



ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ
ಪೌರಾಡಳಿತ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯ, ಬೆಂಗಳೂರು
ಪ್ರಾಯೋಜಿತ



ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ (Stress Management)

ದಿನಾಂಕ : 27 ರಿಂದ 29 ನೇ ಡಿಸೆಂಬರ್ 2018

ಸ್ಥಳ: ನೇತ್ರಾವತಿ ವಸತಿ ನಿಲಯ ಹಾಲ್ ನಂ: 02, ಎಸ್.ಐ.ಯು.ಡಿ. ಮೈಸೂರು

ಡಾ.ಹೆಚ್.ಎಂ ಸುದರ್ಶನ್

ತರಬೇತಿ ನಿರ್ದೇಶಕರು

ಮೊಬೈಲ್: 9448323096

ಡಾ. ಬಿ.ಆರ್. ನಾಗರಾಜು

ಸಂಶೋಧನಾ ಸಹಾಯಕರು

ಮೊಬೈಲ್ : 9886885451

ಸಮಯ

ನೋಂದಣಿ : ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 09.00 ರಿಂದ 09.30

ಅಧಿವೇಶನ-I : ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 09.30 ರಿಂದ 11.30

ಅಧಿವೇಶನ-II : ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11.40 ರಿಂದ 01.40

ಅಧಿವೇಶನ-III : ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 02.30 ರಿಂದ 03.30

ಅಧಿವೇಶನ-IV : ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 03.45 ರಿಂದ 04.45

*ಸೂಚನೆ:- ಆಯಾ ದಿನದ ಪಠ್ಯ ಕ್ರಮಗಳು ಮುಕ್ತಾಯವಾಗುವವರೆಗೆ ತರಬೇತಿಯ ಅಧಿವೇಶನಗಳು ಮುಂದುವರಿಯುವುದು

ವಿರಾಮ

ಕಾಫಿ / ಟೀ : ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11.30 ರಿಂದ 11.40

: ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 03.30 ರಿಂದ 03.40

ಬೋಜನ : ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 01.40 ರಿಂದ 02.30



ರಾಜ್ಯ ನಗರಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಂಸ್ಥೆ,

ಆಡಳಿತ ತರಬೇತಿ ಸಂಸ್ಥೆ ಆವರಣ, ಲಲಿತಮಹಲ್ ರಸ್ತೆ, ಮೈಸೂರು-570011

ದೂರವಾಣಿ: +91-821-2520163, 2520116, ಫ್ಯಾಕ್ಸ್: +91-821-2520164

ಇ-ಮೇಲ್: directorsiu@gmail.com ವೆಬ್‌ಸೈಟ್: www.siuadmysore.gov.in

ತರಬೇತಿ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ

ದಿನಾಂಕ	ಅವಧಿ	ವಿಷಯ	ನಿರ್ವಹಣೆ
27.12.2018 ಗುರುವಾರ	10.00 : 10.30	ನೊಂದಣಿ ಮತ್ತು ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳ ಪಟ್ಟಿ, ತರಬೇತಿ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ವಿನಿಮಯ	ಡಾ. ಹೆಚ್. ಎಂ. ಸುದರ್ಶನ್ ತರಬೇತಿ ನಿರ್ದೇಶಕರು
	10.30 : 11.30	ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಉದ್ಘಾಟನೆ, ಹಿತನುಡಿಗಳು	ಶ್ರೀ. ವೆಂಕಟೇಶ ಕಡಗದಕೈ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ರಾ.ನ.ಸಂ. ಮತ್ತು ಶ್ರೀಮತಿ ಸುಧಾ ಎಂ ವಿ ಉಪನಿರ್ದೇಶಕರು, ರಾ.ನ.ಸಂ
		ಪರಿಚಯಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆ	ಡಾ. ಹೆಚ್. ಎಂ. ಸುದರ್ಶನ್
		ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಮನೋಭಾವ ಬದಲಾವಣೆ	ತರಬೇತಿ ನಿರ್ದೇಶಕರು
	11.45 : 01.45	ಒತ್ತಡ ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಯಾವ ಅಂಶಗಳು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅಲೆಯುವ ವಿಧಾನಗಳು ಮತ್ತು ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ, ಕೌಶಲ್ಯಗಳು (Stress & Stress Management)	ಡಾ. ಲ್ಯಾನ್ಸಿ ಡಿಸೋಜ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವ ವಿದ್ಯಾನಿಲಯ, ಮೈಸೂರು ಮೊ: 9986332616 e-mail: lancyd@ymail.com
02.30 : 04.45	ಅಂತರ್ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಂಬಂಧಗಳು ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆ (Exploring possibility of keeping pleasant in working life)	ಶ್ರೀ ಹರೀಶ್ ಕುಮಾರ್ ಸಂಸ್ಥಾಪಕರು, ವರ್ಲ್ಡ್ ಕ್ಲಾಸ್ ಸಂಸ್ಥೆ, ಮೈಸೂರು ಮೊ: 7899778459 ಇ-ಮೇಲ್: worldclasshk@gmail.com	
28.12.2018 ಶುಕ್ರವಾರ	09.30 : 11.30	ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆಯ ವಿಷಯಗಳು (Pranic Healing)	ಶ್ರೀಮತಿ ಮೀನಾ ವರ್ಲ್ಡ್ ಪ್ರಾಣಿಕ್ ಹೀಲಿಂಗ್ ಸಂಸ್ಥೆ, ಮೈಸೂರು, ಮೊ: 8971547816 ಇ-ಮೇಲ್: meenabmm@gmail.com
	11.45 : 01.45	ನಾಯಕತ್ವದ ಮತ್ತು ಸವಂಹನದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು (Leadership & Communication Skills)	ಶ್ರೀ. ರಾಮಾನುಜಂ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು, ಫೋಕಸ್ ಅಕಾಡೆಮಿ, ಮೈಸೂರು ಮೊ: 9449047986 ಇ-ಮೇಲ್: ramjumdt@gmail.com
	02.30 : 04.45	ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಹಾಗೂ ಸಮಯದ ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ಪಾತ್ರ, (Yoga towards wellness & Time Management)	ಶ್ರೀ ಸುಕುಮಾರ್ ಯೋಗ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಮೈಸೂರು, ಮೊ: 9743895558 ಇ-ಮೇಲ್: sukumardharm@gmail.com
29.12.2018 ಶನಿವಾರ	09.30 : 11.30	ಆಡಳಿತದಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ನೈತಿಕತೆಯ ಪ್ರಭಾವ (Value & Ethics in Administration)	ಶ್ರೀ ಸ್ವಾಮಿ ಶಾಂತಿವ್ರತಾನಂದ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಆಶ್ರಮ, ಮೈಸೂರು ಮೊ: 8105537924 ಇ-ಮೇಲ್: mysuru@rkmm.org
	11.45 : 01.45	ಸ್ವಯಂ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ, (ಸ್ವಾಟ್) ಕಾರ್ಯಕ್ರಮತೆ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡ ರಹಿತ ಪರಿಸರದ ನಿರ್ಮಾಣ, ಜೋಹರಿವಿಂಡೋ ಮುಖಾಂತರ ಸ್ವಯಂ ಅರಿವು (SWOT & JOHARI window)	ಡಾ. ಎಂ ಪಿ ವರ್ಷ, ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕರು, ಕ್ರೆಡಿಟೈ ಸಂಸ್ಥೆ, ಮೈಸೂರು ಮೊ: 9448988746 e-mail: mpvarsha@hotmail.com

ದಿನಾಂಕ	ಅವಧಿ	ವಿಷಯ	ನಿರ್ವಹಣೆ
	02.30 : 04.45	ತಂಡ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯಾ ನಿರ್ವಹಣೆ (Team Building & Problem Solving)	ಡಾ. ಆರ್. ಎನ್. ಕುಮಾರ್ ಬೋಧಕರು, (ನಡವಳಿ ವಿಜ್ಞಾನ) ಆಡಳಿತ ತರಬೇತಿ ಸಂಸ್ಥೆ, ಮೈಸೂರು, ಮೊ: 9980614439 ಇ-ಮೇಲ್: kumarrnbs@gmail.com
	04.45 : 05.30	ತರಬೇತಿಯ ಹಿಮ್ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	ಡಾ. ಹೆಚ್. ಎಂ. ಸುದರ್ಶನ್ ತರಬೇತಿ ನಿರ್ದೇಶಕರು
		ತರಬೇತಿಯ ಮುಕ್ತಾಯ ಸಮಾರಂಭ	ಶ್ರೀ. ವೆಂಕಟೇಶ ಕಡಗದಕೈ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ರಾ.ನ.ಸಂ. ಮತ್ತು ಶ್ರೀಮತಿ ಸುಧಾ ಎಂ ವಿ ಉಪನಿರ್ದೇಶಕರು, ರಾ.ನ.ಸಂ

ಸಹಿ/-
ತರಬೇತಿ ನಿರ್ದೇಶಕರು