



कार्यालय प्राचार्य
बी.सी.एस. शासकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, धमतरी (छ.ग.)
Website – www.bcspgcdmt.com
E-mail – pgcollege.dhamtari@gmail.com



NAAC GRADE-B+

AISHE CODE- C-21763

दूरभाष – 07722-238933

फैक्स – 07722-237933

Date - 14.03.2026

NOTICE

Under the aegis of IQAC English Department is organizing “Capacity Building Program” On 16/03/2026 at Smart class room of main building. It is mandatory for all the students of M.A. English IInd & IVth Semester.

S.No	Name of the program	Time/Date	Room No.
01	Capacity Building Program	11:00 AM/16-03-2026	Smart Class Room Main Building

Pallavi Baradiya

HOD, English

B.C.S.P.G.College, Dhamtari

Dr. V.K. Pathak

Principal

B.C.S.P.G.College, Dhamtari

B.C.S. GOVT. P.G. College, Dhamtari

English Department

Attendance Sheet

Activity Name:- Capacity... Building... Program

Date:- 16.12.2026

S.No	Name	Class	Signature
1.	Yukta Hinduja	MA Eng II	Yukta
2.	Kautilika Singh	M.A. Eng II	Kautilika
3.	Ayushi Panna	M.A Eng IV	Ayushi
4.	Bharti gupta	M.A Eng III	Bha
5.	Pushpanjali	M.A. Eng II sem.	Pushpanjali sahu
6.	Khema Sahu	MA Eng. II	Khema
7.	Swaruprani Sahu	MA Eng IV sem	Swaruprani
8.	Ashani Dheeru	MA Eng IV sem	Ashani
9.	Damini mala	MA Eng IV sem	Damini
10.	Bhumilka sinha	MA Eng IV sem.	Bhumilka
11.	Tulshwari Sahu	MA Eng IV sem.	Tulshwari
12.	Hemant Kumar	MA Eng II nd sem.	Hemant
13.	Mohendra Sahu	MA Eng II nd sem.	Mohendra
14.	Minakshi Sinha	MA Eng IV th sem	Minakshi
15.	Gunjan Sahu		Gunjan
16.	Keena Chandrak		Keena
17.	Mithika		Mithika
18.	Hema Sahu		Hema
19.	Vansha		Vansha
20.	Tameshwari		Tameshwari
21.	Dharmin		Dharmin
22.	Sonam		Sonam
23.	Elita Desai		Elita
24.	Goswami		Goswami
25.	Taxini		Taxini
26.	Urmila Sahu		Urmila

REPORT

On

Capacity Building Program

The Department of English, BCS Govt PG College, Dhamtari, organized a capacity-building program on 16th March 2026. The program was graced by the esteemed presence of Dr. Sarla Dwivedi (HOD, Psychology, BCS Govt PG College, Dhamtari) as the key speaker. She commenced her session on the topic of "Assertiveness" with an engaging skit performed by the students of the English Department. She explained that through assertiveness, we can build our confidence and enhance our decision-making power, as well as learn to respect our own thoughts.

Further, she guided the students on how to achieve their goals through the theory of four windows i.e. IQ, Hardwork, Opportunity, luck. IQ is a genetic factor, while hard work is in our hands. By consistently working hard, individual can unlock opportunities and create their own luck. She also emphasized the importance of self-responsibility, noting that students often tend to blame external factors such as teachers, evaluators, and paper setters for their poor performance, rather than reflecting on their own efforts.

She also shed light on the significance of maintaining a straight posture, activates numerous neurons in the brain. She advised students that to achieve their goals, they should remain focused with their body, mind, soul, and energy, and avoid wasting time on mobile phones.

She concluded her session by guiding meditation and highlighting the importance of "Om" chanting. She encouraged not only the students but also the faculty members of the English Department to practice this habit in their daily lives. The Program was hosted by Ms. Ankita Prasad.

During this enriching session, Mrs. Pallavi Baradiya, HOD of the English Department, Dr. Neeta Mittal, Ms. Ankita Prasad, Mrs. Nisha Tiwari, Mrs. Pallavi Mehto and Mr. Bhupendra Sahu were also present. Overall the session proved to be highly enriching and insightful for both students and faculty members.

