

## लखनऊ विश्वविद्यालय, लखनऊ University of Lucknow, Lucknow

Press Note 19 April 2020

### Online Career Counselling (13<sup>th</sup> to 18<sup>th</sup> April, 2020)

#### **FIRST PHAZE OF ONLINE CAREER COUSELLNG ON CAREER ANXIETY DURING CORONA 19 LOCKDOWN AND THEREAFTER COMPLETED SUCCESSFULLY**

Counselling and Placement Cell (CPC), University of Lucknow conducted online Career Counselling for the Students of different streams of Lucknow University and Affiliated Colleges. During the entire week from 13th to 18th April, 2020 various sessions were held by Corporate HR experts , Psychologists and CPC Expert members as per the schedule.

On 13<sup>th</sup> at 4.30 p.m. the session for Commerce students was held by Dr. A. K. Singh and the main speakers was Prof Madhurima Lall Dean CPC and Prof. Madhurima Pradhan Head, Dept of Psychology, L U was the Counsellor in this session. The students have been benefitted on sessions based on personality building , communication skills , C V writing etc The session ended with an interactive question answer round The session was attended by 82 students.

On 14th April, 2020 at 2.30 p.m. Ms. Abha Joshi, Corporate trainer and counsellor expert on personality development, having experience of working with Times Group made the students of Faculty of Arts learned the Art of Personality Development as well as Preparation for appearing in an Interview. She took up various relevant points regarding personality traits for current scenario, how to remain free from stress by avoiding arguments. She cleared the queries and doubts of the participants very nicely.

This session was well attended by Additional Directors of CPC Prof. S. K. Jaiswal, Dr. Vaishali Saxena, Dr. Sunita Srivastava, Prof. Shruti Vishesh, Dr. A. K. Singh and many more members of CPC team. The session was coordinated by Prof. Madhurima Lall, Director, CPC. **103 participants attended the session.**

On 15<sup>th</sup> April, the third day of online workshop of career counselling Ms. Jyotsana Wadia, a renowned corporate expert on personal development and soft skills counselled the students of Arts and Commerce on Soft Skills and Career explaining the students to during lockdown it is a good time for them to work on their communication skills, enhancing their personality traits in accordance to requirements as to what is expected by the recruiters from them.

After each session the question answer session in groups as well as individuals is dealt with team CPC consisting of Prof. M. Pradhan, Dr. Vaishali Saxena, Prof. S K Jaiswal, Dr Sunita Srivastava, Dr Shruti, Dr Anoop Kumar Singh etc. It is noteworthy here that not only the students rather the teachers and Principals of Colleges are joining the counselling sessions and are getting benefitted by the same.

On 16<sup>th</sup> April, CPC team members conducted Brain Storming Session of the students of different streams. The members addressed the students on various issues including communication skills, personal wellbeing, importance of social support and relationship, self motivation etc.

## लखनऊ विश्वविद्यालय, लखनऊ University of Lucknow, Lucknow

On 17<sup>th</sup> April, the counselling session was taken by Dr. Vaishali Saxena for the students of Science Faculty. She guided students on how to become successful. How to balance achievement and happiness, how to cultivate positive habits and how to stay motivated. Later on CPC team led by Prof. Madhurima Lall, Dr. AK Singh, Dr. Sunita Srivastava, Dr. Pradhan answered questions of the students along with Dr Vaishali in question answer session.

On 18<sup>th</sup> April 2020, a session on “How To Manage Career Anxiety” was taken by Prof. Madhurima Pradhan, Head, Psychology Department with students of science faculty. This was emphasized that career choice is a conscious decision which incorporates asking few important questions to self like where do you see you after ten years and start preparing for that goal and move on the right direction. Certain myths about career choice, cycle of career choice and tips for successful career choices were also given. This was followed by an interactive session with students.

On 18<sup>th</sup> at 4 p.m. Dr Sunita Srivastava, Additional Director, CPC conducted the counselling session of M. Com. Students. She explained the current situation and its impact on teaching learning process. Dr. Srivastava suggested

How to utilize time in this lockdown period? She opined the importance of Entrepreneurship in making the career. She also emphasised on skill development program and placement program available for the students.

Dr. Madhurima Lall, Director, CPC said that I am happy to see that more and more students and guardians are willing to have career counselling but I can understand that it is not possible to reach one and all through online meeting limitations but then I am satisfied that at least those whom we can reach and could do at our best, at this time of immediate lockdown situation, we are trying to do and to see our students may not have unnecessary anxiety issues regarding their future.

