



Under the aegis of IQAC

Department of Psychology
P.P.N. (P.G.) College



On the eve of

World Mental Health Day 2025

Organizes a Workshop on
Anger Management



Chief Guest
Shri. Jitendra Pratap Singh, IAS.
DM, Kanpur



Resource Person
Mr. Ashish Pandey, Director and
Founder, Manosrijan



Prof. Anoop K Singh
Principal P.P.N. (P.G.) College

🕒 12 PM onwards

📅 9th October 2025

📍 B.S. Hajeley Auditorium



Prof. Abha Singh
Convener & Department In-charge

Organizing Committee



Dr. Rashmi Mishra



Dr. Rizwana



Dr. Manu Chauhan



Pt. Prithi Nath (PG) College, Kanpur

96/12, Mahatma Gandhi Marg, District Kanpur Nagar-208001

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

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

Report on Workshop on Anger Management

Organized by Department of Psychology, P.P.N. (P.G.) College

Date: October 9, 2025

Venue: B.S. Hajeley Auditorium

Occasion: World Mental Health Day 2025

The Department of Psychology, under the aegis of IQAC, successfully organized a workshop on Anger Management on the eve of World Mental Health Day 2025. The event aimed to equip students with effective strategies to manage anger and promote mental well-being in today's challenging environment.

The workshop commenced at 12:00 PM with a welcome address by Prof. Abha Singh, Convener and Department In-charge. The Chief Guest, Shri. Jitendra Pratap Singh, IAS, District Magistrate of Kanpur, emphasized the critical role of family and society in youth mental health. He highlighted the dangers of constant social comparison and excessive social media usage, urging students to stay positive and utilize digital technology wisely rather than becoming addicted to it.

Mr. Ashish Pandey, Director and Founder of Manosrijan, served as the Resource Person. He provided deep insights into the fundamental nature of anger, explaining its psychological and physiological effects on individuals. He introduced various cognitive techniques including cognitive reframing, thought-stopping, and self-talk strategies. Additionally, he demonstrated behavioral interventions such as relaxation exercises, brief meditation sessions, and the balloon inflation exercise, which proved highly engaging for participants.

The interactive session included practical demonstrations where students actively participated in stress-relief techniques. The workshop concluded with an open Q&A session where participants enthusiastically discussed their queries and shared personal experiences.



On this occasion a Mental Health Help Desk was also established where many students check their anxiety and stress levels and also received counseling from the experts. Over 75 students and 15 faculty members attended the workshop. Key takeaways included practical anger management tools, awareness about digital wellness, and the importance of seeking help when needed. The event was coordinated by Prof. Anoop K Singh (Principal), with support from the organizing committee comprising Dr. Rashmi Mishra, Dr. Rizwana, and Dr. Manu Chauhan.

Key Takeaways: The workshop provided participants with actionable strategies to recognize anger triggers and respond constructively rather than reactively. Students learned that reducing social media consumption and avoiding constant comparison are essential for maintaining emotional balance. The practical techniques demonstrated, including cognitive reframing and relaxation exercises, equipped attendees with tools they can immediately apply in their daily lives to manage anger effectively and improve overall mental well-being.



PRINCIPAL

PT. PR THI NATH (P.G.) COLLEGE
KANPUR

Under the aegis of IGAC
Department of Psychology
P.P.N. (P.G.) College
On the eve of
World Mental Health Day 2025
Organizes a Workshop on
Anger Management



Chief Guest
Shri. Jitendra Pratap Singh, IAS,
DM, Kanpur



Resource Person
Dr. Ashish Pandey, Director,
Founder, Manovigyan



GPS Map Camera

Kanpur, Uttar Pradesh, India 🇮🇳

Mall Road, Parade, Kanpur, Uttar Pradesh 208001, India

Lat 26.474150, Long 80.342581

Thursday, 09/10/2025 01:40 PM GMT+05:30

Note : Captured by GPS Map Camera



P.P.N. (P.G.) COLLEGE, KANPUR

Under the aegis of IQAC
Department of Psychology
P.P.N. (P.G.) College
On the eve of
World Mental Health Day 2025
Organizes a Workshop on
Anger Management

