

বিশ্ব মানসিক স্বাস্থ্য দিবস-২০২২
“সবার জন্য মানসিক স্বাস্থ্য ও ভালো থাকার হোক বৈশ্বিক অগ্রাধিকার”

অনুষ্ঠান সূচী
১৯-১০-২০২২ (বুধবার)
স্থানঃ সেমিনার কক্ষ, জহির রায়হান মিলনায়তন

সময়	পর্ব	বিষয়বস্তু	আলোচক
১০:০০-১০:৪৫	১ম পর্ব	আলোচনা সভা	
১০:৪৫-১১:০০	বিরতি		
১১:০০-১১:৪০	২য় পর্ব (কর্মশালা)	৪ টি দক্ষতা (যোগাযোগ, সম্পর্ক রক্ষা, দ্বন্দ্ব মোকাবেলা, মানসিক চাপ মোকাবেলা)	ইফরাত জাহান উপ-পরিচালক(মনোবিজ্ঞান)
১১:৪০-১২:২০		৪ টি দক্ষতা(আবেগ নিয়ন্ত্রণ, আত্ম-সম্মান, সিদ্ধান্ত গ্রহণ, সমস্যা সমাধান)	শুভাশীষ কুমার চ্যাটার্জী উপ-পরিচালক(মনোবিজ্ঞান)
১২:২০-০১:০০	প্রশ্ন-উত্তর ও মূল্যায়ন		

আয়োজনে
শিক্ষার্থী কল্যাণ ও পরামর্শদান কেন্দ্র, জাহাঙ্গীরনগর বিশ্ববিদ্যালয়