



राष्ट्रीय सेवा योजना

वीर बहादुर सिंह पूर्वान्वल विश्वविद्यालय, जौनपुर

पत्रांक: 47 / पू0वि0वि0 / रा0से0यो0 / 2021-22

दिनांक: 02.09.2021



सेवा में,

समस्त प्राचार्य/कार्यक्रम अधिकारी (राष्ट्रीय सेवा योजना),
सम्बद्ध महाविद्यालय-वीर बहादुर सिंह पूर्वान्वल विश्वविद्यालय,
जौनपुर।

विषय: रा0से0यो0 स्वयंसेवकों के लिए हार्टफुलनेस ध्यान और आत्म विकास कार्यक्रम के संदर्भ में।

महोदय/महोदया,

उपर्युक्त विषयक डॉ0 अशोक कुमार श्रोती, क्षेत्रीय निदेशक, भारत सरकार, युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय, रा0से0यो0, क्षेत्रीय निदेशालय केन्द्रीय भवन आठवाँ तल हाल नं0-1, सेक्टर एच, अलीगंज, लखनऊ के पत्र पत्रांक-सं0-05-17/रा0से0यो0/क्षे0नि0/ लख0/2021-2022, दिनांक 31.08.2021 का संदर्भ ग्रहण करने का कष्ट करें। उक्त के संदर्भ में सादर अवगत कराना है कि रा0से0यो0 स्वयंसेवकों के लिए हार्टफुलनेस ध्यान और आत्म विकास कार्यक्रम प्रशिक्षण कार्यक्रम हेतु अनुरोध पत्र प्राप्त हुआ है जिसका उद्देश्य ध्यान के माध्यम से छात्रों में बढ़ते तनाव को दूर करना और 21वीं सदी के कौशल को बढ़ाना है ताकि वे अपने भविष्य को बेहतर बना सकें। उक्त प्रशिक्षण में प्रतिभाग करने वाले सभी छात्रों एवं अध्यापकों को संस्था द्वारा प्रमाण पत्र प्रदान किया जाएगा तथा संस्था के सभी प्रस्ताव आजीवन निःशुल्क है।

अतः आपसे अनुरोध है कि उक्त संस्था को अपने स्तर से उचित सहयोग प्रदान करने की कृपा करें। संस्था से प्राप्त कार्ययोजना आपके सुलभ संदर्भ हेतु संलग्न है। अन्य किसी भी जानकारी हेतु श्री रोहित श्रीवास्त, राज्य समन्वयक, हर्टफुल परिसर, लखनऊ को उनके माबाईन नं0-09807912235 पर सम्पर्क किया जा सकता है।
संलग्नक: यथोक्त।

भवदीय

डॉ0(राकेश कुमार यादव)

कार्यक्रम समन्वयक

रा0से0यो0

प्रतिलिपि: निम्नलिखित को सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यवाही हेतु प्रेषित।

1. विशेष कार्याधिकारी, माननीय कुलपति, माननीय कुलपति महोदया के संज्ञानार्थ।
2. डॉ0 अशोक कुमार श्रोती, क्षेत्रीय निदेशक, भारत सरकार, युवा कार्यक्रम एवं खेलमंत्रालय, क्षेत्रीय निदेशालय, केन्द्रीय भवन, आठवाँ तल, हाल नं0-1, सेक्टर-एच, अलीगंज, लखनऊ।
3. डॉ0 अंशुमालि शर्मा, विशेष कार्याधिकारी एवं राज्य सम्पर्क अधिकारी, उच्च शिक्षा (रा0से0यो0को0) विभाग, बहुखण्डी भवन, उ0प्र0शासन, लखनऊ।
4. राज्य रा0से0यो0 अधिकारी, उच्च शिक्षा विभाग, उत्तर प्रदेश शासन, लखनऊ।
5. श्री रोहित श्रीवास्त, राज्य समन्वयक, हर्टफुल परिसर, लखनऊ
6. वरिष्ठ आशुलिपिक कुलसचिव, कुलसचिव जी के संज्ञानार्थ।
7. वरिष्ठ आशुलिपिक वित्त अधिकारी, वित्त अधिकारी जी के संज्ञानार्थ।
8. प्रभारी वि0 वि0 वेबसाइट को इस आशय से प्रेषित कि उक्त सूचना को वि0वि0 वेबसाइट पर अपलोड करना सुनिश्चित करें।

डॉ0(राकेश कुमार यादव)

