Two-Day Life Skills Workshop

Soft Component Activity (MERU)

Kumaun University, Nainital

A two-day Life Skills Workshop was organized at the D.S.B. Campus of Kumaun University under the PM-USHA MERU initiative on 27-28 March, 2026 in Art Auditorium at D.S.B. Campus, Nainital. The primary objective of the workshop was to enhance students' personality development, communication abilities and essential life skills. Students from various departments participated enthusiastically and benefited from interactive sessions conducted by distinguished speakers.

The program commenced with the ceremonial lighting of the lamp by Dr. Tarun Kumar Tamta, PMS of B.D. Pandey Hospital and other guests. While conducting the program, Prof. Lalit Tiwari, Nodal Officer and Head of the Department of Botany, explained that life skills encompass several key dimensions, including personality development and communication skills, which are crucial for holistic student development. He also introduced the guest speakers for the event. Dr. Amit Joshi extended a warm welcome to the guests, speakers and participants, and emphasized the importance of such initiatives in fostering both academic growth and personal development among students.

Addressing the gathering, Chief Guest Dr. Tarun Kumar Tamta highlighted the importance of remaining calm and composed during challenging situations. He also stressed that basic first aid is an essential life skill that everyone should acquire. Concluding his remarks, he conveyed his best wishes for the bright future of the students.

During the first session, the keynote speaker Ms. Aparna Anand, a Chartered Financial Analyst, delivered an insightful lecture on Personality Development. She explained that personality evolves through the interplay of an individual's inherent traits, cultural influences, and surrounding environment, making each person's personality unique. She also noted that a person's aura and presence often communicate much even before words are spoken. Encouraging students to engage in self-reflection, she urged them to better understand themselves through their activities, talents, values, and interests. She further discussed key personality traits and emphasized that self-confidence, effective communication, and continuous knowledge enhancement are vital components of personality development.

In the second session, Ms. Anand spoke about the qualities required to become an effective public speaker. She emphasized the importance of confidence in both verbal and non-verbal communication. According to her, the content and clarity of a speech play a crucial role, and an effective speaker should actively engage the audience. She also introduced the concept of the "Inner Game," explaining that true success begins with achieving confidence and clarity within one's own mind. The session included two interactive activities. In the first activity, participants were asked to create a short story based on a set of given words, while in the second activity they reflected on individuals whose qualities they find inspiring.

On this occasion, MERU Coordinator Prof. Suchi Bisht provided an overview of the MERU initiative and highlighted that skill development forms an important component of the National Education Policy (NEP). The chief guest and speakers were honored with shawls, bouquets and mementos as a mark of appreciation.

On the second day of the workshop, a special session on “Inner Peace and Happiness” was conducted. The keynote speaker for the second day was Dr. Madhulata Nayal, Head of the Department of Psychology at Soban Singh Jeena University, Almora. She began her session with a relaxation activity, enabling participants to experience a sense of mental calm and awareness. She discussed topics such as “hidden baggage” (unresolved emotional burdens), anger management, and childhood emotional healing. Through a demonstration known as the “Water Bottle Activity,” she explained the significance of positive affirmations in shaping one’s mindset.

In the following session, a role-play activity titled “Passengers on a Bus” was conducted, in which students represented various elements such as nature, friends, society, family, goals, and the cognitive mind. This was followed by a tug-of-war activity symbolizing the conflict between depression and the cognitive mind, which concluded with the message “Drop the Rope,” emphasizing the importance of letting go of negative mental struggles. Participants were also introduced to the concept of Gratitude Therapy.

The program concluded with an engaging laughter session, followed by a brief feedback discussion in which students shared their reflections and experiences. While concluding the event, Prof. Lalit Tiwari remarked that the quality of our thoughts shapes the direction of our lives, and therefore maintaining a positive mindset is essential.

During the event, Registrar Dr. Mangal Singh Mandrawal and keynote speaker Dr. Madhulata Nayal were honored with shawls, bouquets and mementos. During this session, Registrar Dr. Mangal Singh Mandrawal distributed certificates to the participating students. He emphasized that maintaining a positive outlook and believing in oneself are among the most valuable lessons in life. The workshop concluded with a vote of thanks by Dr. Lalit Tiwari. The two-day program, which began with the lighting of the ceremonial lamp, concluded with the national anthem.

