कार्यालय आयुक्त, उच्च शिक्षा संचालनालय

ब्लॉक –3 द्वितीय एवं तृतीय मंजिल, इंद्रावती भवन, नवा रायपुर, अटल नगर (छ.ग.)
फोन नं. 0771–2263412, slqaccg@gmail.com

नवा रायपुर, अटल नगर, दिनांक 23/08/2021

क/1845/आउशि गु.प्र./2021

प्रति,

प्राचार्य,
समस्त महाविद्यालय,
छत्तीसगढ़

B.O.S. GOVT. P.G. COLLEGE DHAMTARI (C.G.) No. 403 25.8.21

विषय :– वेल्यू ऐडेड कोर्स (VAC) महाविद्यालय स्तर पर प्रारंभ करने बाबत्।

---00---

प्रदेश के महाविद्यालयों में अध्ययनरत छात्र–छात्राओं के सर्वागीण विकास हेतु तथा उनमें कौशल अभिवृत्ति के साथ रोजगार परक शिक्षा प्रदान करने के उद्देश्य से सभी महाविद्यालयों में संचालित पाठ्यक्रमों को छोड़कर क्षेत्र की आवश्यकता एवं मॉग के अनुसार वेल्यू ऐडेड कोर्स प्रारंभ किया जाना है। इस हेतु सभी महाविद्यालय अपने स्तर पर कम से कम 30 घंटे की अवधि का (सैद्धान्तिक एवं प्रयोगिक या केवल सैद्धान्तिक)वेल्यू ऐडेड कोर्स का पाठ्यक्रम तैयार करें जिसे समान ईकाईयों में विभक्त कर प्रत्येक इकाई का अंक तथा शिक्षण अवधि का निर्धारण करें। प्रत्येक इकाई का आंतरिक मूल्यांकन कराते हुए पाठ्यक्रम के अंत में सभी इकाईयों का समग्र मूल्यांकन कर कुल अंक 100 में परिणाम की घोषणा करें। वेल्यू ऐडेड कोर्स का समय महाविद्यालय के कालखण्ड के पूर्व या पश्चात् का होगा।

महाविद्यालय में संचालित वेल्यू ऐडेड कोर्स के पाठ्यक्रम को IQAC से अनुमोदन करा कर ही प्रारंभ करें एवं संचालित किए जाने वाले पाठ्यक्रम का सम्पूर्ण विवरण संलग्न प्रपत्र में राज्य स्तरीय गुणवत्ता आश्वासन प्रकोष्ठ को उपलब्ध कराना सुनिश्चित करें।

महाविद्यालय में संचालित किए जाने वेल्यू ऐडेड कोर्स विद्यार्थियों की आवश्यकताओं, रोजगारपरक, समाजिक हित एवं सामुदायिक विकास से जुड़े हुए होने चाहिए। वेल्यू ऐडेड कोर्स हेतु एक समन्वयक नियुक्त किया जाए जो इस पाठ्यक्रम से संबंधित समस्त जानकारियों के साथ पाठ्यक्रम का प्रभारी होगा। सभी महाविद्यालय इसी सत्र से अपने महाविद्यालयों में वेल्यू एडेड पाठ्यक्रम संचालित किए जाने की कार्यवाही सुनिश्चित करें।

(आयुक्त, उच्च शिक्षा द्वारा अनुमोदित)

Choubhuny Sir + Dr. Sarla Mahim 24/8/2021

(श्रीमती चंदन त्रिपाठी भा.प्र.से)
अपर संचालक
उच्च शिक्षा संचालनालय,
नवा रायपुर, अटल नगर (छ.ग.)

पृ.क/1846/आउशि गु.प्र./2021

नवा रायपुर, अटल नगर, दिनांक 23/08/2021

प्रतिलिपि :–

1. सचिव, छ.ग. शासन, उच्च शिक्षा विभाग, मंत्रालय महानदी भवन नवा रायपुर अटल नगर (छ.ग.)।
2. संभागीय अपर संचालक, रायपुर, दुर्ग, बिलासपुर, बस्तर एवं सरगुजा (छ.ग.) की ओर सूचनार्थ।

अपर संचालक
उच्च शिक्षा संचालनालय,
नवा रायपुर, अटल नगर (छ.ग.)

कार्यालय प्राचार्य

बी.सी.एस. शासकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, धमतरी (छ.ग.)

Website – www.bcspgcdmt.com

E-mail – pgcollege.dhamtari@gmail.com

AISHE CODE: C-21763

दूरभाष– 07722–238933

फैक्स – 07722–237933

क्रमांक/175/VAC/2022 धमतरी, दिनांक 30/04/2022

प्रति,

आयुक्त
उच्च शिक्षा संचालनालय
ब्लॉक सी- 03, द्वितीय एवं तृतीय तल
इन्द्रावती भवन, अटल नगर, नवा रायपुर (छ.ग.)

विषय :- वेल्यू ऐडेड कोर्स (2021-22) संचालन का पालन प्रतिवेदन।

संदर्भः- आपका पत्र क्रमांक/1845/आउशि/गु.प्र./2021, नवा रायपुर दिनांक 23.08.2021

****

विषयान्तर्गत संदर्भित पत्रानुसार लेख है कि बी.सी.एस.शासकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, धमतरी द्वारा सत्र 2021-22 का **Value Added Course** संपन्न किया जा चुका है। **Value Added Course** से संबंधित मांगी गई जानकारी पूर्व निर्धारित **Annexure** में आपकी ओर प्रेषित है।

संलग्नः– उपरोक्तानुसार।

(श्री पी.सी.चौधरी)
IQAC, समन्वयक
बी.सी.एस.शासकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय
जिला-धमतरी (छ.ग.)

(डॉ. श्रीदेवी चौबे)
प्र.प्राचार्य
बी.सी.एस.शासकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय
जिला-धमतरी (छ.ग.)

Principal
BCS Govt. P.G. College
Dhamtari

पृ.क्रमांक/ /VAC/2022 धमतरी, दिनांक 28/04/2022

प्रतिलिपिः–

01. राज्य गुणवत्ता प्रकोष्ठ, क्षेत्रीय अपर संचालक, उच्च शिक्षा शासकीय विज्ञान महाविद्यालय, परिसर, रायुपर को सूचनार्थ।

(श्री पी.सी.चौधरी)
IQAC, समन्वयक
बी.सी.एस.शासकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय
जिला-धमतरी (छ.ग.)

(डॉ. श्रीदेवी चौबे)
प्र.प्राचार्य
बी.सी.एस.शासकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय
जिला-धमतरी (छ.ग.)

Principal
BCS Govt. P.G. College

ANNEXURE-II

APPLICATION FOR CONDUCTION VALUE ADDED COURSES

1. Name of the Department — Psychology department & English Department
2. UG/PG Programme — Both UG and PG Programme
3. **Details of the Value Added Courses :**

   a. Name of Value Added Courses : — Improve your mental Health with easy therapies

   b. Type of Value Added Courses : — Theory and Practical

   c. Short Description : — Enclosure 1 Enclosed –Yes

   d. Syllabus including marks & Theory/Practical hours — Enclosure 2 enclosed –YES
4. **Target audience :** — 76 UG and PG Students
5. **Details of Faculty handling the course :**

   a. Name of the Faculty handling the Value Added course

   1. Prof. P.C.Choudhuary
   2. Dr. (Smt.) Sarla Dwivedi
   3. Mrs. Neeta Mittal
   4. Resourse Persons of VAC

   b. Details including designation and expertise Enclosure 3 enclosed – YES

   1. Prof. P.C.Choudhuary, Asstt.Professor, Subject - English
   2. Dr. (Smt.) Sarla Dwivedi, Asstt. Professor, Subject - Psychology
   3. Mrs. Neeta Mittal, JBS Asstt. Professor, Subject – English

   Note – List of facilitator is enclosed.

   c. Contact details

S.No.	Faculty	Contact No.	Email ID
01	Prof. P.C.Choudhuary	9893833216	prakash19jul@gmail.com
02	Dr. (Smt.) Sarla Dwivedi	9584017810	dr.sarladwivedi@gmail.com
03	Mrs. Neeta Mittal	7694812399	neetamital1975@gmail.com

6 **Tentative Time Table including dates of Internal Assessment Enclosure 4 Enclosed –Yes**

7 Proposed of students opting for the course — Improvement of Mental Health

8 IQAC Minutes — Yes

9 Name and designation of the coordinator — Prof. P.C.Choudhuary, Asstt.Professor

Dr. (Smt.) Sarla Dwivedi, Asstt.Professor

Mrs. Neeta Mittal, Asstt.Professor

E-Mail ID

Prof. P.C.Choudhuary
9893833216
prakash19jul@gmail.com
Dr. (Smt.) Sarla Dwivedi
9584017810
dr.sarladwivedi@gmail.com
Mrs. Neeta Mittal
7694812399
neetamital1975@gmail.com

Department of Psychology

Dr. SARLA DWIVEDI
H.O.D. (Psychology)
B.C.S. Govt. PG. College
DHAMTARI (C.G.)

Department of English

Coordinator IQAC

IQAC Co.-ordinator
B.C.S. Govt. P.G. College
Dhamtari (C.G.)

Principal

PRINCIPAL
B.C.S. Govt. PG. College
DHAMTARI (C.G.)

Annexure –III

DETAILS OF COMPLETION OF VALUE ADDED COURSE

Name of The Department :- **Psychology & English Department**

Name of the Value Added Course :- "Improve Your Mental Health With Easy Therapies."

