

**SWAMI KESHVANAND INSTITUTE OF TECHNOLOGY,  
MANAGEMENT & GRAMOTHAN, JAIPUR**



**A Report**

**On**

**“Wellness Camp”**

**for Students, faculty and staff members**

**(19<sup>th</sup> – 21<sup>st</sup> September, 2023)**

**Organised by**

**Office of Student Affairs**

**Swami Keshvanand Institute of Technology, Management  
& Gramothan, Jaipur**

**Name of Institute:** Swami Keshvanand Institute of Technology, Management & Gramothan, Jaipur

**Name of Department:** Office of Student Affairs

**Title of Event:** “Wellness Camp” for Students, faculty and staff members

**Maximum Number of Participants:** 1,100

**Date:** 19<sup>th</sup> – 21<sup>st</sup> September, 2023

**Duration:** 3 days

**Venue:** Gyan Mandir Auditorium

**Level of the Event:** College Level

### **Objectives of the event**

A three days Wellness camp was organized for the students, faculty and staff members of the students with the aim to inculcate the expression of wellness among students and staff members. In the present time, many adults and students are in the state of anxiety, depression, negativity and anger because of change in life style, unhealthy food, lack of physical exercises and increase in screen time etc. Camp was planned to increase the mental strength of the participants and motivate them through various sessions, exercises and activities conducted by experts of their areas.

### **Topics covered in the Workshop**

- Introduction about Office of Student Affairs, mentor-mentee system of the college
- Counselling for the students
- Nutritious diet and life style for a healthy life
- Building self-confidence and Leadership qualities
- Mental Health
- Mindful exercises

## Details of the Schedule

S.No.	Date	Recourse Person	Designation	Topic
1.	19.09.2023	Dr. Sangeeta Vyas	Professor and Head-Office of Student Affairs, SKIT	Introduction –OSA, Mentor-mentee system of the college, counselling
2.	19.09.2023	Dr. Surbhi Pareek	Dietician and Nutritionist, Babylone Hospital, Jaipur	Nutritious Diet Healthy You
3.	20.09.2023	Dr. Shekhar Kapoor	International certified motivational speaker	"Build Unstoppable Self Confidence, Leadership Qualities and Be the Best Version of You"
4.	21.09.2023	Dr Ritika Mahajan	Coordinator, Wellness group, Under Dean, Student Welfare Department, MNIT, Jaipur	Mental Health

## Notice of the Event:



### Swami Keshvanand Institute of Technology,

Management & Gramothan, Jaipur

Approved by AICTE, Ministry of HRD, Government of India

Recognized by UGC under Section 2(f) of the UGC Act, 1956

Affiliated to Rajasthan Technical University, Kota



#### Notice

SKIT/OSA/2023-24/04

Date:16/09/2023

#### Office of Student Affairs

is organizing a “Wellness Camp”

All the students, faculty and staff members are hereby informed that as per directions from Department of higher education, Government of India and RTU, Kota the Office of Student Affairs, SKIT is organizing a 3-days “Wellness Camp for students, faculty and staff members with the aim to inculcate the expression of wellness among them. In this camp, the speakers from various streams will address the audience and will motivate them with their presentation and various activities.

**Venue:** Gyan Mandir Auditorium, SKIT, Jaipur

**Timings:** 9:00 am to 11:00 am

**Dates:** 19-21 September, 2023

Poster of the event is attached for the details.

Coordinators:

Mr. Kailash Soni

Dr. Chandan Kumar

Dr. Swati Joshi

Prof. Sangeeta Vyas

Head, Office of Student Affairs

SKIT, Jaipur

**Copy to:** Director, Director (Academics), Principal, Registrar, Dean, All HoDs, Chief Counsellors.

📍: RAMNAGARIA (JAGATPURA), JAIPUR-302017 (RAJASTHAN), INDIA

☎: +91-141-3500300, 2752165, 2759609 | 📠: 0141-2759555

✉: info@skit.ac.in | 🌐: www.skit.ac.in

## Poster of the Event:



**Swami Keshvanand Institute of Technology,  
Management & Gramothan, Jaipur**

(Accredited with A++ Grade by NAAC)



