Maratha Vidya Prasarak Samaj
G. M. D. Arts, B. W. Commerce and Science College,
Sinnar, Dist. Nashik

Affiliated to Savitribai Phule Pune University, Pune Id.No.PU/NS/ASC/013/1969 NAAC Reaccredited 'A' Grade (CGPA 3.04)
Best College Awarded by SPPU2012-13 AISHE:C-41292
www.gmdcollege.in ISO 9001:2015 Certified College sinnarcollege001@yahoo.com

Internal Quality Assurance Cell (2021-2022)

Report of Event/Programme

<table>
<tr><td>Name of the Department/committee</td><td colspan="3">English</td></tr>
<tr><td>Name of the Coordinator</td><td colspan="3">Dr. C. E. Gurule</td></tr>
<tr><td>Title of the Event/Programme</td><td colspan="3">Seminar on Personality Development -II</td></tr>
<tr><td>Date/Period of Event/Programme</td><td colspan="3">21/02/2022</td></tr>
<tr><td>Objective of the event/Programme</td><td colspan="3">1. Personality development is necessary and an important tool today for developing overall skills within a person.
2. This would help him/her to develop professionally as well as personally.</td></tr>
<tr><td>Sponsored Agency/Institute</td><td colspan="3">G.M.D. Arts, B.W. Commerce and Science College, Sinnar</td></tr>
<tr><td>No. of the Teacher involved in organizing activity-
No. of the Students involved in organizing activity-
Total involved in organizing activity-</td><td>Male: 07
Male:
Male: 07</td><td>Female: 06
Female:
Female : 06</td><td>Total: 13
Total:
Total: 13</td></tr>
<tr><td>No. of the Participant-Students
No. of the Participant-Teachers
No. of the Participants other than Teachers/Students
Total Participants-</td><td>Male:
Male: 30
Male:
Male : 30</td><td>Female:
Female: 28
Female:
Female : 28</td><td>Total:
Total : 58
Total:
Total : 58</td></tr>
<tr><td>Name of the Expert/Invitee/Lecturer
(With Designation, Contact, Address & email etc.)</td><td colspan="3">1.Smt. Madhura Kshemkalyani (Trainer – Communication Skill)
2.Mr. Ashok Deshmukh (Yoga Teacher)</td></tr>
<tr><td>Impact of extension activities in sensitizing students to social issues and holistic development.(Two lines)</td><td colspan="3">-</td></tr>
<tr><td>Outcome of the activity</td><td colspan="3">Successfully completed objectives…….</td></tr>
<tr><td>Expenditure (Rs) (if Any)</td><td colspan="3">Resource Person: Rs - Nil
Flex : Rs - Nil
Break Fast and Lunch: Rs - Nil</td></tr>
<tr><td>Venue of the Event/ Programme</td><td colspan="3">Seminar hall , G.M.D. Arts, B.W. Commerce and Science College, Sinnar</td></tr>
</table>

Internal Quality Assurance Cell (2021-2022)

Report of Event/Programme

स्वातंत्र्याचा अमृत महोत्सव विशेषांक

३९ आत्मविश्वास आणि वक्तृत्व विकास - श्रीमती मधुरा क्षेमकल्याणी (संभाषण कौशल्ये प्रशिक्षक)

प्रभावी वक्तृत्वासाठी उत्साही संवाद हवा, बोलण्यात उर्जा हवी, नजरेला नजर देऊन आत्मविश्वासपूर्ण देहबोली व शब्दफेक हवी. वक्ता जे बोलतो ते विचारपूर्वक, विवेकपूर्ण, विषयानुरूप व आत्मविश्वासपूर्ण असायला हवे. त्यालाच प्रभावी वक्ता म्हणतात.

वक्त्याची भाषा नेहमी सकारात्मक हवी. न बोलणाऱ्यांना बोलतं करणे हे खरे संभाषण कौशल्य आहे. आज समाजात सुसंवाद नसल्याने प्रत्येक क्षेत्रात समस्या आहेत. स्वत: पुढाकार घेऊन संवाद साधने गरजेचे आहे.

सरावाने वक्तृत्वशैली विकसित होते, म्हणून जिथे संधी मिळेल तिथे परिस्थितीला धरून बोलले पाहिजे. बोलणे हे प्रत्येक गोष्टीवर उपाय असल्यामुळे इतरांशी मोकळेपणे बोलले पाहिजे. विचारांमध्ये फार मोठी ताकद आहे. विचारांनी क्रांती होते, म्हणून चांगले विचार आचरणात आणा आणि प्रभावीपणे इतरांना सांगा.

