



Teacher's Orientation Programme for Capacity Building

on

STABILITY OF MIND & EMOTIONAL WELLNESS

May 09, 2022



Teacher's Orientation Programme for Capacity Building

on

STABILITY OF MIND & EMOTIONAL WELLNESS

May 09, 2022



To,

-----  
-----  
-----

**PATRON**

***Prof. Seema Singh***

**Hon'ble Vice Chancellor**

U P Rajarshi Tandon Open University, Prayagraj

**CHIEF GUEST**

***Prof. A. K. Singh***

**Hon'ble Vice Chancellor**

Professor Rajendra Singh (Rajju Bhaiya) University, Prayagraj

**Organized by**

U P Rajarshi Tandon Open University, Prayagraj

**and**

Professor Rajendra Singh (Rajju Bhaiya) University, Prayagraj

**SPEAKER**

***Dr. Rupa Shanker***

Child Counselor and Early Childhood Facilitator

**VENUE**

***Lokmanya Tilak Shastrarth Sabhagar, Sarswati Campus,***

U P Rajarshi Tandon Open University, Prayagraj (U.P.) - 211021

**PROGRAMME DIRECTOR**

***Prof. P. K. Pandey***

**In-charge, School of Education**

U P Rajarshi Tandon Open University, Prayagraj

## ABOUT THE PROGRAMME

Stability of mind extend to calmness is the mental state of peace of mind being free from agitation, excitement or disturbance. However emotional wellness refers to positive sense of self and enough mental wellbeing that enables a person to go through obstacles that life puts him/her through. When a person is emotionally fulfilled, they are more likely to manage the situation in a critical and analytical way. The pandemic Covid-19 created disturbance not only in India but in allover the human world. Teacher being a human also affected in that situation. Everyone has positive and negative experiences that affect their mental health. The orientation programme can help obtaining stability in mental health and mental wellness. The programme will help in developing resilience, focusing on important things and purpose of life. Emotional health is an important part of overall health. People who are emotionally health are in control of their thoughts, feeling and behaviours. They feel good about themselves and have good relationship. We can achieve stability of mind & emotional wellness through this programme.

So University decided to organize a teacher's orientation programme for capacity building on 'Stability of Mind & Emotional Wellness' in collaboration with Professor Rajendra Singh (Rajju Bhaiya) University, Prayagraj

## OBJECTIVES

Objectives of the programme-

1. To make people aware about their emotions and reactions.
2. To make people competent that at they express their feeling in appropriate ways.
3. To make aware people that they think before act.
4. To make people competent that they manage stress.
5. To make people that they take care of their physical health.
6. To aware that they connect with others.

7. To aware people that they spend time with healthy positive people.

## PARTICIPANTS

Teachers/Academicians/Research Scholars

## REGISTRATION

To make the participation in the Orientation programme, serious and meaningful the registration will be essential however registration fee will be charged from the participants Rs. 300 Only. Participant should register themselves at the time of registration on the day of the programme or earlier.

## CONTACTS

For any query or further information regarding the orientation Programme any one can contact through email- [uprtouse@gmail.com](mailto:uprtouse@gmail.com) or to following members-

## ORGANZING COMMITTEE

<b>Convener</b>	:	• Prof. C. S. Singh (07525048003) • Prof. Archana Chandra
<b>Co-Convener</b>	:	• Dr. G. K. Dwivedi (07525048012)
<b>Organizing Secretaries</b>	:	• Dr. Dinesh Singh (07525048013) • Dr. Avinash Kumar Srivastava
<b>Co-Organizing Secretary</b>	:	• Dr. Surendra Kumar (7525048100)
<b>Members</b>	:	• Dr. U. N. Tiwari (7525048016) • Dr. Neeta Mishra (9792037014) • Sri Rajmani Pal (9149209375) • Sri Parvind Kumar Verma (9793862724) • Dr. Sanjay Kumar Singh (9454945424) • Dr. R. N. Singh (7007824147) • Sri Abhinay Kumar Singh (8574000515) • Smt. Sushma Singh (9335975223)

## PROGRAMME TIMING

<b>Registration</b>	<b>10:00 am – 10:30 am</b>
<b>Programme</b>	<b>10:30 am – 01:30 am</b>

