

— — — — —
Welcome to
YOUTHinc Newsletter



YOUTHinc.



Шинэ сарын мэнд,

Та YOUTHinc байгууллагын мэдээг хүлээн авч байна. Та манай байгууллагын эргэн тойронд болж буй олон сонирхолтой үйл явдлын талаар мэдээлэл авахаас гадна, Интерншип Пилот-3 хөтөлбөрийн оролцогчидтой танилцаж, эрүүл амьдрал, ажил амьдралын зөвлөгөөг унших боломжтой.

Join Now

1. ABOUT YOUTHINC



YOUTHinc бол Монгол залуу мэргэжилтнүүдийн нийгэмлэг, гишүүнчлэлд суурилсан платформ бөгөөд монгол залуус болон ажил олгогчдыг тогтвортой хөгжлийн зорилгууд, тэр дундаа Зохистой Хөдөлмөрт уриалж; хөдөлмөрийн ирээдүйн өөрчлөлтөд ажиллаж, сурч, хөгжих гүүр болно.

Бидний замнал

- 2009
Монголын Залуу Мэргэжилтнүүдийн Нийгэмлэг /Виржиня муж дахь ТББ/ АНУ-ын Виржиня мужид анх байгуулагдаж ТББ болов. Улмаар АНУ дахь Элчин сайдын яам болон холбогдох ТББ-тай хамтран Вашингтон Д.С, зүүн эрэг орчимд үйл ажиллагаа явуулж эхэлсэн
- 2015
Монголын Залуу Мэргэжилтнүүдийн Нийгэмлэг /Калифорни муж дахь ТББ/ АНУ-ын Калифорни мужид ТББ болов. Баруун эрэг орчмын Монголчуудын байгууллагуудтай холбогдон хамтын ажиллагаа тогтоов.
- 2016: Бфит #BfitMongolia - Эрүүл мэндийн хөтөлбөр
Бфит #BfitMongolia - Эрүүл байж Фит байх хөтөлбөрийг Улаанбаатар хотод 100 орчим хүнд туршилтаар хэрэгжүүлж 20,000 гаруй дагагчтай болсон.
- 2019: Монгол Залуу Мэргэжилтнүүдийн Нийгэмлэг - YOUTHinc. /Монгол дахь ТББ, ХХК/
"YOUTHinc." ТББ болон ХХК улсын бүртгэлийн гэрчилгээгээ Монгол улсад авав.
- 2020: YOUTHinc. Оффис + YOUTHinc.mn Вэбсайт
YOUTHinc албан ёсны оффисоо Улаанбаатар хотод шинээр барьж, www.youthinc.mn вэбсайтаа ажиллуулж эхэлсэн.
- 2021: YOUTHinc. Маркетинг баг + Интерншип хөтөлбөр
YOUTHinc. маркетинг багаа бүрдүүлж залуу мэргэжилтнүүдэд зориулсан 6 сарын дадлагын хөтөлбөрөө туршилтаар эхлүүлээд байна.



Алсын хараа:

Ажил - амьдралын зохицлыг бий болгохыг эрмэлздэг Монгол залуу мэргэжилтнүүдийн төлөөллийн байгууллага байна.

Эрхэм зорилго:

Залуус болон ажил олгогчдыг хооронд нь холбож, хамтдаа хөгжих гишүүнчлэлийн тогтвортой, хүртээмжтэй платформыг бий болгох.

Зарчим:

- Холбоотой байх
- Идэвхтэй байх
- Анхаарлаа хандуулах
- Үргэлжлүүлэн суралцах
- Бусдад өгөх

2. INTERVIEW - BALJAA , FOUNDER of YOUTHinc

Энэ удаагийн цахим товхимолдоо Залуучуудын зохистой хөдөлмөрийг дэмжих үндэсний сүлжээний @decentworknetwork зохицуулагч болон @youthinc.mn - ийн үүсгэн байгуулагч Ч. Балжинням-ыг онцолж байна. Тэрбээр өөрийн хийж буй зүйлээрээ бусдад үлгэрлэж, манлайлж, залуучууд бидэнд үргэлж урам зоригийг төрүүлдэг билээ. Түүнээс сурах зүйл их байдгийг нуух юун.