२८ योग आणि ताण-तणाव -मा. श्री. अशोक देशमुख (योगअभ्यासक)

ताण-तणाव कमी करण्यासाठी वर्तमान काळात जगावे आणि सतत सकारात्मक कार्यात मग्न राहावे. शरीर आणि मन नेहमी स्थिर ठेवावे. तणावमुक्त होण्याची पहिली पायरी म्हणजे बोलणे. ताण-तणावाच्या सर्वोच्च बिंदूवर केवळ अडीच मिनिटांचा काळ आपल्याकडे असतो. ज्यामध्ये मानवी मन आत्महत्या करायला प्रवृत्त होते. मानसिक तणावामुळे शारीरिक समस्यांना निमंत्रण दिले जाते. शरीर, मनाचे नियमन म्हणजे योग. दुसऱ्यांच्या आनंद, दु:खात निर्मळ मनाने सहभागी होणे म्हणजे योग. त्यातूनही तणावामुक्ती मिळते व जीवन आनंदी होते.

श्वासांच्या गतीमध्ये केला जाणारा बदल म्हणजे प्राणायाम. जीवनासाठी श्वास महत्वाचा आहे. तणावमुक्तीसाठी ओमकार, कपालभाती प्राणायाम प्रभावी आहेत. तसेच किमान सहा तास झोप आवश्यक आहे. हसणे आपल्याला तणावमुक्त करते. हसण्यामध्ये ध्यानाची अनुभूती येते. टाळ्या वाजवल्याने अवास्तव विचार कमी होतात म्हणून आनंद व्यक्त करण्यासाठी टाळ्या वाजवल्या जातात. नृत्यांमुळे आपल्या जीवनातील तणाव कमी होतो म्हणून भारतीय संस्कृतीत नृत्य कलेला महत्त्वाचे स्थान आहे. जेव्हा आपण तणावाच्या सर्वोच्च बिंदूवर असतो अशा वेळेस कामात बदल करा, छंद जोपासा, वातावरण बदल म्हणजे निसर्गात फिरायला जा, मौन पाळा, ध्यान करा यातून मनाला शांती मिळेल.

मराठा विद्या प्रसारक समाजाचे

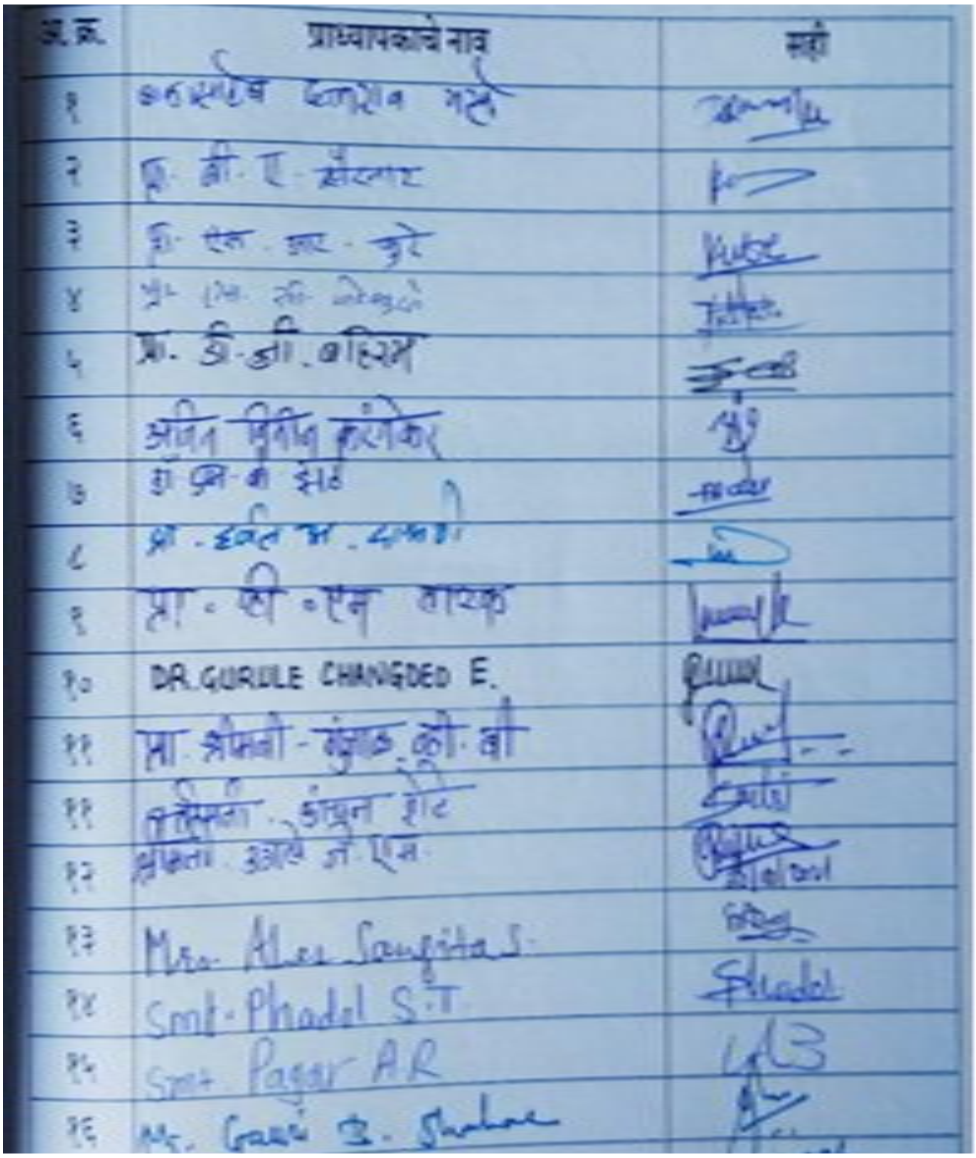
गुरुवर्य मामासाहेब दांडेकर कला भगवंतराव वाजे वाणिज्य आणि विज्ञान महाविद्यालय, सिन्नर जि. नाशिक.

