෙටි පුහුණුව: දුර්වල පිළිතුර ඔබේම වචනවලින් සුහද හා නිශ්චිත පණිවිඩයකට පරිවර්තනය කරන්න.

PRACTICE · **ඔබම කරන්න**

2026 WORKBOOK

SMART ඉලක්ක

Goal setting

විනාඩි 15ක පුහුණුව

ඔබේ soft skill එකකට SMART ඉලක්කයක් ලියලා සති දෙකකට calendar එකක් සකස් කරන්න.

පුහුණු පියවර

01

ඔබගේ අදහස හෝ පිළිතුර පළමුව ලියන්න.

02

යහළුවෙකුට/ගුරුවරයෙකුට පෙන්වා feedback අසන්න.

03

ලැබුණු feedback අනුව එක වෙනසක් කරන්න.

ප්‍රගතිය මනිමු

දින 7කින් ඉටු කළ mini tasks ගණන / සැලසුම් කළ ගණන

① ② ③ ④ ⑤

1 = තවත් පුහුණුව | 3 = සමහර අවස්ථාවල කළ හැකියි | 5 = නිරන්තරයෙන් කළ හැකියි

දැනුම පරීක්ෂාව · Mini MCQ

SMART ඉලක්කයක නැති විය යුත්තේ? A) කාල සීමාව B) ප්‍රගතිය මනින ක්‍රමය C) අර්ථ නොපැහැදිලි ප්‍රකාශය

ඔබේ පිළිතුර: A / B / C පිළිතුරු පොතේ අවසාන කොටසේ ඇත. (Q04)

අද මට තේරුණු දේ

දින 7කට පසුව මේ අභ්‍යාසය නැවත කර ඔබේම ප්‍රගතිය සසඳන්න.

LEARN · **තේරුම් ගනිමු**

2026 WORKBOOK

අවධානයෙන් ඇසීම

Active listening

අනෙක් කෙනා කතා කරන අතරේ පිළිතුරක් සැලසුම් නොකර, තේරුම් ගැනීමට අවධානය දීම active listening වේ.

Customer, teacher හෝ teammate කෙනෙකුගේ සැබෑ අවශ්‍යතාව වැරදි ලෙස තේරුම් ගන්නා අවස්ථා අඩු කරගන්න මෙය උදව් වේ.



මෙය පුහුණු කරන සරල පියවර තුන

1. අඩුවෙන් බාධා කරන්න; කතා කරන්න අවස්ථාව දෙන්න.
2. ඔබ ඇසූ දේ කෙටි වාක්‍යයකින් නැවත කියන්න.
3. නොපැහැදිලි තැනක් ගැන තනි සරල ප්‍රශ්නයක් අසන්න.

මතක තබාගන්න

මෙම හැකියාව ඉගෙනගන්නේ අන් අයව සතුටු කිරීමට පමණක් නොව, වැඩ හොඳින් හා ගෞරවයෙන් ඉටු කිරීමටයි.

අදම අත්හදා බලමු

"ඔබ කියන දේ මට මෙහෙම තේරුණා..." යන්න භාවිතා කර කෙටි සාකච්ඡාවක් කරන්න.

ඔබේම අත්දැකීම

මේ හැකියාව අවශ්‍ය වූ අවස්ථාවක් මතක් කර කෙටියෙන් ලියන්න.

EXAMPLE · **හොඳ / නරක වෙනස**

2026 WORKBOOK

අවධානයෙන් ඇසීම

Active listening

සැබෑ ජීවිතයට ගැළපෙන කතාන්දරයක්

Customer කෙනෙක් website එක slow කියනවා. නමුත් ගැටලුව mobile data තුළ images load නොවීමයි.

!

හදිසි හෝ වැරදි ප්‍රතිචාරය

"ඔබේ internet එකේ වැරැද්ද. Next!"

✓

වඩා හොඳ ප්‍රතිචාරය

"Mobile එකේද, Wi-Fi එකේද වැඩේ slow? ඔබට ගැටලුව ඇති වෙන පියවර කියන්න පුළුවන්ද?"

ඇයි දෙවැනි පිළිතුර වඩා හොඳ?

ප්‍රශ්න ඇසීමෙන් යථාර්ථය ගැන සාක්ෂි ලැබේ; කලින්ම තීරණයක් නොගනී.

විමසන ප්‍රශ්නය	ඔබ සොයන දේ
කෙනාගේ අවශ්‍යතාව මොකක්ද?	මූලික අවශ්‍යතාව සහ සන්දර්භය
මම සාක්ෂි/තොරතුරු දැක්කද?	අනුමානවලට වෙනස් වූ කරුණු
ඊළඟට කරන්න ඕන මොකක්ද?	ගත හැකි නිශ්චිත පියවර

කෙටි පුහුණුව: දුර්වල පිළිතුර ඔබේම වචනවලින් සුහද හා නිශ්චිත පණිවිඩයකට පරිවර්තනය කරන්න.

PRACTICE · **ඔබම කරන්න**

2026 WORKBOOK

අවධානයෙන් ඇසීම

Active listening

විනාඩි 15ක පුහුණුව

යහළුවෙක් මිනිත්තු 2ක් කතා කරද්දී මැදිහත් නොවී අසන්න. පසුව අසා තිබූ මූලික අදහස් 3ක් නැවත කියන්න.

පුහුණු පියවර

01

ඔබගේ අදහස හෝ පිළිතුර පළමුව ලියන්න.

02

යහළුවෙකුට/ගුරුවරයෙකුට පෙන්වා feedback අසන්න.

03

ලැබුණු feedback අනුව එක වෙනසක් කරන්න.

ප්‍රගතිය මනිමු

අද මම අනෙක් කෙනා අවසන් වනතුරු ඇසූ අවස්ථා ගණන

① ② ③ ④ ⑤

1 = තවත් පුහුණුව | 3 = සමහර අවස්ථාවල කළ හැකියි | 5 = නිරන්තරයෙන් කළ හැකියි

දැනුම පරීක්ෂාව · Mini MCQ

හොඳ listening එකක් වන්නේ? A) කතා මැද බාධා B) අසා නැවත තහවුරු කිරීම C) Phone බලමින් සිටීම

ඔබේ පිළිතුර: A / B / C පිළිතුරු පොතේ අවසාන කොටසේ ඇත. (Q05)

අද මට තේරුණු දේ

දින 7කට පසුව මේ අභ්‍යාසය නැවත කර ඔබේම ප්‍රගතිය සසඳන්න.

LEARN · **තේරුම් ගනිමු**

2026 WORKBOOK

පැහැදිලිව කතා කිරීම

Clear speaking

කෙටි, නිශ්චිත වචන භාවිතා කර කාටත් තේරෙන පිළිවෙළකින් පණිවිඩය කියන හැකියාව clear communication වේ.

Stand-up meeting එකක ප්‍රගතිය හෝ customer ට ගැටලුව පැහැදිලි කරන වෙලාවක වැරදි වැටහීම් අඩු වේ.



මෙය පුහුණු කරන සරල පියවර තුන

1. මුලින් අවශ්‍ය ප්‍රධාන පණිවිඩය කියන්න.
2. එය තහවුරු කරන කරුණු දෙකක් එක් කරන්න.
3. අවසානයේ කෙනාගෙන් අවශ්‍ය පියවර කියන්න.

මතක තබාගන්න

මෙම හැකියාව ඉගෙනගන්නේ අන් අයව සතුටු කිරීමට පමණක් නොව, වැඩ හොඳින් හා ගෞරවයෙන් ඉටු කිරීමටයි.

අදම අත්හදා බලමු

"අද කළා / හිරවුණා / ඊළඟට" වාක්‍ය තුනකින් daily update එකක් ලියන්න.

ඔබේම අත්දැකීම

මේ හැකියාව අවශ්‍ය වූ අවස්ථාවක් මතක් කර කෙටියෙන් ලියන්න.

EXAMPLE · **හොඳ / නරක වෙනස**

2026 WORKBOOK

පැහැදිලිව කතා කිරීම

Clear speaking

සැබෑ ජීවිතයට ගැළපෙන කතාන්දරයක්

Intern කෙනෙක් project manager ට task ප්‍රගතිය update කරනවා.

!

හදිසි හෝ වැරදි ප්‍රතිචාරය

"මම ගොඩක් වැඩ කළා. තව ටිකක් තියෙනවා. බලමු."

✓

වඩා හොඳ ප්‍රතිචාරය

"Login page එක අවසන්. Password reset testing ඉතිරි. හෙට දවල් 2ට test report එක දෙන්නම්."

ඇයි දෙවැනි පිළිතුර වඩා හොඳ?

කාලය, නිමවූ වැඩ, ඉතිරි කොටස සහ ඊළඟ පියවර පැහැදිලිව පෙන්වයි.

විමසන ප්‍රශ්නය	ඔබ සොයන දේ
කෙනාගේ අවශ්‍යතාව මොකක්ද?	මූලික අවශ්‍යතාව සහ සන්දර්භය
මම සාක්ෂි/තොරතුරු දැක්කද?	අනුමානවලට වෙනස් වූ කරුණු
ඊළඟට කරන්න ඕන මොකක්ද?	ගත හැකි නිශ්චිත පියවර

කෙටි පුහුණුව: දුර්වල පිළිතුර ඔබේම වචනවලින් සුභද හා නිශ්චිත පණිවිඩයකට පරිවර්තනය කරන්න.

PRACTICE · **ඔබම කරන්න**

2026 WORKBOOK

පැහැදිලිව කතා කිරීම

Clear speaking

විනාඩි 15ක පුහුණුව

30-second update එකක් record කර එහි තිබෙන unnecessary වචන අඩු කරන්න.

පුහුණු පියවර

01

ඔබගේ අදහස හෝ පිළිතුර පළමුව ලියන්න.

02

යහළුවෙකුට/ගුරුවරයෙකුට පෙන්වා feedback අසන්න.

03

ලැබුණු feedback අනුව එක වෙනසක් කරන්න.

ප්‍රගතිය මනිමු

ඇසූ කෙනෙකුට ඊළඟ ක්‍රියාව පැහැදිලි වුණාද? (1-5)

① ② ③ ④ ⑤

1 = තවත් පුහුණුව | 3 = සමහර අවස්ථාවල කළ හැකියි | 5 = නිරන්තරයෙන් කළ හැකියි

දැනුම පරීක්ෂාව · Mini MCQ

හොඳ update එකක අඩංගු විය යුත්තේ? A) ප්‍රගතිය B) අසම්බන්ධ කතා C) නිශ්චිත නොවන පොරොන්දු

ඔබේ පිළිතුර: A / B / C පිළිතුරු පොතේ අවසාන කොටසේ ඇත. (Q06)

අද මට තේරුණු දේ

දින 7කට පසුව මේ අභ්‍යාසය නැවත කර ඔබේම ප්‍රගතිය සසඳන්න.

LEARN · **තේරුම් ගනිමු**

2026 WORKBOOK

ශරීර භාෂාව සහ හඬ

Nonverbal communication

අපි කියන වචනවලට අමතරව හඬේ තත්ත්වය, මුහුණේ ප්‍රකාශය, ඉරියව් සහ අවධානය ද පණිවිඩයට බලපායි.

Interview එකක හෝ customer support එකක තරහින් ඇසෙන හඬක් ඉතා හොඳ වචනවල අදහසත් අඩු කළ හැකියි.



මෙය පුහුණු කරන සරල පියවර තුන

1. පරිසරයට ගැළපෙන සුහද හඬක් පාවිච්චි කරන්න.
2. අනෙක් කෙනාට ගෞරවයෙන් මුහුණ දෙන්න.
3. විවේකයෙන් සහ විශේෂ අවශ්‍යතා පිළිගනිමින් හැසිරෙන්න.

මතක තබාගන්න

මෙම හැකියාව ඉගෙනගන්නේ අන් අයව සතුටු කිරීමට පමණක් නොව, වැඩ හොඳින් හා ගෞරවයෙන් ඉටු කිරීමටයි.

අදම අත්හදා බලමු

එකම වාක්‍යය සුහද, අධික හදිසි සහ සංසුන් හඬ තුනකින් කියා වෙනස විස්තර කරන්න.

ඔබේම අත්දැකීම

මේ හැකියාව අවශ්‍ය වූ අවස්ථාවක් මතක් කර කෙටියෙන් ලියන්න.

EXAMPLE · **හොඳ / නරක වෙනස**

2026 WORKBOOK

ශරීර භාෂාව සහ හඬ

Nonverbal communication

සැබෑ ජීවිතයට ගැළපෙන කතාන්දරයක්

Video interview එකක candidate කෙනෙක් camera එකට ඉතා ළඟින් සිට නිවැරදි පිළිතුර දෙනවා.

!

හදිසි හෝ වැරදි ප්‍රතිචාරය

"වචන හරි නම් camera සහ හඬ ගැන සිතන්න ඕන නැහැ."

✓

වඩා හොඳ ප්‍රතිචාරය

"ඇසෙන හඬ, පැහැදිලි lighting සහ බාධා අඩු පසුබිම කලින් පරීක්ෂා කරමු."

ඇයි දෙවැනි පිළිතුර වඩා හොඳ?

හොඳ setup එකක් යෝග්‍ය සන්නිවේදනයට ආධාර කරයි; අනිවාර්ය eye contact වැනි එකම රීතියක් සැමට අදාළ නැහැ.

විමසන ප්‍රශ්නය	ඔබ සොයන දේ
කෙනාගේ අවශ්‍යතාව මොකක්ද?	මූලික අවශ්‍යතාව සහ සන්දර්භය
මම සාක්ෂි/තොරතුරු දැක්කද?	අනුමානවලට වෙනස් වූ කරුණු
ඊළඟට කරන්න ඕන මොකක්ද?	ගත හැකි නිශ්චිත පියවර

කෙටි පුහුණුව: දුර්වල පිළිතුර ඔබේම වචනවලින් සුහද හා නිශ්චිත පණිවිඩයකට පරිවර්තනය කරන්න.

PRACTICE · **ඔබම කරන්න**

2026 WORKBOOK

ශරීර භාෂාව සහ හඬ

Nonverbal communication

විනාඩි 15ක පුහුණුව

තමන්ගේ මිනිත්තු 1ක video එකක් record කර ශබ්දය සහ camera framing පරීක්ෂා කරන්න.

පුහුණු පියවර

01

ඔබගේ අදහස හෝ පිළිතුර පළමුව ලියන්න.

02

යහළුවෙකුට/ගුරුවරයෙකුට පෙන්වා feedback අසන්න.

03

ලැබුණු feedback අනුව එක වෙනසක් කරන්න.

ප්‍රගතිය මනිමු

සවන් දීම සහ හඬ පැහැදිලි බව සඳහා 1-5 score

① ② ③ ④ ⑤

1 = තවත් පුහුණුව | 3 = සමහර අවස්ථාවල කළ හැකියි | 5 = නිරන්තරයෙන් කළ හැකියි

දැනුම පරීක්ෂාව · Mini MCQ

Nonverbal communication උදාහරණයක්? A) හඬේ තත්ත්වය B) SQL query C) file extension

ඔබේ පිළිතුර: A / B / C පිළිතුරු පොතේ අවසාන කොටසේ ඇත. (Q07)

අද මට තේරුණු දේ

දින 7කට පසුව මේ අභ්‍යාසය නැවත කර ඔබේම ප්‍රගතිය සසඳන්න.

LEARN · **තේරුම් ගනිමු**

2026 WORKBOOK

වෘත්තීය ලිවීම

Professional writing

Email, chat, bug report සහ documentation ඉක්මනින් කියවා තේරුම් ගත හැකි ලෙස ලිවීම වෘත්තීය ලිවීමයි.

Remote team එකක එක message එකක් හොඳ නම් කිහිප වාරයක් clarification අසන්න අවශ්‍ය වෙන්නේ නැහැ.



මෙය පුහුණු කරන සරල පියවර තුන

1. Subject / මාතෘකාව නිශ්චිත කරන්න.
2. සන්දර්භය, අවශ්‍ය තොරතුරු, දිනය සඳහන් කරන්න.
3. යැවීමට පෙර tone, spelling, attachment පරීක්ෂා කරන්න.

මතක තබාගන්න

මෙම හැකියාව ඉගෙනගන්නේ අන් අයව සතුටු කිරීමට පමණක් නොව, වැඩ හොඳින් හා ගෞරවයෙන් ඉටු කිරීමටයි.

අදම අත්හදා බලමු

"Need help" කියන subject එක වඩා නිශ්චිත subject එකකට වෙනස් කරන්න.

ඔබේම අත්දැකීම

මේ හැකියාව අවශ්‍ය වූ අවස්ථාවක් මතක් කර කෙටියෙන් ලියන්න.

EXAMPLE · **හොඳ / නරක වෙනස**

2026 WORKBOOK

වෘත්තීය ලිවීම

Professional writing

සැබෑ ජීවිතයට ගැළපෙන කතාන්දරයක්

Tester කෙනෙක් developer ට bug එකක් වාර්තා කරනවා.

!

හදිසි හෝ වැරදි ප්‍රතිචාරය

"Website not working. Fix fast."

✓

වඩා හොඳ ප්‍රතිචාරය

"Checkout button click කළ විට mobile Chrome හි error 500 ලැබේ. Steps: Cart > Checkout. Screenshot attached."

ඇයි දෙවැනි පිළිතුර වඩා හොඳ?

ගැටලුව නැවත පරීක්ෂා කිරීමට අවශ්‍ය පියවර සහ පරිසරය පැහැදිලි වේ.

විමසන ප්‍රශ්නය	ඔබ සොයන දේ
කෙනාගේ අවශ්‍යතාව මොකක්ද?	මූලික අවශ්‍යතාව සහ සන්දර්භය
මම සාක්ෂි/තොරතුරු දැක්කද?	අනුමානවලට වෙනස් වූ කරුණු
ඊළඟට කරන්න ඕන මොකක්ද?	ගත හැකි නිශ්චිත පියවර

කෙටි පුහුණුව: දුර්වල පිළිතුර ඔබේම වචනවලින් සුහද හා නිශ්චිත පණිවිඩයකට පරිවර්තනය කරන්න.

PRACTICE · **ඔබම කරන්න**

2026 WORKBOOK

වෘත්තීය ලිවීම

Professional writing

විනාඩි 15ක පුහුණුව

ඔබේ මිතුරාට දින නියමයක් සමඟ ඉල්ලීමක් කරන professional email එකක් ලියන්න.

පුහුණු පියවර

01

ඔබගේ අදහස හෝ පිළිතුර පළමුව ලියන්න.

02

යහළුවෙකුට/ගුරුවරයෙකුට පෙන්වා feedback අසන්න.

03

ලැබුණු feedback අනුව එක වෙනසක් කරන්න.

ප්‍රගතිය මනිමු

ලියූ message එකෙන් මොකක්ද, කවදාද, කවුරුද යන ප්‍රශ්න තුනට පිළිතුරු ලැබෙනවාද?

① ② ③ ④ ⑤

1 = තවත් පුහුණුව | 3 = සමහර අවස්ථාවල කළ හැකියි | 5 = නිරන්තරයෙන් කළ හැකියි

දැනුම පරීක්ෂාව · Mini MCQ

හොඳ bug report එකක තිබිය යුතු දේ? A) Error පියවර B) අපහාස C) තොරතුරු රහිත පණිවිඩය

ඔබේ පිළිතුර: A / B / C පිළිතුරු පොතේ අවසාන කොටසේ ඇත. (Q08)

අද මට තේරුණු දේ

දින 7කට පසුව මේ අභ්‍යාසය නැවත කර ඔබේම ප්‍රගතිය සසඳන්න.

LEARN · **තේරුම් ගනිමු**

2026 WORKBOOK

හැඟීම් බුද්ධිය

Emotional intelligence

තමන්ට සහ අන් අයට හැඟෙන දේ දැනගෙන, එය සලකා සන්සුන් තීරණ ගැනීම emotional intelligence යි.