Тэрбээр саяхан 2022 оны Y20 - Залуус 20 дэлхийн санаачлагуудыг шалгаруулах (Y20 Awards @y20indonesia2022) олон улсын шүүгчдийн бүрэлдэхүүнд орж Залуучуудын хөдөлмөр эрхлэлт төрөлд шүүгчээр Монгол Улсаас оролцохоор сонгогдсон юм.

Y20 дээд хэмжээний чуулга уулзалт "Сэргэлтээс уян хатан байдал руу: COVID-19-ээс хойш залуучуудын хөтөлбөрийг сэргээх нь" уриан дор 2022 оны долдугаар сард Индонезийн Жакарта, Бандунг хотод болох бөгөөд Y20 Awards ОУ-ын шагналыг Индонезийн ерөнхийлөгчийн зөвлөлөөс зохион байгуулж; залуучуудын хөдөлмөр эрхлэлт, дижитал шилжилт өөрчлөлт, тогтвортой амьдрах боломж болон олон талт оролцоог хангахтай холбоотой "Их хорь" орнуудын тэргүүлэх дэлхийн санаачлагуудыг шалгаруулан олгодог тусгай шагнал, томоохон арга хэмжээ юм. Энэ нэр хүндтэй тэмцээний шүүгчээр ажилласанд нь баяр хүргэе.

"Чиний амьдралыг чиглүүлнэ.

Өдөр бүр өчигдрөөсөө нэг алхам урагшилж, өөрийгөө хууралгүй хийнэ гэснээ хийж, бие, сэтгэл, оюунаа зорилгынхоо төлөө төвлөрүүлж, зогсолтгүйгээр суралцаж, хөгжиж чадвал урт хугацаандаа чи өөрийгөө болон амьдралаа хүссэнээрээ өөрчлөх боломжтой"

Ч. Балжинням



Мөн Friends of Mongolia -ын ярилцлагад зочноор уригджээ. Ажил амьдралын тэнцвэр, Монгол улс дах залуучуудын хөдөлмөр эрхлэлтийн нөхцөл байдал, YOUTHinc байгууллагын үйл ажиллагаа, хэрэгжүүлж буй интерншип хөтөлбөр зэрэг олон сонирхолтой зүйлсийн талаар ярилцжээ. Хэрэв та энэ ярилцлагыг үзэхийг хүсэж байвал, доорх холбоос дээр дарна уу?



Friends of Mongolia -д өгсөн ярилцлага

[Watch Interview](#)

2. OUR TEAM: SOCIAL MEDIA

Бид 2022 оны нэгдүгээр сард Интерншип Пилот 3 хөтөлбөрөө Монгол дах Азийн Анагаахын Оюутнуудын Холбоо (AMSA MONGOLIA), AIESEC, Монголын Андууд (Friends of Mongolia) ТББ-тай хамтран хэрэгжүүлсэн билээ. Хөтөлбөрт оролцож буй оюутнууд "Интерншип баг", "Bfit баг", "Сошиал Медиа" гэсэн 3-н багт хуваагдан, үүрэг, даалгавар гүйцэтгэж байна.

Энэ удаа бид Интерншип Пилот-3 хөтөлбөрийн "Сошиал Медиа" багийнхны тухай танилцуулж байна.



4. PERSON OF THE MONTH

Бид дугаар бүрт Интерншип Пилот-3 хөтөлбөрт оролцож байгаа оролцогчдоос онцолж, тэдний хүсэл мөрөөдөл, мэргэжлээ сонгох болсон шалтгаан, энэ дадлагажих хөтөлбөрт яагаад оролцох болсон, юу сурч байгаа тухай та бүхэндээ хуваалцдаг билээ. Энэ удаа бид Н. Дөлгөөн, Г. Лхагвасүрэн нарыг онцолж байна.

