# St. Thomas College, Bhilai
## Guidance and Counseling Cell
## Activities - 2020-2021

| S No | Date & Day | Place | Guidance And Counselling | Number of Participants (Students plus Staff) | Pic/media coverage |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 20 May 2021 | Online<br>Session | Conducted a session on Work/life Balance for the Certificate Program on Professional Business Skills conducted by Department of Management Studies. | 66 BBA Students of STC | |
| 2 | 27 June 2021 | Online | Conducted session on How to Choose the Right Career for 9th, 10th, 11th and 12th class students of Chhattisgarh State English | 477 Students of SAGES | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Medium Schools (SAGES) | | <br>सफलता का मंत्र निरंतर अध्ययन-डॉ. देबजानी<br>कुम्हारी . स्वामी आत्मानंद अंग्रेजी माध्यम शाला जजंगिरी के तत्वावधान में कैरियर गाइडेस पर आनलाइन वेबिनार का आयोजन श्रीमती दर्शना खोडे व्याख्याता ( गणित ) द्वारा किया गया . कार्यक्रम के मुख्य अतिथि सत्यराज अय्यर सीनियर एजुकेशन कनसलटेंट डीपीआई रायपुर थे . कार्यक्रम मे मिनी गोपीनाथन ने अतिथियों का स्वागत किया . आनलाइन वेबिनार में संसाधन प्रवक्ता डॉ . देबजानी मुखर्जी विभागाध्यक्ष ( मनोविज्ञान ), सेंट थामस कालेज और डॉ . सुमिता सिंह सहायक प्राध्यापक एवं मनोवैज्ञानिक सेंट थामस कालेज, विशेषज्ञ अतिथि एवं जिगनेश पटेल प्रौद्योगिकी सहायक विशेष आमंत्रित अतिथि थे . विशेष अतिथि के रुप में मिनी गोपीनाथन प्राचार्य ( सेजेस, जजंगिरी ) एवं तृप्ति सिंह व्याख्याता ( जीवविज्ञान ) उपस्थित थीं . कार्यक्रम का संचालन दर्शना खोडे एवं तृप्तिसिंह ने किया . वेबिनार में एक हजार विद्यार्थियों और शिक्षकों ने भागीदारी दर्ज करायी . वेबिनार में कैरियर से संबंधित बहुत सारे प्रश्नों की सही जानकारी दी गयी . डॉ . देबजानी मुखर्जी द्वारा सफलता का मूलमंत्र नियमित एवं निरंतर अध्ययन को बताया गया . उनके द्वारा बताया गया कि सफलता का कोई शार्टकट नही होता है . सुमिता सिंह द्वारा विभिन्न प्रतियोगी परीक्षाओं की विस्तृत जानकारी दी गयी . मिनी गोपीनाथन ने विद्यार्थियों को सुडको एवं पहेलियां हल करके मेमोरी पावर बढ़ाने का मंत्र दिया . लगभग दो घटें के इस वेबिनार में बहुत सारे विद्यार्थियों ने अपनी शंका का समाधान किया . कार्यक्रम के अंत में तृप्ति सिंह ने सभी अतिथियों का आभार प्रकट किया और धन्यवाद दिया . |
| 3 | 17 August 2021 | National Counselling Psychology Day-Celebrated in collaboration with Holy Cross Women's College, Ambikapur (MOU Partner) | Ms. Shama Hamdani, Clinical Psychologist, Bhilai<br><br>Mr.Atit Rao, Mental Health Trainer, Ambikapur | 38- STC Students<br><br>22- Other Students<br><br>03- STC Staff<br><br>01 – Other Staff | <br>राष्ट्रीय परामर्श मनोविज्ञान दिवस मना सेंट थॉमस में<br>हरिभूमि न्यूज ▸▸ भिलाई<br>राष्ट्रीय परामर्श मनोविज्ञान दिवस के अवसर पर पीजी मनोविज्ञान विभाग, सेंट थॉमस कॉलेज भिलाई ने होली क्रॉस महिला कॉलेज, अंबिकापुर के सहयोग से परामर्श के विभिन्न पहलुओं पर ई व्याख्यान का आयोजन किया। इस अवसर सुश्री शमा हमदानी, नैदानिक मनोवैज्ञानिक, जिन्होंने परामर्श विधियों की प्रभावशीलता विषय पर बात की और अतीत राव, मानसिक स्वास्थ्य प्रशिक्षक, रायगढ़, जिन्होंने परामर्श कौशल की मूल बातें पर बात की। प्रशासक सेंट थॉमस कॉलेज रेव फादर डॉ. जोशी वर्गीस ने उद्यम की सराहना की और भविष्य के लिए भी ऐसे सहयोगी कार्यक्रमों को प्रोत्साहित किया। डॉ. एमजी रोयमोन प्रिंसिपल सेंट थॉमस