Name of the Faculty offered the course :- Academic

Name of the Coordinator :- **Mr. P. C. CHOUDHURY**

- Email :- prakash19jul@gmail.com
- Contact No. :- 98938-33216

Details of students attended the course

S.No.	Name of the Students	Roll No.	Programme	Semester/ Year	Marks	Grade
1	RESHMEE SAHU	VAC/01/2021	B.A. Part-II	Year	89	A
2	TEJASHWANI	VAC/02/2021	B.A. Part-II	Year	88	A
3	CHANDRAKALA NETAM	VAC/03/2021	B.A. Part-II	Year	94	A
4	YOGENDRA KUMAR SAHU	VAC/04/2021	B.A. Part-II	Year	89	A
5	YOGESHWARI	VAC/05/2021	B.A. Part-II	Year	93	A
6	MORDHWAJ	VAC/06/2021	M.A.-I Sem (Hindi)	Semester	86	A
7	HARPREET KAUR KHANAJA	VAC/07/2021	M.Sc.-III Sem (Physics)	Semester	93	A
8	YOGITA	VAC/08/2021	M.Sc.-III Sem (Physics)	Semester	95	A
9	NARENDRA KUMAR SAHU	VAC/09/2021	M.Sc.-III Sem (Physics)	Semester	87	A
10	BHARTI SAHU	VAC/10/2021	M.Sc.-III Sem (Physics)	Semester	89	A
11	PALLAVI SAHU	VAC/11/2021	M.Sc.-III Sem (Physics)	Semester	93	A
12	TANUJA SAHU	VAC/12/2021	M.Sc.-I Sem (Home Sci.)	Semester	91	A
13	MEENA	VAC/13/2021	M.Sc.-I Sem (Home Sci.)	Semester	83	A
14	JAGRITI	VAC/14/2021	M.Sc.-I Sem (Home Sci.)	Semester	86	A
15	TARINI SAHU	VAC/15/2021	M.A.-III Sem (Sociology)	Semester	80	A
16	NAMITA BANJARE	VAC/16/2021	M.A.-III Sem (Sociology)	Semester	87	A
17	NEELAM	VAC/17/2021	M.A.-III Sem (Sociology)	Semester	88	A
18	VARSHA SONI	VAC/18/2021	M.A.-III Sem (Sociology)	Semester	96	A
19	GANESHWARI YADAV	VAC/19/2021	M.A.-III Sem (Sociology)	Semester	95	A
20	MONIKA DEWANGAN	VAC/20/2021	M.A.-III Sem (Sociology)	Semester	91	A
21	TIKESHWAR	VAC/21/2021	M.A.-III Sem (Sociology)	Semester	95	A
22	SUNIL KUMAR	VAC/22/2021	M.A.-III Sem (Sociology)	Semester	99	A
23	RITU SAHU	VAC/23/2021	M.A.-III Sem (Geography)	Semester	92	A
24	SEEMA SAHU	VAC/24/2021	M.A.-III Sem (Geography)	Semester	93	A
25	ROSHNI SINHA	VAC/25/2021	M.A.-III Sem (Geography)	Semester	89	A
26	GAJENDRA KUMAR BHARGAV	VAC/26/2021	M.A.-I Sem (Geography)	Semester	95	A
27	NESHWARI	VAC/27/2021	M.A.-I Sem (Geography)	Semester	96	A
28	JYOTI	VAC/28/2021	M.A.-I Sem (Geography)	Semester	91	A
29	OMESH KUMAR	VAC/29/2021	M.A.-I Sem (Geography)	Semester	94	A
30	LALITA TANDAN	VAC/30/2021	M.A.-III Sem (Geography)	Semester	97	A
31	YOGESH KUMAR MARKAM	VAC/31/2021	M.A.-III Sem (Economics)	Semester	89	A
32	TIKESH	VAC/32/2021	M.A.-III Sem (Economics)	Semester	88	A
33	VEDMALA	VAC/33/2021	M.A.-III Sem (Pol.Sci.)	Semester	95	A
34	YOGESHWAR KUMAR	VAC/34/2021	M.A.-III Sem (Pol.Sci.)	Semester	91	A
35	CHINMAY SEN	VAC/35/2021	M.Sc.	Semester	91	A
36	NIDHI SAHU	VAC/36/2021	M.Sc.-I Sem (IT.)	Semester	96	A
37	MAMTA SAHU	VAC/37/2021	M.Sc.-III Sem (Botany)	Semester	92	A

38	PREMLATA	VAC/38/2021	M.Sc.-III Sem (Botany)	Semester	93	A
39	PURNIMA DEHARI	VAC/39/2021	M.Sc.-III Sem (Botany)	Semester	91	A
40	VIRENDRA KUMAR	VAC/40/2021	M.Sc.-III Sem (Botany)	Semester	90	A
41	MANHARAN	VAC/41/2021	M.Sc.-III Sem (Botany)	Semester	92	A
42	TEJASHWANI SINHA	VAC/42/2021	M.Sc.-III Sem (Botany)	Semester	87	A
43	KIRAN SINHA	VAC/43/2021	M.Sc.-III Sem (Botany)	Semester	90	A
44	KUSUMLATA	VAC/44/2021	M.A.-III Sem (English)	Semester	97	A
45	CHHAYA GOSWAMI	VAC/45/2021	M.A.-III Sem (English)	Semester	91	A
46	TOSHAN SAHU	VAC/46/2021	M.A.-III Sem (English)	Semester	88	A
47	CHITESH KUMAR	VAC/47/2021	M.A.-III Sem (English)	Semester	93	A
48	JYOTI	VAC/48/2021	M.A.-III Sem (English)	Semester	94	A
49	MANJULA SAHU	VAC/49/2021	M.Sc.-III Sem (Maths)	Semester	89	A
50	HIMENDRA KUMAR SAHU	VAC/50/2021	M.Sc.-III Sem (Maths)	Semester	90	A
51	YUGAL KISHOR	VAC/51/2021	M.Sc.-III Sem (Maths)	Semester	89	A
52	HARI SHANKAR	VAC/52/2021	M.Sc.-III Sem (Maths)	Semester	86	A
53	VARSHA	VAC/53/2021	M.Sc.-III Sem (Maths)	Semester	95	A
54	GHAMITA	VAC/54/2021	M.Sc.-III Sem (Maths)	Semester	95	A
55	LAXMI NARAYAN	VAC/55/2021	M.Sc.-III Sem (Maths)	Semester	90	A
56	SARITA	VAC/56/2021	M.Sc.-III Sem (Maths)	Semester	87	A
57	LAKESHWARI SAHU	VAC/57/2021	M.Sc.-III Sem (Maths)	Semester	85	A
58	LUKESHWAR	VAC/58/2021	M.Sc.-III Sem (Maths)	Semester	81	A
59	JAI PRAKASH NETAM	VAC/59/2021	M.Sc.-III Sem (Maths)	Semester	91	A
60	ASHRITA DUBEY	VAC/60/2021	M.Sc.-III Sem (Maths)	Semester	99	A
61	TAMYA SONI	VAC/61/2021	M.Sc.-III Sem (Maths)	Semester	90	A
62	VINITA SONI	VAC/62/2021	M.Sc.-III Sem (Maths)	Semester	95	A
63	ALKA LAUTARE	VAC/63/2021	M.Sc.-III Sem (Maths)	Semester	92	A
64	HARISH SARVE	VAC/64/2021	M.Sc.-III Sem (Chem.)	Semester	92	A
65	BHOMIKA VISHWAKARMA	VAC/65/2021	M.Sc.-III Sem (Chem.)	Semester	96	A
66	YAMINI	VAC/66/2021	M.Sc.-III Sem (Chem.)	Semester	84	A
67	HINA BANJARE	VAC/67/2021	M.Sc.-III Sem (Chem.)	Semester	90	A
68	BHEEMENDRA	VAC/68/2021	M.Sc.-III Sem (Chem.)	Semester	88	A
69	PRACHI SHARMA	VAC/69/2021	M.Sc.-III Sem (Chem.)	Semester	99	A
70	TAMESHWARI SAHU	VAC/70/2021	M.Sc.-III Sem (Chem.)	Semester	95	A
71	KHULESHWAR SINHA	VAC/71/2021	M.Sc.-III Sem (Chem.)	Semester	95	A
72	MADHU MARKANDEY	VAC/72/2021	M.A.-III Sem (History)	Semester	84	A
73	DEEPIKA DHRUW	VAC/73/2021	M.Com.-I Sem	Semester	84	A
74	KULESHWAR	VAC/74/2021	M.Com.-I Sem	Semester	89	A
75	URMILA SONKAR	VAC/75/2021	M.Com.-I Sem	Semester	95	A
76	NARESH NARWANI	VAC/76/2021	M.Com.-I Sem	Semester	86	A

Faculty Handling the Course
(if Available)

01- DR. SARLA DWIVEDI

02- SMT NEETA MITTAL

(Coordinator)
IQAC Co.-ordinator
Mr. P.C. Choudhury
B.C.S. Govt. P.G. College
Dhamtari (C.G.)

Principal
Principal
BCS Govt. P.G. College
Dhamtari

Enclosure – 2nd

Syllabus for value added course
Improve your mental health with easy therapies

Unit-I	Introduction to mental health: Definition concepts dimensions and determinants. Symptoms of mentally healthy people.	20 M.
Unit-II	Life style and illness : Anxiety, stress and mood disorders.	20 M.
Unit-III	Cognitive – Behavioural Therapy, relaxation techniques, positive attitude formation happiness and wellbeing, gratitude and mental health.	20 M.
Unit-IV	Meditation and Yoga : Mindfulness, compassion and chakra meditation yogasana & yogmudras.	20 M.
Unit-V	Alternative therapies : Panch tatva cleansing reiki healing, art therapy music & sound healing therapy.	20 M.

Enclosure – 06

Time Table (Tentative) for Value Added Course on "Improve your Mental Health with easy therapies

(outline of 30 Hours and 15 day)

S.No.	Topic	Date	Time
1.	Introduction of mental health : Definition, concept, dimensions.	04-10-2021	9:30 to 11:30
2.	Determinants of mental health symptoms of mentally healthy person.	05-10-2021	
3.	Life style and illness.	06-10-2021	
4.	Anxiety & mood disorder.	07-10-2021	
5.	Stress and its effect on mental health.	08-10-2021	
6.	Cognitive Behavioral therapy.	09-10-2021	
7.	Relaxation techniques.	11-10-2021	
8.	Positive attitude formation.	12-10-2021	
9.	Happiness and wellbeing.	13-10-2021	
10.	Gratitude and mental health.	14-10-2021	
11.	Meditation	16-10-2021	
12.	Yogsana & yogmudras.	18-10-2021	
13.	Art therapy.	20-10-2021	
14.	Reiki healing.	21-10-2021	
15.	Panch tatva cleansing	22-10-2021	
	Internal examination	23-10-2021	
	Final examination	24-10-2021	
		24-10-2021	

B.C.S.Govt.P.G.College, Dhamtari (C.G.)

" Improve Your Mental Health With Easy Therapies "

(Learn psychological and alternative therapies)

A Value Added Course
by
Department of Psychology
&
Department of English

Course Coordinator

Prof. P.C.Choudhury
Dr. Sarla Dwivedi

Course Co-ordinator

Mrs. Jayshree Panchangam
Mrs. Neeta Mittal

Patron

Dr.Shreedevi Choubey
Incharge Principal
B.C.S.Govt.P.G.College, Dhamtari (C.G.)