අමාරු feedback එකක්, deadline එකක් හෝ team dispute එකක් ආ විට ඉක්මන් කෝපයෙන් ගන්නා තීරණ අඩු කළ හැකියි.



මෙය පුහුණු කරන සරල පියවර තුන

1. ඔබට දැනෙන හැඟීම නමකින් හඳුනාගන්න.
2. ප්‍රතිචාරයට පෙර කෙටි විරාමයක් ගන්න.
3. ගැටලුවට ගැළපෙන ගෞරවනීය ක්‍රියාව තෝරන්න.

මතක තබාගන්න

මෙම හැකියාව ඉගෙනගන්නේ අන් අයව සතුටු කිරීමට පමණක් නොව, වැඩ හොඳින් හා ගෞරවයෙන් ඉටු කිරීමටයි.

අදම අත්හදා බලමු

"මට ___ දැනෙනවා; මට දැන් ___ අවශ්‍යයි" යන කෙටි වාක්‍යය පුහුණු කරන්න.

ඔබේම අත්දැකීම

මේ හැකියාව අවශ්‍ය වූ අවස්ථාවක් මතක් කර කෙටියෙන් ලියන්න.

EXAMPLE · **හොඳ / නරක වෙනස**

2026 WORKBOOK

හැඟීම් බුද්ධිය

Emotional intelligence

සැබෑ ජීවිතයට ගැළපෙන කතාන්දරයක්

Lead කෙනෙක් code review එකට වෙනස්කම් ඉල්ලනවා. Developer ට ලැජ්ජාව සහ කේන්තිය දැනෙනවා.

!

හදිසි හෝ වැරදි ප්‍රතිචාරය

"ඔබට හැමදාම මගේ වැඩේ වැරදි!"

✓

වඩා හොඳ ප්‍රතිචාරය

"මේ feedback එකට ස්තුතියි. වඩාත් වැදගත් වෙනස්කම් දෙකෙන් පටන්ගන්නම්."

ඇයි දෙවැනි පිළිතුර වඩා හොඳ?

හැඟීම පිළිගෙන එයින් පාලනය නොවී නිශ්චිත ක්‍රියාවකට යයි.

විමසන ප්‍රශ්නය	ඔබ සොයන දේ
කෙනාගේ අවශ්‍යතාව මොකක්ද?	මූලික අවශ්‍යතාව සහ සන්දර්භය
මම සාක්ෂි/තොරතුරු දැක්කද?	අනුමානවලට වෙනස් වූ කරුණු
ඊළඟට කරන්න ඕන මොකක්ද?	ගත හැකි නිශ්චිත පියවර

කෙටි පුහුණුව: දුර්වල පිළිතුර ඔබේම වචනවලින් සුහද හා නිශ්චිත පණිවිඩයකට පරිවර්තනය කරන්න.

PRACTICE · **ඔබම කරන්න**

2026 WORKBOOK

හැඟීම් බුද්ධිය

Emotional intelligence

විනාඩි 15ක පුහුණුව

දිනක අවස්ථා තුනකදී "හැඟීම / හේතුව / තෝරාගත් ප්‍රතිචාරය" ලියන්න.

පුහුණු පියවර

01

ඔබගේ අදහස හෝ පිළිතුර පළමුව ලියන්න.

02

යහළුවෙකුට/ගුරුවරයෙකුට පෙන්වා feedback අසන්න.

03

ලැබුණු feedback අනුව එක වෙනසක් කරන්න.

ප්‍රගතිය මනිමු

කේන්ති ආ වෙලාවක සන්සුන් ප්‍රතිචාරයක් දුන් අවස්ථා ගණන

① ② ③ ④ ⑤

1 = තවත් පුහුණුව | 3 = සමහර අවස්ථාවල කළ හැකියි | 5 = නිරන්තරයෙන් කළ හැකියි

දැනුම පරීක්ෂාව · Mini MCQ

Emotional intelligence හි හොඳ පුරුද්ද? A) හැඟීම් නොපෙන්වීම B) හැඟීම් හඳුනාගෙන හොඳ ප්‍රතිචාර තෝරාගැනීම C) කෑගැසීම

ඔබේ පිළිතුර: A / B / C පිළිතුරු පොතේ අවසාන කොටසේ ඇත. (Q09)

අද මට තේරුණු දේ

දින 7කට පසුව මේ අභ්‍යාසය නැවත කර ඔබේම ප්‍රගතිය සසඳන්න.

LEARN · **තේරුම් ගනිමු**

2026 WORKBOOK

අනුකම්පාව සහ ගෞරවය

Empathy and respect

අනෙක් කෙනාගේ අත්දැකීම, අවශ්‍යතාව සහ සීමා හඳුනාගැනීමට උත්සාහ කිරීම empathy යි. එකඟ නොවුණත් ගෞරවයෙන් කතා කළ හැකියි.

විවිධ පසුබිම්, භාෂා සහ හැකියාවන් සහිත team එකක වැඩ කළ හැකි වීම ඉතා වැදගත්ය.



මෙය පුහුණු කරන සරල පියවර තුන

1. කෙනෙකුගේ තත්ත්වය ගැන අනුමාන නොකර අසන්න.
2. ඔබ ඇසූ දේ පිළිගෙන තහවුරු කරන්න.
3. විකල්ප දෙකක් ඉදිරිපත් කර තෝරාගැනීමට ඉඩ දෙන්න.

මතක තබාගන්න

මෙම හැකියාව ඉගෙනගන්නේ අන් අයව සතුටු කිරීමට පමණක් නොව, වැඩ හොඳින් හා ගෞරවයෙන් ඉටු කිරීමටයි.

අදම අත්හදා බලමු

"ඔබට වඩා පහසු ක්‍රමය මොකක්ද?" යන ප්‍රශ්නය එක් සංවාදයකදී භාවිත කරන්න.

ඔබේම අත්දැකීම

මේ හැකියාව අවශ්‍ය වූ අවස්ථාවක් මතක් කර කෙටියෙන් ලියන්න.

EXAMPLE · **හොඳ / නරක වෙනස**

2026 WORKBOOK

අනුකම්පාව සහ ගෞරවය

Empathy and respect

සැබෑ ජීවිතයට ගැළපෙන කතාන්දරයක්

Customer කෙනෙක් form එකක් පුරවන්න අපහසු බව කියනවා.

!

හදිසි හෝ වැරදි ප්‍රතිචාරය

"මේක පොඩි දෙයක්. ඔබට ඇයි බැරි?"

✓

වඩා හොඳ ප්‍රතිචාරය

"කොහෙද අමාරු වෙන්නේ? අපි එක පියවරක් එකවර කර බලමු."

ඇයි දෙවැනි පිළිතුර වඩා හොඳ?

ගැටලුවට සහාය දෙන අතර කෙනාට වැරදි යැයි හැඟෙන්න නොදෙයි.

විමසන ප්‍රශ්නය	ඔබ සොයන දේ
කෙනාගේ අවශ්‍යතාව මොකක්ද?	මූලික අවශ්‍යතාව සහ සන්දර්භය
මම සාක්ෂි/තොරතුරු දැක්කද?	අනුමානවලට වෙනස් වූ කරුණු
ඊළඟට කරන්න ඕන මොකක්ද?	ගත හැකි නිශ්චිත පියවර

කෙටි පුහුණුව: දුර්වල පිළිතුර ඔබේම වචනවලින් සුහද හා නිශ්චිත පණිවිඩයකට පරිවර්තනය කරන්න.

PRACTICE · **ඔබම කරන්න**

2026 WORKBOOK

අනුකම්පාව සහ ගෞරවය

Empathy and respect

විනාඩි 15ක පුහුණුව

ඔබට වෙනස් අදහසක් ඇති යහළුවෙකුගේ අදහස මුලින් ඔහුට තේරුණු විදිහට නැවත කියන්න.

පුහුණු පියවර

01

ඔබගේ අදහස හෝ පිළිතුර පළමුව ලියන්න.

02

යහළුවෙකුට/ගුරුවරයෙකුට පෙන්වා feedback අසන්න.

03

ලැබුණු feedback අනුව එක වෙනසක් කරන්න.

ප්‍රගතිය මනිමු

අනුමාන කිරීම වෙනුවට පැහැදිලි ප්‍රශ්න ඇසූ අවස්ථා ගණන

① ② ③ ④ ⑤

1 = තවත් පුහුණුව | 3 = සමහර අවස්ථාවල කළ හැකියි | 5 = නිරන්තරයෙන් කළ හැකියි

දැනුම පරීක්ෂාව · Mini MCQ

Empathy පෙන්වන්නේ? A) නොදැන විනිශ්චය B) අවශ්‍යතාව අසා සහාය දීම C) කෙනා නොසලකා හැරීම

ඔබේ පිළිතුර: A / B / C පිළිතුරු පොතේ අවසාන කොටසේ ඇත. (Q10)

අද මට තේරුණු දේ

දින 7කට පසුව මේ අභ්‍යාසය නැවත කර ඔබේම ප්‍රගතිය සසඳන්න.

LEARN · **තේරුම් ගනිමු**

2026 WORKBOOK

කණ්ඩායම් වැඩ

Teamwork

එකම ඉලක්කයක් සඳහා කාර්යයන් බෙදාගෙන, තොරතුරු හුවමාරු කරගෙන, එකිනෙකාගේ ප්‍රගතියට සහාය දීම teamwork යි.



Software project එකක් developer, tester, designer සහ product owner එක්ව නොකළොත් නියමිත ප්‍රතිඵලය ලැබෙන්න අපහසුයි.

මෙය පුහුණු කරන සරල පියවර තුන

1. කණ්ඩායම් ඉලක්කය එක වාක්‍යයකින් තහවුරු කරන්න.
2. කාර්යයන් සහ වගකීම් නම් කරන්න.
3. අවහිරතා කලින්ම දන්වා එකට විසඳන්න.

මතක තබාගන්න

මෙම හැකියාව ඉගෙනගන්නේ අන් අයව සතුටු කිරීමට පමණක් නොව, වැඩ හොඳින් හා ගෞරවයෙන් ඉටු කිරීමටයි.

අදම අත්හදා බලමු

"මම කළේ / මට අවහිරතාව / මට අවශ්‍ය සහාය" ලෙස team update එකක් දෙන්න.

ඔබේම අත්දැකීම

මේ හැකියාව අවශ්‍ය වූ අවස්ථාවක් මතක් කර කෙටියෙන් ලියන්න.

EXAMPLE · **හොඳ / නරක වෙනස**

2026 WORKBOOK

කණ්ඩායම් වැඩ

Teamwork

සැබෑ ජීවිතයට ගැළපෙන කතාන්දරයක්

Website project එකේ designer නව layout එකක් යවා තිබුණත් developer පැරණි version එක භාවිතා කරනවා.

!

හදිසි හෝ වැරදි ප්‍රතිචාරය

"මගේ කොටස කළා. වෙනත් අය ගැන බලන්න ඕන නැහැ."

✓

වඩා හොඳ ප්‍රතිචාරය

"Latest Figma link එක තහවුරු කරමු. මම එයට අනුව UI update කර හෙට review දෙන්නම්."

ඇයි දෙවැනි පිළිතුර වඩා හොඳ?

එකම version එකට කණ්ඩායම එකඟ වන නිසා rework අඩු විය හැකියි.

විමසන ප්‍රශ්නය	ඔබ සොයන දේ
කෙනාගේ අවශ්‍යතාව මොකක්ද?	මූලික අවශ්‍යතාව සහ සන්දර්භය
මම සාක්ෂි/තොරතුරු දැක්කද?	අනුමානවලට වෙනස් වූ කරුණු
ඊළඟට කරන්න ඕන මොකක්ද?	ගත හැකි නිශ්චිත පියවර

කෙටි පුහුණුව: දුර්වල පිළිතුර ඔබේම වචනවලින් සුහද හා නිශ්චිත පණිවිඩයකට පරිවර්තනය කරන්න.

PRACTICE · **ඔබම කරන්න**

2026 WORKBOOK

කණ්ඩායම් වැඩ

Teamwork

විනාඩි 15ක පුහුණුව

කණ්ඩායමක් ලෙස කුඩා poster එකක් හදා owner/deadline/status වගුවක් පවත්වාගෙන යන්න.

පුහුණු පියවර

01

ඔබගේ අදහස හෝ පිළිතුර පළමුව ලියන්න.

02

යහළුවෙකුට/ගුරුවරයෙකුට පෙන්වා feedback අසන්න.

03

ලැබුණු feedback අනුව එක වෙනසක් කරන්න.

ප්‍රගතිය මනිමු

කණ්ඩායම් කාර්යයන් වලින් කාලයට අවසන් වූ ප්‍රතිශතය

① ② ③ ④ ⑤

1 = තවත් පුහුණුව | 3 = සමහර අවස්ථාවල කළ හැකියි | 5 = නිරන්තරයෙන් කළ හැකියි

දැනුම පරීක්ෂාව · Mini MCQ

Teamwork සඳහා හොඳ ක්‍රියාව? A) තොරතුරු සඟවීම B) ownership සහ progress බෙදාගැනීම C) blame කිරීම

ඔබේ පිළිතුර: A / B / C පිළිතුරු පොතේ අවසාන කොටසේ ඇත. (Q11)

අද මට තේරුණු දේ

දින 7කට පසුව මේ අභ්‍යාසය නැවත කර ඔබේම ප්‍රගතිය සසඳන්න.

LEARN · **තේරුම් ගනිමු**

2026 WORKBOOK

ගැටුම් විසඳීම

Conflict resolution

අදහස් වෙනස් වූ විට කෙනෙකුට පහර නොදී ගැටලුව පැහැදිලි කර, එකඟ විය හැකි පියවරක් සොයාගැනීම conflict resolution යි.



Team එකක design සහ deadline ගැන ගැටුම් ඇති වීම සාමාන්‍යයි. ඒවා නිසි ලෙස විසඳීමෙන් විශ්වාසය රැකගන්න පුළුවන්.

මෙය පුහුණු කරන සරල පියවර තුන

1. අදහස් නොව කරුණු සහ බලපෑම වෙන් කරන්න.
2. දෙපාර්ශ්වයම අසා පොදු අරමුණ සොයන්න.
3. විසඳුමක් සහ පරීක්ෂා කරන දිනයක් එකඟ කරගන්න.

මතක තබාගන්න

මෙම හැකියාව ඉගෙනගන්නේ අන් අයව සතුටු කිරීමට පමණක් නොව, වැඩ හොඳින් හා ගෞරවයෙන් ඉටු කිරීමටයි.

අදම අත්හදා බලමු

"අපි දෙන්නාටම අවශ්‍ය ප්‍රතිඵලය ___" ලෙස සාකච්ඡාවක් ආරම්භ කරන්න.

ඔබේම අත්දැකීම

මේ හැකියාව අවශ්‍ය වූ අවස්ථාවක් මතක් කර කෙටියෙන් ලියන්න.

EXAMPLE · **හොඳ / නරක වෙනස**

2026 WORKBOOK

ගැටුම් විසඳීම

Conflict resolution

සැබෑ ජීවිතයට ගැළපෙන කතාන්දරයක්

Tester bug එක severity high ලෙස ලියනවා; developer එය minor කියනවා.

!

හදිසි හෝ වැරදි ප්‍රතිචාරය

"ඔයාට කිසිම දෙයක් තේරෙන්නේ නැහැ."

✓

වඩා හොඳ ප්‍රතිචාරය

"User ට සිදුවන බලපෑම බලමු. Checkout නවතින නිසා priority එක එකට තීරණය කරමු."

ඇයි දෙවැනි පිළිතුර වඩා හොඳ?

පුද්ගලයාට පහර නොදී user impact මත සාකච්ඡාව යොමු කරයි.

විමසන ප්‍රශ්නය	ඔබ සොයන දේ
කෙනාගේ අවශ්‍යතාව මොකක්ද?	මූලික අවශ්‍යතාව සහ සන්දර්භය
මම සාක්ෂි/තොරතුරු දැක්කද?	අනුමානවලට වෙනස් වූ කරුණු
ඊළඟට කරන්න ඕන මොකක්ද?	ගත හැකි නිශ්චිත පියවර

කෙටි පුහුණුව: දුර්වල පිළිතුර ඔබේම වචනවලින් සුහද හා නිශ්චිත පණිවිඩයකට පරිවර්තනය කරන්න.

PRACTICE · **ඔබම කරන්න**

2026 WORKBOOK

ගැටුම් විසඳීම

Conflict resolution

විනාඩි 15ක පුහුණුව

යහළුවන් දෙදෙනෙකු වෙනස් අදහස් දරන අවස්ථාවක් role-play කර පොදු ඉලක්කයක් සොයන්න.

පුහුණු පියවර

01

ඔබගේ අදහස හෝ පිළිතුර පළමුව ලියන්න.

02

යහළුවෙකුට/ගුරුවරයෙකුට පෙන්වා feedback අසන්න.

03

ලැබුණු feedback අනුව එක වෙනසක් කරන්න.

ප්‍රගතිය මනිමු

ගැටුමකදී පුද්ගලයා වෙනුවට ප්‍රශ්නය ගැන කතා කළාද?

① ② ③ ④ ⑤

1 = තවත් පුහුණුව | 3 = සමහර අවස්ථාවල කළ හැකියි | 5 = නිරන්තරයෙන් කළ හැකියි

දැනුම පරීක්ෂාව · Mini MCQ

Conflict විසඳීමට සුදුසු ක්‍රමය? A) මනස කියවීමට උත්සාහ B) තොරතුරු හා බලපෑම සලකා බැලීම C) කෑගැසීම

ඔබේ පිළිතුර: A / B / C පිළිතුරු පොතේ අවසාන කොටසේ ඇත. (Q12)

අද මට තේරුණු දේ

දින 7කට පසුව මේ අභ්‍යාසය නැවත කර ඔබේම ප්‍රගතිය සසඳන්න.

LEARN · **තේරුම් ගනිමු**

2026 WORKBOOK

Feedback ලබා දීම

Giving feedback

හොඳ feedback එකක් කෙනෙකුගේ පෞරුෂය විනිශ්චය නොකර, දැකගත් ක්‍රියාව සහ එහි බලපෑම නිශ්චිතව කියා ඉදිරි පියවරක් යෝජනා කරයි.

Peer review, code review හෝ school project එකක වෙනස්කම් හඳුනාගැනීමට මෙය හොඳ ක්‍රමයකි.



මෙය පුහුණු කරන සරල පියවර තුන

1. දැකගත් අවස්ථාව සහ හැසිරීම කියන්න.
2. එයින් ඇති වූ බලපෑම පැහැදිලි කරන්න.
3. කළ හැකි නිශ්චිත වෙනසක් ඉල්ලන්න.

මතක තබාගන්න

මෙම හැකියාව ඉගෙනගන්නේ අන් අයව සතුටු කිරීමට පමණක් නොව, වැඩ හොඳින් හා ගෞරවයෙන් ඉටු කිරීමටයි.

අදම අත්හදා බලමු

"මම දැක්කේ ___; එයින් ___; ඉදිරියට ___" ලෙස වාක්‍යයක් ලියන්න.

ඔබේම අත්දැකීම

මේ හැකියාව අවශ්‍ය වූ අවස්ථාවක් මතක් කර කෙටියෙන් ලියන්න.

EXAMPLE · **හොඳ / නරක වෙනස**

2026 WORKBOOK

Feedback ලබා දීම

Giving feedback

සැබෑ ජීවිතයට ගැළපෙන කතාන්දරයක්

Presentation එකක slide අකුරු ඉතා කුඩා නිසා අන් අයට කියවන්න බැහැ.

!

හදිසි හෝ වැරදි ප්‍රතිචාරය

"ඔයාගේ slide නරකයි."

✓

වඩා හොඳ ප්‍රතිචාරය

"Slide 4හි අකුරු පසුපස සිට කියවන්න අපහසු වුණා. Font size වැඩි කර බලමුද?"