Интерншип Пилот-3 хөтөлбөрийн оролцогч Н. Дөлгөөн

Намайг Дөлгөөн гэдэг. МУИС-д IT-р суралцдаг. Манай ээж програмист хүн байдаг. Багаасаа компьютертэй



ойр өссөн болохоор код бичих дуртай байсан. Тэгээд л энэ мэргэжлийг сонгосон доо. Одоогоор гэрэл зураг их сонирхож байгаа. Зураг дараад дарсан зургаасаа кайф мэдэрдэг болсон.

Би зүгээр л энгийн амьдралтай болохыг хүсдэг. Нэг газраа тогтвортой сайн ажилчин болоод насаараа ажилна даа. FoM - н тэтгэлэгийг өгж байгаа газар гээд бүгдийг нь оруулсан даа хахаха. Гэхдээ энэ хөтөлбөрт оролцоод Canva дээр зураг видео эвлүүлж сурсаан. Хүсч буй зүйл гэвэл хурдан төгсөөд ажилд л ормоор байна даа.

Интерншип Пилот-3 хөтөлбөрийн оролцогч Г. Лхагвасүрэн

Ганболдын Лхагвасүрэн гэдэг. 2001 оны 11 сарын 21 нд төрсөн. Аав, ээж, ах, эгч, дүүгийн хамт амьдардаг. 2008-2019 онд Говь-Алтай аймгийн Баян-Уул сумын ерөнхий боловсролын сургуульд суралцаж төгссөн. 2019 онд МУИС -ийн Бизнесийн сургуульд элссэн бөгөөд одоо санхүүгийн менежмент хөтөлбөрийн 4-р түвшний оюутан. Сургуулийнхаа MFS болон Мандал Ассет Менежментийн дэргэдэх Blue Chip клубуудад хамрагддаг.



Шинжилгээ, судалгаа хийх сонирхолтой байсан учраас төгсөөд санхүүгийн шинжээчээр ажиллах боломжтой гэж үзээд санхүүгийн мэргэжил сонгосон. Мөн математикийн хичээлдээ илүү сонирхолтой байсан, санхүүгийн мэргэжлийн хөрвөх чадвар зэрэг нь мэргэжил сонгоход нөлөөлсөн.

Гэрэл зураг дарах, санхүүгийн болон бусад хэрэгтэй нийтлэл, мэдээллүүд унших, орчин үеийн яруу найраг унших сонирхолтой. Мөн теннис тоглох дуртай. Зарим сонирхол маань багаасаа дадал зуршил болсон зүйлүүд байдаг. Жишээ нь гэрэл зураг дарах, яруу найраг унших, теннис тоглох гэх мэт. Харин нийтлэл унших, санхүү, эдийн засагтай холбоотой мэдээлэл унших, нэвтрүүлэг үзэх

зэрэг нь өөрийгөө хөгжүүлэх зорилгоор сонирхлоо болгосон.

Их сургуулиа амжилттай төгсөх, мэргэшсэн санхүүгийн шинжээчийн зэрэг олгодог CFA level 1,2,3 шалгалтыг амжилттай өгч, өөрийн хүссэн ажлын байрандаа ажиллах, мөн мэргэжлээсээ гадуур байгальд орчинд ээлтэй мод тарих, цөлжилттэй тэмцэх ажлуудыг орон нутагтаа хийнэ гэж боддог.

Нэгдүгээр курсээсээ хойш Монголын Андүүд ТББ -ын нэрэмжит тэтгэлэгт хөтөлбөрт хамрагдсан. Тэтгэлэг олгогч байгууллага болон YOUTHinc хамтын ажиллагааны хүрээнд тэтгэлэгт оюутнуудыг хамруулсан бөгөөд өмнө дадлагын хөтөлбөрт хамрагдаагүй байсан учраас уг хөтөлбөрт хамрагдъя гэж бодсон.

Энэ хөтөлбөрт оролцооноос гар утасны аппликейшн ашиглан видео засварлах, Канва дээр постер бэлтгэх, бусад интернүүдийн бэлтгэсэн мэдээллүүдийг уншиж, түүнээс хэрэгтэй зүйлүүд суралцсан, мөн интерншип хөтөлбөрийн талаар ойлголттой болсон, soft skills эз бага зэрэг сайжруулсан.