Technical Head

Dr.Seema Sahu
Mr. Rajesh Chourasia
Mr.Harpreet Anand
Mr.Bhupenda Sahu
Mr.Chandraprakash

IMPROVE YOUR MENTAL HEALTH WITH EASY THERAPIES
(LEARN PSYCHOLOGICAL AND ALTERNATIVE THERAPIES)
VALUE ADDED COURSE
DEPARTMENT OF PSYCHOLOGY AND ENGLISH

Mental health is crucial for living a balance ,happy and fulfilling life. It encompasses our emotional, psychological and social well being and impact how we feel, think and conduct our lives. When people there the term healthy ,they usually focus on physical connotations, such as low cholesterol level, good cardiovascular strength and absence of diseases. Unfortunately countless people suffer from many mental health problems that are just debilitating as some of the worse physical ailments.

Mental health issues can make life unbearable for the people who have them. At the same time, these problems can have a wider effect on society.

Let us understand why is mental health important :

01. Mental health affects physical health.
02. Mental health is related with emotional well being.
03. Mental health plays a crucial role in relationship.
04. Mental health in linked with crime and victimization.
05. Mental health is connected to productivity and financial stability.
06. Mental health linked to societal factors.
07. Mental health affects quality of life.
08. Mental health awareness can help in curbing suicide rate.
09. Mental health awareness can help in ending stigma.
10. Mental health awareness enables community buildings.

Curriculum
Course outline 30 hours and 15 working days
Time – 12:00 To 02:00 PM

S.No.	Date	Topic	Resource Person
01	09-10-2021	Address by Patron Course orientation and Induction पाठ्यक्रम अनुखता एवं परिचय	Dr. Shreedevi Choubey (Patron) Prof. P.C.Choudhury, Astt. Prof. English Dr.Sarla Dwivedi Astt. Prof. Psychology
02	11-10-2021	Introduction of mental health : Concept, dimensions and determinants , symptoms of mentally healthy person मानसिक स्वास्थ्य का परिचय : संप्रत्यय, विमाएं एवं निर्धारक, मानसिक रूप से स्वस्थ्य व्यक्ति के लक्षण	Dr.Mamta Barman ,Associate Prof. (Psychology) Govt.M.K.B Arts & Commerce Autonomous College , Jabalpur (M.P.)
03	12-10-2021	Life style and illness : Anxiety disorder जीवन शैली एवं बीमारिया: चिंता विकृतियां	Dr.Sharda Vishwakarma ,Astt. Prof. (Psychology) Dr. H.S.G.University Sagar (M.P.)
04	13-10-2021	Stress and mood disorder तनाव एवं मनोदशा विकृति	Dr. Devaki Nandan Sharma, Astt. Prof. (Psychology) Dr. H.S.G. University Sagar M.P.
05	18-10-2021	Yogasana & Yogamudra योगासन एवं योगमुद्रा	Mr. Vikas Kansari (Yogacharya), Miss Amrika Sahu, Yoga Vikas Dhamtari
06	20-10-2021	Positive attitude formation, happiness and well being सकारात्मक मनोवृति निर्माण, हैप्पीनेस एवं वेलबीइंग	Dr. Sandeep Jain ,Joint Secretary (Academics) at CBSE New Delhi
07	21-10-2021	Cognitive – behavioral therapy संज्ञानात्मक- व्यवहारात्मक चिकित्सा	Dr. Mukesh Panth ,Associate Prof. (Psychology) Mahatma Gandhi Kashi Vidyapeeth Varanasi (U.P.)
08	22-10-2021	Sudarshan kriya सुदर्शन क्रिया	Mrs. Sumita Panjwani ,Teacher of Art of living Dhamtari
09	23-10-2021	Sound therapy with omkar ओमकार के साथ ध्वनि चिकित्सा	Sister Anjana , Om Mandli Shiv shakti avatar sewa sansthan Dhamtari
10	25-10-2021	Mindfulness, chakra Meditation, with colour therapy माइंडफुलनेस, चक्र ध्यान और रंग चिकित्सा	Kopal Jain Freelancer trainer Blogger Reiki and pranik healer ,Bhopal (M.P.)
11	26-10-2021	Reiki Healing रेकी चिकित्सा	Kopal Jain Freelancer trainer Blogger Reiki and Pranik healer ,Bhopal (M.P.)
12	27-10-2021	Rajyoga राजयोग	Sister Sarita Prajapita Bramakumari Ishwariya Vishwavidyalaya, Dhamtari
13	28-10-2021	Gratitude and mental health कृतज्ञता एवं मानसिक स्वास्थ्य	Dr.Sarla Dwivedi Astt. Prof. Psychology
14	29-10-2021	Physical fitness with music संगीत एवं शारीरिक स्वास्थ्य	Shri L.K.Sahu, Retired Army Officer
15	30-10-2021	Final Examination of VAC 12:00-2:00 pm परीक्षा का समय 12:00 से 2:00 बजे तक	Total = 30 Hours (Including Exam.)

B.C.S. Govt .P.G. College Dhamtari
Value Added Course
2021-22

Resource Person of Value Added Course		
 Dr. Sandeep Jain ,Joint Secretary (Academics) at CBSE New Delhi	 Dr.Mamta Barman ,Associate Prof. (Psychology) Govt.M.K.B Arts & Commerce Autonomous College , Jabalpur (M.P.)	 Dr. Mukesh Panth ,Associate Prof. (Psychology) Mahatma Gandhi Kashi Vidyapeeth Varanasi (U.P.)
 Dr.Sharda Vishwakarma ,Asst. Prof. (Psychology) Dr. H.S.G.University Sagar (M.P.)	 Dr. Devaki Nandan Sharma, Asst. Prof. (Psychology) Dr. H.S.G. University Sagar M.P.	 Kopal Jain Freelancer trainer Blogger Reiki and pranik healer ,Bhopal (M.P.)

 Sister Sarita Prajapita Bramakumari Ishwariya Vishwavidyalaya, Dhamtari	 Mrs. Sumita Panjwani ,Teacher of Art of leaving Dhamtari	 Sister Anjana , Om Mandli Shri shakti avatar sewa sansthan Dhamtari
 Mr. Vikas Kansari (Yogacharya)	 Miss Amrika Sahu, Yoga Vikas Dhamtari	 Shri L.K. Sahu, Retired Army Officer

बैठक कार्यवाही विवरण

दिनांक 08–07–2021

Agenda	Resolution
1. 2021-22 सत्र हेतु प्रवेश की प्रकिया पर चर्चा एवं प्रवेश प्रभारियों का कार्य आबंटन	सत्र आरंभ में प्रवेश प्रक्रिया पूर्ण किए जाने के परिप्रेक्ष्य में समस्त विभागाध्यक्षों को नियमानुसार प्रवेश प्रकिया पूर्ण करने हेतु प्राचार्य द्वारा निर्देशित किया गया एवं प्रवेश समिति का गठन किया गया।
2. अकादमिक कैलेण्डर तैयारी संबंधी चर्चा	IQAC द्वारा विश्वविद्यालय से प्राप्त कैलेण्डर के आधर पर शीघ्र मीटिंग आहूत कर महाविद्यालयीन कैलेण्डर तैयार करने हेतु समय सारिणी समिति, परीक्षा विभाग, आंतरिक परीक्षा प्रकोष्ठ, एकेडमिक कैलेण्डर निर्माण समिति एवं अन्य संबंधितों को प्राचार्य द्वारा निर्देशित किया गया।
3. BCI से निरीक्षण हेतु निवेदन पर चर्चा	विधि विभाग से चर्चा कर BCI से आगामी मान्यता हेतु निरीक्षण कार्य कराने का निवेदन पत्र भेजने की कार्यवाही पूर्ण करने हेतु निर्देशित किया गया।
4. SSR तैयारी की समीक्षा	स्टेयरिंग कमेटी प्रभारी डॉ. ए. के. सिंग को नैक गाईडलाईन के अनुसार समस्त आस्पेक्ट प्रभारियों से SSR शीघ्र तैयार कराने हेतु चर्चा की गई।
5. प्रवेशोपरान्त स्नातकोत्तर के कक्षाओं के अध्यापन व्यवस्था के संबंध में चर्चा	समस्त विभागाध्यक्षों से प्रवेश पूर्णता की जानकारी देने हेतु निर्देशित करने पर चर्चा की गई एवं कोरोना गाईडलाईन का सख्ती से पालन करने पर समन्वयक ने चर्चा की।
6. सेमेस्टर परीक्षाओं की पूर्व पाठ्यक्रम पूर्ण करने विभागाध्यक्षों को निर्देश	चेयरपर्सन द्वारा सभी विभागाध्यक्षो पाठ्यक्रम पूर्णता प्रतिवेदन प्राप्त करने हेतु IQAC समन्वयक को जिम्मेदारी निर्वहन करने का आव्हान किया गया।

7.	अध्यापन एवं परीक्षा के समय कोरोना प्रोटोकॉल के नियमों का पालन कराने हेतु चर्चा	IQAC के समस्त सदस्यों से ऑनलाईन/ऑफलाइन परीक्षा पद्धति के तहत् कोरोना प्रोटोकॉल का परिपालन हेतु चर्चा एवं सुझाव दिये गए।
8.	अध्यक्ष की अनुमति से अन्य विषय पर चर्चा	SSS की तैयारी हेतु नैक के नियमों/फ्लैक्स एवं नैक द्वारा दी गई SSS प्रश्नावली से समस्त सदस्यों को समन्वयक द्वारा अवगत कराया गया एवं विद्यार्थियों को SSS की जानकारी देने पर चर्चा की गई। अंग्रेजी एवं मनोविज्ञान विभाग द्वारा Mental Health पर Value Added Course आयोजित करने हेतु प्रस्ताव पर चर्चा की गई।

(प्रो. पी.सी.चौधरी)
IQAC समन्वयक
बी.सी.एस.शासकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय
जिला-धमतरी (छ.ग.)

IQAC Co-ordinator
B.C.S. Govt. P.G. College
Dhamtari (C.G.)

(डॉ.श्रीदेवी चौबे)
प्राचार्य
बी.सी.एस.शासकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय
जिला-धमतरी (छ.ग.)

Principal
B.C.S. Govt. P.G. College
Dhamtari (C.G.)