ඇයි දෙවැනි පිළිතුර වඩා හොඳ?

දෝෂය නිශ්චිතව දක්වන නිසා කෙනාට වෙනසක් කිරීමට හැකියාව ලැබේ.

විමසන ප්‍රශ්නය	ඔබ සොයන දේ
කෙනාගේ අවශ්‍යතාව මොකක්ද?	මූලික අවශ්‍යතාව සහ සන්දර්භය
මම සාක්ෂි/තොරතුරු දැක්කද?	අනුමානවලට වෙනස් වූ කරුණු
ඊළඟට කරන්න ඕන මොකක්ද?	ගත හැකි නිශ්චිත පියවර

කෙටි පුහුණුව: දුර්වල පිළිතුර ඔබේම වචනවලින් සුහද හා නිශ්චිත පණිවිඩයකට පරිවර්තනය කරන්න.

PRACTICE · **ඔබම කරන්න**

2026 WORKBOOK

Feedback ලබා දීම

Giving feedback

විනාඩි 15ක පුහුණුව

යහළුවෙකුගේ poster එකක් ගැන හොඳ පැත්තක් සහ සකස් කළ හැකි පැත්තක් කියන්න.

පුහුණු පියවර

01

ඔබගේ අදහස හෝ පිළිතුර පළමුව ලියන්න.

02

යහළුවෙකුට/ගුරුවරයෙකුට පෙන්වා feedback අසන්න.

03

ලැබුණු feedback අනුව එක වෙනසක් කරන්න.

ප්‍රගතිය මනිමු

Feedback තුළ දුන් ක්‍රියාත්මක කළ හැකි යෝජනා ගණන

① ② ③ ④ ⑤

1 = තවත් පුහුණුව | 3 = සමහර අවස්ථාවල කළ හැකියි | 5 = නිරන්තරයෙන් කළ හැකියි

දැනුම පරීක්ෂාව · Mini MCQ

ප්‍රයෝජනවත් feedback එකක්? A) පුද්ගලයාට දොස් B) නිශ්චිත හැසිරීම සහ යෝජනාව C) අපහාස

ඔබේ පිළිතුර: A / B / C පිළිතුරු පොතේ අවසාන කොටසේ ඇත. (Q13)

අද මට තේරුණු දේ

දින 7කට පසුව මේ අභ්‍යාසය නැවත කර ඔබේම ප්‍රගතිය සසඳන්න.

LEARN · **තේරුම් ගනිමු**

2026 WORKBOOK

Feedback **පිළිගැනීම**

Receiving feedback

Feedback අසාගෙන, අවශ්‍ය තැන තහවුරු කරගෙන, සුදුසු වෙනසක් තෝරන හැකියාව receiving feedback වේ.

වැඩ දියුණු වීම සඳහා පෙන්වා දෙන දේවල් අසා භාවිතා කිරීම technical හා soft skills දෙකම වර්ධනය කරයි.



මෙය පුහුණු කරන සරල පියවර තුන

1. වහාම තර්ක නොකර සම්පූර්ණයෙන් අසන්න.
2. නිශ්චිත උදාහරණයක් ඉල්ලන්න.
3. තෝරාගත් වෙනස ඉටු කර ප්‍රතිඵල පෙන්වන්න.

මතක තබාගන්න

මෙම හැකියාව ඉගෙනගන්නේ අන් අයව සතුටු කිරීමට පමණක් නොව, වැඩ හොඳින් හා ගෞරවයෙන් ඉටු කිරීමටයි.

අදම අත්හදා බලමු

"ස්තුතියි. ඒ ගැන උදාහරණයක් දෙනවද?" යන වාක්‍යය පුහුණු කරන්න.

ඔබේම අත්දැකීම

මේ හැකියාව අවශ්‍ය වූ අවස්ථාවක් මතක් කර කෙටියෙන් ලියන්න.

EXAMPLE · **හොඳ / නරක වෙනස**

2026 WORKBOOK

Feedback **පිළිගැනීම**

Receiving feedback

සැබෑ ජීවිතයට ගැළපෙන කතාන්දරයක්

Code reviewer කෙනෙක් function name එක පැහැදිලි නැහැ කියනවා.

!

හදිසි හෝ වැරදි ප්‍රතිචාරය

"ඒක මගේ style එක. වෙනස් කරන්නෙ නැහැ."

✓

වඩා හොඳ ප්‍රතිචාරය

"ඔබ කියන අර්ථය තේරුණා. වඩා පැහැදිලි name දෙකක් යෝජනා කර review කරන්නම්."

ඇයි දෙවැනි පිළිතුර වඩා හොඳ?

ගැටලුව අසා පසුව තමාගේ තීරණයට අදාළ සාක්ෂි යොදාගනී.

විමසන ප්‍රශ්නය	ඔබ සොයන දේ
කෙනාගේ අවශ්‍යතාව මොකක්ද?	මූලික අවශ්‍යතාව සහ සන්දර්භය
මම සාක්ෂි/තොරතුරු දැක්කද?	අනුමානවලට වෙනස් වූ කරුණු
ඊළඟට කරන්න ඕන මොකක්ද?	ගත හැකි නිශ්චිත පියවර

කෙටි පුහුණුව: දුර්වල පිළිතුර ඔබේම වචනවලින් සුභද හා නිශ්චිත පණිවිඩයකට පරිවර්තනය කරන්න.

PRACTICE · **ඔබම කරන්න**

2026 WORKBOOK

Feedback **පිළිගැනීම**

Receiving feedback

විනාඩි 15ක පුහුණුව

මිතුරෙකුගෙන් ඔබගේ message එක ගැන feedback එකක් ඉල්ලා, එයින් එක වෙනසක් කරන්න.

පුහුණු පියවර

01

ඔබගේ අදහස හෝ පිළිතුර පළමුව ලියන්න.

02

යහළුවෙකුට/ගුරුවරයෙකුට පෙන්වා feedback අසන්න.

03

ලැබුණු feedback අනුව එක වෙනසක් කරන්න.

ප්‍රගතිය මනිමු

Feedback ලැබූ පසු ක්‍රියාත්මක කළ වෙනස්කම් ගණන

① ② ③ ④ ⑤

1 = තවත් පුහුණුව | 3 = සමහර අවස්ථාවල කළ හැකියි | 5 = නිරන්තරයෙන් කළ හැකියි

දැනුම පරීක්ෂාව · Mini MCQ

Feedback පිළිගැනීමේ පළමු පියවර? A) ආරක්ෂා වීමට තර්ක කිරීම B) අසා තේරුම් ගැනීම C) නොසලකා හැරීම

ඔබේ පිළිතුර: A / B / C පිළිතුරු පොතේ අවසාන කොටසේ ඇත. (Q14)

අද මට තේරුණු දේ

දින 7කට පසුව මේ අභ්‍යාසය නැවත කර ඔබේම ප්‍රගතිය සසඳන්න.

LEARN · **තේරුම් ගනිමු**

2026 WORKBOOK

කාල කළමනාකරණය

Time management

අවශ්‍ය වැඩ සඳහා කාලය වෙන් කර, යථාර්ථවාදී සැලැස්මක් යටතේ ආරම්භ කර අවසන් කිරීම time management යි.

Deadline එකට පෙර අවධානය යොමු කළ යුතු දේ දැනගත් විට අන්තිම මොහොතේ ඉක්මන් වැරදි අඩු කළ හැකියි.



මෙය පුහුණු කරන සරල පියවර තුන

1. අද කළ යුතු වැඩ සියල්ල ලියන්න.
2. වැදගත්ම කාර්යයන් තුනක් තෝරන්න.
3. වැඩකට කාල කොටසක් වෙන් කර අවසානයේ පරීක්ෂා කරන්න.

මතක තබාගන්න

මෙම හැකියාව ඉගෙනගන්නේ අන් අයව සතුටු කිරීමට පමණක් නොව, වැඩ හොඳින් හා ගෞරවයෙන් ඉටු කිරීමටයි.

අදම අත්හදා බලමු

විනාඩි 25ක් එක් වැඩකට පමණක් යොදා, විනාඩි 5ක් විවේක ගන්න.

ඔබේම අත්දැකීම

මේ හැකියාව අවශ්‍ය වූ අවස්ථාවක් මතක් කර කෙටියෙන් ලියන්න.

EXAMPLE · **හොඳ / නරක වෙනස**

2026 WORKBOOK

කාල කළමනාකරණය

Time management

සැබෑ ජීවිතයට ගැළපෙන කතාන්දරයක්

Intern කෙනෙකුට online class, job application සහ assignment එකම දවසේ තියෙනවා.

!

හදිසි හෝ වැරදි ප්‍රතිචාරය

"හැමදේම එකවර කරලා ඉවර කරමු."

✓

වඩා හොඳ ප්‍රතිචාරය

"Assignment එක 9-10; application 10.30-11; class 2ට. විවේකයත් calendar එකට දාමු."

ඇයි දෙවැනි පිළිතුර වඩා හොඳ?

විශේෂිත කාල කොටස් තැබීමෙන් කාර්යයන් නොපෙනී යාම අඩු වේ.

විමසන ප්‍රශ්නය	ඔබ සොයන දේ
කෙනාගේ අවශ්‍යතාව මොකක්ද?	මූලික අවශ්‍යතාව සහ සන්දර්භය
මම සාක්ෂි/තොරතුරු දැක්කද?	අනුමානවලට වෙනස් වූ කරුණු
ඊළඟට කරන්න ඕන මොකක්ද?	ගත හැකි නිශ්චිත පියවර

කෙටි පුහුණුව: දුර්වල පිළිතුර ඔබේම වචනවලින් සුහද හා නිශ්චිත පණිවිඩයකට පරිවර්තනය කරන්න.

PRACTICE · **ඔබම කරන්න**

2026 WORKBOOK

කාල කළමනාකරණය

Time management

විනාඩි 15ක පුහුණුව

හෙට දවසට time blocks 3ක් ලියා ඒවායේ යථාර්ථවාදී බව පසුව බලන්න.

පුහුණු පියවර

01

ඔබගේ අදහස හෝ පිළිතුර පළමුව ලියන්න.

02

යහළුවෙකුට/ගුරුවරයෙකුට පෙන්වා feedback අසන්න.

03

ලැබුණු feedback අනුව එක වෙනසක් කරන්න.

ප්‍රගතිය මනිමු

සැලසුම් කළ වැඩ / අවසන් කළ වැඩ

① ② ③ ④ ⑤

1 = තවත් පුහුණුව | 3 = සමහර අවස්ථාවල කළ හැකියි | 5 = නිරන්තරයෙන් කළ හැකියි

දැනුම පරීක්ෂාව · Mini MCQ

Time management සඳහා හොඳ ක්‍රමය? A) ප්‍රමුඛතා ලැයිස්තුව B) හැම දෙයක්ම පමාවට C) අවධානය බෙදීම

ඔබේ පිළිතුර: A / B / C පිළිතුරු පොතේ අවසාන කොටසේ ඇත. (Q15)

අද මට තේරුණු දේ

දින 7කට පසුව මේ අභ්‍යාසය නැවත කර ඔබේම ප්‍රගතිය සසඳන්න.

LEARN · **තේරුම් ගනිමු**

2026 WORKBOOK

ප්‍රමුඛතා හා අවධානය

Prioritization and focus

වැඩ සියල්ල එකම වැදගත්කමකින් නොසිටින බව පිළිගෙන, බලපෑම සහ හදිසිය අනුව මුලින් කළ යුතු දේ තෝරාගැනීම prioritization යි.



High-priority production bug එකක් තිබෙද්දී අලංකාර animation එකක් polish කිරීම හොඳ තේරීමක් නොවිය හැකියි.

මෙය පුහුණු කරන සරල පියවර තුන

1. වැඩවල බලපෑම සහ deadline බැලීම.
2. Important/Urgent වගුවකට දමා සැලසුම් කිරීම.
3. සෑම විනාඩි කිහිපයකටම task මාරු නොවී අවසන් කිරීම.

මතක තබාගන්න

මෙම හැකියාව ඉගෙනගන්නේ අන් අයව සතුටු කිරීමට පමණක් නොව, වැඩ හොඳින් හා ගෞරවයෙන් ඉටු කිරීමටයි.

අදම අත්හදා බලමු

Notification නිහඬ කර විනාඩි 20ක් එකම task එකක් කරන්න.

ඔබේම අත්දැකීම

මේ හැකියාව අවශ්‍ය වූ අවස්ථාවක් මතක් කර කෙටියෙන් ලියන්න.

EXAMPLE · **හොඳ / නරක වෙනස**

2026 WORKBOOK

ප්‍රමුඛතා හා අවධානය

Prioritization and focus

සැබෑ ජීවිතයට ගැළපෙන කතාන්දරයක්

Checkout page එක crash වෙන අතර company logo එකේ වර්ණය වෙනස් කිරීමට ඉල්ලීමක් ලැබෙනවා.

!

හදිසි හෝ වැරදි ප්‍රතිචාරය

"ලේසිම වැඩේ logo එක නිසා ඒක මුලින් කරමු."

✓

වඩා හොඳ ප්‍රතිචාරය

"Checkout error එක customers ට බලපාන නිසා එය urgent. Logo update එක පසුව schedule කරමු."

ඇයි දෙවැනි පිළිතුර වඩා හොඳ?

අවසාන user impact සලකා බලා අවදානම් අඩු කරයි.

විමසන ප්‍රශ්නය	ඔබ සොයන දේ
කෙනාගේ අවශ්‍යතාව මොකක්ද?	මූලික අවශ්‍යතාව සහ සන්දර්භය
මම සාක්ෂි/තොරතුරු දැක්කද?	අනුමානවලට වෙනස් වූ කරුණු
ඊළඟට කරන්න ඕන මොකක්ද?	ගත හැකි නිශ්චිත පියවර

කෙටි පුහුණුව: දුර්වල පිළිතුර ඔබේම වචනවලින් සුභද හා නිශ්චිත පණිවිඩයකට පරිවර්තනය කරන්න.

PRACTICE · **ඔබම කරන්න**

2026 WORKBOOK

ප්‍රමුඛතා හා අවධානය

Prioritization and focus

විනාඩි 15ක පුහුණුව

ඔබේ කාර්යයන් 6ක් impact/urgency අනුව වගුවකට බෙදන්න.

පුහුණු පියවර

01

ඔබගේ අදහස හෝ පිළිතුර පළමුව ලියන්න.

02

යහළුවෙකුට/ගුරුවරයෙකුට පෙන්වා feedback අසන්න.

03

ලැබුණු feedback අනුව එක වෙනසක් කරන්න.

ප්‍රගතිය මනිමු

වැඩකට වෙන් කළ නිහඬ අවධාන කාලය (විනාඩි)

① ② ③ ④ ⑤

1 = තවත් පුහුණුව | 3 = සමහර අවස්ථාවල කළ හැකියි | 5 = නිරන්තරයෙන් කළ හැකියි

දැනුම පරීක්ෂාව · Mini MCQ

Prioritization එකේදී මුලින් සලකා බැලිය යුත්තේ? A) වැඩේ ලේසිද B) බලපෑම සහ කාලය C) මිතුරා කැමතිද

ඔබේ පිළිතුර: A / B / C පිළිතුරු පොතේ අවසාන කොටසේ ඇත. (Q16)

අද මට තේරුණු දේ

දින 7කට පසුව මේ අභ්‍යාසය නැවත කර ඔබේම ප්‍රගතිය සසඳන්න.

LEARN · **තේරුම් ගනිමු**

2026 WORKBOOK

ගැටලු විසඳීම

Problem solving

නොදන්නා ගැටලුවක් කුඩා කොටස්වලට බෙදා, සාක්ෂි එකතු කර, විසඳුම් අත්හදා බලා ප්‍රතිඵල පරීක්ෂා කිරීම problem solving යි.



Software bug, delayed order හෝ පාසල් project එකක බාධාවක් අහඹු අනුමානවලින් නොව ක්‍රමවත් ලෙස විසඳිය හැකියි.

මෙය පුහුණු කරන සරල පියවර තුන

1. ගැටලුව එක වාක්‍යයකින් නිශ්චිත කරන්න.
2. හේතු සඳහා සාක්ෂි හා විකල්ප සොයන්න.
3. කුඩා විසඳුමක් පරීක්ෂා කර නැවත මනින්න.

මතක තබාගන්න

මෙම හැකියාව ඉගෙනගන්නේ අන් අයව සතුටු කිරීමට පමණක් නොව, වැඩ හොඳින් හා ගෞරවයෙන් ඉටු කිරීමටයි.

අදම අත්හදා බලමු

"Problem / Evidence / Options / Test / Result" ලෙස පිටුවක් පුරවන්න.

ඔබේම අත්දැකීම

මේ හැකියාව අවශ්‍ය වූ අවස්ථාවක් මතක් කර කෙටියෙන් ලියන්න.

EXAMPLE · **හොඳ / නරක වෙනස**

2026 WORKBOOK

ගැටලු විසඳීම

Problem solving

සැබෑ ජීවිතයට ගැළපෙන කතාන්දරයක්

Website එක laptop එකේ වැඩ කරන නමුත් mobile එකේ button click වෙන්නේ නැහැ.

!

හදිසි හෝ වැරදි ප්‍රතිචාරය

"සියලු code එකම අලුතෙන් ලියමු."

✓

වඩා හොඳ ප්‍රතිචාරය

"Mobile console එක බලමු; CSS overlay එක button එක වැසී තියෙනවාද? කුඩා test එකක් කරමු."

ඇයි දෙවැනි පිළිතුර වඩා හොඳ?

පළමුව සාක්ෂි එකතු කර කුඩා hypothesis පරීක්ෂා කරයි.

විමසන ප්‍රශ්නය	ඔබ සොයන දේ
කෙනාගේ අවශ්‍යතාව මොකක්ද?	මූලික අවශ්‍යතාව සහ සන්දර්භය
මම සාක්ෂි/තොරතුරු දැක්කද?	අනුමානවලට වෙනස් වූ කරුණු
ඊළඟට කරන්න ඕන මොකක්ද?	ගත හැකි නිශ්චිත පියවර

කෙටි පුහුණුව: දුර්වල පිළිතුර ඔබේම වචනවලින් සුභද හා නිශ්චිත පණිවිඩයකට පරිවර්තනය කරන්න.

PRACTICE · **ඔබම කරන්න**

2026 WORKBOOK

ගැටලු විසඳීම

Problem solving

විනාඩි 15ක පුහුණුව

ඔබට තිබෙන සුළු ගැටලුවක් සඳහා 5 Whys ක්‍රමයෙන් හේතුවක් සොයන්න.

පුහුණු පියවර

01

ඔබගේ අදහස හෝ පිළිතුර පළමුව ලියන්න.

02

යහළුවෙකුට/ගුරුවරයෙකුට පෙන්වා feedback අසන්න.

03

ලැබුණු feedback අනුව එක වෙනසක් කරන්න.

ප්‍රගතිය මනිමු

පරීක්ෂා කර ඉගෙනගත් hypotheses ගණන

① ② ③ ④ ⑤

1 = තවත් පුහුණුව | 3 = සමහර අවස්ථාවල කළ හැකියි | 5 = නිරන්තරයෙන් කළ හැකියි

දැනුම පරීක්ෂාව · Mini MCQ

Problem solving හි සාක්ෂියක් වන්නේ? A) ඉක්මනින් අනුමාන කිරීම B) කුඩා පරීක්ෂණ C) දෝෂ සඟවීම

ඔබේ පිළිතුර: A / B / C පිළිතුරු පොතේ අවසාන කොටසේ ඇත. (Q17)

අද මට තේරුණු දේ

දින 7කට පසුව මේ අභ්‍යාසය නැවත කර ඔබේම ප්‍රගතිය සසඳන්න.