### काउंसलिंग एंड प्लेसमेंट सेल (सीपीसी), लखनऊ विश्वविद्यालय

एक सप्ताह की ऑनलाइन कैरियर परामर्श वर्कशॉप की लोकप्रियता में वृद्धि  
(13 से 18 अप्रैल, 2020)

ऑनलाइन कैरियर काउंसलिंग का पहला चरण कोरोना १९ के लोखडौन से उत्पन्न छात्राओं में एंगजायटी के समाधान केतु की गयी वर्कशॉप का पहला चरण सफलता पूर्वक संपन्न हुआ जिसके बढ़ती लोकप्रियता के कारण इन सत्रों को आगे भी चलाया जाएगा

## लखनऊ विश्वविद्यालय, लखनऊ University of Lucknow, Lucknow

लखनऊ विश्वविद्यालय के विभिन्न धाराओं के छात्रों के लिए काउंसलिंग एंड प्लेसमेंट सेल (सीपीसी), लखनऊ विश्वविद्यालय ने ऑनलाइन कैरियर काउंसलिंग का आयोजन किया। पूरे सप्ताह के दौरान 13 से 18 अप्रैल, 2020 तक कॉर्पोरेट एचआर विशेषज्ञों, मनोवैज्ञानिकों और सीपीसी विशेषज्ञ सदस्यों द्वारा कार्यक्रम के अनुसार विभिन्न सत्र आयोजित किए गए।

13 को शाम 4.30 बजे। वाणिज्य छात्रों के लिए सत्र डॉ। ए के सिंह द्वारा आयोजित किया गया था और मुख्य वक्ता प्रो मधुरिमा लाल डीन सीपीसी थी जिन्होंने इस कोरोना से उत्पन्न बचचो में भविष्य के प्रति अपने करियर सम्बन्धी उत्सुकताओं की समस्याओं का समाधान किया। प्रो। एम् प्रधान प्रमुख, डिपार्टमेंट ऑफ साइकोलॉजी, एल यू इस सत्र में काउंसलर थे। छात्रों को व्यक्तित्व निर्माण, संचार कौशल, सी वी लेखन आदि पर आधारित सत्रों से लाभान्वित किया गया है। सत्र का अंत इंटरएक्टिव प्रश्न उत्तर के साथ हुआ।

14 अप्रैल, 2020 को दोपहर 2.30 बजे। सुश्री आभा जोशी, व्यक्तित्व विकास पर कॉरपोरेट ट्रेनर और परामर्शदाता विशेषज्ञ, टाइम्स ग्रुप के साथ काम करने का अनुभव रखने के कारण उन्होंने कला संकाय के छात्रों को व्यक्तित्व विकास के साथ-साथ साक्षात्कार में उपस्थित होने की तैयारी सीखायी। उन्होंने वर्तमान परिदृश्य के लिए व्यक्तित्व लक्षणों के बारे में विभिन्न प्रासंगिक बिंदुओं को उठाया, कैसे तर्कों से बचकर तनाव से मुक्त रहें। उसने प्रतिभागियों के प्रश्नों और शंकाओं को बहुत अच्छी तरह से साफ़ किया।

इस सत्र में सीपीसी के अतिरिक्त निदेशक प्रो। के.एस. जायसवाल, डॉ। वैशाली सक्सेना, डॉ। सुनीता श्रीवास्तव, प्रो। श्रुति विश्वेश, डॉ। ए। के। सिंह और सीपीसी टीम के कई और सदस्यों ने भाग लिया। सत्र का समन्वयन प्रो मधुरिमा लल्ल, निदेशक, सीपीसी द्वारा किया गया था। सत्र में 103 प्रतिभागियों ने भाग लिया।

15 अप्रैल को, कैरियर काउंसलिंग सुश्री ज्योत्सना वाडिया की ऑनलाइन कार्यशाला के तीसरे दिन, व्यक्तिगत विकास और सॉफ्ट स्किल्स पर एक प्रसिद्ध कॉर्पोरेट विशेषज्ञ ने सॉफ्ट स्किल्स और कैरियर के छात्रों की काउंसलिंग की और कैरियर को लॉकडाउन के दौरान छात्रों को समझाते हुए कहा कि यह अच्छा है। उनके लिए अपने संचार कौशल पर काम करने का समय, उनके अनुसार उनके व्यक्तित्व लक्षणों को बढ़ाते हुए जैसा कि उनसे भर्ती होने वालों द्वारा अपेक्षित है।