कार्यक्रम समन्वयक

रा0से0यो0

भारत सरकार
युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय
(युवा कार्यक्रम विभाग)
राष्ट्रीय सेवा योजना क्षेत्रीय निदेशालय
(उत्तर प्रदेश, उत्तराखण्ड)
केन्द्रीय भवन, आठवाँ तल, हाल नं० 1,
सेक्टर-‘एच’, अलीगंज, लखनऊ - 226024, उ०प्र०
दूरभाष : 0522 { 2337066 (टेलीफैक्स)
4079533



Government of India
Ministry of Youth Affairs & Sports
(Department of Youth Affairs)
Regional Directorate of National Service Scheme
(Uttar Pradesh, Uttarakhand)
Kendriya Bhawan, 8th Floor, Hall No. 1,
Sector 'H', Aliganj, Lucknow-226024, UP
email: nsrc.lu-up@gov.in, nsrclucknow@gmail.com
nsrclucknow@yahoo.com
facebook: NSSRD LUCKNOW

सं० 05-17/रा०से०यो०/क्षे०नि०/लख०/2021-2022 दिनांक : अगस्त 31, 2021

सेवा में,

समस्त कार्यक्रम समन्वयक,
राष्ट्रीय सेवा योजना,
उत्तर प्रदेश ।

विषय: रा०से०यो० स्वयंसेवकों के लिए *हार्टफुलनेस ध्यान और आत्म विकास* कार्यक्रम
के संदर्भ में (Heartfulness meditation and self development Program for NSS students)

महोदय/महोदया,

आपको अवगत कराना है कि श्री रोहित श्रीवास्तव, राज्य समन्वयक, हर्टफुल परिसर, लखनऊ से इस कार्यालय को रा०से०यो० स्वयंसेवकों के लिए *हार्टफुलनेस ध्यान और आत्म विकास* कार्यक्रम प्रशिक्षण कार्यक्रम हेतु अनुरोध पत्र प्राप्त हुआ है, जिसका उद्देश्य ध्यान के माध्यम से छात्रों में बढ़ते तनाव को दूर करना और 21वीं सदी के कौशल को बढ़ाना है ताकि वे अपने भविष्य को बेहतर बना सकें। उक्त प्रशिक्षण में प्रतिभाग करने वाले सभी छात्रों एवं अध्यापकों को संस्था द्वारा प्रमाणपत्र प्रदान किया जाएगा तथा संस्था के सभी प्रस्ताव आजीवन निशुल्क है।

अतः आपसे अनुरोध है कि उक्त संस्था को अपने स्तर से उचित सहयोग प्रदान करने की कृपा करें। संस्था से प्राप्त कार्ययोजना आपके सुलभ संदर्भ हेतु संलग्न है। अन्य किसी भी जानकारी हेतु श्री रोहित श्रीवास्तव, राज्य समन्वयक, हर्टफुल परिसर, लखनऊ को उनके मोबाईल नं० 09807912235 पर सम्पर्क किया जा सकता है।

संलग्नक: उक्तवत्

(डा० अशोक कुमार श्रोती)
क्षेत्रीय निदेशक

प्रतिलिपि सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यवाही हेतु:-

1. राज्य रा०से०यो० अधिकारी, उच्च शिक्षा विभाग, उत्तर प्रदेश शासन, लखनऊ
2. श्री रोहित श्रीवास्तव राज्य समन्वयक, हर्टफुल परिसर, लखनऊ

Heartful Campus Program Execution plan

S.No.	Module's/Topic's	Session Objective	Heartfulness Tools	Duration
1.	Connection	<ul style="list-style-type: none">• What's my story? What am I bringing to the group?• Who are my colleagues and mentors?• Why do we need guidance?	Relaxation & Meditation	1 hr. 30 min
2.	Core	<ul style="list-style-type: none">• Who am I and what do I stand for?• What are my goals/aspirations?• What my strengths ? How am I gifted ?	Rejuvenation& Meditation	1 hr. 30 min
3.	Context	<ul style="list-style-type: none">• What's happening around the world today?• What's happening in my society?• What's my/our larger purpose?	Prayer & Meditation	1 hr. 30 min
4.	Choices	<ul style="list-style-type: none">• How to make the right choices and excel at them ?• What's peer pressure and how does it work?	Meditation Practice	1 hr. 30 min
5.	Causality	<ul style="list-style-type: none">• How to deal with challenging situations or people ?• How to respond and not react?• How to think laterally?	Meditation Practice	1 hr. 30 min
6.	Community	<ul style="list-style-type: none">• How to communicate effectively?• How to listen empathetically?• What does it mean to be in a community?	Meditation Practice	1 hr. 30 min

Important Points:-

1. All the students who participate in this program will get a certificate.
2. This program is completely free.
3. This program can be done in both online and offline mode.