LEARN · **තේරුම් ගනිමු**

2026 WORKBOOK

විචාරාත්මක සිතීම

Critical thinking

තොරතුරක් සත්‍යද, එයට සාක්ෂි තියෙනවාද, තවත් පැහැදිලි කිරීම් තියෙනවාද කියා විමසීම critical thinking යි.

AI-generated output, social media claims සහ project decisions අන්ධව පිළි නොගැනීමට මේ හැකියාව වැදගත්ය.



මෙය පුහුණු කරන සරල පියවර තුන

1. Claim එක සහ supporting evidence වෙන් කරන්න.
2. මූලාශ්‍රය හා දිනය පරීක්ෂා කරන්න.
3. වෙනත් පැහැදිලි කිරීමක් හෝ test එකක් සොයන්න.

මතක තබාගන්න

මෙම හැකියාව ඉගෙනගන්නේ අන් අයව සතුටු කිරීමට පමණක් නොව, වැඩ හොඳින් හා ගෞරවයෙන් ඉටු කිරීමටයි.

අදම අත්හදා බලමු

"මම දන්නා දේ / මම අනුමාන කළ දේ" ලැයිස්තු දෙකක් සාදන්න.

ඔබේම අත්දැකීම

මේ හැකියාව අවශ්‍ය වූ අවස්ථාවක් මතක් කර කෙටියෙන් ලියන්න.

EXAMPLE · **හොඳ / නරක වෙනස**

2026 WORKBOOK

විචාරාත්මක සිතීම

Critical thinking

සැබෑ ජීවිතයට ගැළපෙන කතාන්දරයක්

"මේ tool එක 100% bug-free" කියලා advertisement එකක් දකින intern කෙනෙක්.

!

හදිසි හෝ වැරදි ප්‍රතිචාරය

"Advertisement එක කියන නිසා 100% නිවැරදියි."

✓

වඩා හොඳ ප්‍රතිචාරය

"Independent tests තියෙනවද? අපේ sample project එකට pilot test එකක් කරමු."

ඇයි දෙවැනි පිළිතුර වඩා හොඳ?

Claims වලට සාක්ෂි සොයන බැවින් තීරණය වඩා ශක්තිමත් වේ.

විමසන ප්‍රශ්නය	ඔබ සොයන දේ
කෙනාගේ අවශ්‍යතාව මොකක්ද?	මූලික අවශ්‍යතාව සහ සන්දර්භය
මම සාක්ෂි/තොරතුරු දැක්කද?	අනුමානවලට වෙනස් වූ කරුණු
ඊළඟට කරන්න ඕන මොකක්ද?	ගත හැකි නිශ්චිත පියවර

කෙටි පුහුණුව: දුර්වල පිළිතුර ඔබේම වචනවලින් සුහද හා නිශ්චිත පණිවිඩයකට පරිවර්තනය කරන්න.

PRACTICE · **ඔබම කරන්න**

2026 WORKBOOK

විචාරාත්මක සිතීම

Critical thinking

විනාඩි 15ක පුහුණුව

Online post එකක් තෝරා claim, source, date සහ proof වෙන් කර වගුවක් පුරවන්න.

පුහුණු පියවර

01

ඔබගේ අදහස හෝ පිළිතුර පළමුව ලියන්න.

02

යහළුවෙකුට/ගුරුවරයෙකුට පෙන්වා feedback අසන්න.

03

ලැබුණු feedback අනුව එක වෙනසක් කරන්න.

ප්‍රගතිය මනිමු

විශ්වාස කිරීමට පෙර පරීක්ෂා කළ මූලාශ්‍ර ගණන

① ② ③ ④ ⑤

1 = තවත් පුහුණුව | 3 = සමහර අවස්ථාවල කළ හැකියි | 5 = නිරන්තරයෙන් කළ හැකියි

දැනුම පරීක්ෂාව · Mini MCQ

Critical thinking යන්නට සුදුසු? A) සියලු claims විශ්වාස B) සාක්ෂි විමසීම C) කී කෙනාගේ ජනප්‍රියත්වය පමණක් බැලීම

ඔබේ පිළිතුර: A / B / C පිළිතුරු පොතේ අවසාන කොටසේ ඇත. (Q18)

අද මට තේරුණු දේ

දින 7කට පසුව මේ අභ්‍යාසය නැවත කර ඔබේම ප්‍රගතිය සසඳන්න.

LEARN · **තේරුම් ගනිමු**

2026 WORKBOOK

නිර්මාණශීලී සිතීම

Creative thinking

එකම ගැටලුවකට නව සහ ප්‍රයෝජනවත් විකල්ප කිහිපයක් හිතා බැලීම creative thinking යි.

අඩු budget එකක marketing campaign, UI design හෝ customer support එකක වෙනස් විසඳුම් සොයාගන්න මෙය උදව් කරයි.



මෙය පුහුණු කරන සරල පියවර තුන

1. දැන් පවතින සීමාව නමකින් හඳුනාගන්න.
2. විනිශ්චය නොකර අදහස් 5ක් ලියන්න.
3. පහසුම අදහස කුඩා pilot එකක් ලෙස පරීක්ෂා කරන්න.

මතක තබාගන්න

මෙම හැකියාව ඉගෙනගන්නේ අන් අයව සතුටු කිරීමට පමණක් නොව, වැඩ හොඳින් හා ගෞරවයෙන් ඉටු කිරීමටයි.

අදම අත්හදා බලමු

"How might we...?" ප්‍රශ්නයක් ලියා මිනිත්තු 5ක් brainstorming කරන්න.

ඔබේම අත්දැකීම

මේ හැකියාව අවශ්‍ය වූ අවස්ථාවක් මතක් කර කෙටියෙන් ලියන්න.

EXAMPLE · **හොඳ / නරක වෙනස**

2026 WORKBOOK

නිර්මාණශීලී සිතීම

Creative thinking

සැබෑ ජීවිතයට ගැළපෙන කතාන්දරයක්

Online course එකට students අඩුයි. Paid ads වලට budget නැහැ.

!

හදිසි හෝ වැරදි ප්‍රතිචාරය

"Ads වලට මුදල් නැත්නම් කරන්න දෙයක් නැහැ."

✓

වඩා හොඳ ප්‍රතිචාරය

"Free demo lesson, Q&A event, LinkedIn tips post සහ referrals පරීක්ෂා කරමු."

ඇයි දෙවැනි පිළිතුර වඩා හොඳ?

එකම ක්‍රමයකට නොසීමා වී විකල්ප කිහිපයක් සොයාගනී.

විමසන ප්‍රශ්නය	ඔබ සොයන දේ
කෙනාගේ අවශ්‍යතාව මොකක්ද?	මූලික අවශ්‍යතාව සහ සන්දර්භය
මම සාක්ෂි/තොරතුරු දැක්කද?	අනුමානවලට වෙනස් වූ කරුණු
ඊළඟට කරන්න ඕන මොකක්ද?	ගත හැකි නිශ්චිත පියවර

කෙටි පුහුණුව: දුර්වල පිළිතුර ඔබේම වචනවලින් සුහද හා නිශ්චිත පණිවිඩයකට පරිවර්තනය කරන්න.

PRACTICE · **ඔබම කරන්න**

2026 WORKBOOK

නිර්මාණශීලී සිතීම

Creative thinking

විනාඩි 15ක පුහුණුව

පොඩි business idea එකකට අඩු වියදමේ marketing ideas 7ක් නිර්මාණය කරන්න.

පුහුණු පියවර

01

ඔබගේ අදහස හෝ පිළිතුර පළමුව ලියන්න.

02

යහළුවෙකුට/ගුරුවරයෙකුට පෙන්වා feedback අසන්න.

03

ලැබුණු feedback අනුව එක වෙනසක් කරන්න.

ප්‍රගතිය මනිමු

අදහස් ගණන සහ පරීක්ෂා කළ එකක ප්‍රතිඵලය

① ② ③ ④ ⑤

1 = තවත් පුහුණුව | 3 = සමහර අවස්ථාවල කළ හැකියි | 5 = නිරන්තරයෙන් කළ හැකියි

දැනුම පරීක්ෂාව · Mini MCQ

Creative thinking සඳහා හොඳ ක්‍රමය? A) එක අදහස පමණක් B) විකල්ප හදා පරීක්ෂා කිරීම C) අලුත් අදහස් නවත්වීම

ඔබේ පිළිතුර: A / B / C පිළිතුරු පොතේ අවසාන කොටසේ ඇත. (Q19)

අද මට තේරුණු දේ

දින 7කට පසුව මේ අභ්‍යාසය නැවත කර ඔබේම ප්‍රගතිය සසඳන්න.

LEARN · **තේරුම් ගනිමු**

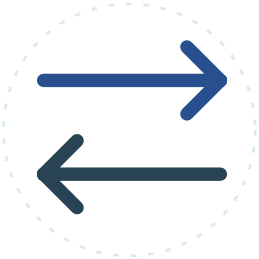
2026 WORKBOOK

වෙනස්කම්වලට හැඩගැසීම

Adaptability

නව තොරතුරු, tools හෝ අවශ්‍යතා පැමිණි විට තම සැලැස්ම ඉගෙනගෙන වෙනස් කිරීම adaptability යි.

2026 වැඩබිම්වල tools වේගයෙන් වෙනස් වන නිසා ජීවිත කාලය පුරා ඉගෙනීම වැදගත්ය.



මෙය පුහුණු කරන සරල පියවර තුන

1. වෙනස් වූ දේ පැහැදිලි කරගන්න.
2. නව ප්‍රමුඛතා සහ දැනුම් හිඟය හඳුනාගන්න.
3. කුඩා අත්හදා බැලීමකින් නව ක්‍රමය පුහුණු කරන්න.

මතක තබාගන්න

මෙම හැකියාව ඉගෙනගන්නේ අන් අයව සතුටු කිරීමට පමණක් නොව, වැඩ හොඳින් හා ගෞරවයෙන් ඉටු කිරීමටයි.

අදම අත්හදා බලමු

කලින් භාවිත කළ ක්‍රමයකට වෙනත් පහසු ක්‍රමයක් හඳුන්වා බලන්න.

ඔබේම අත්දැකීම

මේ හැකියාව අවශ්‍ය වූ අවස්ථාවක් මතක් කර කෙටියෙන් ලියන්න.

EXAMPLE · **හොඳ / නරක වෙනස**

2026 WORKBOOK

වෙනස්කම්වලට හැඩගැසීම

Adaptability

සැබෑ ජීවිතයට ගැළපෙන කතාන්දරයක්

Project එකේ requirements මැදදී වෙනස් වෙනවා. Mobile-first design එකක් අවශ්‍ය වෙනවා.

!

හදිසි හෝ වැරදි ප්‍රතිචාරය

"අපි කලින් කරපු නිසා කිසිම වෙනසක් කරන්නේ නැහැ."

✓

වඩා හොඳ ප්‍රතිචාරය

"අලුත් අවශ්‍යතාව user value එකට කොහොම බලපානවද? Scope සහ timeline නැවත බලමු."

ඇයි දෙවැනි පිළිතුර වඩා හොඳ?

නව තොරතුර පිළිගෙන සැලැස්ම යථාර්ථයට ගළපයි.

විමසන ප්‍රශ්නය	ඔබ සොයන දේ
කෙනාගේ අවශ්‍යතාව මොකක්ද?	මූලික අවශ්‍යතාව සහ සන්දර්භය
මම සාක්ෂි/තොරතුරු දැක්කද?	අනුමානවලට වෙනස් වූ කරුණු
ඊළඟට කරන්න ඕන මොකක්ද?	ගත හැකි නිශ්චිත පියවර

කෙටි පුහුණුව: දුර්වල පිළිතුර ඔබේම වචනවලින් සුභද හා නිශ්චිත පණිවිඩයකට පරිවර්තනය කරන්න.

PRACTICE · **ඔබම කරන්න**

2026 WORKBOOK

වෙනස්කම්වලට හැඩගැසීම

Adaptability

විනාඩි 15ක පුහුණුව

ඔබ අලුතෙන් ඉගෙනගත් tool එකක විනාඩි 15ක demo එකක් කරන්න.

පුහුණු පියවර

01

ඔබගේ අදහස හෝ පිළිතුර පළමුව ලියන්න.

02

යහළුවෙකුට/ගුරුවරයෙකුට පෙන්වා feedback අසන්න.

03

ලැබුණු feedback අනුව එක වෙනසක් කරන්න.

ප්‍රගතිය මනිමු

අලුත් වෙනසකට ඔබ ගත් ප්‍රයෝජනවත් ක්‍රියාවක්

① ② ③ ④ ⑤

1 = තවත් පුහුණුව | 3 = සමහර අවස්ථාවල කළ හැකියි | 5 = නිරන්තරයෙන් කළ හැකියි

දැනුම පරීක්ෂාව · Mini MCQ

Adaptability යනු? A) වෙනස්කම් සියල්ල ප්‍රතික්ෂේප B) අලුත් තොරතුරු අනුව හැඩගැසීම C) ඉගෙනීම නතර කිරීම

ඔබේ පිළිතුර: A / B / C පිළිතුරු පොතේ අවසාන කොටසේ ඇත. (Q20)

අද මට තේරුණු දේ

දින 7කට පසුව මේ අභ්‍යාසය නැවත කර ඔබේම ප්‍රගතිය සසඳන්න.

LEARN · **තේරුම් ගනිමු**

2026 WORKBOOK

නායකත්වය

Leadership

නායකත්වය තනතුරක් පමණක් නොව අරමුණ පැහැදිලි කර, අනිත් අයට සහාය දී, වගකීම භාරගෙන ප්‍රගතිය අත්කරදීමේ හැකියාවකි.



Intern කෙනෙකුට පවා meeting notes ගෙන follow-up actions හොඳින් කර කණ්ඩායමට නායකත්වය පෙන්විය හැකියි.

මෙය ප්‍රහුණු කරන සරල පියවර තුන

1. කණ්ඩායම සමඟ පැහැදිලි ඉලක්කයක් තහවුරු කරන්න.
2. ඇසීමට සහ අදහස් දීමට අවස්ථාව දෙන්න.
3. ගත් තීරණ, owners සහ next steps සටහන් කරන්න.

මතක තබාගන්න

මෙම හැකියාව ඉගෙනගන්නේ අන් අයව සතුටු කිරීමට පමණක් නොව, වැඩ හොඳින් හා ගෞරවයෙන් ඉටු කිරීමටයි.

අදම අත්හදා බලමු

කෙනෙකුට වැඩ කරන ක්‍රමය ඉගැන්වීමට මිනිත්තු 10ක් යොදන්න.

ඔබේම අත්දැකීම

මේ හැකියාව අවශ්‍ය වූ අවස්ථාවක් මතක් කර කෙටියෙන් ලියන්න.

EXAMPLE · **හොඳ / නරක වෙනස**

2026 WORKBOOK

නායකත්වය

Leadership

සැබෑ ජීවිතයට ගැළපෙන කතාන්දරයක්

Group project එකක කවුරුත් presentation කොටස බාරගන්න කැමති නැහැ.

!

හදිසි හෝ වැරදි ප්‍රතිචාරය

"මම leader නිසා මම කියන දේම කරන්න."

✓

වඩා හොඳ ප්‍රතිචාරය

"අපට කාගේ ශක්තිය කොතැනටද? කාර්යයන් බෙදාගෙන එකට rehearsal කරමු."

ඇයි දෙවැනි පිළිතුර වඩා හොඳ?

බලය පෙන්වීමට වඩා කණ්ඩායමේ හැකියාවන් ක්‍රියාත්මක කරයි.

විමසන ප්‍රශ්නය	ඔබ සොයන දේ
කෙනාගේ අවශ්‍යතාව මොකක්ද?	මූලික අවශ්‍යතාව සහ සන්දර්භය
මම සාක්ෂි/තොරතුරු දැක්කද?	අනුමානවලට වෙනස් වූ කරුණු
ඊළඟට කරන්න ඕන මොකක්ද?	ගත හැකි නිශ්චිත පියවර

කෙටි පුහුණුව: දුර්වල පිළිතුර ඔබේම වචනවලින් සුහද හා නිශ්චිත පණිවිඩයකට පරිවර්තනය කරන්න.

PRACTICE · **ඔබම කරන්න**

2026 WORKBOOK

නායකත්වය

Leadership

විනාඩි 15ක පුහුණුව

කණ්ඩායමේ පොඩි task එකක් coordinate කර meeting summary එකක් ලියන්න.

පුහුණු පියවර

01

ඔබගේ අදහස හෝ පිළිතුර පළමුව ලියන්න.

02

යහළුවෙකුට/ගුරුවරයෙකුට පෙන්වා feedback අසන්න.

03

ලැබුණු feedback අනුව එක වෙනසක් කරන්න.

ප්‍රගතිය මනිමු

සියලු කෙනාගේ අදහස් අසා ගත්තාද? (ඔව්/නැහැ)

① ② ③ ④ ⑤

1 = තවත් පුහුණුව | 3 = සමහර අවස්ථාවල කළ හැකියි | 5 = නිරන්තරයෙන් කළ හැකියි

දැනුම පරීක්ෂාව · Mini MCQ

Leadership පෙන්වන්නේ? A) විධාන පමණක් B) සවන් දී අරමුණට එක් කිරීම C) ප්‍රශ්න නොඅසන්න කීම

ඔබේ පිළිතුර: A / B / C පිළිතුරු පොතේ අවසාන කොටසේ ඇත. (Q21)

අද මට තේරුණු දේ

දින 7කට පසුව මේ අභ්‍යාසය නැවත කර ඔබේම ප්‍රගතිය සසඳන්න.

LEARN · **තේරුම් ගනිමු**

2026 WORKBOOK

වගකීම සහ වෘත්තීය ආචාරධර්ම

Accountability and ethics

ඔබ භාරගත් වැඩ පිළිබඳ වගකීම ගෙන, දෝෂ සඟවා නොතබා, අන් අයගේ දත්ත සහ විශ්වාසය ආරක්ෂා කිරීම වෘත්තීයභාවයේ කොටසකි.

Client data, passwords, employee information වැනි දේ පිළිබඳ රහස්‍යභාවය රැකීමත් පොරොන්දු තබාගැනීමත් ඉතා වැදගත්ය.



මෙය පුහුණු කරන සරල පියවර තුන

1. භාරගත් වැඩ සහ deadline පැහැදිලිව සටහන් කරන්න.
2. අවහිරතාවක් තිබේ නම් කලින් දන්වන්න.
3. වැරද්දක් නම් ඉක්මනින් වාර්තා කර නිවැරදි කිරීම යෝජනා කරන්න.

මතක තබාගන්න

මෙම හැකියාව ඉගෙනගන්නේ අන් අයව සතුටු කිරීමට පමණක් නොව, වැඩ හොඳින් හා ගෞරවයෙන් ඉටු කිරීමටයි.

අදම අත්හදා බලමු

"දෝෂයක් හමු වූ විට මම කරන පියවර 4" ලියන්න.

ඔබේම අත්දැකීම

මේ හැකියාව අවශ්‍ය වූ අවස්ථාවක් මතක් කර කෙටියෙන් ලියන්න.

EXAMPLE · **හොඳ / නරක වෙනස**

2026 WORKBOOK

වගකීම සහ වෘත්තීය ආචාරධර්ම

Accountability and ethics

සැබෑ ජීවිතයට ගැළපෙන කතාන්දරයක්

Intern කෙනෙකුට වැරදීමකින් private document එක public GitHub repo එකට upload වෙලා.

!

හදිසි හෝ වැරදි ප්‍රතිචාරය

"කවුරුත් දැක්කේ නැහැ. නොකියමු."

✓

වඩා හොඳ ප්‍රතිචාරය

"වහාම lead ට දන්වා exposure එක නවත්වලා, secret rotation සහ incident steps අනුගමනය කරමු."

ඇයි දෙවැනි පිළිතුර වඩා හොඳ?

