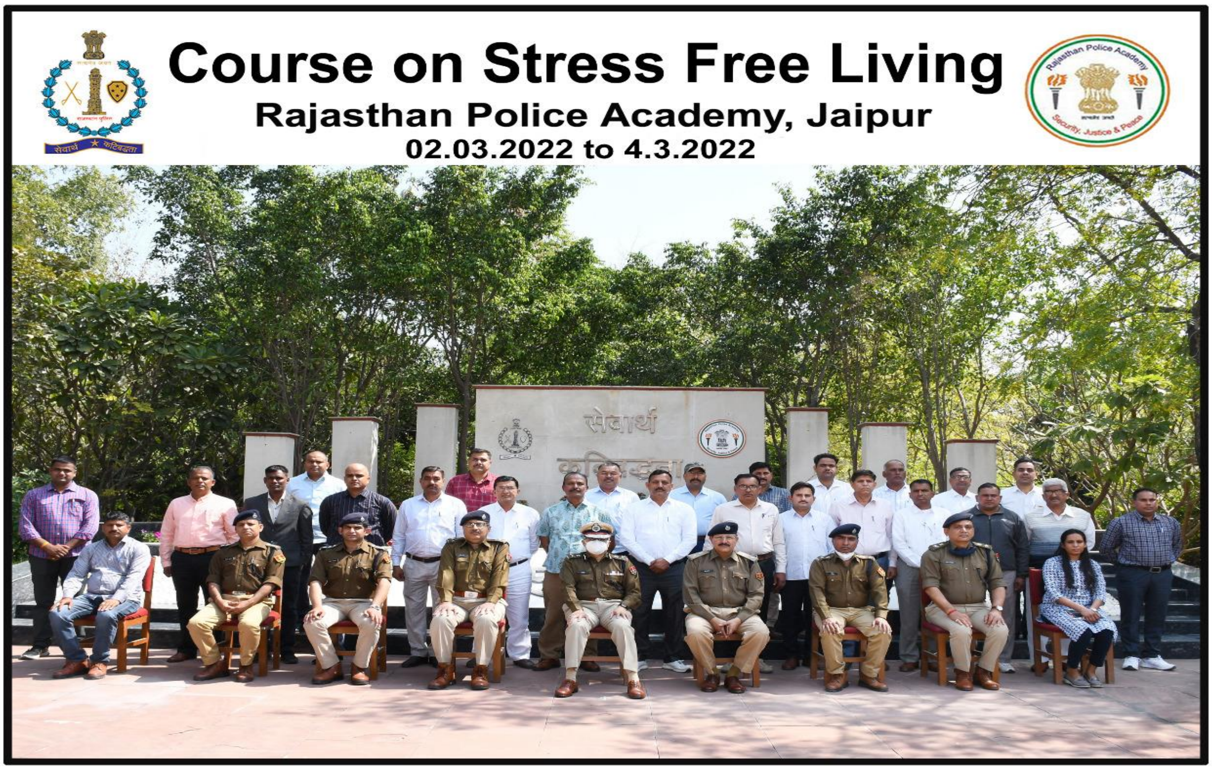
प्रशिक्षण कार्यक्रम रिपोर्ट

Three Days Training Course on "Stress Free Living"

(For S.I. to Dy.S.P.)

दिनांक 02-03-2022 से 04-03-2022

राजस्थान पुलिस अकादमी, जयपुर।



राजस्थान पुलिस अकादमी में दिनांक 02-03-2022 से 04-03-2022 "Three Days Training Course on "Stress Free Living" विषय पर तीन दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम लेक्चर थियेटर में आयोजित किया गया। राजस्थान पुलिस अकादमी के निदेशक श्री योगेन्द्र फोजदार, सहायक निदेशक पुलिस, (SIC) के निर्देशन में प्रबुद्ध वक्ताओं को व्याख्यान देने हेतु आमंत्रित किया गया। इस प्रशिक्षण कार्यक्रम में राजस्थान के विभिन्न जिलों से 26 प्रतिभागियों जिसमें 02 पुलिस निरीक्षक, 24 उप निरीक्षक ने भाग लिया।

दिनांक 02-03-2022, 10:00-10:30 AM तक पंजीकरण एवं कोर्स निदेशक द्वारा कोर्स का परिचय दिया गया। प्रथम दिन के प्रथम सत्र में श्रीमती सीमा हिंगोनिया, सहायक निदेशक, आउटडोर, आरपीए, जयपुर ने खुशी के लिये तनाव मुक्त होने के बारे में व्याख्यान दिया । द्वितीय सत्र में श्रीमती हेमलता शर्मा, निदेशक जेपी फाउंडेशन ने तनाव मुक्त जीवन कैसे जिएं के बारे में व्याख्यान दिया। एवं तृतीय सत्र में दिवस श्री कैलाश चन्द्र, डीआईजी, आरपीए, जयपुर ने जीवन और कार्यस्थल में तनाव- कारण और उपचार के बारे में व्याख्यान दिया।

द्वितीय दिन प्रात: काल 07:30-08:30AM पर श्री संजय अग्रवाल ने Vipassana Meditation (Anapana) करवाया। द्वितीय दिन के प्रथम सत्र में डॉ वीना अरोड़ा, निदेशक 3टी (Triumph through Training pvt. Ltd.) ने तनाव प्रबंधन तकनीक-वैश्विक और भारतीय पर व्याख्यान दिया। द्वितीय सत्र में डॉ विमल शर्मा, जयपुर

ने मानसिक स्वास्थ्य और पोषण के बारे में विस्तार से बताया । तृतीय सत्र में डॉ दिपिक्षा काला, मनोवैज्ञानिक ने तनाव प्रबंधन और व्यसनों के बारे में जागरूकता (शराब) के बारे में विस्तार से व्याख्यान दिया।

तृतीय दिन श्री नितिन सारस्वत, निदेशक Ace Institute for Education & Languages Pvt. Ltd. ने कार्य जीवन संतुलन आत्म प्रेरणा और प्रेरणा की कला अपेक्षाओं को संभालना पर अपना व्याख्यान दिया।

प्रशिक्षण कार्यक्रम के समापन सत्र में श्री कैलाश चन्द्र, डीआईजी, आरपीए, जयपुर के द्वारा तनाव मुक्त जीवन विषय पर चर्चा के पश्चात प्रशिक्षणार्थियों को प्रमाण पत्र वितरित किये गये। कोर्स निदेशक द्वारा धन्यवाद ज्ञापित किया। तत्पश्चात कोर्स विधिवत सम्पन्न हुआ।

हस्ताक्षर

कोर्स निदेशक