

Report of Equal Opportunity Cell (2023-24)



**Mehr Chand Mahajan
DAV College for Women
Sector-36/A, Chandigarh**

www.mcmdavcw-chd.edu
0172- 2603355, 0172- 2624921

The Foreign Students Cell and the Equal Opportunity Cell of the Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh in collaboration with Government College Chamba (Himachal Pradesh) organized a Workshop on “Self- Management for the Personal Growth” on March 12, 2024. Dr. Savneet, Head Department of Psychology, Guru Gobind Singh College for Women, Sector -26, Chandigarh was the resource person. The objective of the workshop was to develop the ability in students to manage their behaviors, thoughts, and emotions in a conscious and productive way.

The talk delves into the psychological aspects of self-development, focusing on the strategies and factors influencing effective personal growth. She explained various parameters of self-management such as to embrace one’s strengths, adapt to challenges, nurture the relationships with others, set goals for yourself, to understand emotions, and the most important of all is to prioritize your well-being. The talk lasted over one and a half hour where the students raised queries, to which the resource person responded adequately. Around 45 students who participated in the session, took in, nicely, the concept of self-management for personal growth, put across to them. The session received an overwhelming response. Principal Dr. Nisha Bhargava appreciated the efforts of both the cells for showing the youth the path of knowing self, managing behavioural aspects, thereby leading to well-rounded individuals. Highlighting the importance of the session, she added that the future belongs to those who manages oneself. The Principal of the college, Dr Nisha Bhargava, appreciated the efforts of both the cells for having organized the event in a student friendly way.

Celebrating Bicentennial Birth Anniversary of Swami Dayanand Saraswati Ji

Mehr Chand Mahajan DAV College for Women

Sector 36-A, Chandigarh (U.T.)



Foreign Students Cell & Equal Opportunity Cell
in collaboration with

Government College Chamba (Himachal Pradesh)
are organising a Workshop on

Self Management for the Personal Growth

Date: 12 March 2024 Time: 11:00 am Venue: Science Conference Hall



Resource Person

Dr. Savneet

Head, Department of Psychology
Guru Gobind Singh College for Women
Sector 26, Chandigarh (U.T.)

Dr Nisha Bhargava
Convener and Principal

Ms Nidhi Sharma
Dr Bindu Dogra
Co-conveners

Dr Ramandeep Kaur
Ms Sonica
Coordinators

Mr Ashish Mudgal
Activity Incharge (Creative)



एमसीएम ने आत्म-प्रबंधन पर कार्यशाला का आयोजन किया

चंडीगढ़ (जम्मू एवं कश्मीर न्यूज)। मेहर चंद महजन डीएवी महिला महाविद्यालय, चंडीगढ़ के फॉरेन स्टूडेंट्स सेल और इकल अपॉर्चुनिटी सेल ने सरकारी कॉलेज, चंबा (हिमाचल प्रदेश) के सहयोग से 'सेल्फ मैनेजमेंट फॉर पर्सनल ग्रोथ' शीर्षक से कार्यशाला का आयोजन किया। गुरु गोबिंद सिंह कॉलेज फॉर विमेन, सेक्टर 26, चंडीगढ़ के मनोविज्ञान विभाग की प्रमुख डॉ. स्वनीत बेदी इस कार्यशाला में बतौर मुख्य वक्ता शामिल हुईं, इस कार्यशाला का उद्देश्य विद्यार्थियों में अपने व्यवहार, विचारों और भावनाओं को सचेत तरीके से प्रबंधित करने की क्षमता विकसित करना था। विशेषज्ञ ने आत्म-विकास के मनोवैज्ञानिक पहलुओं पर विस्तार से चर्चा की, व्यक्तिगत विकास को प्रभावित करने वाली रणनीतियों और कारकों पर भी चर्चा की। उन्होंने आत्म-प्रबंधन के विभिन्न मापदंडों जैसे कि अपनी शक्तियों को अपनाना, चुनौतियों के अनुकूल होना, रिश्तों को पोषित करना, लक्ष्य निर्धारित करना, अपनी भावनाओं को समझना, धैर्य रखना और अपनी भलाई को प्राथमिकता देना आदि के बारे में बताया। सत्र में 45 से अधिक विद्यार्थियों ने भाग लिया और इससे लाभान्वित हुए। इस दौरान कॉलेज प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने युवाओं को स्वयं को जानने, व्यवहारिक पहलुओं को प्रबंधित करने का मार्ग दिखाने के लिए येनो प्रकॉप्टो के प्रयासों की सराहना की, जिससे वे एक अच्छे व्यक्तित्व के रूप में उभर सकें। सत्र के महत्व पर प्रकाश डालते हुए उन्होंने कहा कि भविष्य उनका है जो खुद को प्रबंधित कर सकते हैं।