# WELLNESS CAMP

For Students, Faculty & Staff Members

19 - 21 September 2023 at Gyan Mandir Auditorium

Introduced by Office of Student Affairs (OSA)

19 SEPTEMBER 2023

9:00-10:00 AM



**DR. SANGEETA VYAS**  
(PROFESSOR & HEAD- OFFICE OF STUDENT AFFAIRS)

10:00-11:00 AM



**DR. SURBHI PAREEK**  
CONSULTANT DIETITIAN & NUTRITIONIST  
BABYLON HOSPITAL & BABYLON'S NEWTON ICAD  
FOUNDER- NUTRISAGA BY SURBHI

20 SEPTEMBER 2023

9:00-11:00 AM



**DR. SHEKHAR KAPOOR**  
INTERNATIONAL CERTIFIED CORPORATE TRAINER  
& MOTIVATIONAL SPEAKER

FOUNDER & CEO-  
MENTAL MAJBOOTI

ASST. DIRECTOR-  
MALVIYA GROUP OF INSTITUTIONS

FORMER HEAD, TRAINING & PLACEMENTS  
BHARTIYA SKILL DEVELOPMENT UNIVERSITY

21 SEPT  
2023

9:00-11:00 AM



**DR. RITIKA MAHAJAN**  
COORDINATOR WELLNESS  
DEAN STUDENT WELFARE OFFICE, MNIT JAIPUR

### FACULTY COORDINATOR

**MR. KAILASH SONI**

(Associate Professor, Department of CSE)

+91 94600 66186

**DR. CHANDAN KUMAR**

(Associate Professor, Department of ME)

+91 94604 81589

**DR. SWATI JOSHI**

(Associate Professor, Department of Chemistry)

+91 94612 07759

## **Details of the Event**

A three days “Wellness Camp” was organized by Office of Student Affairs and Department of Chemistry for students, faculty and staff members from 19<sup>th</sup> – 21<sup>st</sup> September, 2023. On each day, experts from various fields addressed the audience.

**DAY 1** (19<sup>th</sup> September, 2023) The camp started with the introductory session by Dr. Sangeeta Vyas, Prof. and Head-OSA, who told the students about functioning of Office of Student Affairs, Grievance redressal system of the institute, mentor-mentee system etc. She also suggested students to make a pocket diary as “Wellness diary” and write everyday about some act of wellness what they have done whether for physical or for mental wellness.

The next session on day 1 was taken by Nutritionist and Dietician, Babylone hospital, Jaipur, Dr. Surbhi Pareek. She presented her talk on the topic “Nutritious diet for healthy life”. She explained about various diet plans and nutrient foods. She also suggested audience to follow healthy sleep and life pattern along with healthy food.

**DAY 2** (20<sup>th</sup> September, 2023) This session was addressed by International certified motivational speaker Dr. Shekhar Kapoor on the topic "Build Unstoppable Self Confidence, Leadership Qualities and Be the Best Version of You". In his interactive lecture, he explained the audience the ways to enhance mental health and confidence and also told the ways to set a goal and how to achieve it successfully. With the help of certain activities and mindful exercises he and his associate Dr. Yogita made the session quite interactive and interesting.

**DAY 3**, (21<sup>st</sup> September, 2023) At 3<sup>rd</sup> day **Dr Ritika Mahajan, Coordinator, wellness, MNIT, Jaipur** delivered a talk on “Mental Health”. She also shared her professional experience with the audience. Her assistant Ms. Shubhangi conducted some activities for the students in which they explained that student should remain focused in his/her life. With the help of “I am not a monkey” activity, she explained that one should not blindly follow the others. We should make decisions in our life wisely and should not give up even we do not get success.

