



রামকৃষ্ণ মিশন শিক্ষণমন্দির

স্বশাসিত শিক্ষক শিক্ষণ মহাবিদ্যালয়,
বেলুড় মঠ

একদিবসীয় অফ-লাইন ওয়ার্কশপ

মন ভালো রাখার উপায়

সমস্যা হতে সমাধানের পথে যাত্রা

বক্তা

ড. অনুভমা ব্যানার্জী

(সাইকোলজিস্ট ও
অ্যাকাডেমিক মেন্টর)



* রেজিস্ট্রেশন *

শেষ দিন - ২৭ জুন



মূল্য

২৫০/-



২৯/০৬/২০২৪ (শনিবার)



দুপুর ১১ টা - বিকাল ৪ টা



যোগাযোগ - শ্রী শুবদীপ দত্ত
৯৩৩০৩১৩৪৩৯



কোঅর্ডিনেটর - স্বামী উর্জিতানন্দ

ড. অনুভ্রমা বন্দ্যোপাধ্যায় সাম্প্রতিককালের অন্যতম জনপ্রিয় মনোবিদ। কলিকাতা বিশ্ববিদ্যালয় থেকে ক্লিনিকাল সাইকোলজিতে পিএইচডি। মূলত মনোবিদ হিসেবে পরিচিত হলেও অনুভ্রমা একজন বিশিষ্ট কবি, গদ্যকার এবং প্রাবন্ধিক। সমাজমন এবং ব্যক্তিমনের নানা দিক তাঁর বিশ্লেষণ ধর্মী প্রবন্ধে প্রতিভাত হয়। মানসিক স্বাস্থ্য নিয়ে তাঁর একাধিক অনুষ্ঠানের মধ্যে 'লোকে কী বলবে' এবং 'অনুসঙ্গে রত্নাবলী' বিশেষ ভাবে উল্লেখ্য। 'কারিগর' থেকেই প্রকাশ পেয়েছে তাঁর একাধিক বই। 'আগুনের ব্রতচারী', 'উৎসাহ নেই অঙ্গীকারে', 'মার্জিন থেকে বিচ্যুত', 'অনু-সঙ্গ', 'কবিতার মতো হয়নি' তাঁর প্রকাশিত গ্রন্থসমূহ। তিনি তাঁর কবিতার জন্য কৃতি সাহিত্য সন্মান পুরস্কার পেয়েছেন ২০২০ সালে। বিগত দুই দশক ধরে বহু স্কুল, কলেজ, এনজিওতে মনোবিজ্ঞান বিষয়ে তিনি বক্তব্য রেখে চলেছেন। তাঁর বক্তব্য ও দেখানো পথে নানা বয়সের, ভিন্ন ভিন্ন পেশার, ভিন্ন ভিন্ন মননের অগণিত মানুষ তাঁদের মনের সাময়িক অন্ধকার ও নিরাশার টানেলের মধ্যে থেকে খুঁজে পেয়েছেন উত্তরণের ও আশার রূপালী আলোক দ্যুতি। পেশাগত কৃতিত্বের গুণেই ডক্টর অনুভ্রমা ব্যানার্জী ইলেকট্রনিক ও প্রিন্ট মিডিয়ার একজন অত্যন্ত পরিচিত মুখ।

~ অনুষ্ঠান সূচী ~

প্রথমার্ধ - ১১ - ১, লাঞ্চ ব্রেক - ১ - ১.৪৫,

দ্বিতীয়ার্ধ - ২ - ৪,

ওয়ার্কশপের শেষে সার্টিফিকেট প্রদান করা হবে।



নিজেকে ভালো রাখার জন্য, মনের নানাবিধ সমস্যার আঁধার হতে আলোকের উৎসমুখে এগিয়ে যাবার জন্য যুবক - যুবতী, মধ্যবয়সী, সিনিয়র সিটিজেন, চাকুরীজীবী, গৃহবধু, শিক্ষক শিক্ষিকা, অভিভাবক অভিভাবিকা, কলেজ ও বিশ্ববিদ্যালয়ের ছাত্র ছাত্রী যে কেউ এই ওয়ার্কশপে অংশগ্রহণ করতে পারেন।