දෝෂය සැඟවීම නොව අවදානම අඩු කිරීමට පියවර ගැනීම වගකීමකි.

විමසන ප්‍රශ්නය	ඔබ සොයන දේ
කෙනාගේ අවශ්‍යතාව මොකක්ද?	මූලික අවශ්‍යතාව සහ සන්දර්භය
මම සාක්ෂි/තොරතුරු දැක්කද?	අනුමානවලට වෙනස් වූ කරුණු
ඊළඟට කරන්න ඕන මොකක්ද?	ගත හැකි නිශ්චිත පියවර

කෙටි පුහුණුව: දුර්වල පිළිතුර ඔබේම වචනවලින් සුහද හා නිශ්චිත පණිවිඩයකට පරිවර්තනය කරන්න.

PRACTICE · **ඔබම කරන්න**

2026 WORKBOOK

වගකීම සහ වෘත්තීය ආචාරධර්ම

Accountability and ethics

විනාඩි 15ක පුහුණුව

පහත දෙක වෙන් කරන්න: public portfolio තොරතුරු / රහස්‍ය customer තොරතුරු.

පුහුණු පියවර

01

ඔබගේ අදහස හෝ පිළිතුර පළමුව ලියන්න.

02

යහළුවෙකුට/ගුරුවරයෙකුට පෙන්වා feedback අසන්න.

03

ලැබුණු feedback අනුව එක වෙනසක් කරන්න.

ප්‍රගතිය මනිමු

පොරොන්දු වූ වැඩ කලින් දන්වා සම්පූර්ණ කළ අවස්ථා ගණන

① ② ③ ④ ⑤

1 = තවත් පුහුණුව | 3 = සමහර අවස්ථාවල කළ හැකියි | 5 = නිරන්තරයෙන් කළ හැකියි

දැනුම පරීක්ෂාව · Mini MCQ

Professional ethics හොඳම උදාහරණය? A) passwords share B) වගකීමෙන් incident report C) දත්ත public කිරීම

ඔබේ පිළිතුර: A / B / C පිළිතුරු පොතේ අවසාන කොටසේ ඇත. (Q22)

අද මට තේරුණු දේ

දින 7කට පසුව මේ අභ්‍යාසය නැවත කර ඔබේම ප්‍රගතිය සසඳන්න.

LEARN · **තේරුම් ගනිමු**

2026 WORKBOOK

ඉදිරිපත් කිරීමේ හැකියාව

Presentation skills

අදහසක් අසන්නන්ට තේරෙන පරිදි ආරම්භය, ප්‍රධාන කරුණු සහ අවසානයක් සහිතව ඉදිරිපත් කිරීම presentation skill යි.

Project demo, school speech, pitch සහ interview presentation යන සියල්ලට මේ හැකියාව ප්‍රයෝජනවත් වේ.



මෙය පුහුණු කරන සරල පියවර තුන

1. Audience එක කවුද කියලා හඳුනාගන්න.
2. එක් slide එකකට එක් ප්‍රධාන අදහසක් තබන්න.
3. වැදගත් දේ පෙන්වලා අවසානයේ next step කියන්න.

මතක තබාගන්න

මෙම හැකියාව ඉගෙනගන්නේ අන් අයව සතුටු කිරීමට පමණක් නොව, වැඩ හොඳින් හා ගෞරවයෙන් ඉටු කිරීමටයි.

අදම අත්හදා බලමු

Slide 3ක් යොදා අරමුණ, demo, next step යන පිළිවෙළින් කෙටි pitch එකක් කරන්න.

ඔබේම අත්දැකීම

මේ හැකියාව අවශ්‍ය වූ අවස්ථාවක් මතක් කර කෙටියෙන් ලියන්න.

EXAMPLE · **හොඳ / නරක වෙනස**

2026 WORKBOOK

ඉදිරිපත් කිරීමේ හැකියාව

Presentation skills

සැබෑ ජීවිතයට ගැළපෙන කතාන්දරයක්

Intern කෙනෙක් POS project demo එකේ code lines 100ක් මිනිත්තු 3ක් පෙන්වනවා.

!

හදිසි හෝ වැරදි ප්‍රතිචාරය

"මේ code එක කියවන්න. වැඩේ හොඳයි."

✓

වඩා හොඳ ප්‍රතිචාරය

"මුලින් customer problem එක, පසුව checkout demo එක, අවසානයේ test result එක පෙන්වන්නම්."

ඇයි දෙවැනි පිළිතුර වඩා හොඳ?

අසන්නාට වටිනාකම පළමුව පෙන්වා ප්‍රධාන කරුණු හරියට ගෙනයයි.

විමසන ප්‍රශ්නය	ඔබ සොයන දේ
කෙනාගේ අවශ්‍යතාව මොකක්ද?	මූලික අවශ්‍යතාව සහ සන්දර්භය
මම සාක්ෂි/තොරතුරු දැක්කද?	අනුමානවලට වෙනස් වූ කරුණු
ඊළඟට කරන්න ඕන මොකක්ද?	ගත හැකි නිශ්චිත පියවර

කෙටි පුහුණුව: දුර්වල පිළිතුර ඔබේම වචනවලින් සුභද හා නිශ්චිත පණිවිඩයකට පරිවර්තනය කරන්න.

PRACTICE · **ඔබම කරන්න**

2026 WORKBOOK

ඉදිරිපත් කිරීමේ හැකියාව

Presentation skills

විනාඩි 15ක පුහුණුව

ඔබ කැමති project එකක් ගැන 60-second demo pitch එකක් record කරන්න.

පුහුණු පියවර

01

ඔබගේ අදහස හෝ පිළිතුර පළමුව ලියන්න.

02

යහළුවෙකුට/ගුරුවරයෙකුට පෙන්වා feedback අසන්න.

03

ලැබුණු feedback අනුව එක වෙනසක් කරන්න.

ප්‍රගතිය මනිමු

Introduction/Example/Conclusion යන කොටස් තුන තිබුණාද?

① ② ③ ④ ⑤

1 = තවත් පුහුණුව | 3 = සමහර අවස්ථාවල කළ හැකියි | 5 = නිරන්තරයෙන් කළ හැකියි

දැනුම පරීක්ෂාව · Mini MCQ

හොඳ presentation එකක මුල් පියවර? A) Audience හඳුනාගැනීම B) code සියල්ල කියවීම C) කතා නොකර සිටීම

ඔබේ පිළිතුර: A / B / C පිළිතුරු පොතේ අවසාන කොටසේ ඇත. (Q23)

අද මට තේරුණු දේ

දින 7කට පසුව මේ අභ්‍යාසය නැවත කර ඔබේම ප්‍රගතිය සසඳන්න.

LEARN · **තේරුම් ගනිමු**

2026 WORKBOOK

රැකියා සම්මුඛ පරීක්ෂණ

Interview skills

Interview එකක් යනු තම හැකියාවන්, අත්දැකීම් සහ ඉගෙනගත් දේ පැහැදිලිව පෙන්වා දෙපාර්ශ්වයටම ගැළපීම තේරුම් ගැනීමේ සංවාදයකි.

Junior developers, QA testers සහ designers සඳහා ඔබ කළ සැබෑ projects පැහැදිලිව කියා දීම බොහෝ විට ප්‍රයෝජනවත්ය.



මෙය පුහුණු කරන සරල පියවර තුන

1. රැකියා විස්තරයේ අවශ්‍යතා කියවන්න.
2. Project එකක් ගැන Situation-Task-Action-Result ලෙස උදාහරණයක් සකස් කරන්න.
3. නොදන්නා දේ අවංකව කියා ඉගෙනගන්නා ක්‍රමය පෙන්වන්න.

මතක තබාගන්න

මෙම හැකියාව ඉගෙනගන්නේ අන් අයව සතුටු කිරීමට පමණක් නොව, වැඩ හොඳින් හා ගෞරවයෙන් ඉටු කිරීමටයි.

අදම අත්හදා බලමු

Project 1ක් ගැන STAR chart එකක් පුරවන්න.

ඔබේම අත්දැකීම

මේ හැකියාව අවශ්‍ය වූ අවස්ථාවක් මතක් කර කෙටියෙන් ලියන්න.

EXAMPLE · **හොඳ / නරක වෙනස**

2026 WORKBOOK

රැකියා සම්මුඛ පරීක්ෂණ

Interview skills

සැබෑ ජීවිතයට ගැළපෙන කතාන්දරයක්

Interviewer "Team conflict එකක් විසඳුවේ කොහොමද?" අසනවා.

!

හදිසි හෝ වැරදි ප්‍රතිචාරය

"මට කවදාවත් ගැටලුවක් තිබුණේ නැහැ."

✓

වඩා හොඳ ප්‍රතිචාරය

"Project එකේ design ගැන අදහස් දෙකක් තිබුණා. අපි user goal එක සලකා pilot දෙකක් පරීක්ෂා කළා."

ඇයි දෙවැනි පිළිතුර වඩා හොඳ?

STAR ආකාරයට නිශ්චිත අවස්ථාවක් දක්වන නිසා claim එක සනාථ කරයි.

විමසන ප්‍රශ්නය	ඔබ සොයන දේ
කෙනාගේ අවශ්‍යතාව මොකක්ද?	මූලික අවශ්‍යතාව සහ සන්දර්භය
මම සාක්ෂි/තොරතුරු දැක්කද?	අනුමානවලට වෙනස් වූ කරුණු
ඊළඟට කරන්න ඕන මොකක්ද?	ගත හැකි නිශ්චිත පියවර

කෙටි පුහුණුව: දුර්වල පිළිතුර ඔබේම වචනවලින් සුභද හා නිශ්චිත පණිවිඩයකට පරිවර්තනය කරන්න.

PRACTICE · **ඔබම කරන්න**

2026 WORKBOOK

රැකියා සම්මුඛ පරීක්ෂණ

Interview skills

විනාඩි 15ක පුහුණුව

"Tell me about yourself" පිළිතුර 60-90 seconds තුළ පුහුණු කරන්න.

පුහුණු පියවර

01

ඔබගේ අදහස හෝ පිළිතුර පළමුව ලියන්න.

02

යහළුවෙකුට/ගුරුවරයෙකුට පෙන්වා feedback අසන්න.

03

ලැබුණු feedback අනුව එක වෙනසක් කරන්න.

ප්‍රගතිය මනිමු

Mock interview එකක අසන ප්‍රශ්න 5කින් හොඳින් පිළිතුරු දුන් ගණන

① ② ③ ④ ⑤

1 = තවත් පුහුණුව | 3 = සමහර අවස්ථාවල කළ හැකියි | 5 = නිරන්තරයෙන් කළ හැකියි

දැනුම පරීක්ෂාව · Mini MCQ

Interview එකක නොදන්නා දෙයකට හොඳ පිළිතුර? A) බොරු කියන්න B) නොදන්නා බව පිළිගෙන approach කියන්න C) topic මාරු කරන්න

ඔබේ පිළිතුර: A / B / C පිළිතුරු පොතේ අවසාන කොටසේ ඇත. (Q24)

අද මට තේරුණු දේ

දින 7කට පසුව මේ අභ්‍යාසය නැවත කර ඔබේම ප්‍රගතිය සසඳන්න.

LEARN · **තේරුම් ගනිමු**

2026 WORKBOOK

Digital / Remote වැඩ

Remote collaboration

Online team එකක time zones, chat, video meetings, shared docs සහ asynchronous updates භාවිතා කර ගැළපෙන ලෙස එකට වැඩ කිරීම remote collaboration යි.

Remote internships සහ international projects සඳහා කෙනෙකු online නොසිටියත් වැඩ ඉදිරියට ගෙනයාමට පැහැදිලි updates වැදගත්ය.



මෙය පුහුණු කරන සරල පියවර තුන

1. Message එකේ context, deadline, owner දමන්න.
2. Urgent සහ non-urgent channel වෙන් කරන්න.
3. Meeting summary සහ next actions ලියන්න.

මතක තබාගන්න

මෙම හැකියාව ඉගෙනගන්නේ අන් අයව සතුටු කිරීමට පමණක් නොව, වැඩ හොඳින් හා ගෞරවයෙන් ඉටු කිරීමටයි.

අදම අත්හදා බලමු

Time zone වෙනස් සාමාජිකයෙකුට කාලය සඳහන් කර meeting invite draft එකක් ලියන්න.

ඔබේම අත්දැකීම

මේ හැකියාව අවශ්‍ය වූ අවස්ථාවක් මතක් කර කෙටියෙන් ලියන්න.

EXAMPLE · **හොඳ / නරක වෙනස**

2026 WORKBOOK

Digital / Remote **වැඩ**

Remote collaboration

සැබෑ ජීවිතයට ගැළපෙන කතාන්දරයක්

Remote QA intern කෙනෙක් bug එකක් ගැන lead ට midnight message එකක් දානවා.

!

හදිසි හෝ වැරදි ප්‍රතිචාරය

"ASAP FIX THIS!"

✓

වඩා හොඳ ප්‍රතිචාරය

"Checkout smoke test fails in staging. Severity high; issue link attached. Next working hours ආරම්භයේ review කරන ලෙස ඉල්ලමි."

ඇයි දෙවැනි පිළිතුර වඩා හොඳ?

Urgency නිශ්චිත කර සන්දර්භය හා අනෙක් කෙනාගේ කාලයට ගෞරව දක්වයි.

විමසන ප්‍රශ්නය	ඔබ සොයන දේ
කෙනාගේ අවශ්‍යතාව මොකක්ද?	මූලික අවශ්‍යතාව සහ සන්දර්භය
මම සාක්ෂි/තොරතුරු දැක්කද?	අනුමානවලට වෙනස් වූ කරුණු
ඊළඟට කරන්න ඕන මොකක්ද?	ගත හැකි නිශ්චිත පියවර

කෙටි පුහුණුව: දුර්වල පිළිතුර ඔබේම වචනවලින් සුහද හා නිශ්චිත පණිවිඩයකට පරිවර්තනය කරන්න.

PRACTICE · **ඔබම කරන්න**

2026 WORKBOOK

Digital / Remote වැඩ

Remote collaboration

විනාඩි 15ක පුහුණුව

Async status update එකක් "Done / Next / Blocked / Need" ලෙස ලියන්න.

පුහුණු පියවර

01

ඔබගේ අදහස හෝ පිළිතුර පළමුව ලියන්න.

02

යහළුවෙකුට/ගුරුවරයෙකුට පෙන්වා feedback අසන්න.

03

ලැබුණු feedback අනුව එක වෙනසක් කරන්න.

ප්‍රගතිය මනිමු

අනෙක් කෙනා අමතර ප්‍රශ්නයක් නොඅසා වැඩ ඉදිරියට ගෙනගියාද?

① ② ③ ④ ⑤

1 = තවත් පුහුණුව | 3 = සමහර අවස්ථාවල කළ හැකියි | 5 = නිරන්තරයෙන් කළ හැකියි

දැනුම පරීක්ෂාව · Mini MCQ

Remote work හි හොඳ පුරුද්ද? A) සන්දර්භ රහිත ASAP B) clear async update C) රහස්‍ය files public share

ඔබේ පිළිතුර: A / B / C පිළිතුරු පොතේ අවසාන කොටසේ ඇත. (Q25)

අද මට තේරුණු දේ

දින 7කට පසුව මේ අභ්‍යාසය නැවත කර ඔබේම ප්‍රගතිය සසඳන්න.

LEARN · **තේරුම් ගනිමු**

2026 WORKBOOK

Customer Service

Customer service

Customer කෙනෙකුගේ අවශ්‍යතාව හොඳින් අසා, යථාර්ථවාදී විසඳුමක් සහ next step එකක් ලබාදීම customer service යි.

අවංක, පැහැදිලි සහ ගෞරවනීය සහාය නැවත පැමිණෙන customers සහ විශ්වාසය සඳහා උපකාරී වේ.



මෙය පුහුණු කරන සරල පියවර තුන

1. ගැටලුව අසා නැවත තහවුරු කරන්න.
2. හැකි විසඳුම් සහ කාලය අවංකව කියන්න.
3. ගැටලුව විසඳුණු බව පසුව තහවුරු කරන්න.

මතක තබාගන්න

මෙම හැකියාව ඉගෙනගන්නේ අන් අයව සතුටු කිරීමට පමණක් නොව, වැඩ හොඳින් හා ගෞරවයෙන් ඉටු කිරීමටයි.

අදම අත්හදා බලමු

"I understand / I will check / I will update" වාක්‍ය තුන සිංහලයෙන් පුහුණු කරන්න.

ඔබේම අත්දැකීම

මේ හැකියාව අවශ්‍ය වූ අවස්ථාවක් මතක් කර කෙටියෙන් ලියන්න.

EXAMPLE · **හොඳ / නරක වෙනස**

2026 WORKBOOK

Customer Service

Customer service

සැබෑ ජීවිතයට ගැළපෙන කතාන්දරයක්

Online shop එකෙන් order කළ customer ට delivery එක පමා වෙනවා.

!

හදිසි හෝ වැරදි ප්‍රතිචාරය

"ඒක courier එකේ ප්‍රශ්නය. අපිට මොකුත් කරන්න බැහැ."

✓

වඩා හොඳ ප්‍රතිචාරය

"ප්‍රමාදයට සමාවෙන්න. Tracking update පරීක්ෂා කර අද සවස ඔබට තොරතුරු යවන්නම්."

ඇයි දෙවැනි පිළිතුර වඩා හොඳ?

Customer ට ඊළඟ පියවර හා සන්නිවේදන කාලය ලබා දෙයි.

විමසන ප්‍රශ්නය	ඔබ සොයන දේ
කෙනාගේ අවශ්‍යතාව මොකක්ද?	මූලික අවශ්‍යතාව සහ සන්දර්භය
මම සාක්ෂි/තොරතුරු දැක්කද?	අනුමානවලට වෙනස් වූ කරුණු
ඊළඟට කරන්න ඕන මොකක්ද?	ගත හැකි නිශ්චිත පියවර

කෙටි පුහුණුව: දුර්වල පිළිතුර ඔබේම වචනවලින් සුභද හා නිශ්චිත පණිවිඩයකට පරිවර්තනය කරන්න.

PRACTICE · **ඔබම කරන්න**

2026 WORKBOOK

Customer Service

Customer service

විනාඩි 15ක පුහුණුව

Complaint 3කට කෙටි, සුහද හා සත්‍ය reply scripts 3ක් ලියන්න.

පුහුණු පියවර

01

ඔබගේ අදහස හෝ පිළිතුර පළමුව ලියන්න.

02

යහළුවෙකුට/ගුරුවරයෙකුට පෙන්වා feedback අසන්න.

03

ලැබුණු feedback අනුව එක වෙනසක් කරන්න.

ප්‍රගතිය මනිමු

Promise කළ පසු follow-up කළ ප්‍රතිශතය

① ② ③ ④ ⑤

1 = තවත් පුහුණුව | 3 = සමහර අවස්ථාවල කළ හැකියි | 5 = නිරන්තරයෙන් කළ හැකියි

දැනුම පරීක්ෂාව · Mini MCQ

Customer service හි වැදගත් දේ? A) ඉක්මන් අපහාස B) ගැටලුව තහවුරු කර next step දීම C) බොරු පොරොන්දු

ඔබේ පිළිතුර: A / B / C පිළිතුරු පොතේ අවසාන කොටසේ ඇත. (Q26)

අද මට තේරුණු දේ

දින 7කට පසුව මේ අභ්‍යාසය නැවත කර ඔබේම ප්‍රගතිය සසඳන්න.

LEARN · **තේරුම් ගනිමු**

2026 WORKBOOK

සාකච්ඡා සහ එකඟතා

Negotiation

දෙපාර්ශ්වයටම වැදගත් අවශ්‍යතා තේරුම්ගෙන යථාර්ථවාදී එකඟතාවකට පැමිණීම negotiation යි. මෙය සටනක් නොවේ.

