

REPORT OF THE EVENT

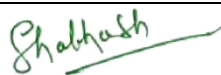
PROGRAM NAME- STRESS FREE WORKING PROGRAM

DATE-04.05.2023

SN	POINTS	PROGRAM DETAILS
1	Name of the Program*	Stress Free working
2	Date of the Program*	04.05.2023
3	Organized by*	IDP Institutional Development Plan)
4	Convenor	Prof. B.M.Sahu
	Co-Convenor	
5	Number of participants*	28
6	Number of Beneficiaries	List attached
7	Chief Guest of the Program	Dr. Ashish Sharma ,BMO (CHC,Patan)
7	Summary of the Program*	<p>Block Medical Officer Dr. in the college for discussion related to impact on office and work places. Ashish Sharma (CHC, Patan) was present. First of all, as the keynote speaker on this occasion, Prof. BM Sahoo provided general information on the problem of stress.</p> <p>After this, the keynote speaker Dr. Ashish Sharma discussed in detail the causes, symptoms and diagnosis related to stress in office and workplace. After that, the professors working at the college level got the questionnaire filled and collected the information.</p> <p>ऑफिस एवं कार्य स्थलों पर प्रभाव से संबंधित चर्चा के लिए महाविद्यालय में ब्लॉक मेडिकल ऑफिसर डॉ. आशीष शर्मा (सी.एच. सी. ,पाटन) उपस्थित हुए। इस अवसर पर प्रमुख वक्ता के रूप में सर्वप्रथम प्रो. बी.एम.साहू ने तनाव की समस्या पर सामान्य जानकारी प्रदान की। इसके पश्चात् मुख्य वक्ता डॉ. आशीष शर्मा ने ऑफिस एवं कार्यस्थल पर तनाव से संबंधित कारण,लक्षण और निदान पर विस्तृत चर्चा की। उसके पश्चात् महाविद्यालय स्तर पर कार्यरत प्राध्यापकों से प्रश्नावली भरवाये तथा जानकारी संग्रहित की।</p>
8	Web link of the Program	

ORGANIZER

COORDINATOR,IQAC


Principal
Govt.C.L.C.Arts and Science
College Patan, Durg (C.G.)
PRINCIPAL

कार्यालय प्राचार्य

शासकीय चन्दुलाल चन्द्राकर कला एवं विज्ञान महाविद्यालय पाटन, जिला - दुर्ग (छ.ग.)

फोन एवं फैक्स नं. 07826-296200

Email: patancollege@gmail.com, website www.govtccccollegepatan.com

पाटन दिनांक - 03/05/2023

सूचना

महाविद्यालय के समस्त अधिकारियों/कर्मचारियों को सूचित किया जाता है कि कल दिनांक 04/05/2023 को अपराह्न 12:00 बजे स्टाफ रूम में 'द स्ट्रेस फ्री वर्किंग' पर एक कार्यशाला का आयोजन किया गया है। विषय- विशेषज्ञ डॉ. आशीष शर्मा, बी.एम.ओ., सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र, पाटन होंगे।

सभी की उपस्थिति अपेक्षित है।

Shalika
03/05/2023

भारत सरकार

Govt. G.L.C. Arts and Science
College Patan, Distt. Durg (C.G.)

day
03/05/2023

82
03/05/2023

dis
03/05/23

008
03/05/23

Kal
03/05/2023

11
03-5-23



Stress Free Working 04.05.2023





A Workshop On Stress Free Working

04/05/2023

आज दिनांक 04/05/2023 को महाविद्यालय में स्टाफ कम में अकादमिक प्रशासन (Academic Administration) पर एक 'Stress Free Working' पर वर्कशॉप का आयोजन किया जा रहा है। इसमें निम्नलिखित अधिकारी, कर्मचारी एवं विद्यार्थी उपस्थित रहे -

- 1) Mrs. Jyoti Kurore (Asstt Prof.) Kurore
- 2) Ms. Ragini Sahre (A.P.) Sahre
- 3) Dr. Sadhana R. A.P. Sahre
- 4) Damini Pandey M.A. II Ge Damini
- 5) Divyani Jangde M.A. II Ge Divyani
- 6) Himani Matkandey M.A. II Ge Himani
- 7) Neetu Patganiha M.A. II Ge Neetu
- 8) Neha Patil M.A. II Ge Neha
- 9) KAVITA MESHARAM M.A. II Ge Kavita
- 10) Usha Yadav M.A. II Ge Usha
- 11) Chitrallekha M.A. IV Ge Chitrallekha
- 12) Triveni M.A. IV Ge Triveni
- 13) Dr. S. K. Phasale (A.P. Geography) Phasale
- 14) Yeshwant Shri Yeshwant
- 15) Bharat Lal Verma A.G. III Bharat Lal Verma
- 16) Pradeep Kumar Chelak Lab Tech. Pradeep Kumar Chelak
- 17) नरेश कुमार मलीष Narish Malish
- 18) Jagrit Kumar Asstt Prof. Jagrit Kumar
- 19) Gaurav Sharma A.P. Commerce Gaurav Sharma
- 20) Shailesh Kumar Mishra - Shailesh Kumar Mishra

स
र
स
स

21. Dr. R. K. Verma Asstt. Prof

✓

22. भानुप्रकाश Student

04/05/2023

23. अनिल कुमार Student

04/05/2023

24. गणपत कुमार Student

04/05/2023

25. विभव कुमार Student

04/05/2023

26. डी.के. शर्मा Asstt. Prof.

