

# **SETH R. C. S. ARTS & COMMERCE COLLEGE DURG (CHHATTISGARH)**



## **Capacity Building and Skills Enhancement Initiatives**

Date: \_\_\_\_\_  
Topic: \_\_\_\_\_

## SEMINAR ON SUCCESS AND PERSONALITY DEVELOPMENT

- Topic covered → case study (Warren Buffet)
- Success point & strategy
  - carrier opportunities in mutual fund & share market
  - personality Development
  - motivation points.

Date  
27/11/2021

P. Ganapati

P. GANAPATI

Branch Manager  
Kotak Mutual Fund  
Bhilai

(M) 8878619990

Email ID -

P.ganapati@kotak.com



एक सप्ताह का कार्यक्रम - गुड फूड पर आधारित  
 कार्यक्रम - अंतराष्ट्रीय स्तर पर  
 2021-22 में गुड फूड पर  
 Expertise feathers wellness  
 for good food - good health  
 in the form of seminar

*Handwritten signature*

*Handwritten signature*  
 Dr. N. Sivakumar

19/10/21/23

## गुड फुड फॉर गुड हेल्थ पर सुराना कॉलेज में हुआ सेमिनार

(11.12.2021)

दुर्ग। सेठ आरसीएस कला एवं वाणिज्य महाविद्यालय के वाणिज्य विभाग के तत्वाधान में सप्ताहिक सेमिनार का आयोजन किया गया। सेमिनार एम कॉम प्रथम व द्वितीय सेमेस्टर के ज्वाइंट इवेंट के अन्तर्गत किया गया। जिसका मुख्य उद्देश्य मोटिवेशन और



परसनालिटी डेवलपमेंट था। सेमिनार का विषय

गुड फुड फॉर गुड हेल्थ था। सेमिनार के मुख्य अतिथी के देवनारायण चन्द्राकर हेल्थ एण्ड वेलनेस कोच फिलाई एवं उनकी टीम के सदस्य रमेश, गिरधर, कतेन्द्र सम्मिलित हुए।

मुख्य अतिथी ने बताया कि हमें अच्छे स्वास्थ्य के लिए संतुलित भोजन की आवश्यकता होती है। और हमें यह भी जानना आवश्यक है। कि अपने शरीर के लिए कितने ग्राम प्रोटीन, फाइबर और कैल्शियम एवं विटामिन की आवश्यकता होती है। उन्होंने यह भी बताया कि सुबह का नास्ता, दोपहर का

भोजन, रात्रि का भोजन किस प्रकार करना है। स्वास्थ्य में गिरावट का मुख्य कारण असंतुलित भोजन प्रोटीन, विटामिन, फाइबर की कमी है। जिसके बारे में प्रत्येक विद्यार्थी को जानना आवश्यक है। अन्त में उन्होंने बताया कि स्वास्थ्य अच्छा रहेगा तभी हम पूरी क्षमता से कार्य व पढ़ाई कर सकेंगे। कार्यक्रम में वाणिज्य विभाग के एचओडी डॉ जी एन कटहरे, रानी शुक्ला, निधी मिश्रा, पवनदीप कौर, मनोज कुशावाहा व निलेश तिवारी उपस्थित थे। कार्यक्रम सहायक प्रध्यापिका प्राची उके के निर्देश व शुभम चन्द्राकर, रागिणी निर्मलकर, अमरजीत कौर, निखिल सिंह राजपूत, वैभव, शालिनी द्वारा किया गया।

Today 17<sup>th</sup> December, 2021, I conducted a seminar on 'STRESS MANAGEMENT' in Surana College.

The seminar consisted of causes of stress, symptoms and coping mechanisms related to stress (healthy and unhealthy). Students shared their experiences and problems to find solutions and ways to deal with it.

- RUCHIKA JAIN  
Counselling Psychologist  
(8349606016)

## मोटिवेशन एंड पर्सनालिटी डेवलपमेंट पर सेमिनार का आयोजन



हरिद्वीप वरुण ॥ दुर्ग

सेट आर सी एस कला एवं वाणिज्य महाविद्यालय दुर्ग के वाणिज्य विभाग के तत्वावधान में साप्ताहिक सेमिनार का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य मोटिवेशन एण्ड पर्सनालिटी डेवलपमेंट है।

सेमिनार का विषय मानसिक तनाव को दूर कैसे करे था।

मुख्य अतिथि साइकोलॉजिस्ट रूचिका जैन थीं। रूचिका जैन कॉउंसलर साइकोलॉजी स्पेशलिस्ट है।