5. PROGRAMS: SCHOLARSHIP

“YOUTHinc” Монгол Залуу Мэргэжилтнүүдийн Нийгэмлэг болон Friends of Mongolia - Монголын Андүүд ТББ хамтран ажиллах санамж бичиг байгууллаа. Уг хамтын ажиллагааны хүрээнд Мэттью Гирвиний тэтгэлэгт (MGSF) хөтөлбөрийг хоёр байгууллага маань хамтран зарлан хэрэгжүүлэх болсоныг мэдэгдэхэд таатай байна.



Дотоодын тэтгэлэгт хөтөлбөр

Нийгэмлэг нь Монголын Андууд ТББ-тай энэхүү тэтгэлэгт хөтөлбөрийг хамтран хэрэгжүүлж эхэлсэн бөгөөд 2022 онд бид хамтын ажиллагаагаа өргөжүүлэн 2021-2022 оны тэтгэлэгт тэнцсэн оюутнуудыг чадавхижуулах зорилгын хүрээнд практик ажлын туршлага олгох Интерншип дадлагын хөтөлбөртөө хамруулан хувь хүний болон карьер хөгжлийн боломжуудыг олгон илүү өргөн хүрээнд хамтран ажиллаж байгаагаа мэдэгдэхэд мөн таатай байна.

Мэттью Гирвин нь НҮБ-ын Хүүхдийн Сангийн хөтөлбөрийн мэргэжилтэн байсан бөгөөд Засгийн газар, НҮБ-ын хамтарсан зудын үнэлгээний багийн зарим гишүүдийн хамтаар 2001 оны 1-р сард болсон нисдэг тэрэгний ослоор харамсалтайгаар амь үрэгдсэн юм. Хүүхдийн төлөө чин сэтгэлээр ажиллаж байсан Мэттьюгийн гэгээн дурсгалд зориулж түүний гэр бүлийнхэн Инновиа сангаар дамжуулан нийгэм, анагаах ухаан, бизнес, хөгжлийн чиглэлээр суралцаж буй олон оюутнуудад боломж олгон тэтгэлэг олгосоор ирсэн юм.

Энэхүү дотоодын тэтгэлэгт хөтөлбөрийг НҮБ-ын Хүүхдийн сан 2003 онд байгуулж, Монголын Андууд ТББ 2006 оноос хойш хэрэгжүүлж эхэлсэн бөгөөд 200 орчим оюутны бүтэн жилийн сургалтын төлбөрийг ихэвчлэн их сургуулийн дөрвөн жилийн турш хангаж иржээ.

6. PARTNERSHIP OF YOUTHINC - ORGANIZATIONS

“YOUTHinc” Монгол Залуу Мэргэжилтнүүдийн Нийгэмлэг болон Friends of Mongolia - Монголын Андууд ТББ хамтран ажиллах санамж бичиг байгууллаа.



Бидний цаашдын хамтын ажиллагаа улам өргөжин тэлнэ гэдэгт итгэлтэй байна. Та бүгдэд баяр хүргэж, ажлын өндөр амжилтыг хүсье.

7. EVENT and STUDY TOUR

2022 оны 2-р сарын 25-ны өдөр “Монголын Андууд” ТББ болон “Youthinc”-нийгэмлэгийн түншүүд болон хамтран зүтгэгчид Мэттью Гирвиний нэрэмжит сангийн 2022 оны тэтгэлэгт хамрагдсан оюутнуудад баяр хүргэхээр цугларав.



Хүүхдийн төлөө чин сэтгэлээр ажиллаж байсан Мэттьюгийн гэгээн дурсгалд зориулж түүний гэр бүлийнхэн нийгэм, анагаах ухааны чиглэлээр суралцаж буй хөдөө орон нутгийн оюутнуудад зориулсан тэтгэлгийг санаачлан эхлүүлсэн юм. Өнөөдрийн байдлаар нийт 200 гаруй монгол оюутан тэтгэлэгт хамрагдаж, тэдний олонх нь хүүхдийн төлөө ажиллаж байна.



