

COPING WITH STRESS AND ANXIETY

On August 31st, 2021, Science of Spirituality Delhi organized a webinar in the seminar hall called 'Coping with Stress and Anxiety'. Dr. Professor R.K Arora, the speaker of the day, discussed the reasons for the growing stress and anxiety in today's society and provided ways to cope with it. Professor Arora advised creating a list of tasks based on priority and then planning to complete them. At the conclusion of the webinar, Dr. Naresh Gandhi thanked the chief speaker and promised to implement his suggestions in their lives.



UNDERSTANDING AND MANAGING CONFLICT AT WORKPLACE

On May 6, 2022, an international webinar was held on "Understanding and Managing Conflict at Workplace". It was organized with the aim of better equipping future teachers to handle any potential conflicts they might face in their professional lives. Dr. Disha Sachdeva, a Certified Professional from the Society for Human Resources Management in the U.S., was the keynote speaker. She discussed the various scenarios in which workplace disagreements arise, their signs, and how to address them. She also emphasized the importance of respecting different opinions, despite their differences. Other principals from various educational institutions such as Dr. Gogi Gupta, Dr. Tripta Parmar, and Dr. Gurinder Kaur, also participated in the webinar. At the end of the webinar, Principal Dr. Susheela Narang thanked the keynote speaker and stated that they would be organizing similar seminars in the future on other topics related to management.

TEAM WORK

Azimgarh, Punjab, India
Abohar - Hanumangarh Rd, Azimgarh
Lat 30.101107°
Long 74.208732°
06/05/22 09:57 AM

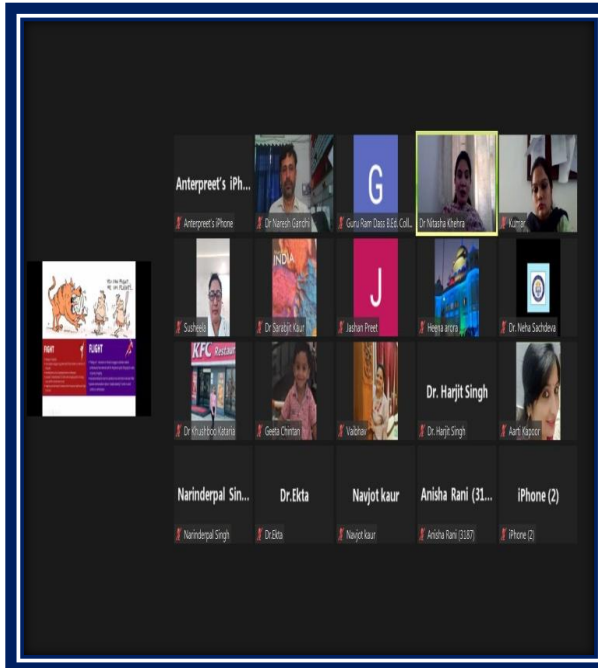
विभिन्नता में ही सुंदरता है: डॉ दिशा सचदेवा
केनवे में विवाद प्रबंधन पर अंतरराष्ट्रीय वेबीनार का आयोजन

अबोहर, 6 मई (अमृत सप्ताह): स्थानीय केनवे कॉलेज ऑफ एजुकेशन में आज कार्यसभल में विवाद प्रबंधन

नजरिए अलग अलग हो सकते हैं लेकिन गलत नहीं हो सकते। हमारी जिंदगी की गुणवत्ता इस बात में नहीं कि हमारा कोई