Freelance rate, project scope, deadline සහ workload ගැන ගෞරවයෙන් සාකච්ඡා කිරීමට මේ හැකියාව උපකාරී වේ.



මෙය පුහුණු කරන සරල පියවර තුන

1. ඔබේ අවශ්‍යතාව සහ සීමාව නිශ්චිත කරන්න.
2. අනෙක් පාර්ශ්වයේ අවශ්‍යතාව අසන්න.
3. විකල්ප සහ ලිඛිත එකඟතාවක් සකස් කරන්න.

මතක තබාගන්න

මෙම හැකියාව ඉගෙනගන්නේ අන් අයව සතුටු කිරීමට පමණක් නොව, වැඩ හොඳින් හා ගෞරවයෙන් ඉටු කිරීමටයි.

අදම අත්හදා බලමු

"ඔබට වඩා වැදගත් වන්නේ වේගයද, අඩු වියදමද?" ලෙස ප්‍රශ්නයක් අසන්න.

ඔබේම අත්දැකීම

මේ හැකියාව අවශ්‍ය වූ අවස්ථාවක් මතක් කර කෙටියෙන් ලියන්න.

EXAMPLE · **හොඳ / නරක වෙනස**

2026 WORKBOOK

සාකච්ඡා සහ එකඟතා

Negotiation

සැබෑ ජීවිතයට ගැළපෙන කතාන්දරයක්

Client කෙනෙක් මුලින් නොඉල්ලූ feature 5ක් එම මුදලටම ඉල්ලනවා.

!

හදිසි හෝ වැරදි ප්‍රතිචාරය

"හරි, ඔක්කොම නොමිලේ කරන්නම්."

✓

වඩා හොඳ ප්‍රතිචාරය

"අලුත් features සඳහා අමතර දින 4ක් හෝ වෙනම quote එකක් අවශ්‍යයි. මුලින් priority 2ක් තෝරමුද?"

ඇයි දෙවැනි පිළිතුර වඩා හොඳ?

Scope, timeline සහ cost පැහැදිලි කර සාධාරණ විකල්ප ඉදිරිපත් කරයි.

විමසන ප්‍රශ්නය	ඔබ සොයන දේ
කෙනාගේ අවශ්‍යතාව මොකක්ද?	මූලික අවශ්‍යතාව සහ සන්දර්භය
මම සාක්ෂි/තොරතුරු දැක්කද?	අනුමානවලට වෙනස් වූ කරුණු
ඊළඟට කරන්න ඕන මොකක්ද?	ගත හැකි නිශ්චිත පියවර

කෙටි පුහුණුව: දුර්වල පිළිතුර ඔබේම වචනවලින් සුභද හා නිශ්චිත පණිවිඩයකට පරිවර්තනය කරන්න.

PRACTICE · **ඔබම කරන්න**

2026 WORKBOOK

සාකච්ඡා සහ එකඟතා

Negotiation

විනාඩි 15ක පුහුණුව

Freelancer සහ client role-play එකකදී scope change ගැන හිවිසුමක් සාදන්න.

පුහුණු පියවර

01

ඔබගේ අදහස හෝ පිළිතුර පළමුව ලියන්න.

02

යහළුවෙකුට/ගුරුවරයෙකුට පෙන්වා feedback අසන්න.

03

ලැබුණු feedback අනුව එක වෙනසක් කරන්න.

ප්‍රගතිය මනිමු

එකඟතාවයෙන් පසුව scope / date / fee ලිඛිතව තිබුණාද?

① ② ③ ④ ⑤

1 = තවත් පුහුණුව | 3 = සමහර අවස්ථාවල කළ හැකියි | 5 = නිරන්තරයෙන් කළ හැකියි

දැනුම පරීක්ෂාව · Mini MCQ

හොඳ negotiation එකක ප්‍රතිඵලය? A) නොපැහැදිලි එකඟතාව B) දෙපාර්ශ්වයටම පැහැදිලි කොන්දේසි C) අනිත් කෙනාට බිය

ඔබේ පිළිතුර: A / B / C පිළිතුරු පොතේ අවසාන කොටසේ ඇත. (Q27)

අද මට තේරුණු දේ

දින 7කට පසුව මේ අභ්‍යාසය නැවත කර ඔබේම ප්‍රගතිය සසඳන්න.

LEARN · **තේරුම් ගනිමු**

2026 WORKBOOK

Professional Networking

Networking and confidence

අන් අය සමඟ අර්ථවත් වෘත්තීය සබඳතා ගොඩනඟා, තමන්ගේ කාර්යයන් සහ ඉගෙනීම ගෞරවයෙන් හඳුන්වා දීම networking යි.

LinkedIn හෝ community event එකකදී පළමු රැකියා අවස්ථාව, mentor හෝ project collaboration එකක් ගැන තොරතුරු දැනගන්න පුළුවන්.



මෙය පුහුණු කරන සරල පියවර තුන

1. කෙනෙකුගේ වැඩ ගැන නිශ්චිතව අගය කරන්න.
2. ඔබ කළ project එකක් කෙටියෙන් හඳුන්වන්න.
3. පිළිතුරක් බලාපොරොත්තු කර අධික පණිවිඩ නොයවා follow-up කරන්න.

මතක තබාගන්න

මෙම හැකියාව ඉගෙනගන්නේ අන් අයව සතුටු කිරීමට පමණක් නොව, වැඩ හොඳින් හා ගෞරවයෙන් ඉටු කිරීමටයි.

අදම අත්හදා බලමු

80 වචනවලට අඩු professional intro message එකක් ලියන්න.

ඔබේම අත්දැකීම

මේ හැකියාව අවශ්‍ය වූ අවස්ථාවක් මතක් කර කෙටියෙන් ලියන්න.

EXAMPLE · **හොඳ / නරක වෙනස**

2026 WORKBOOK

Professional Networking

Networking and confidence

සැබෑ ජීවිතයට ගැළපෙන කතාන්දරයක්

Junior QA candidate කෙනෙක් LinkedIn හරහා senior tester කෙනෙකුට connect වීමට යයි.

!

හදිසි හෝ වැරදි ප්‍රතිචාරය

"Hi job pls. Give me referral now."

✓

වඩා හොඳ ප්‍රතිචාරය

"ඔබේ API testing post එකෙන් ඉගෙනගත්තා. මම mini QA project එකක් කළා. නවකයෙකුට එක් practice tip එකක් දිය හැකිද?"

ඇයි දෙවැනි පිළිතුර වඩා හොඳ?

සෘජු, ගෞරවනීය සහ නිශ්චිත පණිවිඩයකින් සබඳතාවය ආරම්භ වේ.

විමසන ප්‍රශ්නය	ඔබ සොයන දේ
කෙනාගේ අවශ්‍යතාව මොකක්ද?	මූලික අවශ්‍යතාව සහ සන්දර්භය
මම සාක්ෂි/තොරතුරු දැක්කද?	අනුමානවලට වෙනස් වූ කරුණු
ඊළඟට කරන්න ඕන මොකක්ද?	ගත හැකි නිශ්චිත පියවර

කෙටි පුහුණුව: දුර්වල පිළිතුර ඔබේම වචනවලින් සුහද හා නිශ්චිත පණිවිඩයකට පරිවර්තනය කරන්න.

PRACTICE · **ඔබම කරන්න**

2026 WORKBOOK

Professional Networking

Networking and confidence

විනාඩි 15ක පුහුණුව

ඔබේ project එක ගැන ලක්ෂණ 3ක් සහ එක් learnings වාක්‍යයක් ලියා profile summary එකක් සකස් කරන්න.

පුහුණු පියවර

01

ඔබගේ අදහස හෝ පිළිතුර පළමුව ලියන්න.

02

යහළුවෙකුට/ගුරුවරයෙකුට පෙන්වා feedback අසන්න.

03

ලැබුණු feedback අනුව එක වෙනසක් කරන්න.

ප්‍රගතිය මනිමු

සතියකට අර්ථවත් සංවාද 2ක් ආරම්භ කළාද?

① ② ③ ④ ⑤

1 = තවත් පුහුණුව | 3 = සමහර අවස්ථාවල කළ හැකියි | 5 = නිරන්තරයෙන් කළ හැකියි

දැනුම පරීක්ෂාව · Mini MCQ

Networking එකකදී වඩා සුදුසු? A) mass spam B) personalized respectful message C) password ඉල්ලීම

ඔබේ පිළිතුර: A / B / C පිළිතුරු පොතේ අවසාන කොටසේ ඇත. (Q28)

අද මට තේරුණු දේ

දින 7කට පසුව මේ අභ්‍යාසය නැවත කර ඔබේම ප්‍රගතිය සසඳන්න.

LEARN · **තේරුම් ගනිමු**

2026 WORKBOOK

AI සමඟ වගකීමෙන් වැඩ කිරීම

AI-assisted work

AI assistant එකක් draft, ideas සහ feedback සඳහා භාවිතා කළත් කරුණු පරීක්ෂා කර අවසාන තීරණය මිනිසා ගැනීම වගකීමෙන් AI භාවිතා කිරීමකි.

2026 දී AI සමඟ එකට වැඩ කරන හැකියාව වැදගත් වන නමුත් privacy, bias සහ වැරදි තොරතුරු ගැන අවධානය අවශ්‍යයි.



මෙය පුහුණු කරන සරල පියවර තුන

1. AI ට නිශ්චිත කාර්යය හා ප්‍රේක්ෂකයා කියන්න.
2. ලැබුණු ප්‍රතිඵලය facts, tone සහ privacy අනුව පරීක්ෂා කරන්න.
3. ඔබේම වචනවලින් සංස්කරණය කර අවශ්‍ය නීති අනුගමනය කරන්න.

මතක තබාගන්න

මෙම හැකියාව ඉගෙනගන්නේ අන් අයව සතුටු කිරීමට පමණක් නොව, වැඩ හොඳින් හා ගෞරවයෙන් ඉටු කිරීමටයි.

අදම අත්හදා බලමු

AI විසින් යෝජනා කළ වාක්‍ය 3ක් ඔබේ style එකට වෙනස් කරන්න.

ඔබේම අත්දැකීම

මේ හැකියාව අවශ්‍ය වූ අවස්ථාවක් මතක් කර කෙටියෙන් ලියන්න.

EXAMPLE · **හොඳ / නරක වෙනස**

2026 WORKBOOK

AI සමඟ වගකීමෙන් වැඩ කිරීම

AI-assisted work

සැබෑ ජීවිතයට ගැළපෙන කතාන්දරයක්

Intern කෙනෙක් customer email එකක් AI එකට copy කරලා reply එකක් ඉල්ලනවා; email එකේ පෞද්ගලික තොරතුරු තියෙනවා.

!

හදිසි හෝ වැරදි ප්‍රතිචාරය

"Customer details සියල්ල public AI tool එකට paste කරමු."

✓

වඩා හොඳ ප්‍රතිචාරය

"පෞද්ගලික තොරතුරු ඉවත් කර generic example එකකින් draft එකක් හදා, නිවැරදිතාව අතින් පරීක්ෂා කරමු."

ඇයි දෙවැනි පිළිතුර වඩා හොඳ?

පුද්ගලික දත්ත බෙදා නොහරිමින් AI එක උපකරණයක් ලෙස භාවිතා කරයි.

විමසන ප්‍රශ්නය	ඔබ සොයන දේ
කෙනාගේ අවශ්‍යතාව මොකක්ද?	මූලික අවශ්‍යතාව සහ සන්දර්භය
මම සාක්ෂි/තොරතුරු දැක්කද?	අනුමානවලට වෙනස් වූ කරුණු
ඊළඟට කරන්න ඕන මොකක්ද?	ගත හැකි නිශ්චිත පියවර

කෙටි පුහුණුව: දුර්වල පිළිතුර ඔබේම වචනවලින් සුභද හා නිශ්චිත පණිවිඩයකට පරිවර්තනය කරන්න.

PRACTICE · **ඔබම කරන්න**

2026 WORKBOOK

AI සමඟ වගකීමෙන් වැඩ කිරීම

AI-assisted work

විනාඩි 15ක පුහුණුව

AI එකෙන් meeting summary draft එකක් හදා මුල් notes සමඟ වැරදි 3ක් තියෙනවාද බලන්න.

පුහුණු පියවර

01

ඔබගේ අදහස හෝ පිළිතුර පළමුව ලියන්න.

02

යහළුවෙකුට/ගුරුවරයෙකුට පෙන්වා feedback අසන්න.

03

ලැබුණු feedback අනුව එක වෙනසක් කරන්න.

ප්‍රගතිය මනිමු

AI output එකේ අතින් පරීක්ෂා කළ claims ගණන

① ② ③ ④ ⑤

1 = තවත් පුහුණුව | 3 = සමහර අවස්ථාවල කළ හැකියි | 5 = නිරන්තරයෙන් කළ හැකියි

දැනුම පරීක්ෂාව · Mini MCQ

හොඳ AI work habit එක? A) සෑම output එකම පිළිගැනීම B) privacy සහ accuracy පරීක්ෂා කිරීම C) රහස්‍ය file upload

ඔබේ පිළිතුර: A / B / C පිළිතුරු පොතේ අවසාන කොටසේ ඇත. (Q29)

අද මට තේරුණු දේ

දින 7කට පසුව මේ අභ්‍යාසය නැවත කර ඔබේම ප්‍රගතිය සසඳන්න.

LEARN · **තේරුම් ගනිමු**

2026 WORKBOOK

අඛණ්ඩ ඉගෙනීම

Lifelong learning

අලුත් දැනුම හඳුනාගෙන කුඩා අත්හදා බැලීම් හා feedback භාවිතයෙන් දිගටම වර්ධනය වීම lifelong learning යි.

Technology වෘත්තීන්වල tools වෙනස් වන නිසා ඉගෙනගන්නා ක්‍රමයක් තිබීම tools ගොඩක් මතක තබාගැනීමටත් වඩා වටිනවා.



මෙය පුහුණු කරන සරල පියවර තුන

1. ඉගෙනීමට අවශ්‍ය practical goal එක තෝරන්න.
2. කුඩා project එකක් ගොඩනඟා ඉගෙනගත් දේ ලියන්න.
3. අනිත් කෙනෙකුට කියා දී දැනුම තහවුරු කරන්න.

මතක තබාගන්න

මෙම හැකියාව ඉගෙනගන්නේ අන් අයව සතුටු කිරීමට පමණක් නොව, වැඩ හොඳින් හා ගෞරවයෙන් ඉටු කිරීමටයි.

අදම අත්හදා බලමු

අලුත් හැකියාවක් ගැන මිනිත්තු 2ක mini tutorial එකක් ඉදිරිපත් කරන්න.

ඔබේම අත්දැකීම

මේ හැකියාව අවශ්‍ය වූ අවස්ථාවක් මතක් කර කෙටියෙන් ලියන්න.

EXAMPLE · **හොඳ / නරක වෙනස**

2026 WORKBOOK

අඛණ්ඩ ඉගෙනීම

Lifelong learning

සැබෑ ජීවිතයට ගැළපෙන කතාන්දරයක්

Beginner කෙනෙක් tutorials බොහෝ බලනවා. නමුත් තමාම project එකක් කරලා නැහැ.

!

හදිසි හෝ වැරදි ප්‍රතිචාරය

"Video 50ක් බැලුවා. දැන් මම expert."

✓

වඩා හොඳ ප්‍රතිචාරය

"අද video එකෙන් ඉගෙනගත් දෙයක් යොදා mini project එකක් කරන්නම්."

ඇයි දෙවැනි පිළිතුර වඩා හොඳ?

කියවීම සහ ප්‍රායෝගික භාවිතය එකට යන විට දැනුම අලුත් තත්ත්වයකට ගෙනයාමට පුළුවන්.

විමසන ප්‍රශ්නය	ඔබ සොයන දේ
කෙනාගේ අවශ්‍යතාව මොකක්ද?	මූලික අවශ්‍යතාව සහ සන්දර්භය
මම සාක්ෂි/තොරතුරු දැක්කද?	අනුමානවලට වෙනස් වූ කරුණු
ඊළඟට කරන්න ඕන මොකක්ද?	ගත හැකි නිශ්චිත පියවර

කෙටි පුහුණුව: දුර්වල පිළිතුර ඔබේම වචනවලින් සුභද හා නිශ්චිත පණිවිඩයකට පරිවර්තනය කරන්න.

PRACTICE · **ඔබම කරන්න**

2026 WORKBOOK

අඛණ්ඩ ඉගෙනීම

Lifelong learning

විනාඩි 15ක පුහුණුව

ඔබ ඉගෙනගත් දෙයක් ගැන screenshot එකක්, කෙටි පැහැදිලි කිරීමක් සහ next step එකක් සටහන් කරන්න.

පුහුණු පියවර

01

ඔබගේ අදහස හෝ පිළිතුර පළමුව ලියන්න.

02

යහළුවෙකුට/ගුරුවරයෙකුට පෙන්වා feedback අසන්න.

03

ලැබුණු feedback අනුව එක වෙනසක් කරන්න.

ප්‍රගතිය මනිමු

සතියේ කරපු practical exercises ගණන

① ② ③ ④ ⑤

1 = තවත් පුහුණුව | 3 = සමහර අවස්ථාවල කළ හැකියි | 5 = නිරන්තරයෙන් කළ හැකියි

දැනුම පරීක්ෂාව · Mini MCQ

Lifelong learning යන්නට සුදුසු? A) ලැයිස්තු එකතු කිරීම පමණක් B) පුහුණුව, feedback සහ reflection C) ඉගෙනීම නතර කිරීම

ඔබේ පිළිතුර: A / B / C පිළිතුරු පොතේ අවසාන කොටසේ ඇත. (Q30)

අද මට තේරුණු දේ

දින 7කට පසුව මේ අභ්‍යාසය නැවත කර ඔබේම ප්‍රගතිය සසඳන්න.

දින 1 - 3

2026 WORKBOOK

දින 30ක පුහුණු වැඩසටහන

Daily practice

අදාල පාඩමේ Learn, Example, Practice පිටු මුලින් කියවන්න. කාර්යය අවසානයේ කුඩා සාක්ෂියක් (සටහනක්, message draft එකක් හෝ recording එකක්) තබාගන්න.

DAY 01 — 15-20 min

Soft Skills හැඳින්වීම

අද කරන දේ: ඔබ හඳුනන හොඳ කණ්ඩායම් සාමාජිකයෙකුගේ පුරුදු තුනක් ලියන්න. ඒවා නිරීක්ෂණය කර සතියක් පුහුණු කරන්න.

සාක්ෂිය: අද මම වෙන කෙනෙකුට පැහැදිලි තොරතුරක් දුන්නාද? (ඔව්/නැහැ)

☐ කරලා අවසන් ☐ Feedback ලැබුණා ☐ හෙටට යෝජනාවක් ලියුවා

DAY 02 — 15-20 min

ස්වයං අවබෝධය

අද කරන දේ: Strengths 3 / Improve 2 / This-week action 1 වගුවක් පුරවන්න.

සාක්ෂිය: දින 5ක් ඔබේ ප්‍රතිචාර සටහන් කළාද?

☐ කරලා අවසන් ☐ Feedback ලැබුණා ☐ හෙටට යෝජනාවක් ලියුවා

DAY 03 — 15-20 min

ඉගෙනීමේ මානසිකත්වය

අද කරන දේ: වැරදුණු දෙයක් තෝරා "ඉගෙනගත් දේ 2ක් / ඊළඟ පියවර 1ක්" ලෙස ලියන්න.

සාක්ෂිය: දින තුනකදී අලුත් ක්‍රමයක් එක් වරක්වත් උත්සාහ කළාද?

☐ කරලා අවසන් ☐ Feedback ලැබුණා ☐ හෙටට යෝජනාවක් ලියුවා

> **සතියේ ප්‍රශ්නය:** මම ඉගෙනගත් පුරුද්දක් වැඩ, පාසල හෝ නිවසේ ක්‍රියාත්මක කළේ කොතැනද?