IQAC बैठक कार्य निष्पादन विवरण

दिनांक 08–07–2021

Agenda	Resolution
1. 20201–22 सत्र हेतु प्रवेश की प्रक्रिया पर चर्चा एवं प्रवेश प्रभारियों का कार्य आबंटन	सत्र 2021–22 हेतु विश्वविद्यालय से प्राप्त प्रवेश नियमों के तहत् ऑनलाईन प्रवेश आवेदन सूची प्राप्त होने पर मेरिट के आधार पर राज्य शासन की आरक्षण नीति के तहत् प्रवेश प्रक्रिया प्रारम्भ करना सुनिश्चित किया गया प्राचार्य महोदय द्वारा प्रवेश समन्वयक के साथ समस्त कक्षाओं हेतु प्रवेश प्रभारियों को सूचना आदेश प्रसारित किया गया।
2. अकादमिक कैलेन्डर तैयारी संबंधी चर्चा	महाविद्यालय की आई.क्यू.ए.सी., समयसारणी समिति एवं परीक्षा विभाग द्वारा संयुकत प्रयास से अकादमिक कैलेन्डर तैयार कर महाविद्यालय की वेबसाईट में अपलोड कराया गया।
3. BCI से निरीक्षण हेतु निवेदन पर चर्चा	एलएलबी पाठ्यक्रम की BCI से Approval प्रमाण पत्र प्राप्त करने हेतु BCI को समस्त दस्तावेजों सहित आवेदन E-Mail एवं हार्ड कॉपी से प्रेषित किया गया।
4. SSR तैयारी की समीक्षा	महाविद्यालय की स्टियरिंग कमेटी प्रभारी डॉ. ऐ. के. सिंग द्वारा एस.एस.आर. को नैक की नई गाईडलाइन के अनुसार तैयार करने की जानकारी प्रदान की गई।
5. प्रवेशोपरान्त स्नातकोत्तर के कक्षाओं के अध्यापन व्यवस्था के संबंध में चर्चा	IQAC द्वारा राज्य शासन एवं विश्वविद्यालय से प्राप्त निर्देशों के अनुरूप नवंबर माह से ऑफलाईन कक्षाऐं प्रारम्भ की गई। तथा कोविड 19 गाईडलाईन का पालन करते हुए 50% उपस्थिति के साथ कक्षाए प्रारम्भ की गई।

6. सेमेस्टर परीक्षाओं के पूर्व पाठ्यक्रम पूर्ण करने विभागाध्यक्षों को निर्देश।	IQAC प्रभारी द्वारा समस्त विभागाध्यक्षों से पाठ्यक्रम पूर्णता रिपोर्ट जमा कर पाठ्यक्रम पूर्णता की जानकारी प्राप्त की गई।
7. अध्यापन एवं परीक्षा के समय कोरोना प्रोटोकाल के नियमों का पालन कराने हेतु चर्चा।	अध्यापन एवं परीक्षा के समय कोरोना प्रोटोकाल का पालन करते हुए विभागाध्यक्षों को यथोचित उपस्थिति सुनिश्चित करने हेतु प्राचार्य के द्वारा निर्देश दिया गया एवं सेमेस्टर प्रायोगिक परीक्षाओं हेतु कोरोना गाईडलाईन के अनुसार मास्क अनिवार्य किया गया साथ ही प्रत्येक परीक्षार्थी को कक्ष में उपस्थिति के पूर्व थर्मल स्कैनिंग की गई एवं हाथों को सेनेटाईज कराना अनिवार्य किया गया।
8. अध्यक्ष की अनुमति से अन्य विषय पर चर्चा	अध्यक्ष महोदय ने आगामी बैठक हेतु समस्त सदस्यों से SSS हेतु कार्ययोजना तैयार करने हेतु उपयोगी सुझाव सहित उपस्थित होने हेतु निर्देशित किया गया। अंग्रेजी एवं मनोविज्ञान विभागाध्यक्षों को Value Added Course का आयोजन हेतु आवश्यक कार्यवाही करने निर्देशित किया गया।

(प्रो. पी.सी.चौधरी)
IQAC समन्वयक
IQAC Coordinator
... महाविद्यालय

(डॉ.श्रीदेवी चौबे)
प्राचार्य
Principal
बी.सी.एस.शासकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय
B.C.S. Govt. P.G. College

INTERNAL QUALITY ASSURANCE CELL (IQAC)
B.C.S. GOVT. P.G. COLLEGE, DHAMTARI (C.G.)

IQAC APPROVAL

As per the discussion and consideration of the proposal for Value Added Course jointly by the department of Psychology and English in IQAC meeting held on 08-07-2021, IQAC here by approved the value added course to be conducted jointly by Psychology and English Department from 09-10-2021 to 30-10-2021 on **"Improve Your Mental Health With Easy Therapies."**

(Mr. P.C. Choudhury)
IQAC Coordinator
B.C.S. Gvot. P.G. College, Dhamtari (C.G.)

IQAC Co.-ordinator
B.C.S. Govt. P.G. College
Dhamtari (C.G.)

(Dr. Shreedevi Choubey)
In. Principal
B.C.S. Gvot. P.G. College, Dhamtari (C.G.)

कार्यालय प्राचार्य
बी.सी.एस. शासकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, धमतरी (छ.ग.)
Website – www.bcspgcdmt.com
E-mail – pgcollege.dhamtari@gmail.com

NAAC GRADE-'B' | AISHE CODE- C-21763

दूरभाष – 07722-236933
फैक्स – 07722-237933

दिनांक 04.09.2021

:: सूचना ::

महाविद्यालय के समस्त विभागाध्यक्षों को सूचित किया जाता है कि कार्यालय आयुक्त, उच्च शिक्षा संचालनालय, रायपुर के पत्र क्रमांक/1845/आउशि/गु.प्र./2021, दिनांक 23.08.2021 के तहत वेल्यू ऐडेड कोर्स (VAC) के संदर्भ में आज दिनांक 04.09.2021, दोपहर 03:30 बजे मुख्य भवन स्मार्ट क्लास रूम में बैठक आयोजित की गई है। अतः उक्त बैठक में अपनी उपस्थिति सुनिश्चित करें।

(डॉ. श्रीदेवी चौबे)
प्राचार्य
बी.सी.एस.शासकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय,धमतरी
जिला–धमतरी (छ.ग)

04/9/2021

VALUE ADDED COURSE : MEETING

आज दिनांक 04.09.2021 को वैल्यू ऐडेड कोर्स संचालन से संबंधित प्रथम बैठक अपराह्न 3:30 बजे मुख्य भवन के स्मार्ट क्लास रूम में आहूत की गई। बैठक प्राचार्य की अध्यक्षता तथा समस्त विभागाध्यक्षों की उपस्थिति में आयोजित की गई। बैठक का एजेण्डा एवं रिसो-ल्यूशन निम्न लिखित है :

Agenda	Resolution
1. VAC की जानकारी देना एवं कार्य योजना सुनिश्चित करना।	महाविद्यालय के समस्त विभागाध्यक्षों को VAC की जानकारी दिया जाना सुनिश्चित किया गया साथ ही VAC के लिए कार्य योजना बनाया जाना तय किया गया।
2. VAC के लिए विभाग/विभागों का चयन।	VAC के लिए मनोविज्ञान एवं अंग्रेजी विभाग का चयन प्रस्तावित है।

प्राचार्य [signature]

	विभागाध्यक्ष का नाम	विभाग	हस्ताक्षर
1	डॉ0 अनिता राजपुरिया	समाजशास्त्र	[signature]
2	डॉ. रोशन आरा	इतिहास	[signature]
3	SMT. RITA LAKRA	गृह विज्ञान	[signature]
4	Smt. Chandrika Sahu	Hindi	[signature]
5	N.S. Dehari	Botany	[signature]
6	Dr. A.S. Sahu	Geography	[signature]
7	Dr Mandeep Khalsa	Economics	[signature]
8	Dr. Prabha [illegible]	Political Science	[signature]
9	Dr. A.K. SINGH	Chemistry	[signature]
10	DURGESH PRASAD	LAW	Durgesh Prasad 4.9.2021
11	P.C. Choudhary	English	[signature]
12	Dr. Sarla Dwivedi	Psychology	[signature] 4.9.21

ACTION TAKEN REPORT

06. 09. 2021

1. महाविद्यालय के समस्त विभागों के विभागाध्यक्षों को Value-added course की जानकारी बैठक में दी गई एवं कार्यालय आयुक्त के पत्र क्र. 1845/आउशि/गु.प्र./2021 दिनांक 23.08.21 तथा संलग्न Annexure-II दिया गया।

2. समस्त विभागाध्यक्षों ने PG Students को Target Guidance कराने में सहमति व्यक्त की।

3. मनोविज्ञान विभाग तथा अंग्रेजी विभाग द्वारा मिलकर सत्र 2021-22 में Value added course का संचालन एवं सम्पन्न कराना सुनिश्चित किया गया।

Dr. Sarla Dwivedi
HOD PSYCHOLOGY

Prof. P.C. Choudhary
(IQAC - Coordinator)
HOD, English

Principal

बी.सी.एस. शासकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, धमतरी (छ.ग.)
VALUE ADDED COURSE

प्रतिवेदन

बी.सी.एस.शासकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, धमतरी (छ.ग.) में दिनांक 09.10.2021 से 30.10.2021 (30Hours) Value Added Course (VAC) महाविद्यालय के मनोविज्ञान तथा अंग्रेजी विभाग द्वारा किया गया है, यह VAC विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के प्रति सचेतनता तथा उन्नतता के लिए मनोवैज्ञानिक तथा अन्य वैकल्पिक चिकित्साओं एवं पद्धतियों को सिखाने एवं इस दिशा में प्रेरित करने हेतु आयोजित किया गया। उन्नत मानसिक स्वास्थ्य का महत्व समकालीन समस्या COVID से लेकर जीवन के प्रत्येक पक्ष में आवश्यक है। आज के युवा विद्यार्थी भविष्य के राष्ट्र निर्माता है, जिन्हे मानसिक रूप से दृढ़, भावनात्मक रूप से सबल, सुबोध, नागरिक बनाना इस कोर्स का मुख्य ध्येय है।

Value Added Course (VAC) का प्रथम सत्र दिनांक 09.10.2021 को विद्यार्थियों को सम्पूर्ण कोर्स से संबंधित Introduction Session दिया गया,जिसमें कार्से का उद्देश्य तथा आयोजित किए जाने वाले Theoretical Sessions, Practical Sessions, तथा Internal Assessment, Online तथा Offline Lectures की जानकारी दी गई। छात्र-छात्राओं की जिज्ञासाओं प्रश्नों समस्याओं का निराकरण किया गया।