## **Attendance sheet of student participants**

Day-1: All the students of B.Tech. I sem, faculty and staff members

Day-2: Students of section A, E, G, H, J, K, M, O, Q and R B.Tech. I sem, faculty and staff members

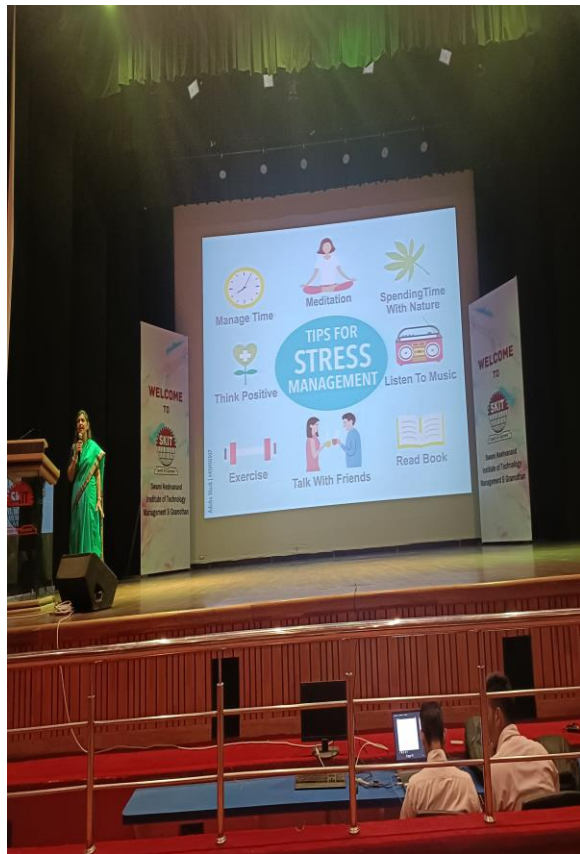
Day-3: Students of section B, C, D, F, I, L, M1, N and P B.Tech. I sem, faculty and staff members



## Glimpses of the Event







GPS Map Camera

Google

Jaipur, Rajasthan, India  
A-92, Shivam Nagar, Keshar Vihar, Jaipur, Rajasthan  
302017, India  
Lat 26.82181°  
Long 75.865475°  
20/09/23 09:11 AM GMT +05:30





**Jaipur, Rajasthan, India**  
A-92, Shivam Nagar, Keshar Vihar, Jaipur, Rajasthan 302017, India  
Lat 26.82181°  
Long 75.865475°  
20/09/23 09:40 AM GMT +05:30



**Jaipur, Rajasthan, India**  
QVQC+P64, Vivek Marg, Karolan Ka Barh, Jaipur, Rajasthan 303905, India  
Lat 26.788957°  
Long 75.870523°  
20/09/23 09:14 AM GMT +05:30







## News of the Event:

सीमा सन्देश | श्रीगंगानगर, शनिवार, 23 सितम्बर 2023

# एसकेआईटी में वेलनेस कैम्प आयोजित

जयपुर (सीमा सन्देश)।

केन्द्रीय शिक्षा मंत्रालय एवं उच्च शिक्षा विभाग नई दिल्ली तथा राजस्थान टेक्निकल यूनिवर्सिटी कोटा के निर्देशानुसार एसकेआईटी में तीन दिवसीय वेलनेस कैम्प का आयोजन ऑफिस ऑफ स्टूडेंट अफेयर्स की ओर से किया गया। विद्यार्थियों, स्टाफ व शिक्षकों के लिए आयोजित इस शिविर में विशेषज्ञों ने अपने सम्बोधन एवं गतिविधियों से श्रोताओं की समस्याओं का समाधान किया।

ज्ञातव्य है कि वर्तमान में जीवन शैली में बदलाव की वजह से लोगों में नकारात्मकता, अवसाद तथा शारीरिक व मानसिक विकार महसूस किये जा



रहे हैं। प्रो. संगीता व्यास ने जीवन में अवसाद नियंत्रण के कुछ तरीके बताए। बीटेक प्रथम के विद्यार्थियों को संस्था की काउंसलिंग प्रक्रिया से अवगत करवाया।

बेबीलोन हॉस्पिटल की डाइटिशियन व न्यूट्रिशियन डॉ. सुरभि पारीक ने स्वस्थ जीवनशैली के लिए स्वस्थ भोजन पदार्थों की जानकारी दी।

प्रख्यात मोटिवेशनल स्पीकर डॉ. शेखर कपूर एवं उनकी सहयोगी डॉ. योगिता ने अपनी गतिविधियों तथा संबोधन से सभी का उत्साहवर्द्धन किया। एमएनआईटी जयपुर की डीन डॉ. रितिका महाजन ने अवसाद पर नियंत्रण के टिप्स दिए।

