



फ़ाइल सं.: MTH/2-2/Workshop-Seminar/CUHP/21/04-11
हिमाचल प्रदेश केंद्रीय विश्वविद्यालय
Central University of Himachal Pradesh
(Accredited by NAAC with 'A+' Grade with CGPA of 3.42)
(श्रीनिवास रामानुजन गणित विभाग)
(Srinivasa Ramanujan Department of Mathematics)




दिनांक: 16.04.2026

सूचना

हिमाचल प्रदेश केंद्रीय विश्वविद्यालय के श्रीनिवास रामानुजन गणित विभाग, गणित, कंप्यूटर एवम् सूचना विज्ञान स्कूल द्वारा Mental Health & Well-being प्रकोष्ठ के अंतर्गत निम्नलिखित विवरण के अनुसार गतिविधियों का आयोजन किया जा रहा है:-

दिनांक: 20 अप्रैल, 2025	
द्वितीय सेमस्टर के विद्यार्थियों के लिए	चतुर्थ सेमस्टर के विद्यार्थियों के लिए
समय: पूर्वाह्न 10:30 बजे से पूर्वाह्न 11:30 बजे तक	समय: अपराह्न 12:30 बजे से अपराह्न 01:30 बजे तक
कार्यशाला का शीर्षक: Guided Mindfulness & Relaxation	गतिविधि: Failure Resume
कार्यशाला का उद्देश्य/ मकसद: इसमें मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए साँस लेने के व्यायाम और छोटे-छोटे ध्यान सत्र शामिल होंगे, जिनका मार्गदर्शन उपयुक्त YouTube वीडियो के माध्यम से किया जाएगा।	गतिविधि का उद्देश्य/ मकसद: लचीलापन कौशल विकसित करने के उद्देश्य से उपरोक्त गतिविधि आयोजित की जाएगी, जिसमें विद्यार्थी अपनी पिछली असफलताओं पर विचार करेंगे और उनसे सीखे गए सबकों को दर्ज करेंगे। इस गतिविधि का उद्देश्य असफलताओं को एक सामान्य बात के रूप में स्वीकार करना और विकासोन्मुखी मानसिकता को बढ़ावा देना है।
स्थान: कक्षा कक्ष-4, हिमाचल प्रदेश केन्द्रीय विश्वविद्यालय, शाहपुर परिसर, शाहपुर।	स्थान: कक्षा कक्ष-6, हिमाचल प्रदेश केन्द्रीय विश्वविद्यालय, शाहपुर परिसर, शाहपुर।


डॉ. सचिन कुमार श्रीवास्तव,
विभागाध्यक्ष,
श्रीनिवास रामानुजन गणित विभाग

निम्नलिखित को सूचनार्थ एवम् आगामी कार्यवाही हेतु प्रति अग्रेषित:-

1. सूचना पट्ट।
2. सभी संकाय सदस्य, श्रीनिवास रामानुजन गणित विभाग, गणित, कंप्यूटर एवम् सूचना विज्ञान स्कूल, हिमाचल प्रदेश केंद्रीय विश्वविद्यालय, शाहपुर परिसर, शाहपुर।
3. अधिष्ठाता, गणित, कंप्यूटर एवम् सूचना विज्ञान स्कूल, हिमाचल प्रदेश केंद्रीय विश्वविद्यालय, शाहपुर परिसर, शाहपुर।
4. निदेशक, आंतरिक गुणवत्ता आश्वासन प्रकोष्ठ, हिमाचल प्रदेश केंद्रीय विश्वविद्यालय, धर्मशाला।


विभागाध्यक्ष,
श्रीनिवास रामानुजन गणित विभाग