



ST. ALOYSIUS' COLLEGE

AUTONOMOUS
JABALPUR- 482001
MADHYA PRADESH, INDIA

CRITERION-6

GOVERNANCE, LEADERSHIP AND MANAGEMENT

Key Indicator – 6.5.1

Internal Quality Assurance System



Metric No.: 6.5.1

Quality Assurance Initiatives by IQAC



Document Name

Workshops on Stress Management,
Health and Hygiene

3. Holistic
Development



3 GOOD HEALTH
AND WELL-BEING





ST. ALOYSIUS' COLLEGE

(AUTONOMOUS), JABALPUR(M.P.)

Reaccredited 'A+' Grade by NAAC (CGPA 3.68/4.00)

College with Potential for Excellence (CPE) by UGC

DST-FIST Supported & Star College Scheme by DBT.

Health & Hygiene Workshop for Stress Free Life (2023-24)

NOTICE

HEALTH & HYGIENE WORKSHOP FOR STRESS FREE LIFE

A one day Health and Hygiene workshop for the non-teaching staff shall be organized by Criteria VI. We request all non-teaching staff members to be present for the same.

Resource Person - Dr. Pramod Chaitanya, Head, Department of Physics, St. Aloysius' College (Autonomous) and Art of Living teacher.

Date- 13.01.2024

Time- 1 p.m. onwards


Place- Room no. 107

अशैक्षिक विभाग हेतु एक दिवसीय "तनाव मुक्त जीवन हेतु स्वास्थ्य एवं स्वच्छता" कार्यशाला का आयोजन

दिनांक- 13.01.2024

समय -1 p.m. onwards

कक्ष क्रमांक - 107


Principal

On 13 January 2024, The Criterion VI team organized a workshop on "Health and Hygiene for Stress Free Life" for the Non-Teaching Staff of St. Aloysius College (Autonomous) in room no. 107. The resource person was Dr. Pramod Chaitanya, Head, Department of Physics and Art of living Teacher. 45 non-teaching staff participated in the workshop, where they learned lessons in managing expectations for a stress-free life and exercises for mindfulness.



ST. ALOYSIUS' COLLEGE

(AUTONOMOUS), JABALPUR(M.P.)

Reaccredited 'A+' Grade by NAAC (CGPA 3.68/4.00)

College with Potential for Excellence (CPE) by UGC

DST-FIST Supported & Star College Scheme by DBT.

Follow-up session on “Health and Hygiene for Stress Free Life”

On 3rd February 2024, The Criterion VI team organized a follow-up session on “Health and Hygiene for Stress Free Life” for the Non-Teaching Staff of St. Aloysius College (Autonomous) in room no. 101. The resource person was Dr. Pramod Chaitanya, Head, Department of Physics and Art of living Teacher. 45 non-teaching staff participated in the workshop, where they remind the lessons learned in previous session and shared their experience of managing stressed life, also they shared the exercises for mindfulness techniques they are practicing.





ST. ALOYSIUS' COLLEGE

(AUTONOMOUS), JABALPUR(M.P.)