Students from departments including Botany, Zoology, ITEP and Arts participated in large numbers and gained valuable insights into personality development and life skills. Faculty members including Prof. Sushma Tamta, Prof. Neelu Lodhiyal, Dr. Naveen Pandey, Dr. Hem Joshi, Dr. Prabha Pant, Dr. Divya Pangti, Dr. Uzma, Dr. Sandeep Mandoli, Dr. Sita, along with several others, were present during the workshop.

Dr. L.M. Tewari
Professor and Head
Department of Botany,
D.S.B. Campus,
Kumaun University, Nainital.

जीवन में सकारात्मक सोच होना जरुरी

❑ बोले : कुविवि के कुलसचिव डा.मंद्रवाल

❑ कुविवि में लाइफ कौशल कार्यशाला

आज समाचार सेवा

नैनीताल। कुमाऊँ विश्वविद्यालय के डीएसबी परिसर नैनीताल में लाइफ कौशल कार्यशाला के द्वितीय दिवस पर शनिवार को आंतरिक शांति और खुशी विषय पर विशेष सत्र आयोजित हुआ । इस मौके पर विवि के कुलसचिव डॉ. मंगल सिंह मंद्रवाल ने विद्यार्थियों को प्रमाण पत्र वितरित किए ।

इस दौरान कुलसचिव डॉ मंद्रवाल ने कहा कि जीवन में सकारात्मक सोच से काम करना तथा स्वयं पर भरोसा रखना जीवन की बड़ी सीख हैं। सोबन सिंह जीना विश्वविद्यालय अल्मोड़ा के मनोविज्ञान विभाग की विभागाध्यक्ष डॉ. मधुलता नयाल ने मुख्य वक्ता के रूप में छात्रों को संबोधित किया, उनका व्याखयान आंतरिक शांति और खुशी विषय पर केंद्रित था।डॉ. नयाल ने अपने सत्र की शुरुआत एक रिलैक्सेशन गतिविधि से किया जिससे प्रतिभागियों को मानसिक शांति का अनुभव हुआ। उन्होंने हिडन बैगेज (छिपे हुए भावनात्मक बोझ) के विषय पर चर्चा की तथा क्रोध प्रबंधन और बचपन के भावनात्मक उपचार (चाइल्ड हुड हीलिंग प्रोसेस) पर भी प्रकाश डाला। इसके अलावाए उन्होंने वॉटर बॉटल एटिविटी के माध्यम से सकारात्मक पुष्टि (अफ मैंशन्स) का महत्व समझाया।

दूसरे सत्र में पैसेंजर्स ऑन अबस नामक भूमिका निभाने (रोल प्ले) की गतिविधि आयोजित की गई जिसमें छात्रों ने प्रकृति, मित्र, समाज, परिवार, लक्ष्य और संज्ञानात्मक मन जैसी विभिन्न भूमिकाएं निभाई इसके बाद रिडप्रेशन और कॉग्निटिव माइंड के बीच रस्साकशी (टग ऑफवॉर) का आयोजन किया गया जिसका समापन ड्रॉप द रोप संदेश के साथ हुआ। आगे चलकर प्रतिभागियों को ग्रैटिट्यूड थेरेपी (कृतज्ञता चिकित्सा) के बारे में भी जानकारी दी गई।कार्यक्रम का समापन एक हास्य सत्र (लाफ्टर सेशन) के साथ हुआ जिसके बाद प्रतिभागियों ने मुख्य वक्ता से अपने प्रश्न पूछे। अंत में एक संक्षिप्त फीडबैक सत्र आयोजित किया गया। कार्यक्रम का संचालन प्रो. ललित तिवारी ने करते हुए कहा कि जिस तरह के विचार हम अपने मस्तिष्क में लाते हैं उसी तरह का हमारा जीवन बन जाता है,बोले मस्तिष्क हमारा कुंजी है जिससे जीवन हेतु सकारात्मक रहना जरूरी है । अंत में नोडल प्रो. तिवारी ने सभी के प्रति आभार व्यक्त किया गया ।

