អត្ថិភាពនៃការគាំទ្រ ដូច អ្នកមានការលំបាកក្នុងការស្តាប់ ឮ ឬមើល។

អត្ថិភាពនៃការគាំទ្រដែលមានលក្ខណៈពិសេស ក្នុងការធានាបានថាអ្នកទទួលបានការគាំទ្រដ៏ល្អបំផុត ដែលអ្នកត្រូវការ

ដើម្បីធានាបានថាអ្នកទទួលបានការគាំទ្រដ៏ល្អបំផុតដែលអ្នកត្រូវការ ធនាគារ Commonwealth Bank of Australia (ធនាគារ CBA) ផ្តល់ជូនកម្មវិធីគាំទ្រពិសេសមួយចំនួនសម្រាប់ការងារ និងការសិក្សារបស់ខ្លួន ដែលរួមមានការគាំទ្រសម្រាប់ការប្រាស្រ័យទាក់ទងតាមរយៈការនិយាយ ការសរសេរ ការមើលឃើញ ការស្តាប់ និងការចាប់អារម្មណ៍ ដូចជាការប្រើប្រាស់ភាសាកាយវិការ ជាដើម។ ការគាំទ្រទាំងនេះ ត្រូវបានរចនាឡើងដើម្បីជួយអ្នកឲ្យមានអារម្មណ៍ស្រួលក្នុងការធ្វើការ ការសិក្សា និងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ ដោយមានការគាំទ្រដ៏ច្បាស់លាស់ និងមានភាពងាយស្រួលក្នុងការស្នើសុំ។

ខ្ញុំ ជាអ្នកជួញដូរ តើខ្ញុំគួរធ្វើដូចម្តេច?

ដោយសារតែការលាតត្រដាងនៅ ហើយ, ជាអ្នកជួញដូរ 16% នៃ ១០០ភាគរយ ជួបការលំបាកក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយ ១ ក្នុង ១០០០ នាក់[1], ដែលជាមធ្យមនៅ ១ ១០ នាក់ក្នុងមួយថ្នាក់ រៀន។

ការលំបាកក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទងនៅក្នុងការងារ ១ ១០ ត្រូវបានកត់ត្រាថាជាការលំបាកធ្ងន់ធ្ងរ ១ ១០ ក្នុងចំណោម ១ ១០ ដែលមានការលំបាកក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទងតាមទូរស័ព្ទ ១ ១ ១

ရေရှည်ဘဏ်တာတွေ ဖြစ်လာနေတဲ့ ဘဏ်ကိစ္စတွေ - ဘယ်လိုစီမံရမလဲ

ကျေးဇူးပြုပြီး ဘယ်လို အကူအညီတွေ ရနိုင်လဲဆိုတာ ကြည့်ပြီး ကိုယ့်ဘဏ်ကိစ္စတွေ ဘယ်လို ဖြေရှင်းရမယ်ဆိုတာ ရှာဖွေလေ့လာပါ-

?ဘယ်လို ရှင်းရမလဲ

ခင်ဗျားရဲ့ ဘဏ်ကဒ်/ငွေချေးချက် ရှိခဲ့ရင် ဒီနေရာမှာ ဘဏ်ကိုဖုန်းဆက်ပြီး ရှင်းပြပါ။ ဘဏ်ကိုယ်တိုင် ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။

?ဘယ်လို ကာကွယ်ရမလဲ

ခင်ဗျားရဲ့ ကုန်သွယ်ရေးပြဿနာ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ရင် ဘဏ်ကို ချက်ခြင်း ဖုန်းဆက်ပြီး ပြောပြပါ။ ဘဏ်ကိုယ်တိုင် ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။

?ဘယ်လို ကာကွယ်ရမလဲ

ခင်ဗျားရဲ့ ဘဏ်ကဒ်/ငွေချေးချက် ရှိခဲ့ရင် ဒီနေရာမှာ ဘဏ်ကိုဖုန်းဆက်ပြီး ရှင်းပြပါ။ ဘဏ်ကိုယ်တိုင် ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။

?ဘယ်လို ရှင်းရမလဲ

ခင်ဗျားရဲ့ ဘဏ်ကဒ်/ငွေချေးချက် ရှိခဲ့ရင် ဒီနေရာမှာ ဘဏ်ကိုဖုန်းဆက်ပြီး ရှင်းပြပါ။ ဘဏ်ကိုယ်တိုင် ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။

?ဘယ်လို ကာကွယ်ရမလဲ

ခင်ဗျားရဲ့ ကုန်သွယ်ရေးပြဿနာ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ရင် ဘဏ်ကို ချက်ခြင်း ဖုန်းဆက်ပြီး ပြောပြပါ။ ဘဏ်ကိုယ်တိုင် ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။

?ဘယ်လို ရှင်းရမလဲ

ခင်ဗျားရဲ့ ကုန်သွယ်ရေးပြဿနာ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ရင် ဘဏ်ကို ချက်ခြင်း ဖုန်းဆက်ပြီး ရှင်းပြပါ။ ဘဏ်ကိုယ်တိုင် ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။

?ဘယ်လို ကာကွယ်ရမလဲ

ခင်ဗျားရဲ့ ကုန်သွယ်ရေးပြဿနာ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ရင် ဘဏ်ကို ချက်ခြင်း ဖုန်းဆက်ပြီး ရှင်းပြပါ။ ဘဏ်ကိုယ်တိုင် ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။

?ဘယ်လို ရှင်းရမလဲ

ခင်ဗျားရဲ့ ကုန်သွယ်ရေးပြဿနာ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ရင် ဘဏ်ကို ချက်ခြင်း ဖုန်းဆက်ပြီး ရှင်းပြပါ။ ဘဏ်ကိုယ်တိုင် ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။