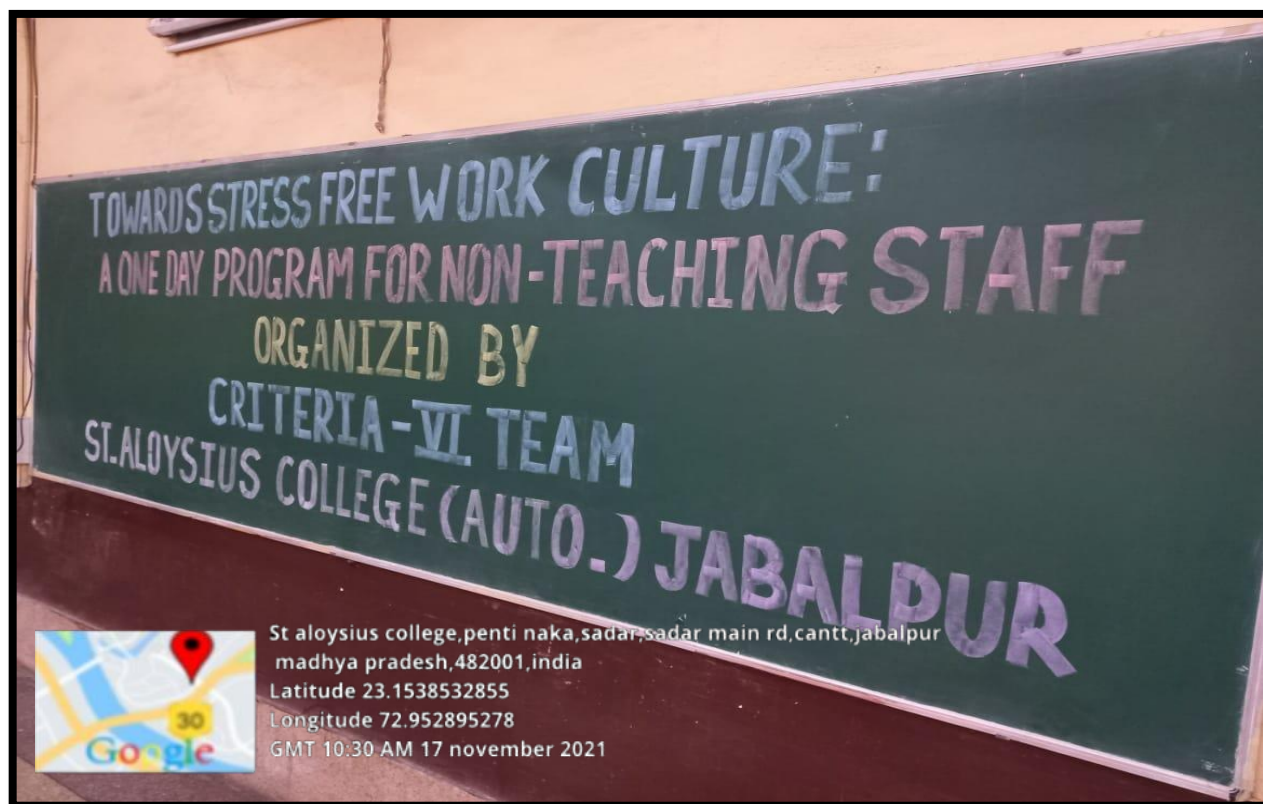
Reaccredited 'A+' Grade by NAAC (CGPA 3.68/4.00)

College with Potential for Excellence (CPE) by UGC

DST-FIST Supported & Star College Scheme by DBT.

A Report of One Day Program on “Towards Stress Free Work Culture” organized by Criteria VI (2022-23)

St. Aloysius College, under the banner of IQAC, Criteria VI team organized a one day program for Non- Teaching staff on “Towards Stress Free Work Culture” to enhance the productivity and enthusiasm in non-teaching staff where the Resource Person Dr. Mamta Gokhale, Teacher, Art of Living, suggested methods of releasing work pressure and how to sustain in a work culture. Dr. Neelanjana Pathak In-charge, Criteria VI, stated the objectives of the program and explained the need of being stress free during work. Total 35 participants attended the program and got benefitted out of it. Mr. Jitendra Charles, Mr. Rajesh and Mrs. Sharmila shared their feedback on the same. Vote of thanks was proposed by Dr. Ashu Jain, Member, Criteria VI. Dr. Smarika and Dr. Rashmi managed the entire program well. The team received support and guidance from Father Pradeep, Administrator, St. Aloysius College. Rev. Dr. G. Vazhan Arasu, Principal, St. Aloysius College, appreciated the event in-charge for this positive approach. Dr. K. Das, Dr. Anjali D'souza and Dr. Siby Samuel congratulated the entire team.





ST. ALOYSIUS' COLLEGE

(AUTONOMOUS), JABALPUR(M.P.)

Reaccredited 'A+' Grade by NAAC (CGPA 3.68/4.00)

College with Potential for Excellence (CPE) by UGC

DST-FIST Supported & Star College Scheme by DBT.



St aloysius college, penti naka, sadar, sadar main rd, cantt, jabalpur
madhya pradesh, 482001, india
Latitude 23.1538532855
Longitude 72.952895278
GMT 10:30 AM 17 november 2021



St aloysius college, penti naka, sadar, sadar main rd, cantt, jabalpur
madhya pradesh, 482001, india
Latitude 23.1538532855
Longitude 72.952895278
GMT 10:30 AM 17 november 2021

How to Manage Health with Stress : A Yoga Program initiated for Non-teaching Staff by Criteria VI on 3rd 2021-22



St aloysius college, penti naka, sadar, sadar main rd, cantt, jabalpur
madhya pradesh, 482001, india
Latitude 23.1538532855
Longitude 72.952895278
GMT 10:30 AM 17 november 2021



ST. ALOYSIUS' COLLEGE

(AUTONOMOUS), JABALPUR(M.P.)