8. PEER TO PEER SHARING KNOWLEDGE

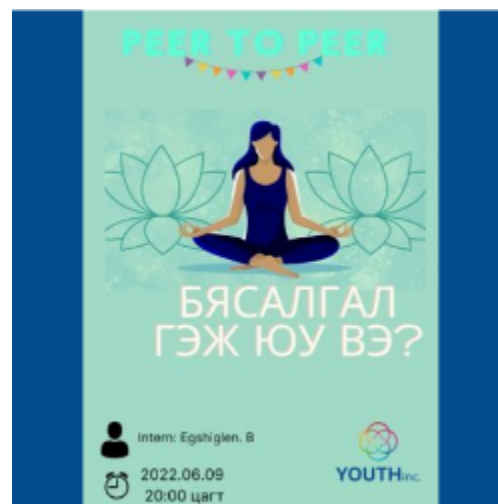
"Pilot 3 - Интерншип хөтөлбөр" - ийн оролцогчид маань "Peer to Peer Sharing Knowledge" - ын хүрээнд 7 хоног бүрийн Мягмар болон Пүрэв

гаригуудад бие биендээ өөрсдийнхөө сайн мэддэг зүйлсийн талаар сургалт орж, эрдэм мэдлэгээ хуваалцаж байна.

- Интерншип Пилот-3 хөтөлбөрийн оролцогч Б. Эгшглэн - Бясалгал гэж юу вэ?

Бясалгал хийж эхлэх энгийн дараалал, яаж амьдралдаа дадал болгох тухай...

Бясалгал хийж, амьдралдаа хэвшүүлж сурах үндсэн 3 үе шат ба үе шат тус бүрт ямар алхмууд байдаг тухай сургалт орох болно.



- Интерншип Пилот-3 хөтөлбөрийн оролцогч Г. Мөнхцацрал - Нойр ба эрүүл мэнд



Нойр гэдэг нь шинжлэх ухааны хэлээр мэдрэлийн тогтолцооны амралт юм. Хүн хэдэд унтаад хэдэд босохоо нойрны циклтэйгээ холбож унтах цагаа тохируулах юм бол өглөө эрт босох амархан болно.

Зарим үед танд нойрноосоо сэрэхэд хурдан сэргэг, зарим үед нойрмоглон сэрэхэд хэцүү байдаг энэ нь та нойрныхоо циклийн аль үед сэрсэнтэй холбоотой байдаг.

10. BLOG UPDATE

Манай YOUTHinc байгууллагын "Pilot - 3 Интерншип хөтөлбөр" -т оролцож буй оюутнууд манай веб хуудсан дээр долоо хоног бүр эрүүл мэнд, хувь хүний

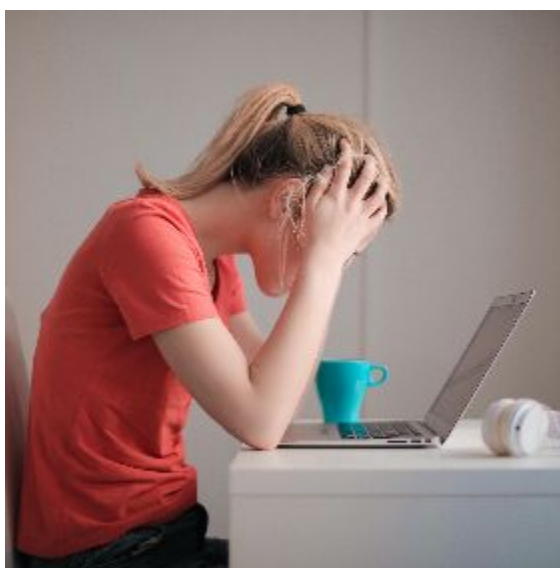
хөгжил, ажил мэргэжлийн талаар нийтлэл бичиж, хөтөлбөрт цуг оролцож байгаа үеийн нөхөд болон олон нийтэд хүргэдэг билээ. Эдгээр нийтлэлийг онцолбол:

- Интерншип-Пилот 3 хөтөлбөрийн оролцогч Б. Эгшиглэн - Стресс гэж юу вэ, биед хэрхэн нөлөөлдөг вэ?