04/05/2023

27. अनक लाल सिंघ computer operator

04/05/2023

28. डी.के. टिकण्डिया Librarian

04/05/2023

(^{बेवकूफ}
प्रो. वी.एम. साहू)

(Dr. Ashish Sharma)
M.A. (English)
PH.D. (English)
National Assesent

Report On Stress free Working

04-5-2023

ऑफिस एवं कार्यस्थलों पर तनाव से संबंधित चर्चा के लिए महाविद्यालय में ब्लॉक मेडिकल आफिसर डॉ. आशीष शर्मा (लनए पाठन) उपस्थित हुए। इस अवसर पर प्रमुख वक्ता के रूप में सर्वप्रथम प्रो. बी. एम. साह ने तनाव की समस्या पर सामान्य जानकारी प्रदान की।

इसके पश्चात् मुख्य वक्ता डॉ. आशीष शर्मा ने ऑफिस एवं कार्यस्थल पर तनाव से संबंधित कारण, लक्षण और निदान पर विस्तृत चर्चा की। इसके पश्चात् महाविद्यालय स्तर पर कार्यरत प्राध्यापकों से प्रश्नावली भरवाई तथा जानकारी संगृहीत की।

संचालन कु. रागिनी और कक्षाएँ प्रदर्शन प्रो. डी.के. भारद्वाज ने किया।

Signature

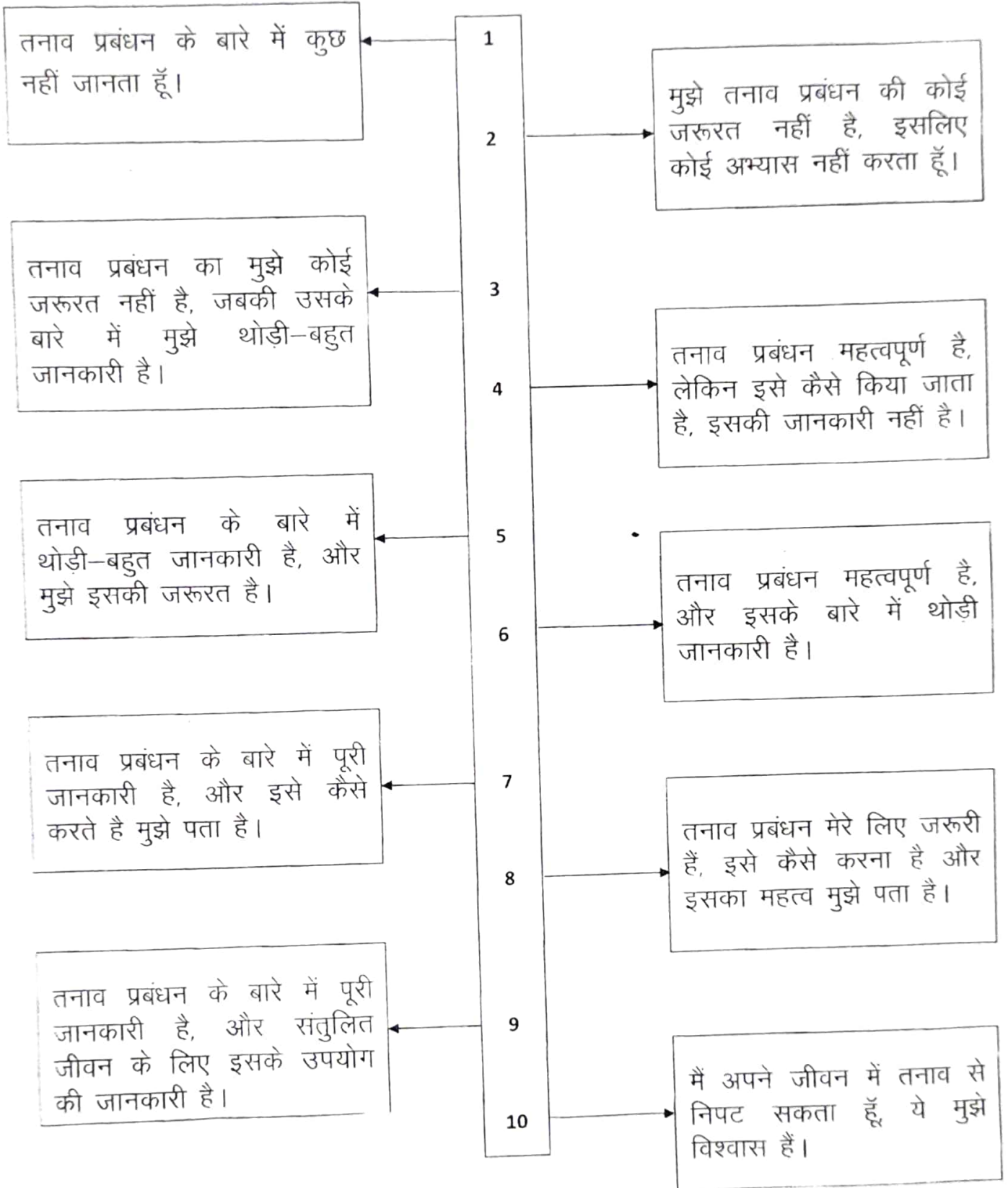
4/5/2023

B. M. SAHU

तनाव प्रबंधन का निर्धारण

पूर्व/पोस्ट परिक्षण

Date:.....



TIME ANALYSIS CHART

Please fill up the boxes with appropriate colours to denote your different engagements

Work

Family

Social

Personal

TIME	MON.	TUE.	WED.	THURS.	FRI.	SAT.	SUN.
06 AM- 07 AM							
07 AM- 08 AM							
08 AM- 09 AM							
09 AM- 10 AM							
10 AM- 11 AM							
11 AM- 12 PM							
12 PM- 01 PM							
01 PM- 02 PM							
02 PM- 03 PM							
03 PM- 04 PM							
04 PM- 05 PM							
05 PM- 06 PM							
06 PM- 07 PM							
07 PM- 08 PM							
08 PM- 09 PM							
09 PM- 10 PM							
10 PM- 11 PM							
11 PM- 12 AM							
12 AM- 01 AM							
01 AM- 02 AM							
02 AM- 03 AM							
03 AM- 04 AM							
04 AM- 05 AM							
05 AM- 06 AM							

- ✓ Develop your own plan for time management.
