



# ਰਾਜ ਵਿਦਿਅਕ ਖੋਜ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੀਸ਼ਦ ਪੰਜਾਬ

ਪੀ.ਐਸ.ਈ.ਸੀ. ਚੰਪਲੇਕਸ, ਵਿਦਿਆ ਭਵਨ, ਬਲਾਕ-ਈ, ਛੇਵੀਂ ਮੰਜਿਲ, ਚੈਂਜ-8, ਐੱਸ.ਏ.ਐੱਸ.ਨਗਰ,  
ਈਮੇਲ: director@punjabeducation.gov.in, ਫੋਨ: 0172-2212221

202649523

04/2026

3-6

ਵੱਲ  
ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫ਼ਸਰ (ਸੈ.ਸਿ.)

ਮੀਮੇ ਨੰ. e-1098959/SCERT, QP/UP/2026-91771

ਮਿਤੀ: ਐੱਸ.ਏ.ਐੱਸ.ਨਗਰ, 06-04-2026

ਵਿਸ਼ਾ: Mission Samrath 4.0 ਤਹਿਤ 'Mindfulness Program' ਅਧੀਨ ਸਟੇਟ ਪੱਧਰੀ, ਬਲਾਕ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਪੱਧਰੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਕਰਵਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ।

- 1.0 ਉਪਰੋਕਤ ਵਿਸ਼ੇ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਖੋਚਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਜੀ।
- 2.0 ਮਿਸ਼ਨ ਸਮਰੱਥ ਤਹਿਤ ਰਾਜ ਦੇ ਸਮੂਹ ਸਰਕਾਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ 'Mindfulness Program' ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤਹਿਤ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ Mindfulness Activities ਨਾਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਇਕਗਾਰਤਾ, ਫੇਕਸ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰਥਕ ਵਾਧਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਮਿਸ਼ਨ ਸਮਰੱਥ ਤਹਿਤ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਸਿੱਖਣ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣ ਵਿੱਚ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੋਵੇਗਾ।
- 3.0 ਉਕਤ ਸੰਬੰਧੀ 'Mindfulness Program' ਅਧੀਨ ਸਟੇਟ ਪੱਧਰੀ, ਬਲਾਕ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਪੱਧਰੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ:

ਸਟੇਟ ਪੱਧਰੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦਾ ਸ਼ਡਿਊਲ: 'Mindfulness Program' ਅਧੀਨ ਸਟੇਟ ਪੱਧਰੀ

ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਡਿਊਲ ਮੁਤਾਬਿਕ ਕਰਵਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ:

ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦਾ ਵੈਨਿਊ	School of Eminence Phase 11, SAS Nagar
ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦੀ ਮਿਤੀ ਅਤੇ ਸਮਾਂ	07-04-2026, 10:00 AM to 04:00 PM
ਭਾਗੀਦਾਰ	ASGs (Upper Primary) ਦੇ ਸਮੂਹ DRC ਅਤੇ BRC (~480) ਨੋਟ: ਜਿੰਨਾ ਬਲਾਕਾਂ ਵਿੱਚ ਬੀ.ਆਰ.ਸੀ. ਨਹੀਂ ਹਨ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫ਼ਸਰ (ਸਕੈਂਡਰੀ) ਵੱਲੋਂ ਉਹਨਾਂ ਬਲਾਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਸਕੂਲ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਸਟੇਟ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਲਈ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇ।
ਰਿਸ਼ੇਰਸ ਪਰਸਨਜ਼	ਲਿਸਟ ਨਾਲ ਨੱਥੀ ਹੈ।

3.2 ਇਸ ਸਟੇਟ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦੇ TA ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ ਸੰਬੰਧਤ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਸੰਬੰਧਤ ਟੀਚਰ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਫੰਡ ਵਿੱਚੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

3.3 ਬਲਾਕ ਪੱਧਰੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ: 'Mindfulness Program' ਅਧੀਨ ਸਟੇਟ ਪੱਧਰੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਉਪਰੰਤ ਬਲਾਕ ਪੱਧਰੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਸੰਬੰਧਤ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ DEO(SE) ਅਤੇ Principal DIET ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਵਾਈ ਜਾਣੀ ਹੈ:

ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦਾ ਵੈਨਿਊ	ਹਰੇਕ ਬਲਾਕ-ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸੰਬੰਧਤ BNO ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵੈਨਿਊ ਦੀ ਚੋਣ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ
ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦੀ ਮਿਤੀ	10-04-2026
ਭਾਗੀਦਾਰ	ਸੰਬੰਧਤ ਬਲਾਕ ਦੇ ਹਰੇਕ ਸਕੂਲ ਦੇ ਮੁਖੀ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਇੱਕ ਨੇਡਲ ਅਧਿਆਪਕ
ਰਿਸੋਰਸ ਪਰਸਨਜ਼	ਸਟੇਟ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ASGs (Upper Primary) ਦੇ ਸੰਬੰਧਤ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ DRC ਅਤੇ BRC