Стресс бол хүн бүрт тохиолддог энгийн хүний хариу үйлдэл юм. Хүмүүс бидний бие махбодь стрессийг мэдэрч, түүнд хариу үйлдэл үзүүлэхэд зориулагдсан байдаг. Аливаа хүний бие өөрчлөлт, бэрхшээлийг буюу стресст хүчин зүйлийг мэдрэх үед бие махбодийн болон оюун санааны хариу урвал үүсгэдэг ба уг үр дүн нь стресс юм.

Стресс хэзээ асуудал болдог вэ?

Заримдаа бага хэмжээний стресс нь даалгавраа биелүүлж, илүү эрч хүчтэй болоход тусалдаг. Гэхдээ стресс нь удаан үргэлжилж эсвэл маш хүчтэй байвал асуудал болж хувирна. Зарим тохиолдолд стресс нь бидний бие махбодийн болон сэтгэцийн эрүүл мэндэд сөргөөр нөлөөлдөг.



Стресс нь ихэвчлэн сэтгэцийн эрүүл мэндийн асуудал гэж тооцогддоггүй ч энэ нь бидний сэтгэцийн эрүүл мэндтэй хэд хэдэн байдлаар холбоотой байдаг. Энэ нь сэтгэцийн эрүүл мэндийн асуудал үүсгэж болно. Жишээлбэл, хэрэв та маш их стресст орсон бол энэ нь сэтгэлийн түгшүүр, сэтгэлийн хямрал буюу депресс зэрэг сэтгэцийн асуудалтай тулгарч болзошгүй юм.

Стрессийн үед яаж өөртөө тусалж болох вэ?

1. Стресст өртсөн гэдгээ таньж мэдэх, хүлээн зөвшөөрөх
2. Юу хийж чадах вэ гэдгээ зөв тодорхойлох

3. Өөрийг тань дэмждэг, сайн хүрээлэл үүсгэ
4. Зөв хооллох
5. Архи, тамхины хэрэглээг багасгаж цаашлаад огт хэрэглэдэггүй болох
6. Тодорхой хэмжээний дасгал хөдөлгөөн хийх
7. Бусад зүйлсээс түр завсарлага авах
8. Сайн чанартай нойр авах
9. Өөртөө эелдэг, зөөлөн хандах зэрэг аргыг хэрэглээрэй.

- Интерншип-Пилот 3 хөтөлбөрийн оролцогч Г. Мөнхцацрал - Эрүүл амьдралын суурь ойлголтууд

Эрүүл мэнд гэдэг нь Дэлхийн эрүүл мэндийн байгууллагын тодорхойлсноор хүн зөвхөн өвчин эмгэггүй байх төдийгүй бие бялдар, оюун санаа, нийгмийн сайн сайхан байдлын цогц бүрдэл юм. Эрүүл байхын тулд: Биеийн эрүүл мэнд, Сэтгэцийн эрүүл мэнд, Нийгмийн эрүүл мэндийн талаас олон хүчин зүйл нөлөөлдөг.

Биеийн эрүүл мэнд гэдэг нь тухайлсан үүрэг бүхий, харилцан уялдаатай эд, эрхтэн тогтолцоонуудын хэвийн үйл ажиллагааны төлөв байдал юм.

Биеийн эрүүл мэндийн хэмжүүр:

Зөв зохистой хооллох, Зөв хувцаслах, Орон байртай байх, Эрүүл мэндээ хамгаалах, Осол гэмтлээс сэргийлэх.



Сэтгэцийн эрүүл мэнд гэдэг нь хувь хүн өөрийн чадвараа ухамсарлаж, амьдралын ердийн стрессийг даван туулж, үр бүтээлтэй ажиллаж чаддаг түүний нийгэмд оруулсан хувь нэмэр.

Сэтгэлзүйн эрүүл мэндийн хэмжүүр: Бие биенээ хайрлах, Итгэлцэх, Бие биенээ хүндэтгэх, Өөрийгөө бусдаар үнэлүүлэх, Бусадтай нийлэмжтэй байх.