- ✓ Put adequate emphasis in all the engagements.
- ✓ Increase the quality time in any engagement to decrease the stress

नौकरी में तनाव

स.क्र.	कथन	कभी नहीं	शायद ही	कभी-कभी	किसी समय	बार-बार	ज्यादातर हमेशा
		0	1	2	3	4	5
1	मुझे काम के समय सिर में दृढ़ होता है।						
2	मुझे काम के समय बेचैनी उदासी और चिड़चिड़ापन लगता है।						
3	मुझे निरुत्साहित महसूस होता है। मैं अपना काम पूरे पारिश्रम नै करता हूँ परंतु काम में आनंद नहीं आता है।						
4	मेरा काम में मन नहीं लगता है।						
5	मैं अपने आप को अलग-थलग एवं लोगों से कटा महसूस करता हूँ।						
6	मैं लोगों की उम्मीद व मांग से चिड़चिड़ा महसूस करता हूँ।						
7	मैं काम में गलती करता हूँ या भूल जाता हूँ।						
8	मेरा जैसा काम चल रहा है, उससे परेशान रहता हूँ।						
9	मैं काम के समय थका हुआ एवं सुस्त महसूस करता हूँ।						
10	मैं खांसी एवं अन्य बीमारियों के कारण अपने काम से नागा करता हूँ।						
11	मेरा वजन बढ़ गया है/घट गया है।						
12	मैं नियम और कानून से थक गया हूँ।						
13	मैं दूसरों नौकरी तलाश करने के बारे में सोच रहा हूँ।						
14	मुझे काम में बोरेयत महसूस होता है।						
15	मैं अवसाद रोधी या घबराहट के लिए दवा का सेवन करता हूँ।						
16	मैं अपना काम खत्म होने के बाद नशे के लिए अपने दोस्त के साथ रुकता हूँ।						
17	मैं काम के बाद किसी भी प्रकार का नशा करता हूँ।						
18	मुझे नींद की समस्या है।						
19	मैं नौकरी में अपने आप को फंसा हुआ महसूस करता हूँ।						
20	मेरा रक्तचाप बढ़ जाता है।						
21	मुझे छाती में जलन होती है।						
22	मुझे सुबह नौकरी के लिए उठने के समय थकान महसूस होता है।						
23	मैं अपना समय सही तरह से इस्तेमाल नहीं करता हूँ।						
24	मैं दूसरों के ऊपर बेवजह भड़कता हूँ।						
25	मैं अपने आपको असफल वह दूसरों से हीन महसूस करता हूँ।						
	TOTAL						
	GRAND TOTAL						