केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड

(शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार के अधीन एक स्वायत्त संगठन)

CENTRAL BOARD OF SECONDARY EDUCATION

(An Autonomous Organisation Under the Ministry of Education, Govt. of India)

सख्या:. के.मा.शि.बो./प्रशिक्षण एकक/2024 **दिनांक:** 01.02.2024

परिपत्र संख्या : TRG-07/2024

के.मा.शि.बो. से सम्बद्ध सभी विद्यालयों/संस्थानों के प्रधानाचार्य/प्रमुख.

विषय : शिक्षकों हेतु तनाव प्रबंधन विषयक वेबिनार संबंधी.

शिक्षक का कार्य हमेशा से बहुत ही जिम्मेदारी से भरा हुआ होता है, उनके ऊपर बच्चों के भविष्य निर्माण की जिम्मेदारी होती है. विद्यार्थियों के अलग-अलग मनोसामाजिक स्तर, भिन्न संज्ञानात्मक क्षमताएँ, भिन्न सांस्कृतिक पृष्ठभूमि के कारण विविधताओं से भरे वातावरण का निर्माण होता है. इन विविधताओं के बीच ही उन्हें अपने दायित्व का निर्वहन सर्वोचित रूप में करना होता है. कुछ दिनों बाद परीक्षाएं प्रारम्भ होने वाली हैं, परीक्षा के समय शिक्षक अपने विद्यार्थियों की तैयारियों के प्रति सचेत होते हैं साथ ही साथ और अधिक प्रयत्न करते हैं. इस वातावरण में यह आवश्यक है कि शिक्षक अपने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखें. इस सन्दर्भ में, केंद्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड शिक्षकों को तनाव प्रबंधन रणनीतियों पर आधारित एक वेबिनार आयोजित कर रहा है.

वेबिनार का विवरण निम्नवत है:

शीर्षक : "शिक्षकों हेतु तनाव प्रबंधन" विषयक वेबिनार

दिनांक : 04 फरवरी, 2024 (रविवार)

समय : 03.30 बजे अपराह्न से सायं 05.00 बजे तक

मोड : ऑनलाइन / लाइव स्ट्रीमिंग

वक्ता :
1. प्रो. शशिकला वंजारी
   कुलपति
   राष्ट्रीय शैक्षिक योजना एवं प्रशासन संस्थान (NIEPA), दिल्ली
2. प्रो. आभा शर्मा
   राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद (SCERT), दिल्ली
3. डॉ. तरुणा यादव
   वरिष्ठ आयुर्वेदिक चिकित्सक, फरीदाबाद

इस कार्यक्रम को के.मा.शि.बो. की प्रशिक्षण इकाई के यूट्यूब चैनल के माध्यम से प्रसारित किया जाएगा.

वेबिनार लिंक: https://youtube.com/live/HrxgZXExOlA

केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड से संबद्ध सभी विद्यालयों के प्रधानाचार्यों/प्रमुखों से अनुरोध है कि वे उक्त वेबिनार में अपने विद्यालयों के सभी शिक्षकों की प्रतिभागिता सुनश्चित करें.

अन्य जानकारी हेतु श्रीमती सुदेश गुलिया, अवर सचिव (सूचना प्रौद्योगिकी), प्रशिक्षण एकक, केंद्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड, से training.it.unit@cbseshiksha.in पर संपर्क कर सकते हैं.

(डॉ. राम शंकर)
निदेशक (प्रशिक्षण)

शिक्षकों हेतु तनाव प्रबंधन" विषयक वेबिनार.

के.मा.शि.बो. द्वारा आयोजित वेबिनार का विवरण निम्नवत है:

शीर्षक : "शिक्षकों हेतु तनाव प्रबंधन" विषयक वेबिनार
दिनांक : 04 फरवरी, 2024 (रविवार)
समय : 03.30 बजे अपराह्न से सायं 05.00 बजे तक
मोड : ऑनलाइन / लाइव स्ट्रीमिंग
वेबिनार लिंक: https://youtube.com/live/HrxgZXExOlA

कार्यक्रम अनुसूची

क्रम. संख्या	**गतिविधि**	**वक्ता**	**समय (भारतीय मानक समय)**
1.	वेबिनार की आवश्यकता और महत्व	डॉ. राम शंकर निदेशक (प्रशिक्षण), के.मा.शि.बो.	03:30-03:32 (अपराह्न)
2.	शिक्षकों के लिए तनाव प्रबंधन विषयक वेबिनार	प्रो.शशिकला वंजारी कुलपति राष्ट्रीय शैक्षिक योजना एवं प्रशासन संस्थान (NIEPA), दिल्ली	03:32-04:02 (अपराह्न)
		प्रो. आभा शर्मा राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद (SCERT), दिल्ली	04:02-04:32 (अपराह्न)
		डॉ. तरुणा यादव वरिष्ठ आयुर्वेदिक चिकित्सक, फरीदाबाद	04:32-04:59 (अपराह्न)
3.	धन्यवाद ज्ञापन	श्रीमती. सुदेश गुलिया अवर सचिव (सूचना प्रौद्योगिकी), प्रशिक्षण एकक, के.मा.शि.बो.	04:59-05:00 (अपराह्न)
4.	कार्यक्रम समापन		05:00 (अपराह्न)

(डॉ. राम शंकर)
निदेशक (प्रशिक्षण)

केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड
(शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार के अधीन एक स्वायत्त संगठन)
CENTRAL BOARD OF SECONDARY EDUCATION
(An Autonomous Organisation Under the Ministry of Education, Govt. of India)

No:. CBSE/Training Unit/2024 **Date:** 01.02.2024
Circular No. TRG- 07/2024

All the Principals/Heads of Schools/Institutions affiliated to CBSE.

