अभिभावकों के लिए तनाव प्रबंधन पर कार्यशाला का आयोजन

राजकीय बौद्धिक दिव्यांगजन पुनर्वास संस्थान (ग्रिड), सेक्टर 31 में संस्थान के अभिभावकों के लिए 18 अक्टूबर 2021 को तनाव प्रबंधन पर एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया।

इस कार्यशाला में गवर्नमेंट मेडिकल कॉलेज एंड हॉस्पिटल (जीएमसीएच), सेक्टर 32, चंडीगढ़ के नैदानिक मनोवैज्ञानिक डॉ मनरीत कौर एवं सुश्री दीपिका रिसोर्स पर्सन थी। इस कार्यशाला में कुल 23 अभिभावकों ने हिस्सा लिया।

संस्थान के विशेष विद्यालय की प्राचार्या डॉ वाणी रत्नम प्रतिभागियों को संबोधित करते हुए। उन्होंने बताया कि तनाव स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन रहा है। आत: तनाव का का प्रबंधन नितांत आवश्यक है।

तस्वीर में संस्थान के विशेष विद्यालय की प्राचार्या डॉ वाणी रत्नम एवं कार्यशाला के समन्वयक श्री प्रशांत, श्री अतुल, सुश्री रितिका, सुश्री सायिका और सुश्री रमनदीप।

सुश्री दीपिका लांबा ने गाइडेड इमेजरी रिलैक्सेशन तकनीक का अभ्यास कराया।

डॉक्टर मनप्रीत कौर ने तनाव प्रबंधन के लिए विभिन्न रणनीतियां अपनाने पर जोर दिया।

बौद्धिक दिव्यांगबच्चों के अभिभावकों के लिए तनाव प्रबंधन पर कार्यशाला का आयोजन

दिव्यांग जगत @ चंडीगढ़

राजकीय बौद्धिक दिव्यांगजन पुनर्वास संस्थान (ग्रिड), सेक्टर 31 में संस्थान के अभिभावकों के लिए 18 अक्टूबर 2021 को तनाव प्रबंधन पर एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया। इस कार्यशाला में गवर्नमेंट मेडिकल कॉलेज एंड हॉस्पिटल (जीएमसीएच), सेक्टर 32, चंडीगढ़ के नैदानिक मनोवैज्ञानिक डॉ मनरीत कौर एवं सुश्री दीपिका रिसोर्स पर्सन थी।

इस कार्यशाला का शुभारंभ संस्थान के विशेष विद्यालय की प्राचार्या डॉ. वाणी रत्नम ने किया। उन्होंने बताया की अभिभावकों के लिए तनाव प्रबंधन अत्यंत उपयोगी है।कार्यशाला के रिसोर्स पर्सन डॉ मनरीत कौर ने तनाव प्रबंधन के विभिन्न प्रायोगिक तकनीकों का अत्यंत सरल, सहज एवं रोचक तरीके से उल्लेख किया जैसे विश्राम तकनीक, शौक पूरा करना, परिवार और दोस्तों के साथ समय बिताना, मेडिटेशन और हंसने का व्यायाम इत्यादि। वहीं, सुश्री दीपिका ने विभिन्न तनावों की पहचान एवं उनके कारणों का उल्लेख किया एवं सभी अभिभावकों को निर्देशित इमैजिनरी संबंधित मेडिटेशन का अभ्यास कराया। श्री प्रशांत, अतुल, सुश्री रितिका, रमन एवं शायिका इस कार्यशाला के समन्वयक थे।

कार्यशाला का समाचार कवरेज