

भा कृ अनु प -केंद्रीय मात्स्यिकी शिक्षा संस्थान, मुंबई की व्यक्तित्व विकास एवं कैरियर परामर्श इकाई और प्लेसमेंट तथा उद्यमिता विकास सेल द्वारा दिनांक -

30.11.23 को तनाव प्रबंधन विषय पर प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन

तनाव प्रबंधन पर प्रशिक्षण कार्यक्रम व्यक्तित्व विकास और कैरियर परामर्श इकाई और प्लेसमेंट और उद्यमिता विकास सेल आईसीएआर-सीआईएफई, मुंबई द्वारा 30.11.23 को सम्मेलन कक्ष: 421 ए, आईसीएआर-सीआईएफई, न्यू कैंपस में आयोजित किया गया।

तनाव एक स्वाभाविक मानवीय प्रतिक्रिया है जो हमें अपने जीवन में चुनौतियों और खतरों से निपटने के लिए प्रेरित करती है। तनाव से निपटने का तरीका सीखना हमारे मानसिक और शारीरिक कल्याण में मदद कर सकता है। प्रत्येक व्यक्ति कुछ हद तक तनाव का अनुभव करता है। हालाँकि, जिस तरह से हम तनाव पर प्रतिक्रिया करते हैं, वह हमारे समग्र कल्याण पर एक बड़ा अंतर डालता है। इसी को मद्देनजर रखते हुये व्यक्तित्व विकास और कैरियर परामर्श इकाई और प्लेसमेंट और आईसीएआर-सीआईएफई, मुंबई के उद्यमिता विकास कक्ष ने डॉ. रविशंकर, निदेशक के मार्गदर्शन में सीआईएफई के छात्रों के लिए 30.11.23 को अपराह्न 3 से 5 बजे तक सम्मेलन कक्ष संख्या 421 ए, सीआईएफई, न्यू कैंपस में 'तनाव प्रबंधन' पर एक प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किया।

इंटरैक्टिव सत्रों में, छात्रों ने तनाव के स्रोतों को सूचीबद्ध किया और रोल-प्ले के माध्यम से तनावपूर्ण स्थितियों का अभिनय किया। इसके बाद, इन तनावपूर्ण स्थितियों से निपटने की तकनीकें सिखाई गईं।

एक सर्टिफाइड होलिस्टिक हीलर रंजमा मकारिया मुख्य वक्ता के रूप में थीं। उन्होंने एक आकर्षक और जानकारीपूर्ण सत्र दिया, जिसमें सैद्धांतिक ज्ञान को व्यावहारिक अभ्यास और वास्तविक जीवन के उदाहरणों के साथ मिलाकर व्यक्तियों पर तनाव के प्रभाव और इसके प्रभावों को कम करने की रणनीतियों को दर्शाया गया। उन्होंने बताया कि सकारात्मक पुष्टि का उद्देश्य छात्रों को नकारात्मक विचारों पर काबू पाने में मदद करना है। छात्र इस बात की सराहना कर सकते हैं कि दैनिक सकारात्मक पुष्टि नकारात्मकता को कम करने और खुद को सकारात्मक रोशनी में देखने में मदद करने के लिए होती है।

कार्यक्रम का उद्देश्य उपस्थित लोगों को उनके व्यक्तिगत और व्यावसायिक जीवन में तनाव को प्रभावी ढंग से प्रबंधित करने के लिए आवश्यक उपकरणों और तकनीकों से लैस करना है।

'तनाव प्रबंधन' पर प्रशिक्षण कार्यक्रम एक सकारात्मक पुष्टि पत्र छोड़ कर एक सकारात्मक नोट पर संपन्न हुआ, जिससे दर्शकों को व्यावहारिक उपकरणों और तनाव और इसकी प्रबंधन रणनीतियों की गहरी समझ से लैस किया गया। प्रत्येक प्रतिभागी को एक रंगीन पुष्टिकरण कार्ड दिया गया, जिसकी सराहना की गई। प्रतिभागियों ने जानकारीपूर्ण सत्र के लिए आभार व्यक्त किया और तनाव से प्रभावी ढंग से निपटने के लिए सशक्तिकरण की एक नई भावना के साथ चले गए।

सत्र में तनाव के विभिन्न पहलुओं को शामिल किया गया, इसके कारणों, लक्षणों और मानसिक और शारीरिक कल्याण पर पड़ने वाले हानिकारक प्रभावों पर प्रकाश डाला गया। सुश्री मकारिया ने प्रतिभागियों को विश्राम तकनीकों, माइंडफुलनेस प्रथाओं और प्रभावी समय के माध्यम से मार्गदर्शन किया। प्रबंधन के तरीके, मुकाबला करने के तंत्र में मूल्यवान अंतर्दृष्टि प्रदान करते हैं जो दिन-प्रतिदिन के जीवन में तनाव को कम कर सकते हैं। आयोजकों के सहयोगात्मक प्रयासों, सुश्री रंजमा मकारिया की आकर्षक प्रस्तुति और उपस्थित लोगों की उत्साही भागीदारी के कारण कार्यक्रम को सफल माना गया। छात्रों से प्रतिक्रिया बहुत अच्छी थी क्योंकि वे एक नई तकनीक सीख सकते थे, जो उनके द्वारा आसानी से अपनाया जा सकता है। प्रशिक्षण का समन्वय डॉ. अर्पिता शर्मा, विभागाध्यक्ष विस्तार विभाग एवं अबुथगीर, वैज्ञानिक द्वारा किया गया।