Reaccredited 'A+' Grade by NAAC (CGPA 3.68/4.00)

College with Potential for Excellence (CPE) by UGC

DST-FIST Supported & Star College Scheme by DBT.

12 days Training Program for Non-Teaching Staff (2020-2021)

IQAC has organized 12 days training Program for Non-teaching Staff from 3-16 Feb. 2021 to upskill the non-teaching staff on different aspects. The sessions were divided on the basis of their choice and requirements. Sessions were on Yoga, Stress Management, Computer Knowledge, basics of finance and time management. The staff learned and shared their cheerful feedback.

Some of the feedbacks are-

संत अलॉयसियस महाविद्यालय (स्वशासी) जबलपुर (म.प्र.)
12 दिवसीय अशैक्षणिक स्टाफ प्रशिक्षण (03.02.2021-16.02.2021)
द्वारा
आन्तरिक गुणवत्ता आश्वासन प्रकोष्ठ
प्रतिपुष्टि प्रपत्र

नाम - शिवेश कर्ना विपा
पद - MSc केमिस्ट्री अध्यापिका
कार्यकाल - 15 year 6 month

1. यह कार्यक्रम आपको कैसा लगा ?
अच्छा बहुत अच्छा खराब समय की बर्बादी

2. क्या इस कार्यक्रम से आपकी सोच में कोई परिवर्तन आया?
हाँ नहीं

3. क्या आप आगे भी इस तरह के कार्यक्रमों में सम्मिलित होना चाहते हैं?
हाँ नहीं

4. आपको 12 दिनों में सबसे अच्छा क्या लगा ?
योग ध्यान कंप्यूटर वाणिज्य सम्प्रेषण कौशल तनाव मुक्ति

5. क्या इस कार्यक्रम के बाद आपको आत्मविश्वास में वृद्धि अनुभव हुई है?
हाँ थोड़ा बहुत बिलकुल नहीं

6. सुधार हेतु कुछ सुझाव देना चाहते हैं? कृपया लिखें.
इस कार्यक्रम को आगे बढ़ाया जाये
और भी कुछ सुझाव को मिले।



ST. ALOYSIUS' COLLEGE

(AUTONOMOUS), JABALPUR(M.P.)

Reaccredited 'A+' Grade by NAAC (CGPA 3.68/4.00)

College with Potential for Excellence (CPE) by UGC

DST-FIST Supported & Star College Scheme by DBT.

संत अलॉयसियस महाविद्यालय (स्वशासी) जबलपुर (म.प्र.)
12 दिवसीय अशैक्षणिक स्टाफ प्रशिक्षण (03.02.2021-16.02.2021)
द्वारा
आन्तरिक गुणवत्ता आश्वासन प्रकोष्ठ
प्रतिपुष्टि प्रपत्र

नाम - मैरी स्टीफन कार्बेट
पद - Office Assistant
कार्यकाल - 15 Year

1. यह कार्यक्रम आपको कैसा लगा ?
अच्छा बहुत अच्छा खराब समय की बर्बादी

2. क्या इस कार्यक्रम से आपकी सोच में कोई परिवर्तन आया?
हाँ नहीं

3. क्या आप आगे भी इस तरह के कार्यक्रमों में सम्मिलित होना चाहते हैं?
हाँ नहीं

4. आपको 12 दिनों में सबसे अच्छा क्या लगा ?
योग ध्यान कंप्यूटर वाणिज्य सम्प्रेषण कौशल तनाव मुक्ति

5. क्या इस कार्यक्रम के बाद आपको आत्मविश्वास में वृद्धि अनुभव हुई है?
हाँ थोडा बहुत बिलकुल नहीं

6. सुधार हेतु कुछ सुझाव देना चाहते हैं? कृपया लिखें.
समय 1/2 घंटे से ज्यादा होना चाहिये।



ST. ALOYSIUS' COLLEGE

(AUTONOMOUS), JABALPUR(M.P.)

Reaccredited 'A+' Grade by NAAC (CGPA 3.68/4.00)

College with Potential for Excellence (CPE) by UGC

DST-FIST Supported & Star College Scheme by DBT.

संत अलॉयसियस महाविद्यालय (स्वशासी) जबलपुर (म.प्र.)

