

प्रशिक्षण कार्यक्रम रिपोर्ट

Three Days Training Course on “Stress Free Living”

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

दिनांक 26-07-2021 से 28-07-2021

राजस्थान पुलिस अकादमी, जयपुर।



राजस्थान पुलिस अकादमी में दिनांक 26-07-2021 से 28-07-2021 “Three Days Training Course on “Stress Free Living” विषय पर तीन दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम अभिज्ञान भवन में आयोजित किया गया। राजस्थान पुलिस अकादमी के निदेशक श्री राजीव शर्मा, आईपीएस, अतिरिक्त महानिदेशक पुलिस के निर्देशन में प्रबुद्ध वक्ताओं को व्याख्यान देने हेतु आमंत्रित किया गया। इस प्रशिक्षण कार्यक्रम में राजस्थान के विभिन्न जिलों से 36 प्रतिभागियों जिसमें 02 पुलिस उप अधीक्षक, 06 पुलिस निरीक्षक, 28 उप निरीक्षक ने भाग लिया।

दिनांक 22-06-2021, 10:00-10:30 AM तक पंजीकरण एवं कोर्स निदेशक द्वारा कोर्स का परिचय दिया गया। प्रथम दिन के प्रथम एवं द्वितीय सत्र में डॉ वीना अरोड़ा, निदेशक 3टी (Triumph through Training pvt. Ltd.) ने Stress management techniques-global & Indian पर ऑनलाइन व्याख्यान दिया। तृतीय सत्र में श्री कैलाश चन्द्र, डीआईजी, आरपीए ने Stress in life and workplace- Causes and Remedies पर विस्तार से चर्चा की।

द्वितीय दिन प्रातः काल 07:30-08:30AM पर श्री संजय अग्रवाल ने Vipassana Meditation (Anapana) करवाया। द्वितीय दिन के प्रथम एवं द्वितीय सत्र में श्री नितिन सारस्वत, निदेशक Ace Institute for Education & Languages Pvt. Ltd. ने Work Life Balance, Self motivation & art of motivation, Handling expectations पर अपना व्याख्यान दिया। तृतीय सत्र में डॉ. अंजू चौधरी, साइकोलॉजिस्ट ने Stress management & awareness about addictions (alcoholism) पर व्याख्यान दिया।

प्रशिक्षण कार्यक्रम के अन्तिम दिन के प्रथम एवं द्वितीय सत्र में श्रीमती सुनिता मीणा, अति० पुलिस उपायुक्त, जयपुर ने Stop negative thoughts, Mental health & nutrition पर चर्चा की। प्रशिक्षण कार्यक्रम के समापन सत्र में श्री अशोक गुप्ता, आईपीएस, DIGP, PMW राजस्थान, जयपुर ने पधारे जिनका विधिवत स्वागत श्रीमती सुमन चौधरी, अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक (सीडीपीएसएम), द्वारा ग्रीन वेलकम किया गया। मुख्य अतिथि 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