।। कार्यालय : जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान चड़ीगांव, पौड़ी गढ़वाल।।
Email- dietcharigaonpauri@gmail.com

आनन्दम् प्रशिक्षण आख्या 2025-26

जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान चड़ीगाँव, पौड़ी गढ़वाल में दो चरणों में **दिनांक 15 सितम्बर 2025 से 17 सितम्बर 2025** एवं **18 सितम्बर 2025 से 20 सितम्बर 2025** तक तीन दिवसीय नवनियुक्त शिक्षकों का आनन्दम् प्रशिक्षण का आयोजन किया गया। प्रशिक्षण में जनपद पौड़ी के 15 विकासखण्डों के (57 प्रथम चरण एवं 51 द्वितीया चरण) कुल 108 प्राथमिक स्तर के शिक्षकों द्वारा प्रतिभाग किया गया। प्रशिक्षण का शुभारम्भ सरस्वती माँ की प्रतिमा के समक्ष दीप प्रज्वलित कर किया गया। तत्पश्चात सभी प्रतिभागियों द्वारा अपना परिचय दिया गया। प्राचार्य श्री स्वराज तोमर जी द्वारा आनन्दम् प्रशिक्षण के महत्व पर शिक्षकों से बातचीत की गई। प्रशिक्षण के समन्वयक श्री जगमोहन कठैत द्वारा आनन्दम् प्रशिक्षण की रूपरेखा सभी के समक्ष रखी गई। लभ्य फाउंडेशन के दिल्ली के प्रशिक्षक सुश्री अरोमा एवं देहरादून से सुश्री अभिलाषा एवं श्री अमर द्वारा आनन्दम् प्रशिक्षण से पूर्व प्री टेस्ट फॉर्म भरवाया गया। विभागाध्यक्ष (सेवारत विभाग) रेनू द्वारा राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के सन्दर्भ में आनन्दम् पाठ्यचर्या के क्रियान्वयन से विद्यालय में शिक्षकों, विद्यार्थियों, अभिभावकों व जनमानस पर पड़ने वाले सकारात्मक प्रभाव से अवगत कराया गया।

तत्पश्चात विषय विशेषज्ञ के रूप में लभ्य फांउडेशन के प्रशिक्षक अभिलाषा तथा अरोमा द्वारा प्रथम दिवस आनन्दम् पाठ्यचर्या की आवश्यकता क्यों पड़ी? आनन्दम् पाठ्यचर्या कब शुरू हुई? इसके क्या आधार और घटक है? आनन्दम् पाठयचर्या के क्या फायदे है? क्या चरण है और इसकी क्या प्रक्रिया है? आनन्दम् की समय सारणी क्या है? इन सभी प्रश्नों पर चर्चा–परिचर्चा के पश्चात् व्याख्यान दिया गया एवं डेमो दिया गया। आनन्दम् के पांच वर्षो की वीडियो दिखाई गई।

मध्यान्तर के पश्चात् माइंडफुलनेस का सत्र प्रारम्भ हुआ। माइंडफुलनेस ड्राइंग एवं ध्यान देकर देखना का डेमो दिया गया।

द्वितीया दिवस ध्यान देकर सुनना, ध्यान देकर छूना का डेमो दिया गया। तत्पश्चात् कहानी का सत्र प्रारम्भ हुआ। कहानी की प्रक्रिया वीडियो द्वारा दिखाई गई। कहानी–**मैं हूँ ना**, **पिंजरा** पर डेमो दिया गया। तत्पश्चात् चर्चा परिचर्चा की गई। प्रतिभागियों द्वारा भी कहानी का प्रस्तुतीकरण किया गया।

मध्यान्तर के पश्चात् श्री अमर द्वारा गतिविधि के बारे में विस्तृत रूप से चर्चा परिचर्चा की गई और एक गतिविधि भी करवाई गई।

तृतीय दिवस का प्रारम्भ आनन्दम् का चौथा स्तम्भ 'अभिव्यक्ति' पर चर्चा परिचर्चा की गई। अभिव्यक्ति के उद्देश्य, अभिव्यक्ति के आधार, अभिव्यक्ति सत्र का प्रारूप, अभिव्यक्ति–ध्यान रखने योग्य बिन्दुओं पर व्याख्यान दिया गया एवं चर्चा–परिचर्चा की गई।

प्रतिभागियों द्वारा कक्षा शिक्षण प्रक्रिया पर डेमो दिया गया। तत्पश्चात् FAQ (FREQUENTLY ASKED QUESTION) सत्र चलाया गया।

अन्त में सभी प्रतिभागियों से प्रशिक्षण का फीडबैक गूगल फॉर्म भरवाया गया। समन्वयक द्वारा प्रशिक्षण की समस्त गतिविधियों को विद्यालयों में छात्रों के साथ साझा करने हेतु कहा गया। प्रतिभागियों को प्रमाण पत्र देकर प्रशिक्षण का समापन किया गया।

विभागाध्यक्ष (सेवारत विभाग)	**कार्यक्रम समन्वयक**	**प्राचार्य**
रेनू	**जगमोहन कठैत**	**(स्वराज सिंह तोमर)**
डायट चडीगाँव पौड़ी	**प्रवक्ता, डायट चडीगाँव पौड़ी**	**डायट चडीगाँव पौड़ी**