MENTAL HEALTH AWARENESS AND WELLNESS

A seven-day workshop on Mental Health Awareness and Wellness, organized by Kenway College of Education, Abohar in collaboration with Sant Darbara Singh College of Education for Women, Loapon (Moga), Guru Ram Dass B.Ed. College, Jalalabad, J.D College of Education, Shri Muktsar Sahib and Guru Gobind Singh College of Education, Theri Malout was held from 6th June to 13th June, 2022. On the first day of the event, Dr. Sarabjit Kaur, Principal of Guru Ram Dass B.Ed. College welcomed the resource person, Dr. Nitasha Kheda, Professor at MCM D.A.V College for Women, Chandigarh. Her presentation topic was stress management. During the workshop, she explained the importance of taking time out for ourselves in a busy lifestyle, in order to remain stress-free. She also discussed Bullying, Depression, Unhelpful Thinking Patterns, and Anxiety Disorders in young adults, Technological Addiction, Time Management, Childhood Mental Disorders, and Positive Psychology Intervention for Mental Wellness. The audience asked questions on how to maintain mental health at work and at home, and were content with the answers provided by the speaker. The event concluded with Dr. Tripta Parmar thanking Dr. Nitasha Kheda.



शारीरिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए मानसिक रूप से स्वास्थ्य रहना जरूरी है : डॉ सुशीला नारंग

केनवे में सात दिवसीय मेंटल हेल्थ कार्यक्रम का आज अंतिम दिन

अबोहर, 13 जून (अमृत बेला): एंड हेल्पफुल थिंकिंग पेटर्न , अंडरस्टैंडिंग साइकोलॉजी इंटरवेंशन फॉर मेंटल वेलनेस

स्थानीय केनवे कॉलेज ऑफ एजुकेशन ने संत दरबारा सिंह कॉलेज ऑफ एजुकेशन फॉर विमेन (लोपो), जे.डी. कॉलेज ऑफ एजुकेशन (मुक्तसर), गुरु गोविंद सिंह कॉलेज ऑफ एजुकेशन (थेरी- मलोट) तथा गुरु रामदास बी.एड. कॉलेज (जलालाबाद) के संयुक्त आयोजन द्वारा सात दिवसीय कार्यशाला का आयोजन का आज अंतिम दिन रहा। इस कार्यशाला का मुख्य विषय-मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता व संभाल है। मुख्य वक्ता डॉ नितारा खेड़ा जो की एम.सी.एम.डी.ए.सी. कॉलेज फॉर विमेन चंडीगढ़ में कार्यरत है। इस सात दिवसीय कार्यक्रम में उनका भरपूर योगदान रहा। उन्होंने स्ट्रेस मैनेजमेंट , साइकोसोशल इफेक्ट ऑफ ब्लॉगिंग, अंडरस्टैंडिंग डिप्रेशन

इन्फॉर्मेशन फॉर मेंटल वेलनेस से दी। उन्होंने बताया कि आज के व्यस्त दिनों में हमें खुद के लिए समय निकालना बहुत जरूरी है चाहे वह पूरे दिन में कुछ घंटे ही क्यों न हो तभी हम खुद को तनाव से रहित रख सकते हैं। श्रोताओं ने कार्यस्थल तथा घर पर अपने मानसिक स्वास्थ्य को संतुलित रखने के लिए कुछ प्रश्न पूछे। वक्ता द्वारा दिए गए जवाबों से श्रोता पूरी तरह से संतुष्ट रहे। अंत में डॉ नूता परमार ने डॉ नितारा खेड़ा का धन्यवाद किया। कॉलेज प्राचार्या डॉ सुशीला नारंग ने अपने संदेश में कहा कि इस कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य कोविड-19 पश्चात अपनी जीवन शैली को वापस उठी जगह पर लाना और अच्छे परिणाम प्राप्त करना हमारी सबसे बड़ी चुनौती है।




WEEKLONG AWARENESS CAMPAIGN FOR SENSITIZING THE YOUTH

The one-week awareness campaign included a series of workshops and seminars conducted by Amandeep Singh, Chief Judicial Magistrate cum Secretary of the District Legal Services Authority in Fazilka. These activities were intended to inform the youth about legal matters and the treatments available for them. Additionally, the campaign worked to create a safe and non-judgmental atmosphere where the youth could openly discuss their legal issues with family, friends, and peers. Ultimately, the campaign was successful in its goal of providing a supportive environment for the youth to talk about their legal matters.