दिनांक 11.10.2021 को डॉ. ममता वर्मन, ऐसोसिएट, प्रो. मनोविज्ञान, एम.के.बी. आर्ट्स एण्ड कॉमर्स महाविद्यालय, जबलपुर (म.प्र.) ने मानसिक स्वास्थ्य का परिचय का अर्थ, मानसिक स्वास्थ्य की विमाएँ तथा मानसिक रूप से स्वस्थ्य व्यक्ति की विशेषताओं के बारे में विद्यार्थियों को विस्तारपूर्वक बताया। दिनांक 12.10.2021 को डॉ.शारदा विश्वकर्मा, सहा.प्राध्यापक (मनोविज्ञान), डॉ. हरिसिंह गौर विश्वविद्यालय, सागर (म.प्र.) द्वारा जीवन शैली तथा चिंता विकृतियाँ, चिन्ता के कारणों, लक्षणों आदि पर प्रकाश डाला तथा विद्यार्थियों ने चिंता को दूर करने के उपायों की विस्तृत जानकारी प्राप्त की। दिनांक 18.10.2021 को तनाव तथा मनोदशा विकृति के कारणों तथा उपचार की विस्तृत जानकारी डॉ. देवकीनंदन शर्मा, सहा.प्राध्यापक (मनोविज्ञान), डॉ. हरिसिंह गौर विश्वविद्यालय, सागर (म.प्र.) द्वारा दी गई। तनाव प्रबंधन तथा मनोदशा स्थिरता का ज्ञान निश्चित रूप में विद्यार्थियों को उनकी अनके सामाजिक, मानसिक भावनात्मक तथा शारीरिक समस्याओं से निजात दिलाने में सहायक होगी।

दिनांक 20.10.2021 को Online Session में डॉ.संदीप जैन, Joint Secretary, CBSC, New Delhi द्वारा Positive Attitude and Happiness विषय पर प्रस्तुतीकरण दिया। डॉ. जैन द्वारा अभिवृत्ति निर्माण के निर्धारकों को बताया गया। Happiness को सही मनोवैज्ञानिक अर्थ के साथ-साथ Happiness की स्थिरता, फार्मूला तथा उन्नता के तरीकों का उल्लेख किया साथ ही Self Awareness पर भी बल डाला।

VAC के दिनांक 21.10.2021 को डॉ. मुकेश पंथ, ऐसोसिएट प्रोफेसर मनोविज्ञान,महात्मा गांधी काथी विश्वविद्यालय, वाराणसी (उ.प्र.) द्वारा मनोविज्ञान की महत्वपूर्ण चिकित्सा पद्धति संज्ञानात्मक-व्यावहारिक (Cognivitve Behavioural Theoaphy-CBT) के बारे में विद्यार्थियों को विस्तारपूर्वक बताया। यह चिकित्सा मानसिक उलझनों, मानसिक एवं भावात्मक समस्याओं, पारिवारिक, सामाजिक संबंधों में सुधार आदि के लिए अत्यंत कारगार सिद्ध होती है। दिनांक 22.10.2021 को श्रीमती सुमिता पंजवानी (टीचर- आर्ट ऑफ लिविंग) द्वारा विद्यार्थियों को जीवन जीने की कला तथा शैली को विकसित करना सिखाया। प्राणायाम् तथा मेडिटेशन के अभ्यास द्वारा मानसिक संतुलन तथा मानसिक स्वास्थ्य को विकसित करने का अभ्यास कराया।

दिनांक 23.10.2021 को VAC के Offline Session में सिस्टर अंजना (शिव शक्ति संस्थान, रायपुर) तथा उनके साथियों द्वारा ॐ मंत्र का उच्चारण तथा उच्चारण का शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक प्रभाव तथा सकारात्मक परिणाम के बारे में विद्यार्थियों को विस्तारपूर्वक बताया व ओंकर ध्वनि के उच्चारण का अभ्यास कराया।

Value Added Course के दिनांक 25.10.2021 तथा 26.10.2021 को कोपल जैन (क्लीनिकल साइकोलॉजिस्ट, रेकी एवं प्राणिक हीलर, भोपाल(म.प्र.) द्वारा Mindfulness Meditation द्वारा मन की एकाग्रता मन पर नियंत्रण तथा कार्य उत्पादकता को बढ़ाना आदि को विस्तारपूर्वक बताया साथ ही Mindfulness की कई प्रविधियों का अभ्यास कराया। रेकी हीलिंग तथा Aura Cleansing की जानकारी दी। कोपल जैन जी द्वारा मानव के सूक्ष्म शरीर में स्थित स्त्रोतों प्रमुख चक्रों, चक्रों के स्थान, रंग, बीजमंत्र तथा प्रभावित होने अंगों का उल्लेख किया गया तथा चक्र ध्यान द्वारा विभिन्न रोगों का उपचार किस प्रकार संभव है। उसका अभ्यास कराया गया। दिनांक 27.10.2021 को पुनः Offline Session में प्रजापिता ईश्वरीय विश्वविद्यालय, धमतरी से ब्रम्हकुमारी सिस्टर सरिजा जी एवं उनके साथियों द्वारा राजयोग एवं मानवीय मूल्यों पर प्रकाश डाला गया। सिस्टर सरिता जी ने महाविद्यालय के विद्यार्थियों को उनके मूल्यों एवं छिपी अंतःव्यक्तियों के बारे में बारे बताया तथा रोचक कहानियों व उदाहरणों द्वारा प्रेरित किया सिस्टर प्राजक्ता जी ने राजयोग का अभ्यास कराया।

दिनांक 28.10.2021को offline Session में योगाचार्य श्री विकास कंसारी (Founder of Vikas Yoga Centre, Dhamtari) तथा योगा ट्रेनर सुश्री अमृका साहू द्वारा योगासनों तथा योग मुद्राओं का अभ्यास करवाया गया। योगासनों के महत्व तथा लाभों से अवगत कराया। विभिन्न शारीरिक व मानसिक रोगों के उपचार में किस प्रकार योगासन सहायक है, का उल्लेख किया।

VAC के अनंतिम दिवस दिनांक 29.10.2021 को एल.के.साहू (सेवानिवृत्त, आर्मी ऑफिसर) द्वारा विद्यार्थियों को सेवा, जल,थल तथा वायुसेना के क्षेत्र में रोजगार के अवसरों तथा क्षेत्रों की विस्तृत जानकारी दी तथा सुश्री मोनिका (जुंबा डांस ट्रेनर, नृत्यांगन नृत्य केन्द्र, धमतरी) द्वारा जुंबा डांस का अभ्यास कराया गया।

VAC के अंतिम दिवस दिनांक 30.10.2021 को Final Exam Online कराया गया तथा Internal Assessment के लिए Assignment जमा कराए गए। समस्त पंजीकृत विद्यार्थियों को E-Certificate तथा Mark Sheet आबंटित की गई। Value Added Course के समस्त Online/Offline Session का आयोजन, संचालन आदि प्रो. पी.सी. चौधरी (IQAC, Coordinator, & HOD English/Math/IT.) डॉ. सरला द्विवेदी, विभागाध्यक्ष, मनोविज्ञान, श्रीमती नीता मित्तल, सहा. प्राध्यापक (जनभागीदारी) द्वारा किया गया।

(डॉ.सरला द्विवेदी)
विभागाध्यक्ष, मनोविज्ञान
बी.सी.एस.शासकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय
जिला-धमतरी (छ.ग)

B. C. S. Govt P.G. College, Dhamtari (CG)

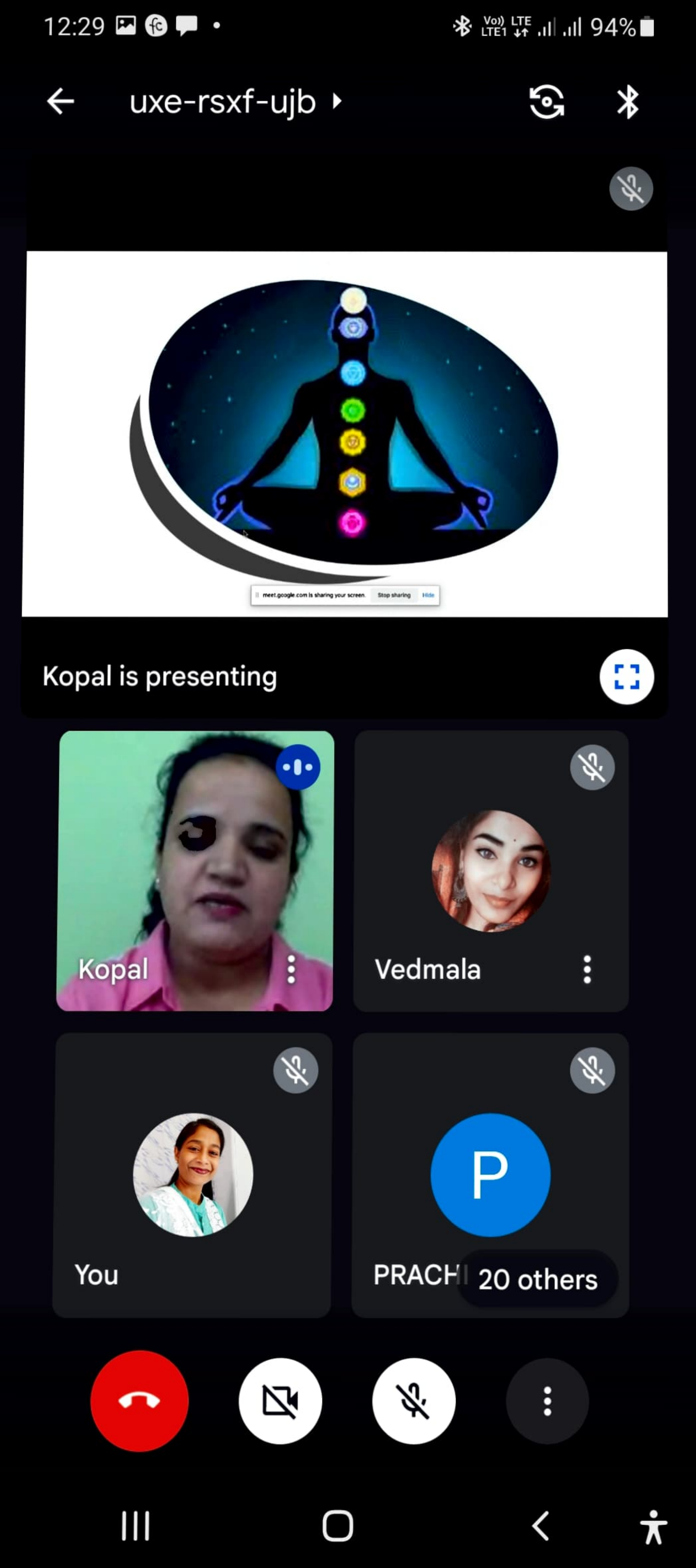
Value added Course
on
"Improve Your Mental Health With Easy Therapies"

