ज्ञानवर्धिनी संस्थेचे

सोनुभाऊ बसवंत कला आणि वाणिज्य महाविद्यालय, शहापूर

महिला विकास कक्ष

‘Workshop on The Triple ‘R’ Experience - A Journey to Realx, Refresh & Recharge’

अहवाल

मंगळवार, दि. ११ ऑगस्ट २०२६ रोजी महाविद्यालयाच्या अंतर्गत गुणवत्ता निर्धारण कक्ष आणि महिला विकास कक्ष यांच्या संयुक्त विद्यमाने ‘The Triple ‘R’ Experience - A Journey to Realx, Refresh & Recharge’ या विषयावर कार्यशाळेचे आयोजन करण्यात आले. महाविद्यालयातील महिला प्राध्यापक व महिला शिक्षकेतर कर्मचाऱ्यांना दैनंदिन कामाच्या ताणतणावातून मुक्त होण्यासाठी सकारात्मक व आनंददायी वातावरण निर्माण करणे आणि विविध मनोरंजक व आनंददायी उपक्रमांद्वारे Relax, Refresh आणि Recharge या त्रिसूत्रीचा अनुभव देणे ही सदर कार्यशाळेची उद्दिष्ट्ये होती. या कार्यशाळेस प्रमुख मार्गदर्शक म्हणून श्री. अजित भालके हे उपस्थित होते. कार्यक्रमाचे अध्यक्षस्थान महाविद्यालयाच्या अर्थशास्त्र व वाणिज्य विभागातील सहयोगी प्राध्यापक डॉ. एस. एस. बुधवंत यांनी भूषविले. या कार्यशाळेस महाविद्यालयाच्या क्रिडा व शारीरिक शिक्षण विभाग प्रमुख प्रा. एस्. तडवी व क्रिडा प्रशिक्षक श्री. आकाश डोंगरे हे उपस्थित होते. कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक महिला विकास कक्षाच्या समन्वयक डॉ. सीमा परटोले यांनी केले.

मार्गदर्शक श्री. अजित भालके यांनी महिला प्राध्यापक व महिला शिक्षकेत्तर कर्मचारी यांना विविध मनोरंजक व आनंददायी उपक्रमांद्वारे ताणतणावातून मुक्त होण्यासाठी सकारात्मक व आनंददायी वातावरण निर्माण करून ताणतणावाची कारणे व दूर करण्याचे मार्ग, मन शांत ठेवण्याचे तंत्र, वर्तमान क्षणांचा आनंद, निरोगी जीवनशैली, भावनांवर नियंत्रण, स्व-प्रेरणा, deep breathing आणि Meditation चे महत्व, सकारात्मक विचारसरणीचे महत्व, काम व वैयक्तिक जीवनातील समतोल, स्वत:च्या आरोग्य व भावनांची काळजी आणि योग्य आहार, व्यायाम व पुरेशी झोप याबाबत मार्गदर्शन केले.

सदर कार्यशाळेत महाविद्यालयातील महिला प्राध्यापक व महिला शिक्षकेतर कर्मचारी यांनी उत्स्फूर्त सहभाग घेतला. कार्यशाळेचे सूत्रसंचालन प्रा. स्मिता भोये यांनी केले व आभार प्रदर्शन प्रा. स्वाती फर्डे यांनी केले. सदर कार्यक्रम यशस्वी करण्यासाठी महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. एस. एल. गायकवाड, उपप्राचार्य प्रो. डॉ. जी.जी. सोनवणे, अंतर्गत गुणवत्ता निर्धारण कक्षाचे समन्वयक प्रो. डॉ. एस. एस. वाघमोडे, महिला विकास कक्षाच्या समन्वयक डॉ. सीमा परटोले, महिला विकास कक्षाच्या सदस्या प्रा. अर्चना घनघाव, डॉ. अश्विनी ओव्हाळ, प्रा. निशिगंधा जगे, प्रा. सरला कातकाडे, प्रा. यास्मिन शेख, प्रा. स्वाती जाधव व प्रा. स्वाती फर्डे तसेच महाविद्यालयातील शिक्षक आणि शिक्षकेतर कर्मचारी यांनी विशेष सहकार्य केले.