දින 4 - 6

2026 WORKBOOK

දින 30ක පුහුණු වැඩසටහන

Daily practice

අදාල පාඩමේ Learn, Example, Practice පිටු මුලින් කියවන්න. කාර්යය අවසානයේ කුඩා සාක්ෂියක් (සටහනක්, message draft එකක් හෝ recording එකක්) තබාගන්න.

DAY 04 — 15-20 min

SMART ඉලක්ක

අද කරන දේ: ඔබේ soft skill එකකට SMART ඉලක්කයක් ලියලා සති දෙකකට calendar එකක් සකස් කරන්න.

සාක්ෂිය: දින 7කින් ඉටු කළ mini tasks ගණන / සැලසුම් කළ ගණන

☐ කරලා අවසන් ☐ Feedback ලැබුණා ☐ හෙටට යෝජනාවක් ලියුවා

DAY 05 — 15-20 min

අවධානයෙන් ඇසීම

අද කරන දේ: යහළුවෙක් මිනිත්තු 2ක් කතා කරද්දී මැදිහත් නොවී අසන්න. පසුව අසා තිබූ මූලික අදහස් 3ක් නැවත කියන්න.

සාක්ෂිය: අද මම අනෙක් කෙනා අවසන් වනතුරු ඇසූ අවස්ථා ගණන

☐ කරලා අවසන් ☐ Feedback ලැබුණා ☐ හෙටට යෝජනාවක් ලියුවා

DAY 06 — 15-20 min

පැහැදිලිව කතා කිරීම

අද කරන දේ: 30-second update එකක් record කර එහි තිබෙන unnecessary වචන අඩු කරන්න.

සාක්ෂිය: ඇසූ කෙනෙකුට ඊළඟ ක්‍රියාව පැහැදිලි වුණාද? (1-5)

☐ කරලා අවසන් ☐ Feedback ලැබුණා ☐ හෙටට යෝජනාවක් ලියුවා

සතියේ ප්‍රශ්නය: මම ඉගෙනගත් පුරුද්දක් වැඩ, පාසල හෝ නිවසේ ක්‍රියාත්මක කළේ කොතැනද?

දින 7 - 9

2026 WORKBOOK

දින 30ක පුහුණු වැඩසටහන

Daily practice

අදාල පාඩමේ Learn, Example, Practice පිටු මුලින් කියවන්න. කාර්යය අවසානයේ කුඩා සාක්ෂියක් (සටහනක්, message draft එකක් හෝ recording එකක්) තබාගන්න.

DAY 07 — 15-20 min

ශරීර භාෂාව සහ හඬ

අද කරන දේ: තමන්ගේ මිනිත්තු 1ක video එකක් record කර ශබ්දය සහ camera framing පරීක්ෂා කරන්න.

සාක්ෂිය: සවන් දීම සහ හඬ පැහැදිලි බව සඳහා 1-5 score

☐ කරලා අවසන් ☐ Feedback ලැබුණා ☐ හෙටට යෝජනාවක් ලියුවා

DAY 08 — 15-20 min

වෘත්තීය ලිවීම

අද කරන දේ: ඔබේ මිතුරාට දින නියමයක් සමඟ ඉල්ලීමක් කරන professional email එකක් ලියන්න.

සාක්ෂිය: ලියූ message එකෙන් මොකක්ද, කවදාද, කවුරුද යන ප්‍රශ්න තුනට පිළිතුරු ලැබෙනවාද?

☐ කරලා අවසන් ☐ Feedback ලැබුණා ☐ හෙටට යෝජනාවක් ලියුවා

DAY 09 — 15-20 min

හැඟීම් බුද්ධිය

අද කරන දේ: දිනක අවස්ථා තුනකදී "හැඟීම / හේතුව / තෝරාගත් ප්‍රතිචාරය" ලියන්න.

සාක්ෂිය: කේන්ති ආ වෙලාවක සන්සුන් ප්‍රතිචාරයක් දුන් අවස්ථා ගණන

☐ කරලා අවසන් ☐ Feedback ලැබුණා ☐ හෙටට යෝජනාවක් ලියුවා

> **සතියේ ප්‍රශ්නය:** මම ඉගෙනගත් පුරුද්දක් වැඩ, පාසල හෝ නිවසේ ක්‍රියාත්මක කළේ කොතැනද?

දින 10 - 12

2026 WORKBOOK

දින 30ක පුහුණු වැඩසටහන

Daily practice

අදාල පාඩමේ Learn, Example, Practice පිටු මුලින් කියවන්න. කාර්යය අවසානයේ කුඩා සාක්ෂියක් (සටහනක්, message draft එකක් හෝ recording එකක්) තබාගන්න.

DAY 10 15-20 min

අනුකම්පාව සහ ගෞරවය

අද කරන දේ: ඔබට වෙනස් අදහසක් ඇති යහළුවෙකුගේ අදහස මුලින් ඔහුට තේරුණු විදිහට නැවත කියන්න.

සාක්ෂිය: අනුමාන කිරීම වෙනුවට පැහැදිලි ප්‍රශ්න ඇසූ අවස්ථා ගණන

☐ කරලා අවසන් ☐ Feedback ලැබුණා ☐ හෙටට යෝජනාවක් ලියුවා

DAY 11 15-20 min

කණ්ඩායම් වැඩ

අද කරන දේ: කණ්ඩායමක් ලෙස කුඩා poster එකක් හදා owner/deadline/status වගුවක් පවත්වාගෙන යන්න.

සාක්ෂිය: කණ්ඩායම් කාර්යයන් වලින් කාලයට අවසන් වූ ප්‍රතිශතය

☐ කරලා අවසන් ☐ Feedback ලැබුණා ☐ හෙටට යෝජනාවක් ලියුවා

DAY 12 15-20 min

ගැටුම් විසඳීම

අද කරන දේ: යහළුවන් දෙදෙනෙකු වෙනස් අදහස් දරන අවස්ථාවක් role-play කර පොදු ඉලක්කයක් සොයන්න.

සාක්ෂිය: ගැටුමකදී පුද්ගලයා වෙනුවට ප්‍රශ්නය ගැන කතා කළාද?

☐ කරලා අවසන් ☐ Feedback ලැබුණා ☐ හෙටට යෝජනාවක් ලියුවා

> **සතියේ ප්‍රශ්නය:** මම ඉගෙනගත් පුරුද්දක් වැඩ, පාසල හෝ නිවසේ ක්‍රියාත්මක කළේ කොතැනද?

දින 13 - 15

2026 WORKBOOK

දින 30ක පුහුණු වැඩසටහන

Daily practice

අදාල පාඩමේ Learn, Example, Practice පිටු මුලින් කියවන්න. කාර්යය අවසානයේ කුඩා සාක්ෂියක් (සටහනක්, message draft එකක් හෝ recording එකක්) තබාගන්න.

DAY 13 15-20 min

Feedback ලබා දීම

අද කරන දේ: යහළුවෙකුගේ poster එකක් ගැන හොඳ පැත්තක් සහ සකස් කළ හැකි පැත්තක් කියන්න.

සාක්ෂිය: Feedback තුළ දුන් ක්‍රියාත්මක කළ හැකි යෝජනා ගණන

☐ කරලා අවසන් ☐ Feedback ලැබුණා ☐ හෙටට යෝජනාවක් ලියුවා

DAY 14 15-20 min

Feedback පිළිගැනීම

අද කරන දේ: මිතුරෙකුගෙන් ඔබගේ message එක ගැන feedback එකක් ඉල්ලා, එයින් එක වෙනසක් කරන්න.

සාක්ෂිය: Feedback ලැබූ පසු ක්‍රියාත්මක කළ වෙනස්කම් ගණන

☐ කරලා අවසන් ☐ Feedback ලැබුණා ☐ හෙටට යෝජනාවක් ලියුවා

DAY 15 15-20 min

කාල කළමනාකරණය

අද කරන දේ: හෙට දවසට time blocks 3ක් ලියා ඒවායේ යථාර්ථවාදී බව පසුව බලන්න.

සාක්ෂිය: සැලසුම් කළ වැඩ / අවසන් කළ වැඩ

☐ කරලා අවසන් ☐ Feedback ලැබුණා ☐ හෙටට යෝජනාවක් ලියුවා

> **සතියේ ප්‍රශ්නය:** මම ඉගෙනගත් පුරුද්දක් වැඩ, පාසල හෝ නිවසේ ක්‍රියාත්මක කළේ කොතැනද?

දින 16 - 18

2026 WORKBOOK

දින 30ක පුහුණු වැඩසටහන

Daily practice

අදාල පාඩමේ Learn, Example, Practice පිටු මුලින් කියවන්න. කාර්යය අවසානයේ කුඩා සාක්ෂියක් (සටහනක්, message draft එකක් හෝ recording එකක්) තබාගන්න.

DAY 16 15-20 min

ප්‍රමුඛතා හා අවධානය

අද කරන දේ: ඔබේ කාර්යයන් 6ක් impact/urgency අනුව වගුවකට බෙදන්න.

සාක්ෂිය: වැඩකට වෙන් කළ නිහඬ අවධාන කාලය (විනාඩි)

☐ කරලා අවසන් ☐ Feedback ලැබුණා ☐ හෙටට යෝජනාවක් ලියුවා

DAY 17 15-20 min

ගැටලු විසඳීම

අද කරන දේ: ඔබට තිබෙන සුළු ගැටලුවක් සඳහා 5 Whys ක්‍රමයෙන් හේතුවක් සොයන්න.

සාක්ෂිය: පරීක්ෂා කර ඉගෙනගත් hypotheses ගණන

☐ කරලා අවසන් ☐ Feedback ලැබුණා ☐ හෙටට යෝජනාවක් ලියුවා

DAY 18 15-20 min

විචාරාත්මක සිතීම

අද කරන දේ: Online post එකක් තෝරා claim, source, date සහ proof වෙන් කර වගුවක් පුරවන්න.

සාක්ෂිය: විශ්වාස කිරීමට පෙර පරීක්ෂා කළ මූලාශ්‍ර ගණන

☐ කරලා අවසන් ☐ Feedback ලැබුණා ☐ හෙටට යෝජනාවක් ලියුවා

සතියේ ප්‍රශ්නය: මම ඉගෙනගත් පුරුද්දක් වැඩ, පාසල හෝ නිවසේ ක්‍රියාත්මක කළේ කොතැනද?

දින 19 - 21

2026 WORKBOOK

දින 30ක පුහුණු වැඩසටහන

Daily practice

අදාල පාඩමේ Learn, Example, Practice පිටු මුලින් කියවන්න. කාර්යය අවසානයේ කුඩා සාක්ෂියක් (සටහනක්, message draft එකක් හෝ recording එකක්) තබාගන්න.

DAY 19 15-20 min

නිර්මාණශීලී සිතීම

අද කරන දේ: පොඩි business idea එකකට අඩු වියදමේ marketing ideas 7ක් නිර්මාණය කරන්න.

සාක්ෂිය: අදහස් ගණන සහ පරීක්ෂා කළ එකක ප්‍රතිඵලය

☐ කරලා අවසන් ☐ Feedback ලැබුණා ☐ හෙටට යෝජනාවක් ලියුවා

DAY 20 15-20 min

වෙනස්කම්වලට හැඩගැසීම

අද කරන දේ: ඔබ අලුතෙන් ඉගෙනගත් tool එකක විනාඩි 15ක demo එකක් කරන්න.

සාක්ෂිය: අලුත් වෙනසකට ඔබ ගත් ප්‍රයෝජනවත් ක්‍රියාවක්

☐ කරලා අවසන් ☐ Feedback ලැබුණා ☐ හෙටට යෝජනාවක් ලියුවා

DAY 21 15-20 min

නායකත්වය

අද කරන දේ: කණ්ඩායමේ පොඩි task එකක් coordinate කර meeting summary එකක් ලියන්න.

සාක්ෂිය: සියලු කෙනාගේ අදහස් අසා ගත්තාද? (ඔව්/නැහැ)

☐ කරලා අවසන් ☐ Feedback ලැබුණා ☐ හෙටට යෝජනාවක් ලියුවා

> **සතියේ ප්‍රශ්නය:** මම ඉගෙනගත් පුරුද්දක් වැඩ, පාසල හෝ නිවසේ ක්‍රියාත්මක කළේ කොතැනද?

දින 22 - 24

2026 WORKBOOK

දින 30ක පුහුණු වැඩසටහන

Daily practice

අදාල පාඩමේ Learn, Example, Practice පිටු මුලින් කියවන්න. කාර්යය අවසානයේ කුඩා සාක්ෂියක් (සටහනක්, message draft එකක් හෝ recording එකක්) තබාගන්න.

DAY 22 15-20 min

වගකීම සහ වෘත්තීය ආචාරධර්ම

අද කරන දේ: පහත දෙක වෙන් කරන්න: public portfolio තොරතුරු / රහස්‍ය customer තොරතුරු.

සාක්ෂිය: පොරොන්දු වූ වැඩ කලින් දන්වා සම්පූර්ණ කළ අවස්ථා ගණන

☐ කරලා අවසන් ☐ Feedback ලැබුණා ☐ හෙටට යෝජනාවක් ලියුවා

DAY 23 15-20 min

ඉදිරිපත් කිරීමේ හැකියාව

අද කරන දේ: ඔබ කැමති project එකක් ගැන 60-second demo pitch එකක් record කරන්න.

සාක්ෂිය: Introduction/Example/Conclusion යන කොටස් තුන තිබුණාද?

☐ කරලා අවසන් ☐ Feedback ලැබුණා ☐ හෙටට යෝජනාවක් ලියුවා

DAY 24 15-20 min

රැකියා සම්මුඛ පරීක්ෂණ

අද කරන දේ: "Tell me about yourself" පිළිතුර 60-90 seconds තුළ පුහුණු කරන්න.

සාක්ෂිය: Mock interview එකක අසන ප්‍රශ්න 5කින් හොඳින් පිළිතුරු දුන් ගණන

☐ කරලා අවසන් ☐ Feedback ලැබුණා ☐ හෙටට යෝජනාවක් ලියුවා

සතියේ ප්‍රශ්නය: මම ඉගෙනගත් පුරුද්දක් වැඩ, පාසල හෝ නිවසේ ක්‍රියාත්මක කළේ කොතැනද?

දින 25 - 27

2026 WORKBOOK

දින 30ක පුහුණු වැඩසටහන

Daily practice

අදාල පාඩමේ Learn, Example, Practice පිටු මුලින් කියවන්න. කාර්යය අවසානයේ කුඩා සාක්ෂියක් (සටහනක්, message draft එකක් හෝ recording එකක්) තබාගන්න.

DAY 25 15-20 min

Digital / Remote වැඩ

අද කරන දේ: Async status update එකක් "Done / Next / Blocked / Need" ලෙස ලියන්න.

සාක්ෂිය: අනෙක් කෙනා අමතර ප්‍රශ්නයක් නොඅසා වැඩ ඉදිරියට ගෙනගියාද?

☐ කරලා අවසන් ☐ Feedback ලැබුණා ☐ හෙටට යෝජනාවක් ලියුවා

DAY 26 15-20 min

Customer Service

අද කරන දේ: Complaint 3කට කෙටි, සුහද හා සත්‍ය reply scripts 3ක් ලියන්න.

සාක්ෂිය: Promise කළ පසු follow-up කළ ප්‍රතිශතය

☐ කරලා අවසන් ☐ Feedback ලැබුණා ☐ හෙටට යෝජනාවක් ලියුවා

DAY 27 15-20 min

සාකච්ඡා සහ එකඟතා

අද කරන දේ: Freelancer සහ client role-play එකකදී scope change ගැන ගිවිසුමක් සාදන්න.

සාක්ෂිය: එකඟතාවයෙන් පසුව scope / date / fee ලිඛිතව තිබුණාද?

☐ කරලා අවසන් ☐ Feedback ලැබුණා ☐ හෙටට යෝජනාවක් ලියුවා

සතියේ ප්‍රශ්නය: මම ඉගෙනගත් පුරුද්දක් වැඩ, පාසල හෝ නිවසේ ක්‍රියාත්මක කළේ කොතැනද?

දින 28 - 30

2026 WORKBOOK

දින 30ක පුහුණු වැඩසටහන

Daily practice

අදාල පාඩමේ Learn, Example, Practice පිටු මුලින් කියවන්න. කාර්යය අවසානයේ කුඩා සාක්ෂියක් (සටහනක්, message draft එකක් හෝ recording එකක්) තබාගන්න.

DAY 28 15-20 min

Professional Networking

අද කරන දේ: ඔබේ project එක ගැන ලක්ෂණ 3ක් සහ එක් learnings වාක්‍යයක් ලියා profile summary එකක් සකස් කරන්න.

සාක්ෂිය: සතියකට අර්ථවත් සංවාද 2ක් ආරම්භ කළාද?

☐ කරලා අවසන් ☐ Feedback ලැබුණා ☐ හෙටට යෝජනාවක් ලියුවා

DAY 29 15-20 min

AI සමඟ වගකීමෙන් වැඩ කිරීම

අද කරන දේ: AI එකෙන් meeting summary draft එකක් හදා මුල් notes සමඟ වැරදි 3ක් තියෙනවාද බලන්න.

සාක්ෂිය: AI output එකේ අතින් පරීක්ෂා කළ claims ගණන

☐ කරලා අවසන් ☐ Feedback ලැබුණා ☐ හෙටට යෝජනාවක් ලියුවා

DAY 30 15-20 min

අඛණ්ඩ ඉගෙනීම

අද කරන දේ: ඔබ ඉගෙනගත් දෙයක් ගැන screenshot එකක්, කෙටි පැහැදිලි කිරීමක් සහ next step එකක් සටහන් කරන්න.

සාක්ෂිය: සතියේ කරපු practical exercises ගණන

☐ කරලා අවසන් ☐ Feedback ලැබුණා ☐ හෙටට යෝජනාවක් ලියුවා

සතියේ ප්‍රශ්නය: මම ඉගෙනගත් පුරුද්දක් වැඩ, පාසල හෝ නිවසේ ක්‍රියාත්මක කළේ කොතැනද?

සැබෑ තත්ත්වයක් මත පුහුණුව

2026 WORKBOOK

Remote intern ප්‍රගතිය දැනුම් දීම

Real-world situation

සිදුවීම

දින දෙකකින් අවසන් විය යුතු task එකක API error එකක් නිසා අවහිරතාවයක් ඇති වුණා. Team lead වෙන රටක වැඩ කරයි.

වැරදි මාර්ගය

කවුරුත් අහනතුරු නොකියා deadline පසු කරයි.

වඩා හොඳ මාර්ගය

අද 3ට task එකේ 70% අවසන්. API test 500 error නිසා blocked. Error screenshot හා steps link යවා ඇත. Review එකක් ඉල්ලමි.

ඔබ team leader නම්?

Context, progress, blocker, evidence සහ request යන 5 කොටස් අඩංගු update එකක් සකස් කරන්න.

විමර්ශනය සඳහා ප්‍රශ්න

1. මෙම අවස්ථාවේ අමාරුව ඇති වූයේ කෙනෙකුටද, ක්‍රියාවලියටද?
2. මෙහි අවශ්‍ය soft skills දෙකක් නම් කරන්න.
3. දිනක් ඇතුළත කළ හැකි next action එක මොකක්ද?

> Trainer tip: දෙදෙනෙකුට භූමිකා දී සංවාදය අත්හදා බලන්න. අනෙක් අය නිශ්චිත feedback එකක් දෙන්න.

සැබෑ තත්ත්වයක් මත පුහුණුව

2026 WORKBOOK

Customer පැමිණිල්ලක්

Real-world situation

සිදුවීම

Online shop එකක order එක අද පැමිණෙන්න ඕන වුණත් courier delay එකක් ඇත. Customer අමනාපයි.

