आंग्ल एवं विदेशी भाषा विभाग एवं मनोवैज्ञानिक परामर्श केंद्र के तत्वाधान में

"मानसिक तनाव प्रबंधन कार्यशाला"

गुरु घासीदास विश्वविद्यालय के शिक्षा विभाग द्वारा मनोवैज्ञानिक परामर्श केंद्र के तत्वाधान में **"मानसिक तनाव प्रबंधन कार्यशाला"** का आयोजन दिनांक - **13 मार्च, 2023** को किया गया | इसमें प्रशिक्षक के रूप में जिला चिकित्सालय श्रीमती विभा एस. वंसरियार एवं श्रीमती एंजलिना विभव लाल ने विद्यार्थीओं को तनाव से निपटने एवं आत्महत्या की प्रवृत्ति रोकने की तकनीतियों की रोचक जानकारियाँ दी| सम्पूर्ण अनुक्रिया के दौरान कई सारे खेल तथा समूहक्रिया शामिल थे, जिनके माध्यम से तनाव के विभिन्न कारण, उनको नियंत्रण करने के उपाय, आत्महत्या रोकथाम में विभिन्न सहायक तत्व जैसे परिवार, साथीसमूह की भूमिका पर अनुभवजन्य समझ विकसित करने का प्रयास किया गया। कार्यक्रम में बी.ए ., एवं एम.ए के अन्तिम वर्ष के 36 छात्र-छात्राओं ने प्रशिक्षण प्राप्त किया| विभागाध्यक्ष डॉ अनुराग चौहान ने सभी प्रशिक्षकों को बधाई दी | कार्यक्रम में डॉ शबाना ,डॉ। आशुतोष सिंह एवं अन्य शिक्षक उपस्थित थे,विश्वविद्यालय के मनोवैज्ञानिक परामर्श केंद्र के डॉ. राजेश्वरी गर्ग, डॉ. पायल बनर्जी एवं डॉ. प्रसेनजीत पंडा उपस्थित थे। छात्र ,छात्राओ ने इस कार्यक्रम को आगामी पेशेवर जीवन में स्वयं तथा स्कूली बच्चों को मार्गदर्शन हेतु अत्यंत महत्वपूर्ण तथा उपयोगी पाया। मनोवैज्ञानिक परामर्श केंद्र द्वारा मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता पहल के अगले चरणों में मार्च-अप्रैल के दौरान भौतिकी तथा अन्य विभागों में एवं विश्वविद्यालय के छात्रावासों में क्रमशः ऐसे कई कार्यशालाओं का आयोजन किया जाएगा। इसी कड़ी में, शिक्षक-शिक्षिकाओं के लिए भी तनाव प्रबंधन व प्रभावी मेन्टरिंग दक्षता विकास हेतु कार्यक्रम प्रस्तावित है।

GURU GHASIDAS VISHWAVIDYALAYA
BILASPUR
PSYCHOLOGICAL COUNSELLING
CELL
GPS Map Camera
Birkona, Chhattisgarh, India
44QV+495, Birkona, Chhattisgarh 495009, India
Lat 22.137342°
Long 82.145014°
13/03/23 11:48 AM GMT +05:30
Google