



# ધી સઘર્ન ગુજરાત ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ એન્ડ ઈન્ડસ્ટ્રી

(આઈ. એસ. ઓ. ૯૦૦૧:૨૦૧૫ પ્રમાણિત સંસ્થા),

"સંહતિ", છટ્ટો માળ, એસ.આઈ.ઈ.સી.સી. કેમ્પસ, ખજોદ ચાર રસ્તા પાસે, અલથાણ રોડ, સરસાણા, સુરત - ૩૯૫ ૦૦૭

ફોન નં. ૨૨૯૧૧૧૧

ફેક્સ નં. ૦૨૬૧-૨૪૭૨૩૪૦

E-mail : [info@sgcci.in](mailto:info@sgcci.in)

Website : [www.sgcci.in](http://www.sgcci.in)

Ref No. PN 2024-25/054

Dt. 10/08/2024

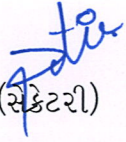
તંત્રીશ્રી, \_\_\_\_\_, સુરત.

મે. સાહેબશ્રી,

જત નીચેની પ્રેસ નોટ આપના દૈનિકમાં પ્રસિદ્ધ કરી આભારી કરશોજ.

લિ.

આપનો વિશ્વાસુ,

  
(સેક્રેટરી)

## SGCCI દ્વારા 'વર્ક લાઈફ બેલેન્સ' વિષે સેમિનાર યોજાયો

સમય અને પરિસ્થિતિને ધ્યાને રાખીને કામ કરવું એટલે વર્ક લાઈફ બેલેન્સ, ગમતું કામ કરો અથવા જે કામ કરો છો તેને પસંદ કરો : કોર્પોરેટ ટ્રેઇનર શ્રી ચિરાગ દેસાઈ

સુરત: ધી સઘર્ન ગુજરાત ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ એન્ડ ઈન્ડસ્ટ્રી દ્વારા ગુરુવાર, તા. ૦૮ ઓગષ્ટ, ૨૦૨૪ના રોજ સાંજે ૦૫:૩૦ કલાકે, સંહતિ, સરસાણા, સુરત ખાતે 'વર્ક લાઈફ બેલેન્સ' વિષય પર સેમિનારનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું, જેમાં નિષ્ણાંત વક્તા તરીકે કોર્પોરેટ ટ્રેઇનર શ્રી ચિરાગ દેસાઈએ માર્ગદર્શન આપ્યું હતું.

SGCCIના પ્રમુખ શ્રી વિજય મેવાવાલાએ સેમિનારમાં સર્વેને આવકાર્યા હતા અને સ્વાગત પ્રવચન કર્યું હતું. તેમણે જણાવ્યું હતું કે, વર્ષ ૨૦૨૧માં પ્રકાશિત થયેલા એક અહેવાલ મુજબ, જે વ્યક્તિ વર્ક લાઈફ બેલેન્સ કરી લે છે તેઓ ઈનોવેટીવ આઈડીયાઝ અને સોલ્યુશન્સમાં અન્ય વ્યક્તિઓ કરતા ૧૫ ટકા વધુ ફાળો આપી શકે તેવી શક્યતા વધી જાય છે. જ્યારે વર્ક લાઈફ બેલેન્સ નહીં કરી શકનારી વ્યક્તિઓ તથા કર્મચારીઓની, તણાવને કારણે ૨૦ ટકા પ્રોડક્ટીવિટી ઘટી જાય છે. જો કે, ભારતમાં આશરે ૮૫ ટકા કર્મચારીઓ વર્ક લાઈફ બેલેન્સ કરી લેતા હોય છે.

તેમણે વધુમાં જણાવ્યું હતું કે, ભારતમાં મહિલાઓને ઓફિસમાં કામ અને ઘરની જવાબદારીઓના બેવડા બોજનો સામનો કરવો પડે છે, જે તેમના વર્ક લાઈફ સંતુલનને વધુ પડકારજનક બનાવે છે, આથી ભારતીય કંપનીઓ દ્વારા અપાતી સુવિધાઓને કારણે મહિલા કર્મચારીઓને વર્ક લાઈફનું બહેતર સંતુલન જાળવવામાં



મદદરૂપ થાય છે. ઈન્ડિયન ઈન્સ્ટીટ્યુટ ઓફ મેનેજમેન્ટ અમદાવાદના વર્ષ ૨૦૨૩ના એક અહેવાલ મુજબ માનસિક અને શારીરિક રીતે તંદુરસ્ત કર્મચારીઓની પ્રોક્ટીવિટી અન્ય કર્મચારીઓની તુલનામાં ૩૦ ટકા વધી જાય છે.

કોર્પોરેટ ટ્રેઇનર શ્રી ચિરાગ દેસાઈએ જણાવ્યું હતું કે, જીવન ખૂબ જ સરળ છે. કામ જીવનનો જ એક ભાગ છે. જીવનમાં કામના અનેક પ્રકાર હોઈ શકે છે. જે આપણને પસંદ નથી તે કામ આપણને કરવું પડે તો તેથી સ્ટ્રેસ ક્રિએટ થાય છે, જ્યારે કોઈ કાર્ય માટે સખત મહેનત કરવાની ઈચ્છા થાય તો તે પેશન હોય છે. જ્યારે સમય અને વર્ક નિશ્ચિત છે ત્યારે તેને બેલેન્સ કરવાનો પ્રયત્ન આપના દ્વારા કરવામાં આવે છે. આપણે વર્ક લાઈફ બેલેન્સની પ્રક્રિયામાં લાઈફને કન્ટ્રોલ કરવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ. સમય અને પરિસ્થિતિને ધ્યાને રાખીને કામ કરવું એટલે વર્ક લાઈફ બેલેન્સ.

તેમણે વધુમાં જણાવ્યું હતું કે, જીવનને મેનેજ કરવાની નહીં પણ કામને મેનેજ કરવું જોઈએ. જે વસ્તુ, સ્થિતિ જેવી છે તેનો તેવી જ રીતે સ્વીકાર કરવાની વૃત્તિ રાખવી જોઈએ. સ્વીકાર કર્યા બાદ જ સ્થિતિનું બીજું પાસું વિશે વિચારી શકાય છે. વર્ક લાઈફને બેલેન્સ કરવા માટે સૌથી પહેલા દરેક વાતનો સ્વીકાર કરવાનું શરૂ કરવું જોઈએ. જીવનમાં સુખી થવા માટેની બે જ ચાવીઓ છે. પહેલું તમને જે ગમે છે તે કામ કરો અને બીજી જે કામ કરો છો તેને પસંદ કરો.

ચેમ્બરના ગૃપ ચેરમેન શ્રી સંજય ગજીવાલાએ કાર્યક્રમમાં ઉપસ્થિત સર્વેનો આભાર માન્યો હતો. ચેમ્બરની એસજીસીસીઆઈ બિઝનેસ કનેક્ટ કમિટીના એડવાઈઝર શ્રી પરેશ પારેખે કાર્યક્રમની રૂપરેખા આપી હતી અને એડવાઈઝર શ્રી તપન જરીવાલાએ વક્તા શ્રી ચિરાગ દેસાઈનો પરિચય આપ્યો હતો. વક્તાશ્રીએ વર્ક લાઈફ બેલેન્સ અંગેના ઉપસ્થિતોના વિવિધ પ્રશ્નોના સંતોષકારક જવાબો આપ્યા હતા અને ત્યારબાદ સેમિનારનું સમાપન થયું હતું.