Keeping you warm since 1973
Almora

DEPARTMENT OF JOURNALISM
&
MASS COMMUNICATION

LIFE SKILL

डीएसबी परिसर में दो दिवसीय जीवन कौशल कार्यशाला शुरु

आज समाचार सेवा

नैनीताल। कुमाऊं विवि के डीएसबी परिसर नैनीताल में पीएम ऊषा मेरु परियोजना के अंतर्गत दो दिवसीय जीवन कौशल कार्यशाला का आयोजन शुक्रवार से शुरु हो गया है। विद्यार्थियों के व्यक्तित्व विकास एवं जीवन कौशल को सुदृढ़ करने के उद्देश्य से आयोजित कार्यक्रम का शुभारंभ बीडी पांडे जिला चिकित्सालय के पीएमएस डॉ. तरुण कुमार टमटा ने दीप प्रज्वलन कर किया।

नोडल अधिकारी एवं वनस्पति विज्ञान विभाग के विभागाध्यक्ष प्रो. ललित तिवारी ने संचालन करते हुए बताया कि जीवन कौशल में दस प्रमुख आयाम शामिल होते हैं, जिनमें व्यक्तित्व विकास और संचार कौशल महत्वपूर्ण हैं। प्रो. अमित जोशी ने स्वागत करते हुए ऐसे आयोजनों को विद्यार्थियों के समग्र विकास के लिए उपयोगी बताया। मुख्य अतिथि डॉ. टम्टा ने कहा कि कठिन परिस्थितियों में संयम बनाए रखना तथा प्राथमिक उपचार का ज्ञान प्रत्येक व्यक्ति के लिए आवश्यक जीवन कौशल है।

मुखय वक्ता अपर्णा आनंद ने व्यक्तित्व विकास पर विचार रखते हुए बताया कि व्यक्ति का व्यक्तित्व उसके स्वभाव, परिवेश और संस्कृति से निर्मित होता है तथा आत्मविश्वास और प्रभावी संचार इसकी प्रमुख आधारशिला हैं। कार्यशाला में प्रतिभागियों को विभिन्न गतिविधियों के माध्यम से रचनात्मकता और आत्मविश्लेषण के लिए प्रेरित किया गया। मेरु की समन्वयक प्रो. सुची बिष्ट ने राष्ट्रीय शिक्षा नीति में कौशल विकास के महत्व पर प्रकाश डाला।

सकारात्मक सोच रखना बेहद ज़रूरी

कुविवि में लाइफ कौशल कार्यशाला पर विशेष सत्र आयोजित

शाह टाइम्स संवाददाता

नैनीताल। कुमाऊँ विश्वविद्यालय के डीएसबी परिसर नैनीताल में लाइफ कौशल कार्यशाला के द्वितीय दिवस पर शनिवार को आंतरिक शांति और खुशी विषय पर विशेष सत्र आयोजित हुआ। इस मौके पर विवि के कुलसचिव डा. मंगल सिंह मंद्रवाल ने विद्यार्थियों को प्रमाण पत्र वितरित किए। इस दौरान कुलसचिव डा. मंद्रवाल ने कहा कि जीवन में सकारात्मक सोच से काम करना तथा स्वयं पर भरोसा रखना जीवन की बड़ी सीख है। सोबन सिंह जीना विश्वविद्यालय अल्मोड़ा के मनोविज्ञान विभाग की विभागाध्यक्ष डा. मधुलता नयाल ने मुख्य वक्ता के रूप में छात्रों को संबोधित किया, उनका व्याख्यान आंतरिक शांति और