Subject: Webinar on Stress Management for Teachers - reg.

The work of a teacher is always full of responsibilities. Besides the teaching learning activities, the teacher has the responsibility of shaping the future of the children. Different psychosocial levels of students, different cognitive abilities and different cultural backgrounds create an environment full of diversity. Amidst these diversities, they have to carry out their responsibilities in the best possible way. At this crucial time of examination, teachers are conscious about the preparations of their students and also put in additional efforts. In this environment, it is important that teachers take care of their physical and mental health. In this context, the Central Board of Secondary Education is organizing a webinar on stress management strategies for teachers.

The details of the webinar as follows:

Topic	: Webinar on Stress Management for Teachers
Date	: 4th February, 2024 (SUNDAY)
Time	: 03.30 PM – 05.00 PM
Mode	: Online/Live streaming
Speakers	: 1. Prof. Shashikala Wanjari Vice Chancellor National Institute of Educational Planning and Administration (NIEPA), Delhi 2. Prof. Abha Sharma State Council for Educational Research and Training (SCERT), Delhi 3. Dr. Taruna Yadav Senior Ayurvedic Doctor, Faridabad

This programme will be live streamed through YouTube Channel of Training Unit, CBSE.

Webinar Link: https://youtube.com/live/HrxgZXExOlA

All Principals/Heads of schools affiliated to CBSE are requested to join the webinar along with their teachers and get benefited from it.

For any query, please contact Smt. Sudesh Gulia, Under Secretary (Information Technology), Training Unit, CBSE at training.it.unit@cbseshiksha.in.

(Dr. Ram Shankar)
Director (Training)

Webinar on Stress Management for Teachers.

The details of this webinar being organized by CBSE are as under:-

Topic : Webinar on Stress Management for Teachers
Date : 4th February, 2024 (SUNDAY)
Time : 03.30 PM – 05.00 PM
Mode : Online/Live streaming
Webinar Link : https://youtube.com/live/HrxgZXExOlA

Programme Schedule

Sl.No.	Activity	Speaker	Time (IST)
1.	Need and Importance of Webinar	Dr. Ram Shankar Director (Training), CBSE	03:30 PM - 03:32 PM
2.	Webinar on Stress Management for Teachers	1. Prof. Shashikala Wanjari Vice Chancellor, National Institute of Educational Planning and Administration (NIEPA), Delhi	03:32 PM – 04:02 PM
		2. Prof. Abha Sharma State Council for Educational Research and Training (SCERT), Delhi	04:02 PM – 04:32 PM
		3. Dr. Taruna Yadav Senior Ayurvedic Doctor, Faridabad	04:32 PM – 04:59 PM
3.	Vote of Thanks	Smt. Sudesh Gulia Under Secretary (IT),CBSE	04:59 PM – 05:00 PM
4.	Closing of Programme		05:00 PM

(Dr. Ram Shankar)
Director (Training)

Copy to the respective Heads of Directorates, Organizations and Institutions as indicated below with a request to disseminate the information to all the schools under their jurisdiction:

1. The Commissioner, Kendriya Vidyalaya Sangathan, 18, Institutional Area, Shaheed Jeet Singh Marg, Delhi – 110016.
2. The Commissioner, Navodaya Vidyalaya Samiti, B-15, Sector-62, Institutional Area, Noida – 201309.
3. The Director of Education, Directorate of Education, Govt. of NCT of Delhi, Old Secretariat, Delhi -110054.
4. The Secretary, Eklavya Model Residential Schools (EMRS), Ministry of Tribal Affairs, Government of India.
5. The Director of Public Instructions (Schools), Union Territory Secretariat, Sector 9, Chandigarh -160017.
6. The Director of Education, Govt. of Sikkim, Gangtok, Sikkim – 737101.
7. The Director of School Education, Govt. of Arunachal Pradesh, Itanagar – 791111.
8. The Director of Education, Govt. of Andaman & Nicobar Islands, Port Blair – 744101.
9. Director, School Education, Ladakh, Council Secretariat Kurbathang, Kargil, Ladakh.
10. The Director, Central Tibetan School Administration, ESSESS Plaza, Community Centre, Sector 3, Rohini.
11. The Secretary, Sainik Schools Society, Room No.101, D-1 Wing, Sena Bhawan, New Delhi-110001.
12. The Additional Director General of Army Education, A – Wing, Sena Bhawan, DHQ, PO, New Delhi -110001.
13. The Secretary AWES, Integrated Headquarters of MoD (Army), FDRC Building No. 202, ShankarVihar (Near APS), Delhi Cantt – 110010.
14. The Chairperson, Odisha Adarsha Vidyalaya Sangathan, N-1/9, Near Doordarshan Kendra, PO Sainik SchoolNayapalli, Bhubaneswar, Odisha-751005.
15. Director, School Education, Vijayawada, Andhra Pradesh.
16. The Deputy Secretary to Chairperson, CBSE - for kind information of the Chairperson, CBSE.
17. All the Heads of Department of the Board.
18. Director, (Media & Public Relations), CBSE with a request for proper publicity.
19. All the Regional Directors/Regional Officers/Head-COEs, ACCPD- Rae Bareli, CBSE with the request to send this circular to all the Heads of the affiliated schools of the Board in their respective regions for compliance.