कार्यालय प्राचार्य, राजकीय महाविद्यालय,कोटा (राज.)
(NAAC द्वारा "A" ग्रेड प्राप्त संस्थान)
Email address principalgckota@gmail.com

कमांकः– 2007

दिनांकः–22.12.2023

कार्यकम रिपोर्ट

आज दिनांक 22.12.2023 को राजकीय महाविद्यालय, कोटा में मेन्टल हेल्थ काउन्सलिंग सेन्टर तथा आर्ट ऑफ लिविंग, कोटा के संयुक्त तत्वाधान में **"माइंड एण्ड हेपीनेस"** विषय पर एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया। जिसमें सभी संकाय सदस्यों, सहायक कर्मचारियों, स्नातकोतर विद्यार्थी तथा शोधार्थियों नें भाग लिया। इस तरह की कार्यशाला इस दिशा में एक अनुठी पहल है। कार्यकम की अध्यक्षता प्रो. प्रतिमा श्रीवास्तव प्राचार्य राजकीय महाविद्यालय, कोटा नें की तथा विशिष्ट अतिथि डॉ. रघुराज परिहार, सहायक निदेशक, कॉलेज शिक्षा, परिक्षेत्र कोटा थे। कार्यशाला में प्रो. आर.पी. सोमानी, प्रो. मंजु बाला यादव, प्रो. सुमन शर्मा ,प्रोः सुषमा जागिंड समेंत सभी विभागों के संकाय सदस्य उपस्थित रहे। प्रों. उत्तरा चन्द्रावत, संयोजक, मेन्टल हेल्थ काउन्सलिंग सेन्टर ने नेशनल मेन्टल हेल्थ प्रोग्राम (एन.एम.एच.पी.) के अन्तर्गत स्थापित किये गये मेन्टल हेल्थ काउन्सलिंग सेन्टर के उद्देश्य एवं कार्यप्रणाली पर प्रकाश डाला।

प्रथम सत्र की मुख्य वक्ता डॉ. मीनाक्षी गुप्ता (पी.जी.आई.) चण्डीगढ़ ने बताया कि किस तरह आर्ट ऑफ लिविंग के माध्यम से तनाव और चिंताओं को दुर कर जीवन में खुशी और आंनद लाने की कला सीखी जाती है। उन्होने प्राणयाम किया पर प्रकाश डाला तथा होने वाले लाभों के बारें में विस्तृत चर्चा की। द्वितीय सत्र में वक्ता रहे श्री पारस कोहली व श्री विवके बंसल ने सुर्दशन किया करवाकर उसके महत्व पर प्रकाश डाला। इस कार्यशाला के माध्यम से राजकीय महाविद्यालय, कोटा के सभी संकाय सदस्यो एवं सहायक कर्मचारियों को अति तनाव के माध्यम से उबारने का एक प्रथम प्रयास है। कार्यकम के अंत में कार्यशाला की संहसंयोजिका प्रो. सविता गुप्ता ने सभी को धन्यवाद ज्ञापित किया।

23/12/23

प्राचार्य,
राजकीय महाविद्यालय, कोटा