වැරදි මාර්ගය

"අපිට කරන්න දෙයක් නැහැ" යැයි පිළිතුරු දෙයි.

වඩා හොඳ මාර්ගය

ප්‍රමාදයට සමාවෙන්න. ඔබේ order එකේ tracking status පරීක්ෂා කර සවස 5ට නැවත update එකක් දෙන්නම්.

ඔබ team leader නම්?

හෝල්ඩ් කිරීමට හැකි පොරොන්දුවක් පමණක් දෙමින් call script එකක් ලියන්න.

විමර්ශනය සඳහා ප්‍රශ්න

1. මෙම අවස්ථාවේ අමාරුව ඇති වූයේ කෙනෙකුටද, ක්‍රියාවලියටද?
2. මෙහි අවශ්‍ය soft skills දෙකක් නම් කරන්න.
3. දිනක් ඇතුළත කළ හැකි next action එක මොකක්ද?

> Trainer tip: දෙදෙනෙකුට භූමිකා දී සංවාදය අත්හදා බලන්න. අනෙක් අය නිශ්චිත feedback එකක් දෙන්න.

සැබෑ තත්ත්වයක් මත පුහුණුව

2026 WORKBOOK

Developer හා QA අතර ගැටුම

Real-world situation

සිදුවීම

QA කණ්ඩායම checkout defect එක critical යැයි කියයි. Developer එය low priority යැයි කියයි.

වැරදි මාර්ගය

පුද්ගලික විවේචන කර සාකච්ඡාව නවත්වයි.

වඩා හොඳ මාර්ගය

Affected users, reproducible steps සහ business impact බලමු. Priority එක evidence මත තීරණය කරමු.

ඔබ team leader නම්?

Severity, priority, impact සහ owner යන කාණ්ඩවලින් issue card එකක් සකස් කරන්න.

විමර්ශනය සඳහා ප්‍රශ්න

1. මෙම අවස්ථාවේ අමාරුව ඇති වූයේ කෙනෙකුටද, ක්‍රියාවලියටද?
2. මෙහි අවශ්‍ය soft skills දෙකක් නම් කරන්න.
3. දිනක් ඇතුළත කළ හැකි next action එක මොකක්ද?

> Trainer tip: දෙදෙනෙකුට භූමිකා දී සංවාදය අත්හදා බලන්න. අනෙක් අය නිශ්චිත feedback එකක් දෙන්න.

සැබෑ තත්ත්වයක් මත පුහුණුව

2026 WORKBOOK

Interview **එකේ** Project Story

Real-world situation

සිදුවීම

Candidate කෙනෙක් කලින් කළ website එකේ විශේෂ වැඩක් ඇහුවාම නිශ්චිත කාර්යය හා ප්‍රතිඵලය කියන්නේ නැහැ.

වැරදි මාර්ගය

"මම ඔක්කොම කළා. Project හොඳයි."

වඩා හොඳ මාර්ගය

Situation: School club site. Task: Event registration. Action: Form + testing. Result: භාවිතය පරීක්ෂා කර bug දෙකක් විසඳුවා.

ඔබ team leader **නම්?**

ඔබේම project එකකට STAR අකුරු හතර වෙන වෙනම පුරවන්න.

විමර්ශනය සඳහා ප්‍රශ්න

1. මෙම අවස්ථාවේ අමාරුව ඇති වූයේ කෙනෙකුටද, ක්‍රියාවලියටද?
2. මෙහි අවශ්‍ය soft skills දෙකක් නම් කරන්න.
3. දිනක් ඇතුළත කළ හැකි next action එක මොකක්ද?

> Trainer tip: දෙදෙනෙකුට භූමිකා දී සංවාදය අත්හදා බලන්න. අනෙක් අය නිශ්චිත feedback එකක් දෙන්න.

සැබෑ තත්ත්වයක් මත පුහුණුව

2026 WORKBOOK

AI email draft පරීක්ෂාව

Real-world situation

සිදුවීම

AI tool එකෙන් ලැබුණු customer email එකේ wrong deadline එකක් සහ නොමැති offer එකක් ඇත.

වැරදි මාර්ගය

Copy-paste කර පාරිභෝගිකයාට යවයි.

වඩා හොඳ මාර්ගය

Original facts සමඟ compare කර වැරදි deadline එක නිවැරදි කරයි; approval නැති offer එක ඉවත් කරයි.

ඔබ team leader නම්?

AI draft එකකට facts checklist එකක් හා privacy check එකක් සකස් කරන්න.

විමර්ශනය සඳහා ප්‍රශ්න

1. මෙම අවස්ථාවේ අමාරුව ඇති වූයේ කෙනෙකුටද, ක්‍රියාවලියටද?
2. මෙහි අවශ්‍ය soft skills දෙකක් නම් කරන්න.
3. දිනක් ඇතුළත කළ හැකි next action එක මොකක්ද?

> Trainer tip: දෙදෙනෙකුට භූමිකා දී සංවාදය අත්හදා බලන්න. අනෙක් අය නිශ්චිත feedback එකක් දෙන්න.

සැබෑ තත්ත්වයක් මත පුහුණුව

2026 WORKBOOK

පාසල් කණ්ඩායම් Project

Real-world situation

සිදුවීම

හතර දෙනෙක් science project එකකට එක්වෙලා තියෙනවා. කාර්යයන් බෙදා නැති නිසා දෙදෙනෙක් එකම කොටස කරලා.

වැරදි මාර්ගය

සියල්ල කලින් කවුරුන් කරයිද නොකියා අවසානයේ දෝෂ දමයි.

වඩා හොඳ මාර්ගය

Poster-A, Research-B, Presentation-C, Testing-D. සතියේ අවසන් දිනය සහ update time දක්වයි.

ඔබ team leader නම්?

Role, deadline, status වගුවක් සකස් කර meeting notes 5ක් ලියන්න.

විමර්ශනය සඳහා ප්‍රශ්න

1. මෙම අවස්ථාවේ අමාරුව ඇති වූයේ කෙනෙකුටද, ක්‍රියාවලියටද?
2. මෙහි අවශ්‍ය soft skills දෙකක් නම් කරන්න.
3. දිනක් ඇතුළත කළ හැකි next action එක මොකක්ද?

> Trainer tip: දෙදෙනෙකුට භූමිකා දී සංවාදය අත්හදා බලන්න. අනෙක් අය නිශ්චිත feedback එකක් දෙන්න.

සැබෑ තත්ත්වයක් මත පුහුණුව

2026 WORKBOOK

Freelance Web Project එකක Scope

Real-world situation

සිදුවීම

Client මුලින් page 3ක් ඉල්ලා පසුව payment gateway සහ admin panel එකත් ඒ price එකටම ඉල්ලනවා.

වැරදි මාර්ගය

අසීමිත features කියා අනුමත කර පසුව project අහිමි කරගනී.

වඩා හොඳ මාර්ගය

Original scope confirm කර, extra features සඳහා time/cost option දෙකක් ලිඛිතව යෝජනා කරයි.

ඔබ team leader නම්?

Out-of-scope request එකකට change-request form එකක් සකස් කරන්න.

විමර්ශනය සඳහා ප්‍රශ්න

1. මෙම අවස්ථාවේ අමාරුව ඇති වූයේ කෙනෙකුටද, ක්‍රියාවලියටද?
2. මෙහි අවශ්‍ය soft skills දෙකක් නම් කරන්න.
3. දිනක් ඇතුළත කළ හැකි next action එක මොකක්ද?

> Trainer tip: දෙදෙනෙකුට භූමිකා දී සංවාදය අත්හදා බලන්න. අනෙක් අය නිශ්චිත feedback එකක් දෙන්න.

සැබෑ තත්ත්වයක් මත පුහුණුව

2026 WORKBOOK

ප්‍රජා වැඩසටහනක් සංවිධානය

Real-world situation

සිදුවීම

ගමේ පොඩි library event එකකට volunteer කණ්ඩායමක් සිටිනවා. කාලය සීමිතයි.

වැරදි මාර්ගය

Leader කෙනෙක් සියල්ල තමන්ට පමණක් කර තවත් අයගේ අදහස් නොඅසයි.

වඩා හොඳ මාර්ගය

Venue, books, promotion, schedule යන කොටස්වල owners බෙදලා දිනකට කෙටි update ගනී.

ඔබ team leader නම්?

නායකත්වය, delegation, feedback සහ check-in සඳහා සැලැස්මක් හදන්න.

විමර්ශනය සඳහා ප්‍රශ්න

1. මෙම අවස්ථාවේ අමාරුව ඇති වූයේ කෙනෙකුටද, ක්‍රියාවලියටද?
2. මෙහි අවශ්‍ය soft skills දෙකක් නම් කරන්න.
3. දිනක් ඇතුළත කළ හැකි next action එක මොකක්ද?

> Trainer tip: දෙදෙනෙකුට භූමිකා දී සංවාදය අත්හදා බලන්න. අනෙක් අය නිශ්චිත feedback එකක් දෙන්න.

පුරවා නැවත භාවිතා කරන්න

2026 WORKBOOK

Self-awareness journal

Printable template

මෙම පිටුව print කර අතින් ලියන්න, නැත්නම් වෙනම notebook එකක පිළිතුරු දාන්න. උදාහරණ පුරවා බලලා දෙවැනි වතාවේ වඩා නිශ්චිත පිළිතුරු ලියන්න.

අද සිදු වූ අවස්ථාව

මට දැනුණු හැඟීම

මම කළ ප්‍රතිචාරය

ඊළඟ වතාවේ

ඔබට මෙය පුහුණු කිරීමට උපකාර කළ කෙනා: _____ දිනය: _____

පුරවා නැවත භාවිතා කරන්න

2026 WORKBOOK

SMART goal builder

Printable template

මෙම පිටුව print කර අතින් ලියන්න, නැත්නම් වෙනම notebook එකක පිළිතුරු දාන්න. උදාහරණ පුරවා බලලා දෙවැනි වතාවේ වඩා නිශ්චිත පිළිතුරු ලියන්න.

මගේ ඉලක්කය

මනින අගය

ඇයි වැදගත්

දින සීමාව

පළමු කුඩා පියවර

ඔබට මෙය පුහුණු කිරීමට උපකාර කළ කෙනා: _____ දිනය: _____

පුරවා නැවත භාවිතා කරන්න

2026 WORKBOOK

Communication planner

Printable template

මෙම පිටුව print කර අතින් ලියන්න, නැත්නම් වෙනම notebook එකක පිළිතුරු දාන්න. උදාහරණ පුරවා බලලා දෙවැනි වතාවේ වඩා නිශ්චිත පිළිතුරු ලියන්න.

මම කතා කරන්නේ කාටද

ප්‍රධාන අදහස

සාක්ෂි දෙක

ඉල්ලා සිටින ක්‍රියාව

ඔබට මෙය පුහුණු කිරීමට උපකාර කළ කෙනා: _____ දිනය: _____

පුරවා නැවත භාවිතා කරන්න

2026 WORKBOOK

Feedback worksheet

Printable template

මෙම පිටුව print කර අතින් ලියන්න, නැත්නම් වෙනම notebook එකක පිළිතුරු දාන්න. උදාහරණ පුරවා බලලා දෙවැනි වතාවේ වඩා නිශ්චිත පිළිතුරු ලියන්න.

Situation

Observed behavior

Impact

Suggested change

Follow-up date

ඔබට මෙය පුහුණු කිරීමට උපකාර කළ කෙනා: _____ දිනය: _____

පුරවා නැවත භාවිතා කරන්න

2026 WORKBOOK

Weekly time planner

Printable template

මෙම පිටුව print කර අතින් ලියන්න, නැත්නම් වෙනම notebook එකක පිළිතුරු දාන්න. උදාහරණ පුරවා බලලා දෙවැනි වතාවේ වඩා නිශ්චිත පිළිතුරු ලියන්න.

කාර්යය

වැදගත්කම

කාල කොටස

අවසන් වුණාද

ඉගෙනගත් දේ

ඔබට මෙය පුහුණු කිරීමට උපකාර කළ කෙනා: _____ දිනය: _____

පුරවා නැවත භාවිතා කරන්න

2026 WORKBOOK

Problem-solving canvas

Printable template

මෙම පිටුව print කර අතින් ලියන්න, නැත්නම් වෙනම notebook එකක පිළිතුරු දාන්න. උදාහරණ පුරවා බලලා දෙවැනි වතාවේ වඩා නිශ්චිත පිළිතුරු ලියන්න.

Problem

Evidence

Possible causes

Small test

Observed result

ඔබට මෙය පුහුණු කිරීමට උපකාර කළ කෙනා: _____ දිනය: _____

පුරවා නැවත භාවිතා කරන්න

2026 WORKBOOK

STAR interview planner

Printable template

මෙම පිටුව print කර අතින් ලියන්න, නැත්නම් වෙනම notebook එකක පිළිතුරු දාන්න. උදාහරණ පුරවා බලලා දෙවැනි වතාවේ වඩා නිශ්චිත පිළිතුරු ලියන්න.

Situation

Task

Action

Result

What I learned

ඔබට මෙය පුහුණු කිරීමට උපකාර කළ කෙනා: _____ දිනය: _____

පුරවා නැවත භාවිතා කරන්න

2026 WORKBOOK

Remote meeting notes

Printable template

මෙම පිටුව print කර අතින් ලියන්න, නැත්නම් වෙනම notebook එකක පිළිතුරු දාන්න. උදාහරණ පුරවා බලලා දෙවැනි වතාවේ වඩා නිශ්චිත පිළිතුරු ලියන්න.

Meeting goal

Decisions

Action owner

Deadline

Risks

Next check-in

ඔබට මෙය පුහුණු කිරීමට උපකාර කළ කෙනා: _____ දිනය: _____

Answers **1-15**

2026 WORKBOOK

පුහුණු ප්‍රශ්නවල පිළිතුරු

MCQ answer key

පාඩම කියවා අභ්‍යාස කළ පසුව පමණක් පිළිතුරු බලන්න. වරදක් තිබේ නම් ඒ පාඩමේ Example පිටුව නැවත කියවන්න.

ප්‍රශ්නය	පාඩම	පිළිතුර
Q01	Soft Skills හැඳින්වීම	B
Q02	ස්වයං අවබෝධය	B
Q03	ඉගෙනීමේ මානසිකත්වය	B
Q04	SMART ඉලක්ක	C
Q05	අවධානයෙන් ඇසීම	B
Q06	පැහැදිලිව කතා කිරීම	A
Q07	ශරීර භාෂාව සහ හඬ	A
Q08	වෘත්තීය ලිවීම	A
Q09	හැඟීම් බුද්ධිය	B
Q10	අනුකම්පාව සහ ගෞරවය	B
Q11	කණ්ඩායම් වැඩ	B
Q12	ගැටුම් විසඳීම	B
Q13	Feedback ලබා දීම	B
Q14	Feedback පිළිගැනීම	B
Q15	කාල කළමනාකරණය	A

> ප්‍රශ්නයකට වැරදි පිළිතුරක් දීම අසාර්ථක වීමක් නොවේ. එය නැවත පුහුණු කළ යුතු කොටස පෙන්වන සලකුණකි.

Answers **16-30**

2026 WORKBOOK

පුහුණු ප්‍රශ්නවල පිළිතුරු

MCQ answer key

පාඩම කියවා අභ්‍යාස කළ පසුව පමණක් පිළිතුරු බලන්න. වරදක් තිබේ නම් ඒ පාඩමේ Example පිටුව නැවත කියවන්න.

ප්‍රශ්නය	පාඩම	පිළිතුර
Q16	ප්‍රමුඛතා හා අවධානය	B
Q17	ගැටලු විසඳීම	B
Q18	විචාරාත්මක සිතීම	B
Q19	නිර්මාණශීලී සිතීම	B
Q20	වෙනස්කම්වලට හැඩගැසීම	B
Q21	නායකත්වය	B
Q22	වගකීම සහ වෘත්තීය ආචාරධර්ම	B
Q23	ඉදිරිපත් කිරීමේ හැකියාව	A
Q24	රැකියා සම්මුඛ පරීක්ෂණ	B
Q25	Digital / Remote වැඩ	B
Q26	Customer Service	B
Q27	සාකච්ඡා සහ එකඟතා	B
Q28	Professional Networking	B
Q29	AI සමඟ වගකීමෙන් වැඩ කිරීම	B
Q30	අඛණ්ඩ ඉගෙනීම	B

> ප්‍රශ්නයකට වැරදි පිළිතුරක් දීම අසාර්ථක වීමක් නොවේ. එය නැවත පුහුණු කළ යුතු කොටස පෙන්වන සලකුණකි.

අවසන් මිනුම

2026 WORKBOOK

දින 30කට පසු ඔබේ ප්‍රගතිය

Final reflection

මුලදී පුරවපු self-check පිටුව නැවත අරගෙන මේ පිටුවේ score ලියන්න. වර්ධනය වී ඇතිද කියලා බලන්න; නොවුණත් අවශ්‍ය හැකියාව තව ටිකක් පුහුණු කරන්න.

කුසලතාව	මුලදී (1-5)	දැන් (1-5)	ඊළඟ පියවර
Listening	____	____	_____
Speaking	____	____	_____
Writing	____	____	_____
Teamwork	____	____	_____
Time management	____	____	_____
Problem solving	____	____	_____
Feedback	____	____	_____
Remote work	____	____	_____

මගේ ප්‍රගතියේ සාක්ෂි තුන

1.

2.

3.

> අවසාන score එකෙන් පුද්ගලයෙකුගේ වටිනාකම මනින්නේ නැහැ. නිතර පුහුණුවී, අන් අයට ගෞරවයෙන් වැඩ කිරීමට උත්සාහ කිරීමයි වැදගත්.

තව කියවීමට

2026 WORKBOOK

2026 ඉගෙනුම් මූලාශ්‍ර

Trusted sources

අන්තර්ගතය සැකසීමට භාවිතා කළ ප්‍රධාන නිල මූලාශ්‍ර

මූලාශ්‍රය	දැනගත හැකි දේ
World Economic Forum Future of Jobs Report **2025** weforum.org/publications/the-future-of-jobs-report-2025	2025-2030 සමයේ employers සලකා බලන core skills, analytical thinking, resilience සහ leadership
UNICEF **12** Transferable Skills unicef.org/lac/en/reports/12-transferable-skills	Problem solving, cooperation, self-management, empathy සහ communication වැනි transferable skills

ඉගෙනගත් දේ භාවිතා කරන ආකාරය

පොතේ උපදෙස් පුහුණු ක්‍රම හා අධ්‍යාපනික උදාහරණ වේ. මෙහි role-play, case study සහ sample scores සැබෑ පරීක්ෂණ දත්ත නොවේ. ඔබේ රට, ආයතනය සහ සේවා තත්ත්වය අනුව වෘත්තීය නීති වෙනස් විය හැකියි.

සාධාරණ පුහුණුව

විවිධ භාෂා, සංස්කෘතික පසුබිම් සහ සන්නිවේදන අවශ්‍යතා ඇති අය වෙනුවෙන් එකම හැසිරීම් රටාවක් අනිවාර්ය නොකරන්න. අවශ්‍ය තැන written, audio හෝ visual ක්‍රම අතර තේරීමක් ලබාදෙන්න.

> EGOTECHWORLD · Learning workbook, October 2026. මෙම කෘතියේ diagrams සහ scenarios පාඩම් සඳහා සකස් කරන ලද රූප හා උදාහරණ වේ.

Practice Completion

Soft Skills Development

මෙම පුහුණු වැඩපොතේ පාඩම් කියවා, අවශ්‍ය activities සහ reflection exercises කර අවසන් කළ බව සඳහන් කිරීමට ඇති පුද්ගලික සටහනකි.

Learner name: _____

Practice period: _____ to _____

Most improved skill: _____

Signature: _____

මෙය නිලව සත්‍යාපනය කළ professional qualification හෝ accredited certificate එකක් නොවේ.