पंजाब केसरी 23/02/2025

जी.एम.एन. कॉलेज में शिक्षण और गैर–शिक्षण कर्मचारियों के लिए आयोजित तनाव प्रबंधन कार्यशाला को संबोधित करतीं विशेषज्ञ।

जी.एम.एन. कॉलेज में टीचिंग और नॉन टीचिंग स्टाफ के लिए हुई तनाव प्रबंधन कार्यशाला

अम्बाला, 22 फरवरी (बलराम): छावनी स्थित जी.एम.एन. कॉलेज के शिक्षण और गैर–शिक्षण कर्मचारियों के लिए तनाव प्रबंधन कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यशाला का संचालन मनोवैज्ञानिक परामर्श केंद्र और मानसिक स्वास्थ्य क्लब के सहयोग से मनोविज्ञान विभाग की प्रमुख डा. अनुपमा सिहाग द्वारा किया गया।

कार्यशाला का उद्देश्य तनाव के स्रोतों और शारीरिक एवं 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। कार्यशाला में विभिन्न विषयों को शामिल किया गया, जिसमें तनाव और उसके प्रभावों को समझना, व्यक्तिगत और व्यावसायिक तनावों की पहचान करना एवं विश्राम तकनीकें जैसे गहरी सांस लेना और प्रगतिशील मांसपेशी विश्राम, समय प्रबंधन और प्राथमिकता, लचीलापन बनाना और मुकाबला करने के कौशल शामिल हैं।

कार्यशाला में शिक्षण और गैर–शिक्षण कर्मचारियों ने बड़ी संख्या में भाग लिया, जिन्होंने चर्चाओं और गतिविधियों में सक्रिय रूप से भाग लिया। कॉलेज के कार्यवाहक प्राचार्य डा. सुरेंद्र नैन ने जानकारीपूर्ण और इंटरैक्टिव सत्र की सराहना करते हुए कहा कि ऐसी कार्यशालाएं स्टाफ सदस्यों को तनाव का प्रबंधन करने और उनके समग्र कल्याण में सुधार करने के लिए सशक्त बना सकती हैं। तनाव प्रबंधन कार्यशाला एक सफल पहल थी, जिसने कर्मचारियों की भलाई और लचीलेपन को बढ़ावा दिया।

मनोविज्ञान विभाग, मनोवैज्ञानिक परामर्श केंद्र और मानसिक स्वास्थ्य क्लब, कॉलेज समुदाय के मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण का समर्थन करने के लिए ऐसी और अधिक कार्यशालाएं और कार्यक्रम आयोजित करने की योजना बना रहे हैं। कार्यशाला में प्रयोगशाला सहायक अनिल कुमार एवं मानसिक स्वास्थ्य क्लब के विद्यार्थियों ने सक्रिय रूप से भाग लिया।