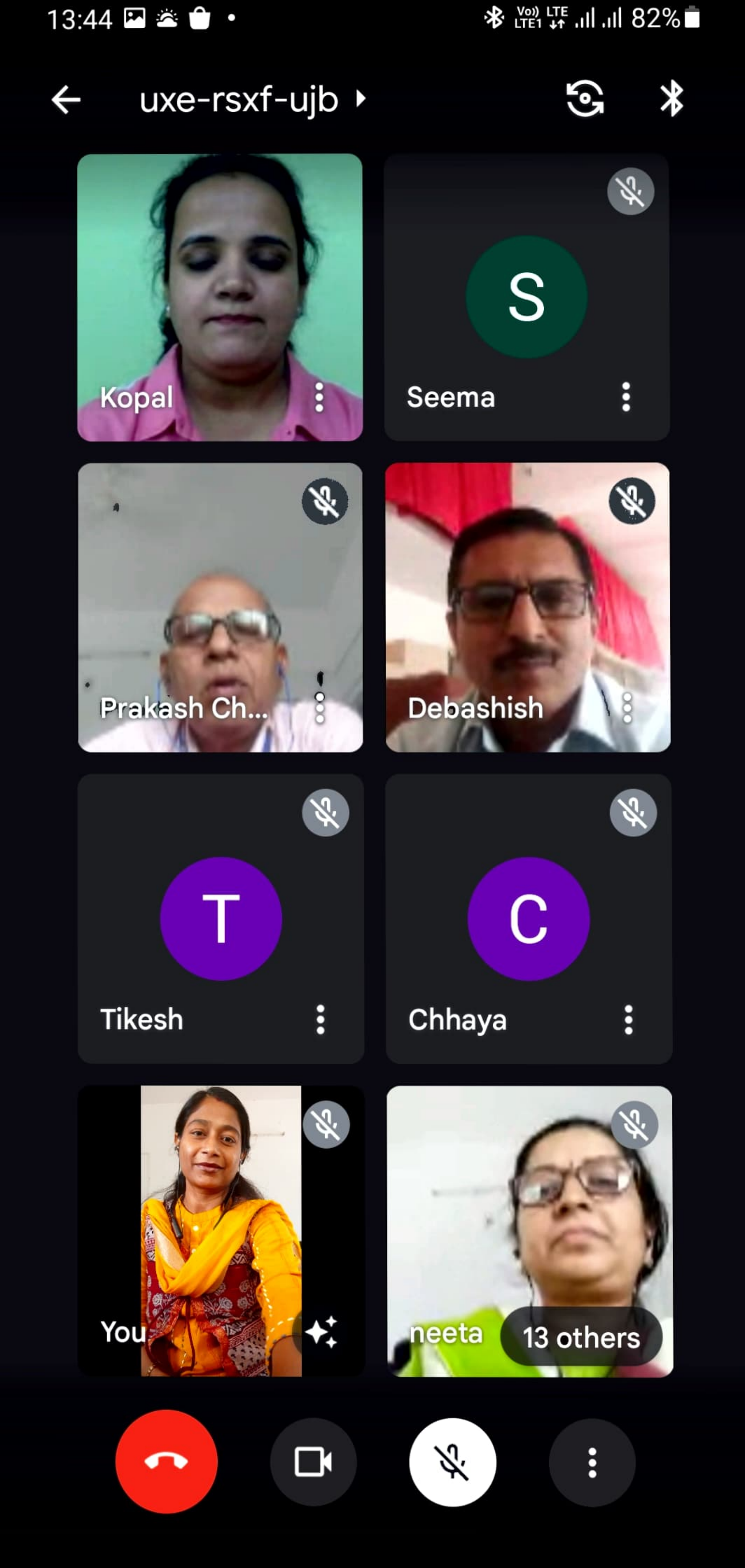
Organized by Department of Psychology and Department of English

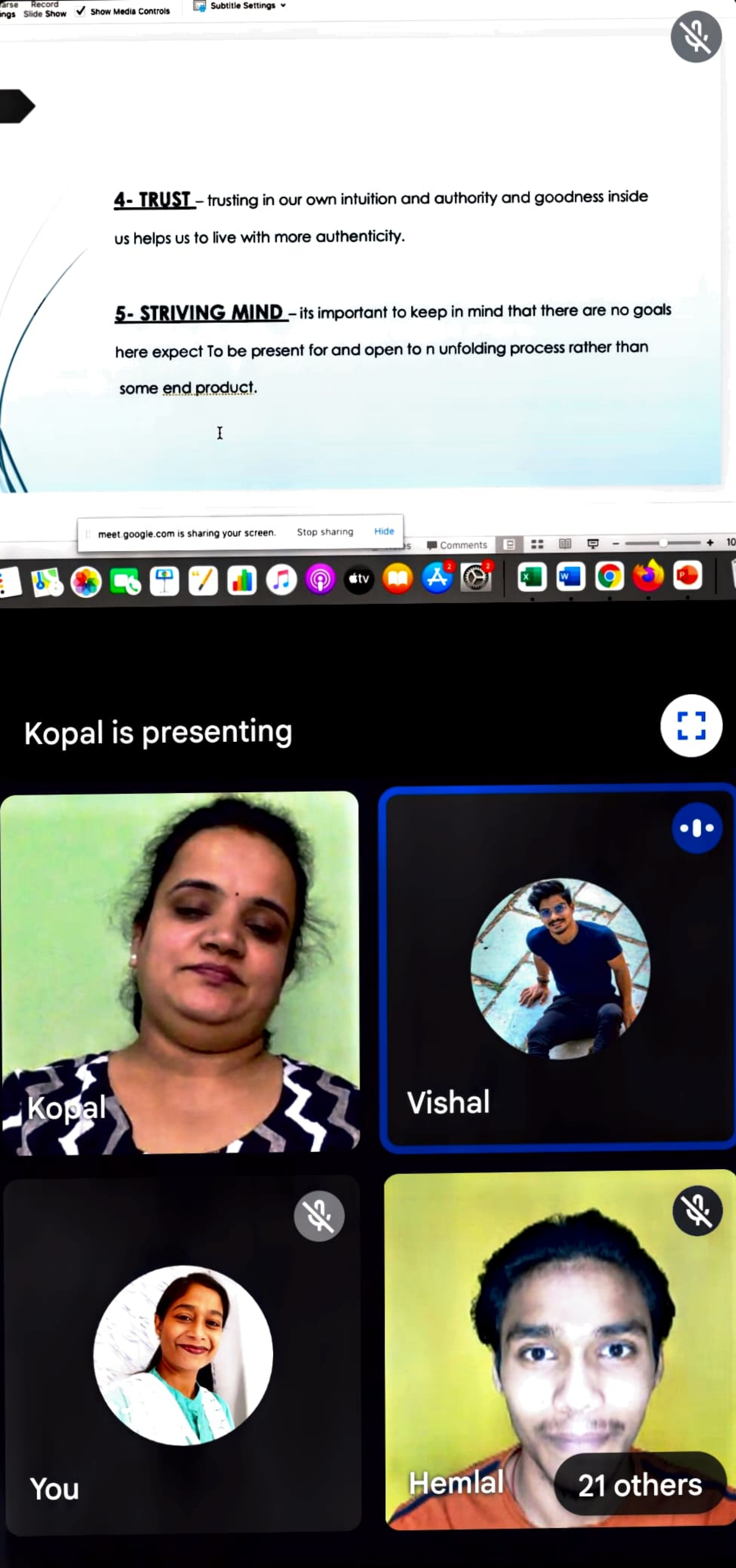
Dr. Sandeep Kumar Jain
Joint secretary Academics
CBSE New Delhi

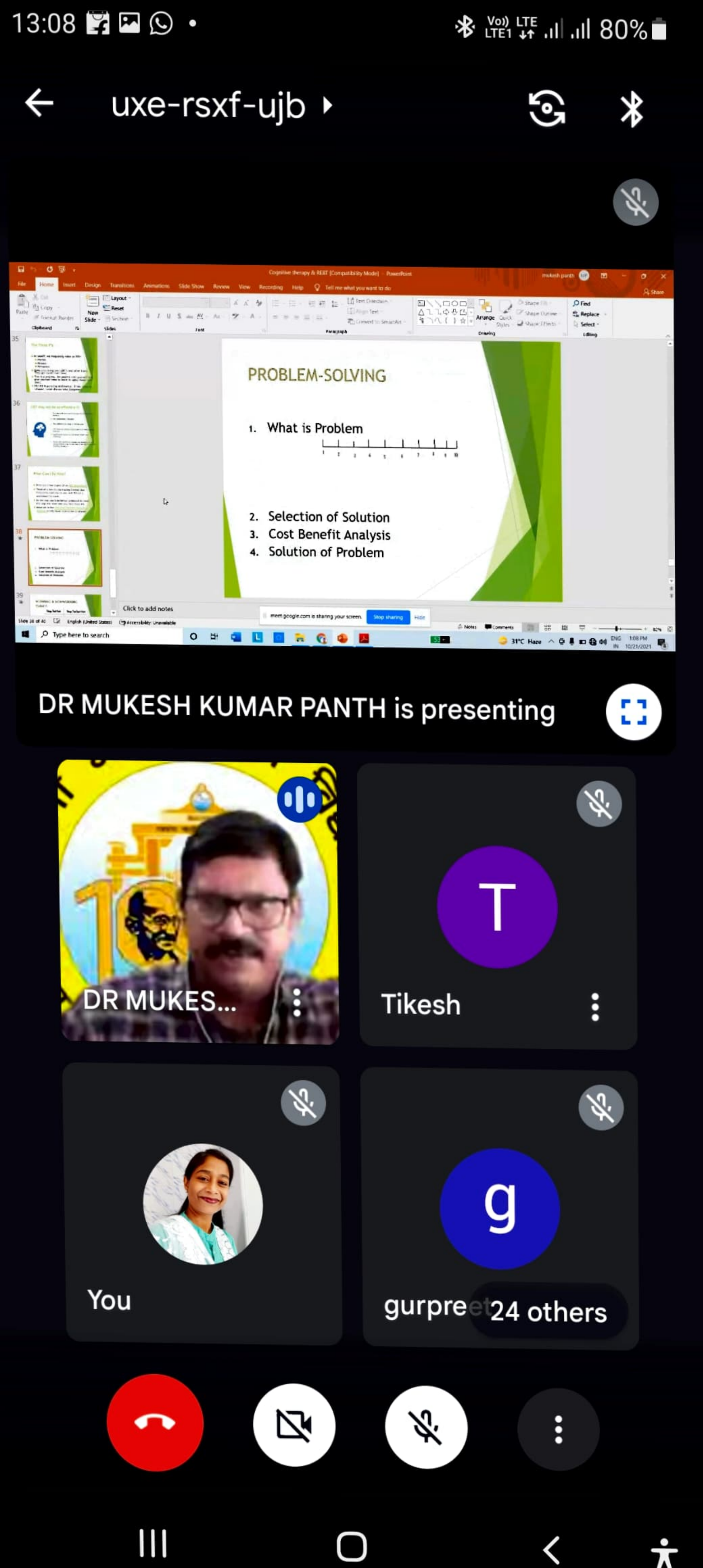
- He is involved in development of curriculum, training mannuals and evaluation modalities for students with disabilities.
- He conducts capacity building programmes on Life skills, Happy classrooms, inclusive Education and career Guidance.
- Dr. Jain has headed, CBSE – Center of Excellence, Guwahati and Delhi.
- He taught Psychology for 11 years at Dr. H S Gour University Sagar (MP) and Amity university Gurugram.
- He was associated with various Govt. and NGOs for the welfare of persons with disability.