प्रेस विज्ञप्ति

व्यक्तित्व विकास पर आयोजित हुआ कैपेसिटी बिल्डिंग कार्यक्रम

दिनांक 16.03.2026 को बी.सी.एस. शासकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, धमतरी के अंग्रेजी विभाग द्वारा कैपेसिटी बिल्डिंग कार्यक्रम के अंतर्गत पर्सनैलिटी डेवलपमेंट विषय पर एक विशेष व्याख्यान का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों के समग्र व्यक्तित्व विकास के साथ-साथ उन्हें जीवन में सफलता प्राप्त करने के लिए आवश्यक कौशलों से परिचित कराना था। कार्यक्रम की मुख्य अतिथि महाविद्यालय के मनोविज्ञान विभाग की विभागाध्यक्ष डॉ. सरला द्विवेदी रहीं। उन्होंने विद्यार्थियों को बिग फाइव फैक्टर्स के माध्यम से व्यक्तित्व के विभिन्न आयामों से अवगत कराया। उन्होंने एक छोटे से एक्ट के माध्यम से विद्यार्थियों को असर्टिवनेस (Assertiveness) के महत्व को भी सरल और प्रभावी ढंग से समझाया, साथ ही फोर विंडोज थ्योरी की चर्चा करते हुए बताया कि IQ, परिश्रम (Hard Work), अवसर (Opportunity) और भाग्य (Luck) इन चारों तत्वों का संतुलित समन्वय ही किसी व्यक्ति को उसके लक्ष्य तक पहुँचाने में सहायक होता है। उन्होंने विद्यार्थियों को यह भी बताया कि यदि बॉडी, माइंड, सोल और एनर्जी को एक सीध में संतुलित रखा जाए, तो जीवन के बड़े से बड़े उद्देश्यों को भी आसानी से प्राप्त किया जा सकता है। अपने व्याख्यान में उन्होंने सही बॉडी पोस्चर के महत्व पर भी प्रकाश डाला। उन्होंने बताया कि जब हमारी स्पाइन (रीढ़) सीधी रहती है, तब हमारे मस्तिष्क की न्यूरॉन्स अधिक सक्रिय हो जाती हैं, जिससे एकाग्रता और सकारात्मक ऊर्जा में वृद्धि होती है। इसके साथ ही उन्होंने ॐ चैटिंग के आध्यात्मिक और मानसिक लाभों के बारे में बताते हुए विद्यार्थियों को इसे अपनी दैनिक दिनचर्या में शामिल करने की सलाह दी।

कार्यक्रम में अंग्रेजी विभाग की विभागाध्यक्ष श्रीमती पल्लवी बरड़िया, सहायक प्राध्यापक डॉ. नीता मित्तल, अंकिता प्रसाद, निशा तिवारी, भूपेंद्र साहू, पल्लवी महतो सहित एम.ए. अंग्रेजी के छात्र-छात्राएँ उपस्थित रहे।





Dhamtari, Chhattisgarh, India 
 Pg5j+j2x, Pg College Rd, Subhash Nagar, Dhamtari,
 Chhattisgarh 493776, India
 Lat 20.708913° Long 81.530177°
 Monday, 16/03/2026 11:58 AM GMT +05:30



धमतरी 17-03-2026

आयोजन • पीजी कॉलेज में व्यक्तित्व विकास पर कैपेसिटी बिल्डिंग कार्यक्रम का आयोजन किया गया रीढ़ सीधी रहती है, तब न्यूरोन्स सक्रिय होते हैं: डॉ. द्विवेदी

भास्कर न्यूज़ | धमतरी

बीसीएस पीजी कॉलेज धमतरी के अंग्रेजी विभाग द्वारा कैपेसिटी बिल्डिंग कार्यक्रम अंतर्गत पर्सनैलिटी डेवलपमेंट विषय पर व्याख्यान हुआ। कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों के समग्र व्यक्तित्व विकास के साथ-साथ उन्हें जीवन में सफलता प्राप्त करने के लिए आवश्यक कौशलों से परिचित कराना था। मुख्य अतिथि मनोविज्ञान विभाग की विभागाध्यक्ष डॉ. सरला द्विवेदी थीं।

उन्होंने विद्यार्थियों को बिग फ्रव्व फैक्टर्स के माध्यम से व्यक्तित्व के विभिन्न आयामों से अवगत कराया। उन्होंने एक छोटे से एक्ट के माध्यम से विद्यार्थियों को



धमतरी। बीसीएस पीजी कॉलेज में आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित प्राध्यापक व छात्र-छात्रा।

असर्टिवनेस के महत्व को भी सरल और प्रभावी ढंग से समझाया, साथ ही फोर विंडोज थ्योरी की चर्चा करते हुए बताया कि आईक्यू,

परिश्रम, अवसर और भाग्य इन चारों तत्वों का संतुलित समन्वय ही किसी व्यक्ति को उसके लक्ष्य तक पहुंचाने में सहायक होता है।

उन्होंने विद्यार्थियों को यह भी बताया कि यदि बॉडी, माइंड, सोल और एनर्जी को एक सीध में संतुलित रखा जाए, तो जीवन के

बड़े से बड़े उद्देश्यों को भी आसानी से प्राप्त किया जा सकता है। उन्होंने बताया कि जब हमारी स्पाइन (रीढ़) सीधी रहती है, तब हमारे मस्तिष्क की न्यूरोन्स अधिक सक्रिय हो जाती हैं, जिससे एकाग्रता और सकारात्मक ऊर्जा में वृद्धि होती है। इसके साथ ही उन्होंने ओम चैटिंग के आध्यात्मिक और मानसिक लाभों के बारे में बताते हुए विद्यार्थियों को इसे अपनी दैनिक दिनचर्या में शामिल करने की सलाह दी। कार्यक्रम में अंग्रेजी विभाग की विभागाध्यक्ष पल्लवी बरड़िया, सहायक प्राध्यापक डॉ. नीता मितल, अंकिता प्रसाद, निशा तिवारी, भूपेंद्र साहू, पल्लवी महतो आदि उपस्थित थे।