प्राध्यापक प्रबोधिनी व्याख्यानमाला समारोप समारंभ

वक्ते :- श्रीमती मधुरा क्षेमकल्याणी विषय:- वक्तृत्वशैली

उपस्थिती नोंद दि. ३०/१०/२०२१

अ. क्र.	प्राध्यापकाचे नाव	सही
१	डॉ. एस. एन. पवार	
२	श्री. ए. ए. पोटे.	
३	प्रा. एस. डी. रंगडे	
४	प्रा. एस. बी. कर्डक	
५	डॉ. एम. आर. गवारे	
६	डॉ. आर. टी. सोनवणे	
७	डॉ. राजेंद्र आगवाने	
८	प्रा. आर. एन. सोनवणे	
९	श्री. एन. डी. पेखळे	
१०	श्री. संदीप बाळासाहेब भिसे	
११	डॉ. संतोष तुकाराम जाधव	
११	प्रा. वाय. एल. भास्कर	
१२	प्रा. आर. एम. आंबेकर	
१३	प्रा. एस. बी. जाधव	
१४	श्री. एल. एस. चांदोरे	
१५	प्रा. एन. एस. मुरकुटे	
१६	डॉ. वाय. एच. वाळुंज.	
१७	प्रा. बी. यू. पवार	
१८	प्रा. एन. डी. सोनटक्के	
१९	प्रा. डी. के. खुर्चे	
२०	विकास संपतराव वर्पे	
२१	प्रा. अक्षय विजय मोरे	



अ.क्र.	प्राध्यापकाचे नाव	सही
१	[illegible]	[signature]
२	[illegible]	[signature]
३	[illegible]	[signature]
४	[illegible]	[signature]
५	[illegible]	[signature]
६	[illegible]	[signature]
७	[illegible]	[signature]
८	[illegible]	[signature]
९	[illegible]	[signature]
१०	DR. GURULE CHANGDEO E.	[signature]
११	[illegible]	[signature]
१२	[illegible]	[signature]
१२	[illegible]	[signature]
१३	Mrs. Aher Sangita S.	[signature]
१४	Smt. Phadol S.T.	[signature]
१५	Smt. Pagar A.R.	[signature]
१६	Mr. [illegible]	[signature]

CO-ORDINATOR
IQAC
G.M.D. Arts, B.W. Commerce
And Science College, Sinnar

G.M.D. ARTS, B.W. COM. & SCIENCE COLLEGE
SINNAR 422 103

Principal
G. M. D. Arts, B. W. Commerce and
Science College, Sinnar, Dist.Nashik