- He was also involved In AIDS counseling.
- Dr. Jain conducted research on various aspects related to counseling, special education and psychological assessment.
- His prominent research work s are on Emotional intelligence of students with intellectual Disabilities and use of Confrontation in counseling.

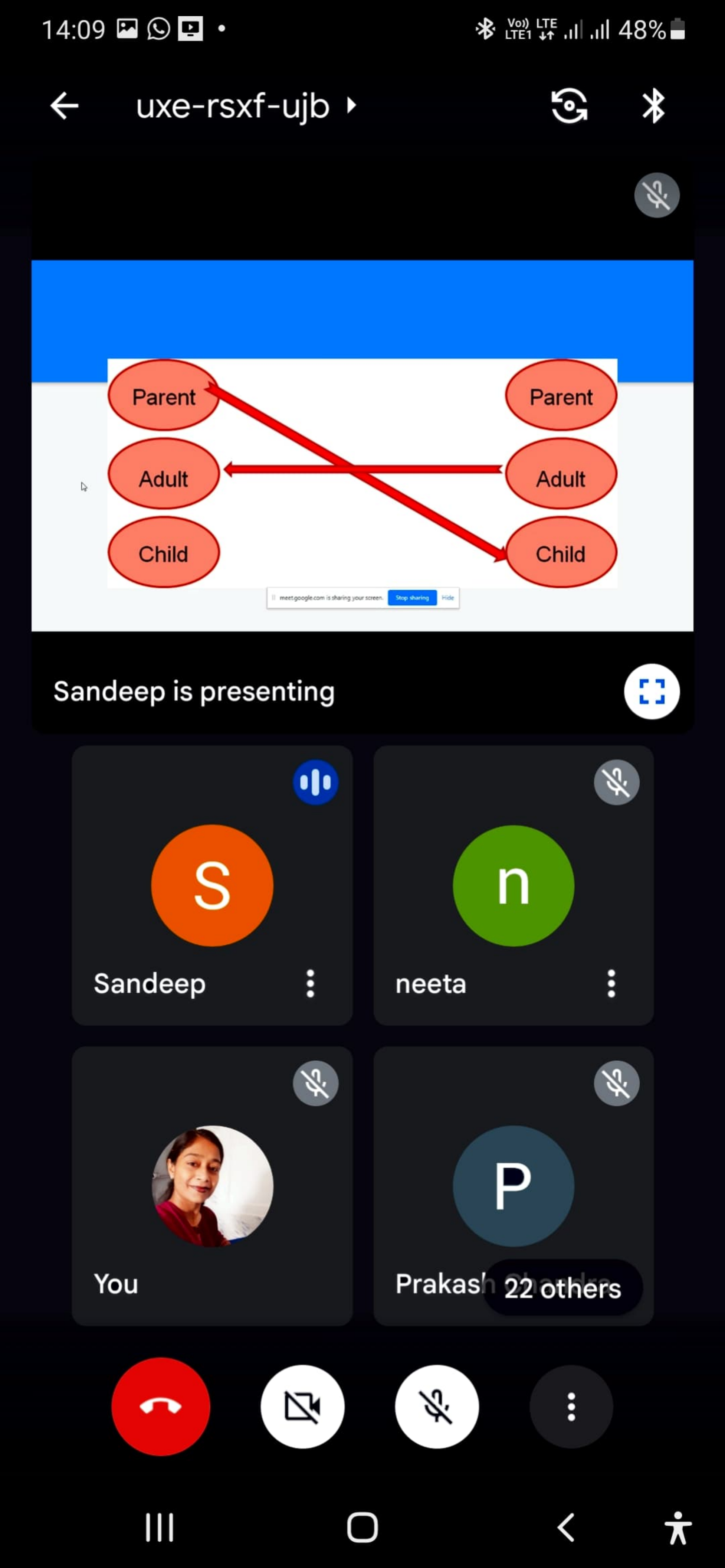

12:29
94%
uxe-rsxf-ujb
meet.google.com is sharing your screen.
Stop sharing
Hide
Kopal is presenting
Kopal
Vedmala
You
PRACHI
20 others


13:44
82%
uxe-rsxf-ujb
Kopal
Seema
Prakash Ch...
Debashish
Tikesh
Chhaya
You
neeta
13 others


Record
Slide Show
Show Media Controls
Subtitle Settings
4- TRUST – trusting in our own intuition and authority and goodness inside us helps us to live with more authenticity.
5- STRIVING MIND – its important to keep in mind that there are no goals here expect To be present for and open to n unfolding process rather than some end product.
meet.google.com is sharing your screen.
Stop sharing
Hide
Comments
Kopal is presenting
Kopal
Vishal
You
Hemlal
21 others



13:08
80%
uxe-rsxf-ujb
PROBLEM-SOLVING
1. What is Problem
2. Selection of Solution
3. Cost Benefit Analysis
4. Solution of Problem
Click to add notes
Type here to search
DR MUKESH KUMAR PANTH is presenting
DR MUKES...
T
Tikesh
You
g
gurpre
24 others


14:09
48%
uxe-rsxf-ujb
Parent
Adult
Child
Parent
Adult
Child
meet.google.com is sharing your screen.
Stop sharing
Hide
Sandeep is presenting
S
Sandeep
n
neeta
You
P
Prakash
22 others

Kopal Jain

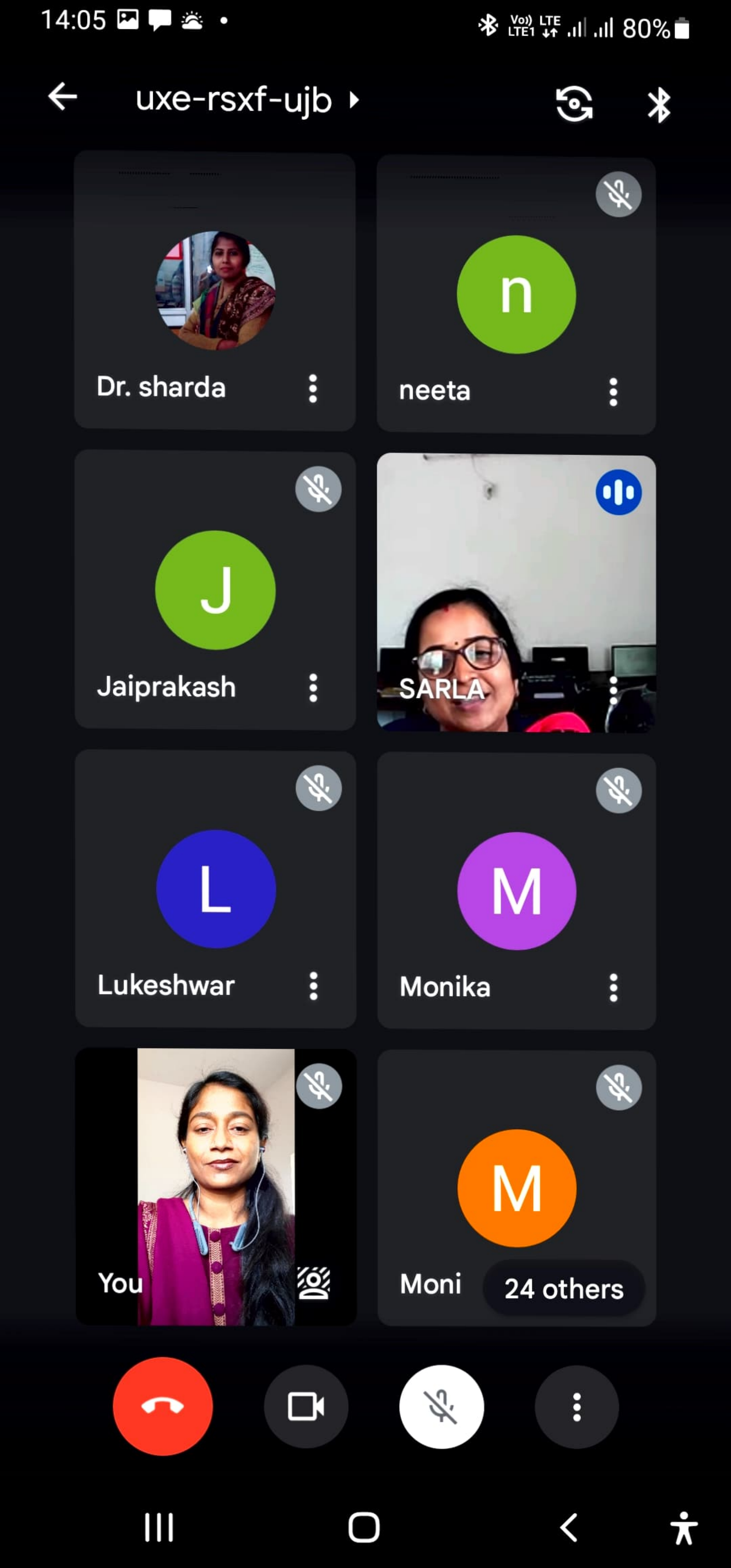
clinical Psychologist, Freelancer Trainer, Blogger
Reiki & Pranik Healer (Bhopal MP)