Нийгмийн эрүүл мэнд гэдэг нь хүн амыг өвчин эмгэгээс сэргийлэх, тэдний амьдралыг уртасгах, эрүүл мэндийг дэмжихэд олон нийтийн оролцоог үр дүнтэй зохион байгуулах шинжлэх ухаан.

Нийгмийн эрүүл мэндийн хэмжүүр:

Гэр бүлийн гишүүн байх, Нийгэм хамт олны нэг байх, Гэр бүл, найз нөхдөөсөө дэмжлэг авах, Сэтгэлээ хуваалцах найз нөхөдтэй байх, Бүтээлч ажилчин байх, Олон нийтийн ажилд оролцдог байх, Нэр хүндтэй байх, Хариуцлагатай эхнэр, нөхөр байх, Хариуцлагатай эцэг, эх байх

Илүү ихийг уншихыг хүсвэл доорх холбоос дээр дарна уу?

[Read More](#)

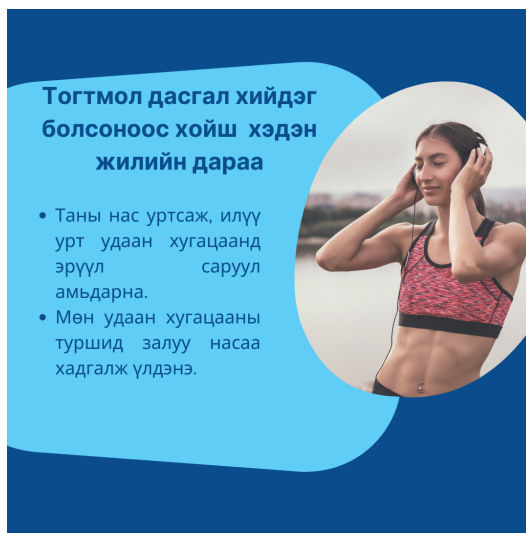
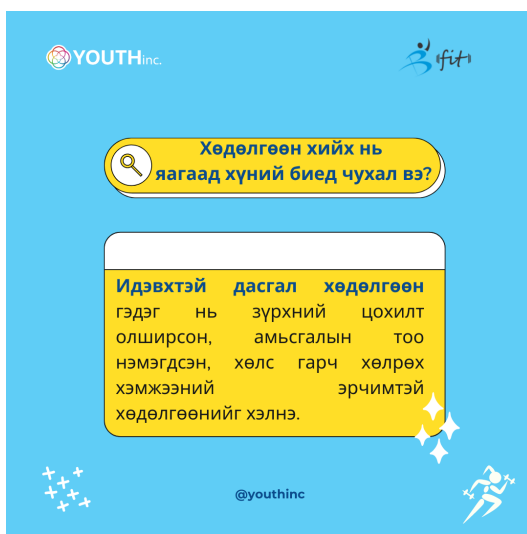
SOCIAL MEDIA UPDATE

"Pilot - 3 Интерншип хөтөлбөр" - т оролцож буй "Social Marketing" багийнхныг долоо хоног бүр дараах постеруудыг тогтмол оруулж байна.

- Алдартай хүмүүсийн хэлсэн үг
- Баярын өдрүүд
- Блог постеруудыг тогтмол оруулж байна.

Хэрэв та эдгээр постеруудтай танилцаж, эрүүл мэнд, ажил мэргэжлийн талаарх ойлголтоо нэмэгдүүлэхийг хүсэж байвал манай сошиал медиа хуудсууд болох фейсбүүк, инстаграм хуудсаар зочилно уу?





Find Out More

Та 4-р сарын цахим товхимолыг хүлээн авлаа.
Ажил, амьдралынхаа зохицлыг олж, чадавхиа сайжруулан, мэргэжлийн болон

хувь хүний хөгжилдөө өөрчлөлт хийж хамтдаа өсч хөгжихийг хүсвэл YOUTHinc -
Залуу мэргэжилтнүүдийн сүлжээнд бидэнтэй нэгдээрэй.



© 2021 YOUTHinc. Mongolia, All rights reserved.

Our mailing address is:

6th floor, Citius Building, Sukhbaatar district, Ulaanbaatar, Mongolia

Want to change how you receive these emails?

You can update your preferences or unsubscribe from this list.