Chief Guest
Mr. Jitendra Pratap Singh, IAS,
DM, Kanpur

Resource Person
Mr. Ashish Pandey, Director and
Founder, Manorajin

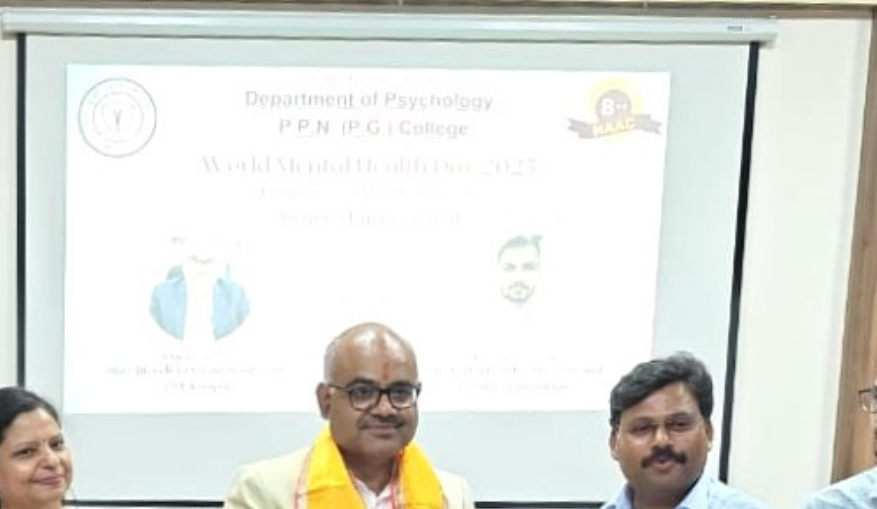


Kanpur, Uttar Pradesh, India 🇮🇳
Mall Road, Parade, Kanpur, Uttar Pradesh 208001, India
Lat 26.474150, Long 80.342581
Thursday, 09/10/2025 01:40 PM GMT+05:30
Note : Captured by GPS Map Camera

GPS Map Camera



P.P.N. (P.G.) COLLEGE, KANPUR



तकिए के नीचे मोबाइल/फेस बुक(डिजिटल अल्कोहलिज़्म) से बचे- जितेंद्र प्रताप सिंह



निष्पक्ष पोस्ट कानपुर डॉक्टर कृष्ण मोहन त्रिपाठी विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस। प्रिंसिपल प्रो.अनूप कुमार सिंह ने डीएम जितेंद्र प्रताप सिंह को किया सम्मानित। पी पी एन पीजी कॉलेज में वर्कशॉप। मनोविज्ञान की सरल तकनीकों का इस्तेमाल। आप अपनी तुलना दूसरों से ना करे। आप ये न सोचे कि सफलता आप की वजह से, असफलता आप की वजह से। मैंने 2016 में फेस बुक चलाना बंद कर दिया था। दुनिया कर लो मुठ्ठी में , दे रहा है तनाव। ये कहना था डी एम कानपुर का। महाविद्यालय के प्राचार्य प्रोफेसर अनूप कुमार सिंह जी ने