उन्होंने अवसाद के निदान एवं रोकथाम के उपाय सभी से साझा किए। संस्था प्राचार्य डॉ. रमेश कुमार पंचार भी उपस्थित थे। कॉर्डिनेटर, शिक्षक सदस्य कैलाश सोनी, डॉ. चन्दन कुमार एवं डॉ. स्वाति जोशी थे।

संचालन अदिति एवं यशवर्धन शर्मा ने किया। तकनीकी सहयोग दीपेश दौर, आदित्य दाधीच एवं अनन्त खण्डेलवाल का रहा।

समयवधि पूरा प्रदर्शन व प्रदर्शन में सफलता प्राप्त स्वकार में पहला दिन सहायक प्रचार का खल शुरू हो गया था। कार्यक्रम का सफल आयोजन का सफल आयोजन

## एसकेआईटी में वेलनेस कैम्प का आयोजन

आधुनिक समाचार दुनिया

जयपुर। शिक्षा मंत्रालय एवं उच्च शिक्षा विभाग एवं राजस्थान टेक्निकल यूनिवर्सिटी कोटा के निर्देशानुसार स्वामी केशवानन्द इंस्टिट्यूट में तीन दिवसीय वेलनेस कैम्प का आयोजन 19 से 21 सितम्बर, 2023 तक ऑफिस ऑफ स्टूडेंट अफेयर्स द्वारा किया गया। यह कैम्प संस्था के विद्यार्थियों, शिक्षकगण एवं स्टाफ मेम्बर्स के लिए आयोजित किया गया। वर्तमान समय में जीवन शैली में बदलाव की वजह से लोगों में नकारात्मकता, अवसाद एवं शारीरिक तथा मानसिक विकार काफी हद तक महसूस किए जाते हैं। इन ज्वलन्त समस्याओं के समाधान के लिए तीन दिवसीय कैम्प में अलग-अलग विषयों के सुप्रसिद्ध जानकार वक्ताओं ने अपने भाषण एवं गतिविधियों से श्रोताओं की समस्याओं का समाधान किया। कैम्प के प्रथम दिन का शुभारम्भ ऑफिस ऑफ स्टूडेंट अफेयर्स की हेड प्रोफेसर संगीता व्यास ने श्रोताओं को जीवन में अवसाद नियंत्रण के कुछ



तरीके बताए। साथ ही बीटेक प्रथम वर्ष के विद्यार्थियों को संस्था के काउंसलिंग सिस्टम से अवगत कराया। प्रथम दिन ही बेबीलोन हॉस्पिटल की डाइटिशियन एवं न्यूट्रिशियन डॉ. सुरभि पारीक ने श्रोताओं को एक स्वस्थ जीवनशैली के लिए स्वस्थ भोजन पदार्थों की जानकारी दी। कैम्प के दूसरे दिन अन्तर्राष्ट्रीय मान्यता प्राप्त मोटिवेशनल स्पीकर डॉ. शेखर कपूर

एवं उनकी सहयोगी डॉ. योगिता ने अपनी गतिविधियों, तथा भाषण के माध्यम से श्रोताओं का उत्साहवर्द्धन किया। तीन दिवसीय कैम्प के समापन दिवस पर डॉ. रितिका महाजन, संचालक, वेलनेस, डीन स्टूडेंट वेलफेयर्स ऑफिस, मालवीय नेशनल इंस्टिट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी जयपुर ने श्रोताओं को अवसाद नियंत्रण के कुछ टिप्स दिए। कुछ गतिविधियों के माध्यम से उन्होंने श्रोताओं से अवसाद के निदान एवं रोकथाम के उपाय साझा किए। यह कैम्प के दौरान संस्था के प्रिंसीपल डॉ. रमेश कुमार पंचार भी उपस्थित थे। कार्यक्रम के कॉर्डिनेटर, ऑफिस ऑफ स्टूडेंट अफेयर्स के शिक्षक सदस्य, श्री कैलाश सोनी, डॉ. चन्दन कुमार एवं डॉ. स्वाति जोशी थे। मंच संचालन सुश्री अदिति एवं यशवर्धन शर्मा ने किया तथा तकनीकी सहयोग दीपेश दौर, आदित्य दाधीच एवं अनन्त खण्डेलवाल का रहा।