



INTERNAL QUALITY ASSURANCE CELL BUNIADPUR MAHAVIDYALAYA

Website: <https://buniadpurmahavidyalaya.ac.in/>
Email: iqac.buniadpurmahavidyalaya@gmail.com
Contact No.: (+91) 94741 04184



P.O.: Buniadpur, P.S.: Banshihari, Dakshin Dinajpur, West Bengal, India- 733 121.
(Affiliated to the University of Gour Banga); Recognized by the UGC u/S. 2(f) & 12(B)
Accredited by NAAC with Grade B+ (1st Cycle)

Reference: BM/IQAC/WP-16/26

Date: 13 August 2026

বুনিয়াদপুর মহাবিদ্যালয়ে সিমেন্টার -১ এর ছাত্র-ছাত্রীদের জন্য বাধ্যতামূলক মানসিক স্বাস্থ্য সচেতনতা কর্মশালা

কর্মশালা নং: ০২

বিভাগ: রাষ্ট্র বিজ্ঞান, দর্শন ও সামাজ্য বিজ্ঞান

তারিখ: ২০ শে অগাস্ট ২০২৬ (বৃহস্পতিবার)

সময়: দুপুর ১২:০০ টা থেকে বিকেল ৩:০০ টা (০৩ ঘন্টা)

কক্ষ নং: ০৬

বিষয়: 'নিজেকে জানা: নিজের মানসিক স্বাস্থ্য, আবেগের যত্ন ও আত্ম-স্বচেতনতা'

বুনিয়াদপুর মহাবিদ্যালয়ের শিক্ষার্থীদের মানসিক সুস্থতা, আত্ম-স্বচেতনতা এবং আবেগগত বিকাশের উদ্দেশ্যে সাইকোলোজিক্যাল কাউন্সেলিং ইউনিট ও IQAC, বুনিয়াদপুর মহাবিদ্যালয় এবং 'Moving Out Loud' সংস্থার যৌথ উদ্যোগে আয়োজিত উক্ত কর্মশালার মূল উদ্দেশ্য:

- নিজের মানসিক স্বাস্থ্য ও আবেগ সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধি করা।
- আত্ম-পরিচয় ও আত্ম-স্বচেতনতা গড়ে তোলা।
- মানসিক চাপ ও আবেগকে সুস্থভাবে বুঝতে ও সামলাতে শেখা।
- শরীর, মন ও আবেগের পারস্পরিক সম্পর্ক উপলব্ধি করা।
- সহানুভূতিশীল, সংবেদনশীল ও মানসিক ভাবে সুস্থ শিক্ষাঙ্গন গড়ে তোলার প্রাথমিক ধারণা তৈরি করা।

কর্মশালার শেষে উপস্থিত ছাত্র-ছাত্রীদের সশংসাপত্র (Certificate) প্রদান করা হবে।

ফেসিলিটেটর:

পূবালী চক্রবর্তী।

প্রতিষ্ঠাতা ও এক্সপ্রেসিভ মুভমেন্ট সাইকোথেরাপি অনুশীলনকারী।

Moving Out Loud



Tanima Chatterjee
Co-ordinator
IQAC
Buniadpur Mahavidyalaya
Buniadpur, D/Dinajpur