?ဘယ်လို ကာကွယ်ရမလဲ

ခင်ဗျားရဲ့ ကုန်သွယ်ရေးပြဿနာ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ရင် ဘဏ်ကို ချက်ခြင်း ဖုန်းဆက်ပြီး ရှင်းပြပါ။ ဘဏ်ကိုယ်တိုင် ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။

?ဘယ်လို ရှင်းရမလဲ

ခင်ဗျားရဲ့ ကုန်သွယ်ရေးပြဿနာ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ရင် ဘဏ်ကို ချက်ခြင်း ဖုန်းဆက်ပြီး ရှင်းပြပါ။ ဘဏ်ကိုယ်တိုင် ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။

?ဘယ်လို ကာကွယ်ရမလဲ

ခင်ဗျားရဲ့ ကုန်သွယ်ရေးပြဿနာ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ရင် ဘဏ်ကို ချက်ခြင်း ဖုန်းဆက်ပြီး ရှင်းပြပါ။ ဘဏ်ကိုယ်တိုင် ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။

ဘဏ်ဆိုင်ရာ ပြဿနာများ ရှိလာပါက ဘယ်လို ကူညီပေးနိုင်လဲ

ရေရှည်ဘဏ်တာတွေ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘဏ်ကိစ္စတွေ ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ ကူညီပေးနိုင်တဲ့ ဘဏ်ဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုတွေ ရှိပါတယ်။ ဒီမှာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဘဏ်ကနေ ပေးထားတဲ့ ရေရှည်ဘဏ်တာ ဖြေရှင်းနည်းလမ်းတွေ ရှာဖွေပြီး ကိုယ့်ဘဏ်ကိစ္စတွေ ဘယ်လို ဖြေရှင်းရမလဲ ဆိုတာ ကြည့်ပါ။

ကျေးဇူးပြုပြီး **CommBank website** ပေါ် Recognise and Recover Guide ကို ရှာဖွေပြီး ကိုယ့်ဘဏ်ကိစ္စတွေ ဘယ်လို ဖြေရှင်းရမလဲ ဆိုတာ ကြည့်ပါ။ ဒီနေရာမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘယ်လို ကာကွယ်ရမလဲ ဆိုတာ သိနိုင်ဖို့ အကူအညီတွေ ရှာဖွေပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကာကွယ်ပါ။ **www.commbank.com.au/support/next-chapter** ကနေ ရှာဖွေပါ။

- ntv.org.au **1300 766 491** ကနေ Men's Referral Service ကို ခေါ်ဆိုပါ။ ၄ နာရီ ကြာမှ ရုံးဖွင့်ချိန်ထိ ကျွန်တော်တို့ဆီ ပြန်ဆက်သွယ်ပေးပါမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကာကွယ်ရန်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကူညီပေးနိုင်ရန် ကိုယ့်ဘဏ်ကနေ ပေးထားတဲ့ ကိရိယာတွေ ရှိပါတယ်။

  ဝန်ထမ်းတွေ ကိုယ်တိုင် ကူညီပေးနိုင်ဖို့ ကျွန်တော်တို့ ကြိုးပမ်းနေကြပါတယ်။ ဘဏ်ကနေ ပေးထားတဲ့ ကိရိယာတွေ ရှိပါတယ်။

- 1800RESPECT ကနေ 1800 737 732 ဖုန်းခေါ်ဆိုပြီး ဆက်သွယ်ပါ။ TIS National ဟာ ကျန်းမာရေး ပညာပေးတဲ့ နည်းလမ်းတွေ ပေးနိုင်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကာကွယ်ဖို့ ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။ 1800RESPECT ကနေ ဒီဇင်ဘာလ ၃၁ ရက်အထိ ဖုန်းခေါ်ဆိုခြင်းတွေ ကို ပြီးခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်းများစွာ ကတည်းက ကူညီပေးခဲ့ပါတယ်။

- **131 450** ကနေ ခေါ်ဆိုပြီး TIS National (TIS National) ဟာ ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကာကွယ်ဖို့ ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။ ဘာသာစကားပေါင်းများစွာ ပြောဆိုနိုင်ပြီး ကျန်းမာရေးပညာပေးတဲ့ နည်းလမ်းတွေ ပေးနိုင်ပါတယ်။ Commonwealth Bank ရဲ့ ဘဏ်ဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုတွေ ရယူနိုင်ဖို့ ဒီနေရာမှာ ကြည့်ပါ။

- **1800 737 732** ကနေ ခေါ်ဆိုပြီး **1800RESPECT** ဆီက ဆက်သွယ်ပါ။ ကျွန်တော်တို့ ကြားနေရတဲ့ ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုတွေ ကြားထဲမှာ ခေါ်ဆိုမှုတွေ ပြုလုပ်ဖို့ ခဏစောင့်ပေးပါ။ **000** ကနေ ခေါ်ဆိုပြီး ဘေးအန္တရာယ်ကင်းတဲ့ နေရာတစ်ခုမှာ ရှိနေပါက ဘဏ်ကနေ ပေးထားတဲ့ ကိရိယာတွေ ကို ကျွန်တော်တို့ ကြိုးပမ်းပြီး ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဘဏ်ကနေ ပေးထားတဲ့ ကိရိယာတွေ ကို ကျွန်တော်တို့ ကြိုးပမ်းပြီး ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဘဏ်ကနေ ပေးထားတဲ့ ကိရိယာတွေ ကို ကျွန်တော်တို့ ကြိုးပမ်းပြီး ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဘဏ်ကနေ ပေးထားတဲ့ ကိရိယာတွေ ကို ကျွန်တော်တို့ ကြိုးပမ်းပြီး ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်ပါတယ်။