उन्होंने बताया कि तनाव आम समस्या बन चुक है व्यक्ति छोटा हो या बड़ा समाज के अधिकांश वर्ग इस समस्या से जुझ रहे हैं, परन्तु इससे आसानी से बाहर निकला जा सकता

है विशेषकर विद्यार्थियों के लिए यह अत्यंत आवश्यक है कि वे अपने तनाव को दूर कर अपना ध्यान पढ़ाई की ओर केंद्रित करें। हम अपने तनाव को बढ़ने न दे पहले स्वयं उसे दूर करने की कोशिश करें जैसे म्यूजिक सुनना, मनपसंद मूवी देखना, अपने नजदीकी लोगों से बातें करना, नौद

लेना, योग करना आदि। इससे हम अपने प्रारंभिक तनाव को आसानी

से दूर कर सकते हैं। प्राचार्य डी.आर. भवनानी, शासकीय निकाय के चेयरमैन प्रवीण तिवारी एवं वाणिज्य विभाग के विभागाध्यक्ष डॉ. जी.एन. कटहरे एवं प्राध्यापक डॉ. रानी शुक्ला, प्राची उके निधि मिश्रा, प्राध्यापिका श्रीमति प्रियंका तिवारी मौजूद थीं। संचालन आरती निर्मलकर एवं अशुतोष द्वारा किया गया।

Ruchika  
17/12/21

12/3/22

वाणिज्य विभाग के इस आयोजन में  
आतिथि वक्ता के तौर पर सफलता  
के विषय में कौलना एक अनुभव  
रहा। उज्वान दात्रों, अध्यापकों  
से मुझमें एक नई उर्जा का संचार  
हुआ।

दा-यनाथ

गोपेन्द्र सिंह ठाकुर

966 9401311

## अपने लक्ष्य का स्मॉट विश्लेषण और कोटेशन बनाना चाहिए- जीएस ठाकुर



सुराना कॉलेज में साप्ताहिक  
सेमिनार आयोजित

दुर्ग (समय दर्शन)। सेठ  
आर.सी.एस. कला एवं वाणिज्य  
महाविद्यालय दुर्ग के वाणिज्य विभाग  
के तत्त्वधान में साप्ताहिक सेमिनार का  
आयोजन किया गया। सेमिनार  
एम.कॉम सेकण्ड एवं फोर सेमेस्टर  
के ज्वाइंट-इवेंट के अंतर्गत किया  
गया, जिसका मुख्य उद्देश्य मोटिवेशन  
एण्ड परसनालिटी डेवलपमेण्ड है।  
दिनांक 12/03/2022 को आयोजित  
सेमिनार का विषय एक कदम

सफलता की ओर था।

सेमिनार में मुख्य अतिथि के रूप  
में जीएस ठाकुर थे। श्री ठाकुर  
वर्तमान में केनरा बैंक के क्लर्क हैं।

मुख्य अतिथि ने अपने व्याख्यान  
में बताया कि सफलता की कोई  
परिभाषा नहीं होती वह लोगों के  
हिसाब से काम करने और लक्ष्य को  
प्राप्त करने के तरीको से सफलता को  
बताया या समझाया जा सकता है।  
किसी लक्ष्य को प्राप्त करने लिए  
उसका लिखित होना अतिआवश्यक  
है, लक्ष्य को अपने हिस्साब से घंटों में  
बांट दे जैसे-कौन सा काम कब

करना है, और सभी

विषयों को साथ ले कर चले और  
एक दिन छुट्टी का रखें उसमें जो काम  
पूरा नहीं हो पाया हो उसे पूरा करें  
और रिविजन करें। उन्होंने कहा कि  
हमें हर घंटे विषय को बदलते रहना  
चाहिए, अपने लक्ष्य का स्मॉट  
विश्लेषण करना तथा कोटेशन बनाना  
चाहिए। उन्होंने कहा की असफलता  
का डर न रखें क्योंकि जो हम सोचते  
हैं, वास्तव में वहीं होता है तथा  
अलोचनाओं का खुल कर स्वागत  
करें। क्योंकि अलोचना ही हमें अपने

कर्मियों से अवगत करता है और  
उन्हें दूर करके ही हम सफलता की  
ओर बढ़ सकते हैं। इसके लिए उन्होंने  
संत कबीर के दोहे निंदक नियरे  
राखिये आंगन कुटी छ्वाय। बिन  
साधुन पानी बिना निर्मल करे सुभाय  
का उदाहरण दिया तथा हमें अपने  
लक्ष्य के लिए पॉजिटिव होना चाहिए  
चाहे कोई कुछ भी बोले, मैं ये कर  
सकता हूँ, और मैं कर के ही रहूंगा ये  
सोच होनी चाहिए।