राजस्थान पुलिस अकादमी, जयपुर

"स्ट्रेस फ्री लिविंग" दिनांक 03.10.2019 से 05.10.2019

राजस्थान पुलिस अकादमी, जयपुर।

<u>कोर्स रिपोर्ट</u>

राजस्थान पुलिस अकादमी, जयपुर में प्रशिक्षण निदेशालय, राजस्थान, जयपुर के निर्देशानुसार **"स्ट्रेस फ्री लिविंग"** विषय पर 03 दिवसीय कोर्स दिनांक 03.10.2019 से 05.10.2019 तक आयोजित किया गया ।

कोर्स में राजस्थान के विभिन्न जिलों से कुल 21 प्रतिभागियों ने अपनी उपस्थिति दर्ज कराई। कोर्स डायरेक्टर श्री सौरभ कोठारी, अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक, स्पेशल कोर्सेज एवं सीओई ने कोर्स की प्रस्तावना के साथ कोर्स की शुरूआत की व तनाव एवं अपने परिवारिक जीवन एवं कार्यक्षेत्र में तनाव मुक्त रहने की महत्ता पर प्रकाश डाला ।

प्रशिक्षण कार्यक्रम के दौरान अतिथि व्याख्याताओं मनोविशेषज्ञ, मैनेजमेन्ट व्याख्याता, पुलिस अधिकारी, काउन्सलर आदि द्वारा तनाव के कारण एवं निवारण पर व्याख्यान दिये गये एवं सैदान्तिक व प्रायोगिक तौर पर तनाव प्रबन्धन के तरीकों को बताया ।

प्रथम सत्र में श्री रमेश अरोडा, चेयरमेन मेनेजमेन्ट डवलपमेन्ट एकेडमी, जयपुर ने " खुशी का राज" विषय पर प्रतिभागियों को व्याख्यान दिया एवं विचार विमर्श किया। द्वितीय

एवं तृतीय सत्र में श्री कैलाश चन्द्र, डी.आई.जी., आर.पी.ए., जयपुर द्वारा तनाव प्रबन्धन की परिभाषा, कारण और तकनीक पर व्याख्यान प्रस्तुत किया।

प्रशिक्षण कार्यक्रम के द्वितीय दिवस को 07:30 से 08:30 एएम पर श्री ताराचन्द चौधरी द्वारा विपश्यना साधना का प्रथम सोपान (आनापान), 1 घण्टे के लिए प्रतिभागियों को करवाया गया।

प्रशिक्षण कार्यक्रम के द्वितीय दिवस के प्रथम एवं द्वितीय सत्र में श्री नितिन सारस्वत, निदेशक ऐस इंस्टीट्यूट फॉर एजुकेशन एंड लैंग्वेजेस प्राइवेट लिमिटेड जयपुर ने **"कार्य–जीवन संतुलन"** एवं **"स्व प्रेरणा और अभिप्रेरणा की कला"** विषय पर व्याख्यान प्रस्तुत किया। व्याख्यान में प्रतिभागियों का इन्टरेक्शन काफी अच्छा रहा। तृतीय सत्र में श्री आरपी राजू, एडवाइजर एवं जनरल मैनेजर एनपीसी, मुम्बई ने **" समय प्रबंधन "** विषय पर व्याख्यान प्रस्तुत किया। समय प्रबन्धन तनाव प्रबंधन में किस प्रकार सहायक है, के बारें में बताया।

प्रशिक्षण कार्यक्रम के अन्तिम दिवस के प्रथम सत्र में श्रीमती वीना अरोडा, निदेशक 3टी, प्रशिक्षण प्राईवेट लिमिटेड, जयपुर ने **"तनाव प्रबंधन तकनीकें-वैश्विक और भारतीय"** विषय पर तनाव प्रबन्धन की विभिन्न तकनीकों को प्रायोगिक तौर पर बताया। द्वितीय सत्र में श्रीमती सुनीता मीणा, अतिरिक्त् पुलिस अधीक्षक, आईटीए, जयपुर ने **"नकारात्मक विचारों को रोकना"** विषय पर प्रेरणादायक व्याख्यान प्रस्तुत किया जिसको सभी प्रतिभागियों ने उत्साहपूर्वक सराहा।

कोर्स के अंत में आयोजित समापन समारोह में तनाव प्रबन्धन तकनीकों का अपने जीवन एवं कार्य क्षेत्र में कैसे उपयोग करेगें, के सम्बंध में प्रतिभागियों से चर्चा कर बिन्दु लेखबद्व किये गये । सभी प्रतिभागियों ने कोर्स को सार्थक बताया। श्री सौरभ कोठारी कोर्स डायरेक्टर द्वारा पावर पाइंट प्रजेन्टेशन के माध्यम से कोर्स रिपोर्ट का प्रस्तुतीकरण किया गया । समापन समारोह में श्री कैलाश चन्द्र, डी.आई.जी., आर.पी.ए., जयपुर द्वारा उदबोधन दिया जाकर प्रशिक्षणार्थियों को तनाव मुक्त रहने के सूत्र बताये गये और प्रमाण पत्र वितरण किये गये। सहायक कोर्स निदेशक द्वारा धन्यवाद ज्ञापित कर कोर्स समाप्ति की घोषणा की गई ।

कोर्स रिपोर्ट अवलोकनार्थ प्रेषित है।

भवदीय,

(सौरभ कोठारी)
अति.पुलिस अधीक्षक
कोर्स डायरेक्टर
आर.पी.ए. जयपुर