



P.P.N. (P.G.) College, Kanpur

96/12 Mahatma Gandhi Marg, Kanpur -208001

• Telefax: (0512)2361924 • Website: www.ppncollege.org•

• email: ppncollegekanpur@gmail.com•

123

3.2.2: Number of workshops/seminars/conference including programs conducted on Research Methodology, Intellectual Property Rights (IPR) and entrepreneurship (Session: 2022-23)

IPR Considerations in Stress Management Research organised by Happiness & Well-Being Centre at Dept. of Psychology, P.P.N. College on November 30th 2022

Now a day stress has become a part and parcel of life it has become so important that there is not a day when we don't go through stress so the Department of Psychology of PPN PG college had organised workshop on stress management. The aim of this workshop is to develop skills among students on how to counter stress effectively.

The event began with an opening note of coordinator Dr. Abha Singh and resource person **Mr. Ashish Pandey of pious vision Kanpur** initiated the workshop by throwing light on stress management. In exploring stress management the workshop introduced yoga, meditation and relaxation exercises which are one of the most powerful tools in managing stress.

In conclusion the workshop held by the college provided students with affectionate resources through which they can handle stress effectively the credit of success of this event should be given to entire faculty as well as Mr. Ashish Pandey. The workshop was attended by over 62 students and many faculty members.



P.P.N. (P.G.) College, Kanpur

96/12 Mahatma Gandhi Marg, Kanpur -208001

• Telefax: (0512)2361924 • Website: www.ppncollege.org•

• email:ppncollegekanpur@gmail.com•

3.2.2: Number of workshops/seminars/conference including programs conducted on Research Methodology, Intellectual Property Rights (IPR) and entrepreneurship (Session: 2022-23)



P.P.N. (P.G.) College, Kanpur

96/12 Mahatma Gandhi Marg, Kanpur -208001

• Telefax: (0512)2361924 • Mob: 8707538344•

• Website: www.ppncollege.org• • email:ppncollegekanpur@gmail.com•

IPR Considerations in Stress Management Research

Date: 30.11.2022

Resource Person:

ASHISH PANDEY, PIOUS VISION KANPUR

Coordinator:

Dr. Abha Singh Department of Psychology PPN College, Kanpur

IPR Considerations in Stress Management Research, organised by Happiness & Well-Being Centreat Dept. of Psychology, P.P.N. College (30.11.2022)



P.P.N. (P.G.) College, Kanpur

96/12 Mahatma Gandhi Marg, Kanpur -208001

• Telefax: (0512)2361924 • Website: www.ppncollege.org •
• email: ppncollegekanpur@gmail.com •

3.2.2: Number of workshops/seminars/conference including programs conducted on Research Methodology, Intellectual Property Rights (IPR) and entrepreneurship (Session: 2022-23)



कार्यशाला में भाग लेते छात्र-छात्राएं

जीवन में संतुलन बेहद जरूरी

रिलेक्सेशन तकनीकी पर हुआ कार्यशाला का आयोजन

कानपुर, 30 नवम्बर। मनोवैज्ञान विभाग के आयोजित एक कार्यक्रम में छात्र-छात्राओं ने तनाव को दूर करने के लिए रिलेक्सेशन तकनीकों का उपयोग आसानी से कर सकें। कार्यक्रम का सुभाषित मनोवैज्ञानिक डॉ. अरुण कुमार सिंह ने किया। इस अवसर पर उन्होंने कहा कि तनाव प्रबंधन के लिए हमें को सचेतता योग्य में संतुलन को अपने ही आवश्यकता को समझना होगा। कार्यक्रम में 70 से अधिक विद्यार्थियों ने प्रतिभाग किया। प्रोफेसर एवं मुख्य वक्ता के रूप में अरुण सिंह ने रिलेक्सेशन तकनीकों का परिचय दिया, जो विद्यार्थियों के दिन-प्रतिदिन के इकाई को दूर करने में बहुत ही उपयोगी साबित होगा। कार्यक्रम का संयोजन विभागाध्यक्ष प्रोफेसर आशु सिंह ने किया और संयोजक पद्म लाल ने किया। डॉ. निरंजन ने धन्यवाद ज्ञापित किया। कार्यक्रम में डॉ. राजेश मिश्रा के साथ महाविद्यालय के अन्य शिक्षक उपस्थित थे।

सहारा | www.rashtriyasahara.com

कार्यशाला में तनाव को दूर करने के बताए गुरु



कानपुर (एसएनएन)। मनोवैज्ञानिक विभाग के आयोजित एक कार्यक्रम में छात्र-छात्राओं ने तनाव को दूर करने के लिए रिलेक्सेशन तकनीकों का उपयोग आसानी से कर सकें। कार्यक्रम का सुभाषित मनोवैज्ञानिक डॉ. अरुण कुमार सिंह ने किया। इस अवसर पर उन्होंने कहा कि तनाव प्रबंधन के लिए हमें को सचेतता योग्य में संतुलन को अपने ही आवश्यकता को समझना होगा। कार्यक्रम में 70 से अधिक विद्यार्थियों ने प्रतिभाग किया। प्रोफेसर एवं मुख्य वक्ता के रूप में अरुण सिंह ने रिलेक्सेशन तकनीकों का परिचय दिया, जो विद्यार्थियों के दिन-प्रतिदिन के इकाई को दूर करने में बहुत ही उपयोगी साबित होगा। कार्यक्रम का संयोजन विभागाध्यक्ष प्रोफेसर आशु सिंह ने किया और संयोजक पद्म लाल ने किया। डॉ. निरंजन ने धन्यवाद ज्ञापित किया। कार्यक्रम में डॉ. राजेश मिश्रा के साथ महाविद्यालय के अन्य शिक्षक उपस्थित थे।

IPR Considerations in Stress Management Research, organised by Happiness & Well-Being Centreat Dept. of Psychology, P.P.N. College (30.11.2022)

Convener
NAAC

Convener
IQAC

Principal
PPN (PG) College, Kanpur