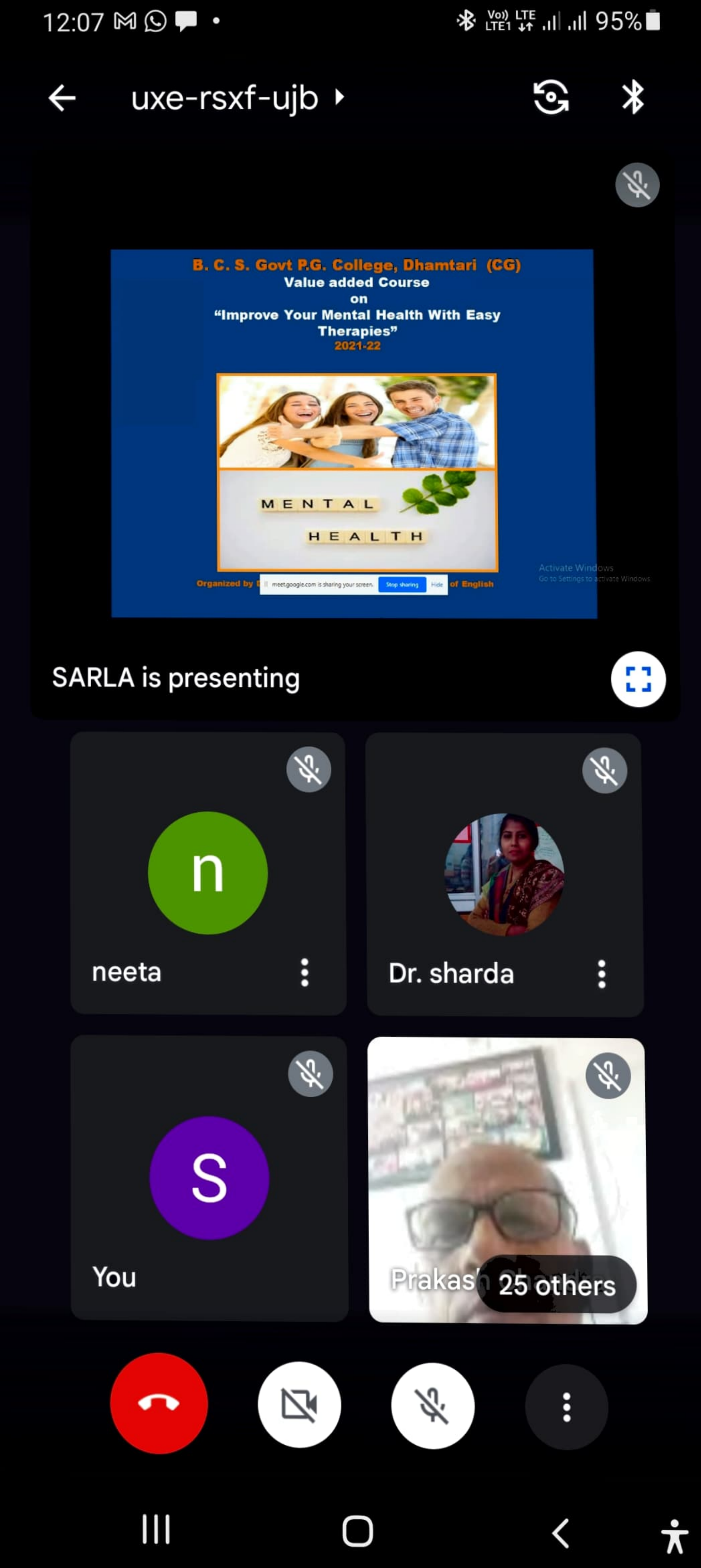
- *Kopal jain -Masters in clinical Psychology from Dev Sanskriti University Haridwar (Uttarakhand).*
- She has a good hold in different therapies such as:
- ***Reiki***
- ***Pranik Healing***
- ***Music Therapy***
- ***Dance Therapy***
- ***Color Therapy***
- ***Naturopathy***
- ***Acupressure***
- ***Hypnotism***

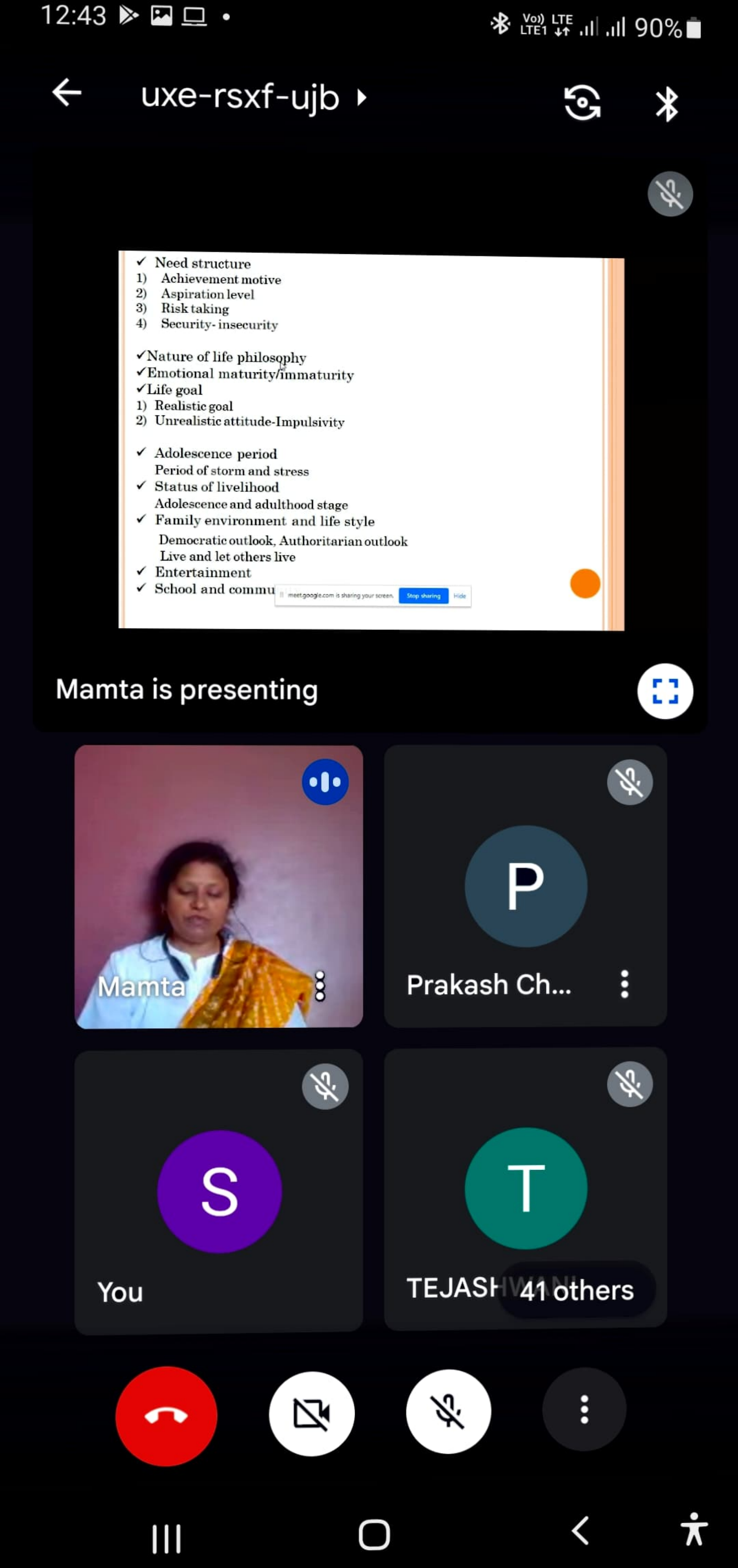
Kopal Jain

clinical Psychologist, Freelancer Trainer, Blogger
Reiki & Pranik Healer

- She is a very good Dancer and Poetess.
- She is trying to improve life of different rural area's children by consultation.
- She is also a renowned name is article writing.


14:05
80%
uxe-rsxf-ujb
Dr. sharda
n
neeta
J
Jaiprakash
SARLA
L
Lukeshwar
M
Monika
You
M
Moni
24 others


12:07
95%
uxe-rsxf-ujb
B. C. S. Govt P.G. College, Dhamtari (CG)
Value added Course
on
"Improve Your Mental Health With Easy
Therapies"
2021-22
MENTAL
HEALTH
Organized by
of English
Activate Windows
SARLA is presenting
neeta
Dr. sharda
You
25 others


12:43
90%
uxe-rsxf-ujb
✓ Need structure
1) Achievement motive
2) Aspiration level
3) Risk taking
4) Security- insecurity
✓Nature of life philosophy
✓Emotional maturity/immaturity
✓Life goal
1) Realistic goal
2) Unrealistic attitude-Impulsivity
✓ Adolescence period
Period of storm and stress
✓ Status of livelihood
Adolescence and adulthood stage
✓ Family environment and life style
Democratic outlook, Authoritarian outlook
Live and let others live
✓ Entertainment
✓ School and commu
Stop sharing
Hide
Mamta is presenting
Mamta
Prakash Ch...
S
You
T
TEJASH
41 others

Value added Course
on
“Improve Your Mental Health With
Therapies”
MENTAL

FREEDOM
Indian Army And Police Physical Training, Rudri
ARMY, NAVY, AIR FORCE
ALL DEFENCE PHYSICAL
TRAINING & COACHING
Join The Indian Army
Place -
Time -

ीजी कालेज में मानसिक स्वास्थ्य पर सेमीनार

धमतरी। बीसीएस शासकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय में मनोविज्ञान तथा अंग्रेजी विभाग व्दारा 30 अक्टूबर तक आसान चिकित्सा पद्धतियों से मानसिक स्वास्थ्य को उन्नत बनाना विषय पर सेमीनार का आयोजन किया जा रहा है। यह कार्यक्रम युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य को उन्नत बनाने तथा व्यक्तित्व विकास के लिये है। सोमवार को डॉ. ममता बर्मन, एसोसिएट प्रोफेसर (मनोविज्ञान) एमकेबी आर्टस एण्ड कॉमर्स महाविद्यालय जबलपुर मप्र ने मानसिक स्वास्थ्य का परिचय तथा मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति की विशेषताओं के बारे में बताया।

मानसिक स्वास्थ्य पर हुआ कार्यक्रम

धमतरी @ पत्रिका. बीसीएस पीजी कालेज में 9 से 30 अक्टूबर तक 'आसान चिकित्सा प्रद्यतियों से मानसिक स्वास्थ्य को उन्नत बनाना' विषय पर मनोविज्ञान तथा अंग्रेजी विभाग व्दारा संचालित किया जा रहा है। यह मूल्य वर्धन कार्यक्रम युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य को उन्नत बनाने तथा व्यक्तित्व विकास के लिए आयोजित किया जा रहा है। सोमवार को डॉ.ममता बर्मन, एसोसिएट प्रोफेसर (मनोविज्ञान) एमकेबी आर्टस् एण्ड कॉमर्स महाविद्यालय जबलपुर (म.प्र.) ने मानसिक स्वास्थ्य का परिचय तथा अर्थ मानसिक स्वास्थ्य की विमा तथा मानसिक रूप से स्वस्थ्य व्यक्ति की विशेषताओं के बारे में विद्यार्थियों को विस्तारपूर्वक बताया।