12 दिवसीय अशैक्षणिक स्टाफ प्रशिक्षण (03.02.2021-16.02.2021)

द्वारा

आन्तरिक गुणवत्ता आश्वासन प्रकोष्ठ

प्रतिपुष्टि प्रपत्र

नाम - जसंत कुमार नामदेव
पद - ऑफिस असिस्टेंट
कार्यकाल - लगभग 10 वर्ष

1. यह कार्यक्रम आपको कैसा लगा ?
अच्छा बहुत अच्छा ✓ खराब समय की बर्बादी
2. क्या इस कार्यक्रम से आपकी सोच में कोई परिवर्तन आया?
हाँ ✓ नहीं
3. क्या आप आगे भी इस तरह के कार्यक्रमों में सम्मिलित होना चाहते हैं?
हाँ ✓ नहीं
4. आपको 12 दिनों में सबसे अच्छा क्या लगा ?
योग ध्यान कंप्यूटर वाणिज्य सम्प्रेषण कौशल तनाव मुक्ति ✓
5. क्या इस कार्यक्रम के बाद आपको आत्मविश्वास में वृद्धि अनुभव हुई है?
हाँ ✓ थोड़ा बहुत बिलकुल नहीं
6. सुधार हेतु कुछ सुझाव देना चाहते हैं? कृपया लिखें.
.....
.....



ST. ALOYSIUS' COLLEGE

(AUTONOMOUS), JABALPUR(M.P.)

Reaccredited 'A+' Grade by NAAC (CGPA 3.68/4.00)

College with Potential for Excellence (CPE) by UGC

DST-FIST Supported & Star College Scheme by DBT.

संत अलॉयसियस महाविद्यालय (स्वशासी) जबलपुर (म.प्र.)

12 दिवसीय अशैक्षणिक स्टाफ प्रशिक्षण (03.02.2021-16.02.2021)

द्वारा

आन्तरिक गुणवत्ता आश्वासन प्रकोष्ठ

प्रतिपुष्टि प्रपत्र

नाम - संतोष कुमार
पद - ऑफिस असिस्टेंट
कार्यकाल - लगभग 15 वर्ष

1. यह कार्यक्रम आपको कैसा लगा ?

अच्छा

बहुत अच्छा

खराब

समय की बर्बादी

2. क्या इस कार्यक्रम से आपकी सोच में कोई परिवर्तन आया?

हाँ

नहीं

3. क्या आप आगे भी इस तरह के कार्यक्रमों में सम्मिलित होना चाहते हैं?

हाँ

नहीं

4. आपको 12 दिनों में सबसे अच्छा क्या लगा ?

योग

ध्यान

कंप्यूटर

वाणिज्य

सम्प्रेषण कौशल

तनाव मुक्ति

5. क्या इस कार्यक्रम के बाद आपको आत्मविश्वास में वृद्धि अनुभव हुई है?

हाँ

थोड़ा बहुत

बिलकुल नहीं

6. सुधार हेतु कुछ सुझाव देना चाहते हैं? कृपया लिखें.

कम से कम एक घंटे का होना चाहिये!





ST. ALOYSIUS' COLLEGE

(AUTONOMOUS), JABALPUR(M.P.)

Reaccredited 'A+' Grade by NAAC (CGPA 3.68/4.00)

College with Potential for Excellence (CPE) by UGC

DST-FIST Supported & Star College Scheme by DBT.

संत अलॉयसियस महाविद्यालय (स्वशासी) जबलपुर (म.प्र.)

12 दिवसीय अशैक्षणिक स्टाफ प्रशिक्षण (03.02.2021-16.02.2021)

द्वारा

आन्तरिक गुणवत्ता आश्वासन प्रकोष्ठ

प्रतिपुष्टि प्रपत्र

नाम - RITESH KOMAR

पद - Lad Assistant

कार्यकाल - 8.

1. यह कार्यक्रम आपको कैसा लगा ?
अच्छा बहुत अच्छा खराब समय की बर्बादी
2. क्या इस कार्यक्रम से आपकी सोच में कोई परिवर्तन आया?
हाँ नहीं
3. क्या आप आगे भी इस तरह के कार्यक्रमों में सम्मिलित होना चाहते हैं?
हाँ नहीं
4. आपको 12 दिनों में सबसे अच्छा क्या लगा ?
योग ध्यान कंप्यूटर वाणिज्य सम्प्रेषण कौशल तनाव मुक्ति
5. क्या इस कार्यक्रम के बाद आपको आत्मविश्वास में वृद्धि अनुभव हुई है?
हाँ थोडा बहुत बिलकुल नहीं
6. सुधार हेतु कुछ सुझाव देना चाहते हैं? कृपया लिखें.
.....
नहीं