



RKSD College, Kaithal

Webinar on Stress Management organized by Faculty of Social Sciences and Commerce jointly organized a webinar on the topic 'Stress Management' under the aegis of Chanakya IAS Academy on 9th May 2020

- Faculty of Social Sciences and Commerce jointly organized a webinar on the topic 'Stress Management' under the aegis of Chanakya IAS Academy on 9th May 2020. The objective of the webinar is to discuss the various aspects related with Stress and Stress Management specially keeping the situation of COVID in mind. Sh. A.K. Mishra (Director and Chairperson of Chanakya IAS Academy) was the resource person. The webinar was attended by approximately 250 students of the College
Webinar was started by presenting introduction of the webinar, webinar theme and relevance of the webinar by Dr. Suraj Walia Coordinator of the Programme on the behalf of his Co-host Dr. Surender Arya and Dr. Vishal Anand. Principal Dr. Sanjay Goyal in his welcome address, opined that college is always committed for excellence in all the fields of life viz. Academics, Culurtal, sports and social services etc. He stated that such a large interaction with students really a matter of great opportunity for every one. A.K.Mishra in his talk highlighted that Stress is a situation of state of mind of an individual. We can reduce it through positivity, enthusiasm etc. In life, we have to face many challenges but it is up to us to covert all these challenges into opportunities. He also discussed 'Corona pandemic and challenges imposed by it. He focused on self motivation, positive attitude in this scenario . He also narrated the story of Dr. A.P.J. Abdul Kalam Success story. Lecture was full of positive ideas and students enjoyed a lot. Dr. Surender Arya proposed the vote of thanks to Principal Dr. S.K.Goyal, Sh. A.K.Mishra for providing wonderful opportunities to strengthen the knowledge of our students. Event was successfully conducted with the cooperation of all the faculty members of Social Sciences and Commerce.



RKSD College, Kaithal

The screenshot displays a Zoom meeting in progress. On the left side, a document titled "Stress Management" dated May 24, 2020, is shared. The document is in Hindi and includes the following details:

- Topic:** "Stress Management"
- Date:** May 24, 2020
- Time:** 11:00 AM onwards
- Speaker:** Dr. S.K. Goyal
- Organizer:** Dr. S.K. Goyal

The right side of the screen shows a grid of participants:

- Top Row:** Gurneet (muted), Nisha garg (muted).
- Middle Row:** Monika (muted), 45hnc7bd (muted).
- Bottom Row:** Nisha Sharma (muted), Arun Shrivastava (muted), Kishan Bhardwaj (muted).
- Large Video:** A large video window shows Principal Dr. S.K. Goyal speaking.
- Other Participants:** varshika hindlish (muted) and Ankit Khajuria (muted) are visible in smaller windows.

संकट का सामना करके ही मानव विकास करता आया है : एके मिश्रा

आरकेएसडी कॉलेज में स्ट्रेस मैनेजमेंट पर वेबिनार

भास्कर न्यूज | कैथल

आरकेएसडी कॉलेज के समाज विज्ञान एवं वाणिज्य संकाय के संयुक्त तत्वावधान में स्ट्रेस मैनेजमेंट विषय पर वेबिनार का आयोजन किया गया। इसका उद्देश्य कोरोना महामारी के कारण पैदा परिस्थिति में कैसे विद्यार्थी बिना तनाव के अपने पढ़ाई जारी रखें के बारे में जागरूक करना था। चाणक्य अकादमी के निदेशक एके मिश्रा ने बतौर



मुख्य वक्त शिरकत की। उन्होंने दृष्टिकोण को महत्वपूर्ण बताते हुए स्पष्ट कि या कि संकट का सामना करके ही मानव विकास करता रहा है। तनाव को नियंत्रित करना महत्वपूर्ण है और नियंत्रण मस्तिष्क का कार्य है। इसमें लगभग पचास विद्यार्थियों

कैथल | आरकेएसडी कॉलेज में स्ट्रेस मैनेजमेंट विषय पर वेबिनार का किया।

ने भाग लिया। इससे पूर्व प्राचार्या डॉ. संजय गोयल ने मुख्य वक्त का स्वागत किया। मौके पर डॉ. सुरेंद्र सिंह, डॉ. सूरज वालिया एवं प्रो. विशाल आनंद मौजूद रहे।



RKSD College, Kaithal

स्ट्रेस मैनेजमेंट पर किया वेबिनार का आयोजन

कैथल। आरकेएसडी महाविद्यालय के समाज विज्ञान एवं वाणिज्य संकाय के संयुक्त तत्वावधान में स्ट्रेस मैनेजमेंट विषय पर वेबिनार का आयोजन किया गया।

लॉकडाउन में अपने घर में विद्यार्थी बिना तनाव के कैसे, अपनी पढ़ाई जारी रख सकते हैं, यह इसका उद्देश्य था। मुख्य वक्ता के रूप में

एके मिश्रा, डायरेक्टर चाणक्य अकादमी चंडीगढ़ ने अपने विचार रखे।

उनका स्वागत प्राचार्य डा. संजय गोयल ने किया। उन्होंने कालेज द्वारा इस काल में विद्यार्थियों के लिए, किए गए प्रयासों का वर्णन किया। उन्होंने कहा कि संकट का सामना करके ही मानव विकास करता रहा है। यह संकट भी मानव को नए अवसर प्रदान करके जाएगा। अतः तनाव को नियंत्रित करना महत्वपूर्ण है। नियंत्रण मस्तिष्क का कार्य है, इसे पहले नियंत्रित करना आवश्यक है। इसमें लगभग पचास विद्यार्थियों ने भाग लिया। इसका अवसर पर डा. सुरेंद्र सिंह, डा. सूरज वालिया एवं प्रो. विशाल आनंद मौजूद थे।