एमसीएम कॉलेज की छात्राओं को आत्म-प्रबंधन पर आयोजित कार्यशाला के दौरान संबोधित करती हुई गुरु गोबिंद सिंह कॉलेज फॉर विमेन, सैक्टर-26, चंडीगढ़ के मनोविज्ञान विभाग की प्रमुख डॉ. सवनीत बेदी। (छाया : कमलजीत सिंह)

एमसीएम ने आत्म-प्रबंधन पर कार्यशाला का आयोजन किया

चंडीगढ़, 6 अप्रैल (राम सिंह बराड़): मेहर चंद महाजन डीएवी महिला महाविद्यालय, चंडीगढ़ के फॉरेन स्टूडेंट्स सेल और इक़रल अपॉर्चुनिटी सेल ने सरकारी कॉलेज, चंबा (हिमाचल प्रदेश) के सहयोग से 'सेल्फ मैनेजमेंट फॉर पर्सनल ग्रोथ' शीर्षक से कार्यशाला का आयोजन किया। गुरु गोबिंद सिंह कॉलेज फॉर विमेन, सैक्टर-26, चंडीगढ़ के मनोविज्ञान विभाग की प्रमुख डॉ. सवनीत बेदी इस कार्यशाला में बतौर मुख्य वक्ता शामिल हुईं, इस कार्यशाला का उद्देश्य विद्यार्थियों में अपने व्यवहार, विचारों और भावनाओं को सचेत तरीके से प्रबंधित करने की क्षमता विकसित करना था। विशेषज्ञ ने आत्म-विकास के मनोवैज्ञानिक पहलुओं पर विस्तार से चर्चा की, व्यक्तिगत विकास को प्रभावित करने वाली रणनीतियों और

कारकों पर भी चर्चा की। उन्होंने आत्म-प्रबंधन के विभिन्न मापदंडों जैसे कि अपनी शक्तियों को अपनाना, चुनौतियों के अनुकूल होना, रिश्तों को पोषित करना, लक्ष्य निर्धारित करना, अपनी भावनाओं को समझना, धैर्य रखना और अपनी भलाई को प्राथमिकता देना आदि के बारे में बताया। सत्र में 45 से अधिक विद्यार्थियों ने भाग लिया और इससे लाभान्वित हुए। प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने युवाओं को स्वयं को जानने, व्यावहारिक पहलुओं को प्रबंधित करने का मार्ग दिखाने के लिए दोनों प्रकोष्ठों के प्रयासों की सराहना की, जिससे वे एक अच्छे व्यक्तित्व के रूप में उभर सकें। सत्र के महत्व पर प्रकाश डालते हुए उन्होंने कहा कि भविष्य उनका है जो खुद को प्रबंधित कर सकते हैं।

MCM holds workshop on Self Management

April 06, 2024 03:38 PM



CHANDIGARH,06.04.24-The Foreign Students Cell and Equal Opportunity Cell of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh, in collaboration with Government College, Chamba (Himachal Pradesh) organised a workshop titled 'Self-Management for Personal Growth'.

Dr. Savneet Bedi, Head, Department of Psychology, Guru Gobind Singh College for Women, Sector 26, Chandigarh, was the resource person for this workshop that aimed to develop the students' ability to manage their behaviours, thoughts, and emotions in a conscious and productive way. The expert delved into the psychological aspects of self-development, focusing on the strategies and factors influencing effective personal growth. She explained various parameters of self management such as embracing one's strengths, adapting to challenges, nurturing relationships, setting goals, understanding one's emotions, being patient and prioritising one's well-being. Over 45 students participated in the session and benefitted from it.

Principal Dr. Nisha Bhargava appreciated the efforts of both the cells for showing the youth the path of knowing self, managing behavioural aspects, thereby leading to well-rounded individuals. Highlighting the importance of the session, she added that the future belongs to those who can manage oneself.

The Equal Opportunity Cell also organised Remedial/ Revision classes for the college students in the month of November 2023 and April 2024 for consecutive 6 days. The students who needed extra attention were identified and classes were conducted for both the odd and the even semesters of the under graduate students of BA, BSC, B.COM, BCA, BBA courses and the post graduate students of M.Com, M.Sc., MA's, PGDCA and PGDMC. The purpose of conducting the remedial/revision classes is to motivate and give additional help to academically weaker students and help them to revise the syllabus.