3.4 'Mindfulness Program' ਅਧੀਨ ਬਲਾਕ ਪੱਧਰੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦਾ ਮੁਕੰਮਲ ਰਿਕਾਰਡ ਸੰਬੰਧਤ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ Principal DIET ਵੱਲੋਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

3.5 ਸਕੂਲ ਪੱਧਰੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ: ਬਲਾਕ ਪੱਧਰੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਉਪਰੰਤ ਸਕੂਲ ਪੱਧਰੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਮਿਤੀ 13-04-2026 ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਮੁਖੀ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਵਾਈ ਜਾਣੀ ਹੈ:

ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦਾ ਵੈਨਿਊ	ਸਕੂਲ ਪੱਧਰ 'ਤੇ
ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦੀ ਮਿਤੀ	13-04-2026 ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ
ਭਾਗੀਦਾਰ	ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਮੂਹ ਅਧਿਆਪਕ
ਰਿਸੋਰਸ ਪਰਸਨਜ਼	ਬਲਾਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਰੇਕ ਸਕੂਲ ਦੇ ਮੁਖੀ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਇੱਕ ਨੇਡਲ ਅਧਿਆਪਕ

ਇਸ ਨੂੰ ਅਤਿ ਜਰੂਰੀ ਸਮਝਿਆ ਜਾਵੇ।

ਕਿਰਨ ਸ਼ਰਮਾ, ਪੀ.ਸੀ.ਐੱਸ.

ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਐੱਸ.ਸੀ.ਈ.ਆਰ.ਟੀ., ਪੰਜਾਬ

ਪਿਠ ਅੰਕਣ ਨੰ: ਉਕਤ

ਮਿਤੀ: 06-04-2026

ਉਪਰੋਕਤ ਦਾ ਉਤਾਰਾ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਨੂੰ ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਯੋਗ ਕਾਰਵਾਈ ਹਿਤ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

1. ਨਿ.ਸ./ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ (ਸੈ.ਸਿ.), ਪੰਜਾਬ
2. ਸਕੂਲ ਪਿੰਸੀਪਲ ਡਾਇਟ

ਦਫਤਰੀ ਨਿੱਜੀ ਨਿੱਜੀ ਮਹੱਤਵ (ਜੈ-ਮ) ਚੱਲਣ

(ਡਾ. ਸੰਕਰ ਚੌਧਰੀ)

ਮਿਤੀ 06/04/2026

ਸਹਾਇਕ ਡਾਇਰੈਕਟਰ

ਐੱਸ.ਸੀ.ਈ.ਆਰ.ਟੀ., ਪੰਜਾਬ

ਉਪਰੋਕਤ ਮਹੱਤਵ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਮਹੱਤਵ ਨੂੰ ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਯੋਗ ਕਾਰਵਾਈ ਹਿਤ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।  
 ਨਿੱਜੀ ਮਹੱਤਵ (ਜੈ-ਮ) ਚੱਲਣ

ਨਿੱਜੀ ਮਹੱਤਵ (ਜੈ-ਮ) ਚੱਲਣ

06/04/26

of Master trainers from Mohali SAS Nagar are as follows:

No	Name of Master Trainer	Designation	Name of School
	Dr Ginni Duggal	DEO (SE)	
	Mr Angrez Singh	Deputy DEO	
3	Mrs Sandhya	Principal	
4	Mrs Bandana Puri	Principal	GSSS Gobindgarh
5	Mrs Charanjeet	Principal	GSSS Mudho Sangteeian
6	Mrs Anu Bahia	Principal	GGSSS Kurali
7	Mrs Harjit	Principal	GSSS Handesra
8	Mrs Pavitar	Principal	GSSS Sakrulapur
9	Mrs Yashumati	Principal	GSSS Pandwala
	Mrs Ritu Bala	Principal	GSSS Behlolpur
	Mrs Harinder	Principal	SOE Banur
12	Mrs Himanshu	Principal	GSSS Geegamajra
13	Mrs Shubhwant	Headmistress	GGSSS Sohana
14	Mrs Rupali Sood	Headmistress	GHS Saneta
15	Mrs Anchal	Headmistress	GHS Ranimajra
16	Mrs Anshul Jain	Headmistress	GHS Fatwan
17	Mrs Manpreet	Headmistress	GHS Ramgarh Rurki
18	Mrs Shikha	Headmistress	GHS Nayagoan
19	Mrs Narpinder	Headmistress	GHS Phase 6
20	Mrs Deepali Bansal	Headmistress	GHS Mataur
21	Mr Gursewak	Headmaster	Ghs Karkaur
22	Mr Sumit Bansal	Headmaster	GHS Kumbra
23	Mr Sanjeev	Headmaster	GHS Dappar
24	Mr Harpreet	Headmaster	GHS Mauli Baidwan
25	Mr Vishal	Headmaster	GHS Majat
26	Mrs. Khushwinder	Headmistress	GHS Manikpur Sharif
			GHS Desumajra