अमर उजाला 23/02/2025

शिक्षक के लिए तनाव प्रबंधन पर कार्यशाला

संवाद न्यूज एजेंसी

अंबाला। छावनी के जीएमएन कॉलेज में शिक्षण और गैर-शिक्षण कर्मचारियों के लिए तनाव प्रबंधन कार्यशाला का आयोजन किया।

इसका संचालन मनोवैज्ञानिक परामर्श केंद्र और मानसिक स्वास्थ्य क्लब के सहयोग से मनोविज्ञान विभाग की प्रमुख डॉ. अनुपमा सिहाग ने किया। इसका उद्देश्य तनाव के स्रोतों और शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर इसके प्रभाव की पहचान करना, कर्मचारियों को प्रभावी तनाव प्रबंधन तकनीकों से लैस करना, स्वस्थ कार्य-जीवन संतुलन को बढ़ावा देना और एक सहायक कॉलेज को बढ़ावा देना। इस दौरान कार्यशाला में विभिन्न विषयों को शामिल किया गया।

इसमें तनाव और उसके प्रभावों को समझना, व्यक्तिगत और व्यावसायिक तनावों की पहचान करना, विश्राम तकनीक रहीं। कार्यशाला में शिक्षण और गैर-शिक्षण कर्मचारियों ने बड़ी संख्या में भाग लिया, जिन्होंने चर्चाओं और गतिविधियों में सक्रिय रूप से भाग लिया।