कॉलेज ने आज के समय में काउंसलिंग की प्रासंगिकता पर बात की। डॉ. सिस्टर शांता जोसेफ प्रिंसिपल होली क्रॉस कॉलेज, अंबिकापुर, छात्रों के लिए इस तरह के ज्ञानवर्धक सत्र आयोजित करने पर अपनी खुशी व्यक्त की। परामर्श का उद्देश्य रोगी को परेशानी की स्थिति को समझने में सक्षम बनाना है, और इस मामले को कैसे हल करना है और इस पर निर्णय लेना है। कार्यक्रम में इन विशिष्ट बिंदुओं पर चर्चा की गई। डॉ। देबजानी मुखर्जी प्रमुख, मनोविज्ञान विभाग, सेंट थॉमस कॉलेज भिलाई, ने प्रतिभागियों का स्वागत किया और डॉ ममता अवस्थी, हेड होली क्रॉस महिला कॉलेज, अंबिकापुर, ने रिसोर्स पर्सन का परिचय कराया। डॉ. सुमिता सिंह और डॉ. अंकिता देशमुख सहायक प्रोफेसर सेंट थॉमस कॉलेज भिलाई ने सत्र का संचालन किया। |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 4 | 27 August 2021 | Career Counselling Session on Elective subjects in psychology and related careers | Dr.Basant Sonber, head, Govt.Kamla Devi Rathi Girls P.G College | 53 STC Students | |
| 5 | 18 September 2021 | Promoting Mental Health of Students in Swami Atmanand Government English medium School | Dr.Debjani Mukherjee | 125 Students, Swami Atmanand Government English medium School | |
| 6 | 18 September 2021 | Workshop on Work-Life Balance Faculty of Swami Atmanand Government English medium School | Dr.Debjani Mukherjee, Head, P.G Department of Psychology, STC, Bhilai | 25 Students, Swami Atmanand Government English medium School | <br>**SAGES Janjgiri holds workshop for students as well as faculty**<br>Central Chronicle News<br>Bhilai, Sep 23: Swami Atmanand Government English Medium School, Janjgiri, Durg in collaboration with St Thomas College organised a workshop for students as well as faculty. The topic of the seminar for faculty was "Work Life Balance". The society has become very globalised and every man is running tirelessly from morning till night.<br>When the workplace pressure mounts up balancing home and work becomes very harmful for health. The keynote speaker of this workshop Dr Debjani Mukherjee, Counsellor and psychologist said that each one of you, personally balance work and life.<br>She also gave a simple demonstration by giving various examples from day to day life. This workshop for faculty was organised by Darshana Khonde, lecturer Mathematics and compeered by Tripti Singh, lecturer Biology.<br>Dr Debjani Mukherjee, also addressed the workshop for students on the topic "Promoting mental health of students". She said that past two years have been very difficult for all, where not having regular school, not being able to play outside, staying indoor with family members, loss of jobs and economic crisis in family, loss of family members due to Covid has disturbed a lot, leaving to many types of mental problems.<br>This whole program was compeered by Shobha Rao, Lecturer of English and organised by Darshana Khonde, Lecturer of Mathematics. At the end of the programme, Mini Gopinathan appreciated the effort taken by the School staff and thanked the speaker. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 7 | 27 November 2021 | Counselling session for hostel inmates | Dr. Debjani Mukherjee Head, P.G Department of Psychology, STC, Bhilai | 80 STC Students | |