



# 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 •

Department of Psychology

## MoU Allied Media

**DEPARTMENT OF PSYCHOLOGY**  
**P.P.N. (P.G.) COLLEGE, CSJM UNIVERSITY,**  
**KANPUR**

**WORKSHOP TOPIC** - Stress Management Through Relaxation Techniques

**Speaker**  
 Ashish Pandey (Counselling Psychologist)  
 Pious Vision, Kanpur

**Principal**  
 Prof. Anoop Kumar Singh  
 P.P.N. (P.G.) College Kanpur

**Coordinator**  
 Prof. Abha Singh (Happiness and well-being Centre)  
 Head, Dept. of psychology P.P.N. College, Kanpur

**30th Nov, 2022** **03:00 p.m**

**Venue:- Department Of Psychology**

**ESTABLISHED 2014**

**Pious Vision**  
 A Vision Towards Creating A Healthy Society  
(Reg. Under Society Registration Act 21 of 1960)

**Certificate No. - Pv2022091301**

**Ψ**

**Certificate of Internship**

**Presented To**  
Swati Verma

**Issued On**  
13/09/2022

This is to certify that the holder of this certificate has successfully completed "Counsellor Training & Internship Program" From 16th May 2022 to 20th June 2022

*Pallavi*  
 Pallavi Mishra  
 President

*Ashish Pandey*  
 Ashish Pandey  
 Secretary

*Dr. Kumud Srivastava*  
 Dr. Kumud Srivastava  
 Resource Person

*Dr. Neha...*  
 Dr. Neha...  
 Resource Person







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

P-64

96/12, Mahatma Gandhi Marg, Kanpur - 208001

• Telefax: (0512)2361924 • Website: [www.ppncollege.org](http://www.ppncollege.org) •

• email: [ppncollegekanpur@gmail.com](mailto:ppncollegekanpur@gmail.com) •

Department of Psychology

DG दीनार टाइम्स

कानपुर न्यूज

[www.dinartimes.in](http://www.dinartimes.in)

29

कानपुर, बुधवार 1 दिसंबर 2022

# पीपीएन महाविद्यालय में हुआ सेमिनार







# 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•

Department of Psychology

DGT दीनार टाइम्स

कानपुर न्यूज

www.dinartimes.in

29

कानपुर, बुधवार 1 दिसंबर 2022

## पीपीएन महाविद्यालय में हुआ सेमिनार



### डीटीएनएन

कानपुर। पीपीएन महाविद्यालय के मनोविज्ञान विभाग के हेप्टीनेस एवं वेलनेस सेंटर के द्वारा तनाव को दूर करने के लिए रिलैक्सेशन तकनीकी पर एक कार्यशाला आयोजित की गई। कार्यशाला का शुभारंभ पीपीएन महाविद्यालय के प्राचार्य प्रोफेसर अनूप कुमार सिंह के द्वारा किया गया। इस अवसर पर प्राचार्य अनूप कुमार सिंह ने कहा कि, तनाव प्रबंधन के लिए स्वयं को समझ कर जीवन में सतुलन को अपनाने की आवश्यकता को समझना होगा। कार्यक्रम में 70 से अधिक विद्यार्थियों ने प्रतिभाग किया। प्रशिक्षक एवं मुख्य वक्ता के रूप में आशीष पांडे, मनोवैज्ञानिक द्वारा रिलैक्सेशन तकनीकी का प्रशिक्षण दिया गया। जो विद्यार्थियों के दिन प्रतिदिन के दबाव को दूर करने में बहुत ही उपयोगी साबित होगा। कार्यक्रम का संयोजन विभागाध्यक्ष प्रोफेसर आभा सिंह के द्वारा किया गया। संचालन मनु चौहान के द्वारा किया गया। कार्यक्रम में डॉ रिजवाना ने धन्यवाद अभिभाषण दिया। डॉ रश्मि मिश्रा के साथ महाविद्यालय के अन्य शिक्षक गण भी उपस्थित रहे।