परिवार एवम समाज की भूमिका को महत्वपूर्ण बताते हुए मानसिक स्वास्थ्य पर दिया बल। कार्यशाला का शुभारंभ मुख्य अतिथि , डी एम जितेंद्र प्रताप सिंह के द्वारा किया गया। 750 दुकानें शराब की है पर डिजिटल एल्कोहल करोड़ में, कैसे बचे। उन्होंने छात्रों को समझाया कि आप संतुष्ट हो, शिक्षक एवं समाज की भूमिका को महत्वपूर्ण बताया है और युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य के लिए सकारात्मक रहने एवम डिजिटल तकनीक का संतुलित प्रयोग करने पर बल दिया। मनोसृजन संस्था के मनोवैज्ञानिक आशीष पांडे ने स्नैप क्लैप और चिल "एंगर आइसबर्ग" और "एंगर बस्ट" जैसी तकनीकों की विस्तृत चर्चा की। इस अवसर पर मेंटल हेल्थ कैंप लगा। विश्वविद्यालय से प्राप्त स्वर्ण पदक मेधावियों को डीएम जितेंद्र प्रताप सिंह के द्वारा सम्मानित किया गया साथ ही स्टार्टअप के लिए पीपीएन कालेज के विद्यार्थी रहे तुषार त्रिवेदी (भारत टेक) एवं ऋचा शुक्ला को (स्कारलेट ब्लिंक और नॉसीप्लास्ट) को सम्मानित किया गया। मुख्य वक्ता का परिचय डॉ. रिजवाना द्वारा किया गया। कार्यक्रम का संचालन डॉ. सुमन सिंह ने किया। धन्यवाद ज्ञापन डॉ. मनु चौहान द्वारा दिया गया। मनोविज्ञान विभाग द्वारा युवाओं में भावनात्मक परिपक्वता को बढ़ावा देने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। कार्यक्रम का संयोजन डॉ. आभा सिंह द्वारा किया गया। इस कार्यशाला में 55 विद्यार्थियों ने प्रतिभाग किया एवम कॉलेज के प्रोफेसर धनंजय सिंह, प्रोफेसर सतीश चंद्र , डॉ. अनीता राय , प्रो निधि श्रीवास्तव, प्रोफेसर राजेश गुप्ता, प्रो मधुबाला यादव, आदि शिक्षक रहे मौजूद।



50



मानसिक याग्यता, रचनात्मकता एव बहुमुखा प्रातभा प्रदशन हतु इस भव्य आयोजन में प्रतिभागिता की। टेक्नो-फेस्ट की शुरुआत मुख्य अतिथि स्नैपचैट के प्रबंध निदेशक और विद्यालय के पूर्व छात्र पुलकित तिवेदी ने की। प्रधानाचार्य गणेश प्रसाद तिवारी ने मुख्य अतिथि का स्वागत किया। इस अवसर पर विभिन्न विद्यालयों के समस्त प्रतिभागी दलों ने 'तकनीकी वार्म अप' के साथ-साथ दिन के सबसे बड़े कार्यक्रम 'सीएफ एपिसोड' में भी भाग लिया, जहां उन्होंने दिए गए विषयों पर नाटक प्रस्तुत किए। इस मेगा फेस्ट की शुरुआत बेहद ही जीवंत और प्रतिभाशाली डीजेए प्रतीक गोयल के जोशीले गानों से हुई। इन जोशीले गानों के साथ दर्शकों का उत्साह और बढ़ गया।

डिजिटल एडिक्शन से बचें युवा



पीपीएन कालेज में जिलाधिकारी को स्मृति चिन्ह भेंट करते प्रिंसिपल ।

कानपुर, 9 अक्टूबर। युवाओं व किशोरों को डिजिटल एडिक्शन से बचना चाहिए। युवा वर्ग में गुस्सा की प्रवृत्ति तेजी से बढ़ रही है। मनोविज्ञान के टिप्स का प्रयोग कर गुस्से से बचा जा सकता है। यह विचार पीपीएन कॉलेज के मनोविज्ञान विभाग में मानसिक स्वास्थ्य दिवस की पूर्व संध्या पर आयोजित वर्कशाप में डीएम जे पी सिंह ने व्यक्त किए। कॉलेज प्रिंसिपल प्रो. अनूप सिंह ने डीएम को स्मृति चिन्ह भेंट किया। कार्यशाला में प्रिंसिपल ने कहा कि परिवार की भूमिका समाज के लिए बहुत महत्वपूर्ण होती है। इस अवसर पर मनोसृजन संस्था के आशीष पांडेय ने कहा कि एंगर आईसबर्ग और एंगर बर्स्ट के बारे में विस्तृत चर्चा की। इस अवसर पर मेंटल हेल्थ कैम्प का आयोजन किया गया। जिसमें छात्र छात्राओं की पर्सनल काउंसिलिंग की गई। यूनिवर्सिटी के दीक्षांत समारोह में मेडल पाने वाले स्टूडेंट्स को डीएम ने सम्मानित किया। इस अवसर पर डॉ. आभा सिंह, डॉ. सुमन सिंह, डॉ. रिजवाना, प्रो सतीश चन्द्र, डॉ. अनिता राय, प्रो. राजेश गुप्त मौजूद रहे।