## लखनऊ विश्वविद्यालय, लखनऊ University of Lucknow, Lucknow

प्रत्येक सत्र के बाद समूहों के साथ-साथ व्यक्तियों में प्रश्न उत्तर सत्र में प्रो। एम। प्रधान, डॉ। वैशाली सक्सेना, प्रो एसके जायसवाल, डॉ। सुनीता श्रीवास्तव, डॉ। श्रुति, डॉ। अनूप कुमार सिंह आदि के साथ टीम सीपीसी से का हल किया जाता है। यहाँ उल्लेखनीय है कि न केवल छात्र बल्कि कॉलेजों के शिक्षक और प्रधानाचार्य परामर्श सत्र में शामिल हो रहे हैं और इससे लाभान्वित हो रहे हैं।

16 अप्रैल को, CPC टीम के सदस्यों ने विभिन्न धाराओं के छात्रों के ब्रेन स्टॉर्मिंग सत्र का आयोजन किया। सदस्यों ने छात्रों को संचार कौशल, व्यक्तिगत भलाई, सामाजिक समर्थन और महत्व, आत्म प्रेरणा आदि सहित विभिन्न मुद्दों पर संबोधित किया।

17 अप्रैल को विज्ञान संकाय के छात्रों के लिए डॉ। वैशाली सक्सेना द्वारा परामर्श सत्र लिया गया था। उन्होंने छात्रों को निर्देशित किया कि सफल कैसे बनें। उपलब्धि और खुशी को कैसे संतुलित करें, सकारात्मक आदतों को कैसे साधें और कैसे प्रेरित रहें। बाद में सीपीसी टीम में प्रो। मधुरिमा लाल डॉ। एके सिंह, डॉ। के नेतृत्व में डॉ। सुनीता श्रीवास्तव, डॉ। प्रधान ने प्रश्न उत्तर सत्र में डॉ। वैशाली के साथ छात्रों के सवालों के जवाब दिए।

18 अप्रैल, 2020 को, विज्ञान संकाय के छात्रों के साथ मनोविज्ञान विभाग के प्रमुख प्रो मधुरिमा प्रधान द्वारा "हाउ टू मैनेज कैरियर चिंता" पर एक सत्र लिया गया था। इस बात पर जोर दिया गया था कि करियर का चुनाव एक सचेत निर्णय है, जिसमें कुछ महत्वपूर्ण सवाल स्वयं से पूछना शामिल है, जैसे कि आप दस साल के बाद आपको कहां देखते हैं और उस लक्ष्य की तैयारी शुरू करते हैं और सही दिशा में आगे बढ़ते हैं। कैरियर की पसंद के बारे में कुछ मिथक, कैरियर की पसंद का चक्र और सफल करियर विकल्पों के लिए टिप्स भी दिए गए। इसके बाद छात्रों के साथ एक इंटरैक्टिव सत्र आयोजित किया गया।

18 को शाम 4 बजे। सीपीसी की अतिरिक्त निदेशक डॉ। सुनीता श्रीवास्तव ने एम. कॉम का परामर्श सत्र आयोजित किया। छात्र। उन्होंने वर्तमान स्थिति और शिक्षण प्रक्रिया पर इसके प्रभाव के बारे में बताया। डॉ। श्रीवास्तव ने सुझाव दिया

इस लॉकडाउन अवधि में समय का उपयोग कैसे करें? उसने कैरियर बनाने में उद्यमिता के महत्व का विरोध किया। उन्होंने छात्रों के लिए उपलब्ध कौशल विकास कार्यक्रम और प्लेसमेंट कार्यक्रम पर भी जोर दिया।

## लखनऊ विश्वविद्यालय, लखनऊ University of Lucknow, Lucknow

सीपीसी की निदेशक डॉ। मधुरिमा लाल ने कहा कि मुझे यह देखकर खुशी हुई कि अधिक से अधिक छात्र और उनके अभिभावकों ने भी करियर काउंसलिंग में सहभागिता की, लेकिन मैं समझ सकती हूँ कि ऑनलाइन मीटिंग सीमाओं के माध्यम से सभी तक पहुंचना संभव नहीं है, लेकिन फिर मैं संतुष्ट हूँ कि कम से कम जिन लोगों तक हम पहुंच सकते हैं, तत्काल लॉकडाउन की स्थिति में, हम उन छात्रों तक पहुंच रहे हैं यह देखने के लिए कि हमारे छात्रों को उनके भविष्य के बारे में अनावश्यक चिंता न हो /