खुशी विषय पर केंद्रित था। डा. नयाल ने अपने सत्र की शुरुआत एक रिलैक्सेशन गतिविधि से किया जिससे प्रतिभागियों को मानसिक शांति का अनुभव हुआ। उन्होंने हिडन बैगेज (छिपे हुए भावनात्मक बोझ) के विषय पर चर्चा की तथा क्रोध प्रबंधन और बचपन के भावनात्मक उपचार (चाइल्ड हुड हीलिंग प्रोसेस) पर भी प्रकाश डाला। इसके अलावा उन्होंने वाटर बाटल एक्टिविटी के माध्यम से सकारात्मक पुष्टि (अफर्मेशन्स) का महत्व समझाया।

दूसरे सत्र में पैसेंजर्स ऑन अ बस नामक भूमिका निभाने (रोल प्ले) की गतिविधि आयोजित की गई जिसमें छात्रों ने प्रकृति, मित्र, समाज, परिवार, लक्ष्य और नकारात्मक मन जैसी विभिन्न भूमिकाएं निभाईं। इसके बाद डिप्रेशन और कॉग्निटिव माइंड के बीच रस्साकशी (टग ऑफ वार) का आयोजन किया गया जिसका समापन ड्रॉप द रोप संदेश के साथ हुआ। आगे चलकर प्रतिभागियों को ग्रैटिट्यूड थैरेपी (कृतज्ञता चिकित्सा) के बारे में भी जानकारी दी गई। कार्यक्रम का समापन एक हास्य सत्र (लाफ्टर सेशन) के साथ हुआ जिसके बाद प्रतिभागियों ने मुख्य वक्ता से अपने प्रश्न पूछे। अंत में एक संक्षिप्त फीडबैक सत्र आयोजित किया गया। कार्यक्रम का संचालन प्रो. ललित तिवारी ने करते हुए कहा कि जिस तरह के विचार हम अपने मस्तिष्क में लाते हैं उसी तरह का हमारा जीवन बन जाता है, चूंकि मस्तिष्क हमारा कुंजी है जिसमें जीवन हेतु सकारात्मक रहना जरूरी है।

डीएसबी परिसर में दो दिवसीय जीवन कौशल कार्यशाला शुरु

आज समाचार सेवा

नैनीताल। कुमाऊं विवि के डीएसबी परिसर नैनीताल में पीएम ऊषा मेरु परियोजना के अंतर्गत दो दिवसीय जीवन कौशल कार्यशाला का आयोजन शुक्रवार से शुरु हो गया है। विद्यार्थियों के व्यक्तित्व विकास एवं जीवन कौशल को सुदृढ़ करने के उद्देश्य से आयोजित कार्यक्रम का शुभारंभ बीडी पांडे जिला चिकित्सालय के पीएमएस डॉ. तरुण कुमार टमटा ने दीप प्रज्वलन कर किया।

नोडल अधिकारी एवं वनस्पति विज्ञान विभाग के विभागाध्यक्ष प्रो. ललित तिवारी ने संचालन करते हुए बताया कि जीवन कौशल में दस प्रमुख आयाम शामिल होते हैं, जिनमें व्यक्तित्व विकास और संचार कौशल महत्वपूर्ण हैं। प्रो. अमित जोशी ने स्वागत करते हुए ऐसे आयोजनों को विद्यार्थियों के समग्र विकास के लिए उपयोगी बताया। मुख्य अतिथि डॉ. टम्टा ने कहा कि कठिन परिस्थितियों में संयम बनाए रखना तथा प्राथमिक उपचार का ज्ञान प्रत्येक व्यक्ति के लिए आवश्यक जीवन कौशल है।

मुखय वक्ता अपर्णा आनंद ने व्यक्तित्व विकास पर विचार रखते हुए बताया कि व्यक्ति का व्यक्तित्व उसके स्वभाव, परिवेश और संस्कृति से निर्मित होता है तथा आत्मविश्वास और प्रभावी संचार इसकी प्रमुख आधारशिला हैं। कार्यशाला में प्रतिभागियों को विभिन्न गतिविधियों के माध्यम से रचनात्मकता और आत्मविश्लेषण के लिए प्रेरित किया गया। मेरु की समन्वयक प्रो. सुची बिष्ट ने राष्ट्रीय शिक्षा नीति में कौशल विकास के महत्व पर प्रकाश डाला।