## एक दिवसीय क्षमता निर्माण (Capacity Building) कार्यक्रम हेतु प्रस्ताव

वर्तमान समय वैश्विक प्रतिस्पर्धा का युग है। किसी भी राष्ट्र के संघर्षागीण विकास के लिए शिक्षा ही एक मात्र सशक्त माध्यम है। विगत कई वर्षों से कोरोना महामारी के कारण देश शैक्षिक एवं आर्थिक रूप से पिछड़-सा गया है। कोरोना तथा अन्य परिस्थितियों ने शिक्षार्थियों को ही नहीं बल्कि शिक्षकों में भी मानसिक अवसाद को जन्म दिया है। जिससे शिक्षकों के अन्दर अकेलापन, चिड़चिड़ापन तथा मस्तिष्क पर अत्याधिक दबाव इत्यादि के कारण उनके अन्दर शारीरिक शिथिलता, शारीरिक एवं मानसिक क्षमताओं इत्यादि में कुप्रभाव परिलक्षित हो रहे है।

ऐसी स्थितियों में से शिक्षकों को बाहर लाने के शैक्षिक-प्रशिक्षण एवं मास्टर ट्रेनर तैयार करने पर विचार किया जाना बहुत आवश्यक है। अतः उक्त को दृष्टिगत रखते हुए शिक्षा विद्याशाखा द्वारा विश्वविद्यालय के शिक्षकों में इस हेतु क्षमता निर्माण के लिए एक दिवसीय कार्यक्रम आयोजित किया जाना वांछित है। जिससे शिक्षक इस कार्यक्रम में विशय विशेषज्ञों द्वारा दिए गये मार्ग-दर्शन एवं प्रशिक्षण के माध्यम से स्व-कल्याणार्थ एवं अपने शिक्षार्थियों के व्यक्तित्व विकास के लिए शैक्षिक योजना बनाकर उनको मानसिक रूप से सशक्त कर सकें। इसके लिए **“मन की स्थिरता एवं भावनात्मक कल्याण”** विशयक शीर्षक पर क्षमता निर्माण सम्बन्धि एक दिवसीय शिक्षक अभिविन्यास कार्यक्रम का आयोजन किये जाने हेतु प्रस्ताव निम्नवत है:-

कार्यक्रम का विषय : शिक्षक अभिविन्यास कार्यक्रम: **मन की स्थिरता और भावात्मक कल्याण**

(Stability of Mind & Emotional Wellness)

कार्यक्रम तिथि एवं समय : 09 मई, 2022, प्रातः 11.00 AM

कार्यक्रम स्थल : तिलक शास्त्रार्थ सभागार, सरस्वती परिसर,

उ0प्र0 राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

प्रतिभागी : समस्त प्राध्यापक, अधिकारी/प्रभारी एवं शोधार्थी (लगभग-100)

मुख्य अतिथि : प्रो0 ए0 के0 सिंह, कुलपति प्रो0 राजेन्द्र सिंह, राज्य विश्वविद्यालय, प्रयागराज

मुख्य वक्ता : डॉ0 रूपा शंकर (मनोवैज्ञानिक परामर्शदात्री एवं सुविधा प्रदात्री)

अध्यक्ष : प्रो0 सीमा सिंह, कुलपति, उ0प्र0 राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

विषय प्रवर्तन : प्रो0 जी0एस0 शुक्ला

आयोजक : शिक्षा विद्याशाखा

संयोजक : प्रो0 पी0के0 पाण्डेय

सह-संयोजक : डॉ0 जी0के0 द्विवेदी

आयोजन सचिव : डॉ0 दिनेश सिंह

सह- आयोजन सचिव : डॉ0 सुरेन्द्र कुमार

आयोजक सदस्य :

- डॉ0 उपेन्द नाथ तिवारी
- श्री प्रवीन कुमार गुप्ता
- डॉ0 आर0एन0 सिंह
- डॉ0 नीता मिश्रा
- श्री अभिनय कुमार सिंह
- श्री राजमणि पाल
- श्री परविन्द कुमार वर्मा
- डॉ0 संजय कुमार सिंह
- श्रीमती सुषमा सिंह

अनुमानित बजट विवरण :-

क्र.सं०	आय -व्यय	पंजीकरण शुल्क
1.	पंजीकरण शुल्क	रु० 300/- (वाह्य शिक्षकों एवं शोधार्थियों हेतु (5x300=1500)
2.	स्मृति चिन्ह एवं शॉल	रु० 6,000/-
3.	प्रमाण पत्र मुद्रण	रु० 3,000/-
4.	सूक्ष्म जलपान	रु० 10,000/-
5.	डॉयस हेतु पेन, फोल्डर व पैड	रु० 1500/-
6.	बैनर एवं माला फूल	रु० 2000/-
7.	विविध व्यय	रु० 2000/-
	कुल व्यय	रु० 24,500/-

नोट : अथितियों के पारिश्रमिक एवं मात्रा देयक आदि का भुगतान पृथक रूप से विश्वविद्यालय नियमानुसार वित्त अनुभाग द्वारा किया जायेगा।