. **Psychology And Counselling & Psychotherapy Society organizing an Inter Class/College Jacob's Relaxation Therapy Competition on 15.02.2022.**

Notice

Date: 14/2/22

All the students are hereby informed that Psychology And Counseling & Psychotherapy Society is organizing an Inter class/college Jacob's Relaxation Therapy / competition on 15/2/22, [illegible] at 9.30.00 am to 11.30 a.m./p.m. in the Hall/Seminar/Psychology Room. Interested students should give their names to the undersigned teachers latest by — .

Principal 14/2/22

Principal
Dayanand Mahila Mahavidyalaya
Kurukshetra (Haryana)

Urmilesingh Convener

Urmil Panghal

Demonstration of Jacob's Relaxation Technique by Psychology Society Counselling and Psychotherapy Society on 15 Feb, 2022

BA I

Sr No	Name	Roll no	Class	Signature	Contact No
1	Diksha Devi	1212093002020 (voc)	B.A Ist year	Diksha	8708721217
2	Tanu Rani	1212092002195 (gen)	B.A Ist (gen)	Tanu Rani	8950096413
3	Garima	1212092002169 (gen)	BA Ist (gen)	Garima	9416031268
4	Nupur	1212093002048 (voc)	B.A Ist (voc)	Nupur	8708643811
5	Jyoti	1212092002183	B.A Ist (gen)	Jyoti	9896063495
6	Riya	1212093002047	B.A Ist (voc)	Riya	8059701349
7	Manisha	1212092002013	B.A. Ist (gen)	Manisha	7027140130
8.	Vinita	1212092002154	B.A Ist Gen	Vinita	7988728101
9.	Akriti	1212092002001	B.A Ist G	Akriti	7404869915
10.	Mansi	1212092002005	B.A. Ist (G)	Mansi	9992148198
11.	Sapna	1212092002096	B.A Ist (G)	Sapna	8708870499
12	Nisha	1212092002087	B.A Ist (G)	Nisha	9671938848
13	Simrandeep Kaur	1212092002247	B.A Ist (G)	Simrandeep	80536-07778
14	Laddi	1212092002056	B.A Ist (G)	Laddi	7496872691
15	Swati	1212092002080	B.A Ist (G)	Swati	8607141992
16	Preeti Rani	1212092002071	B.A Ist (G)	Preeti	9015830804
17	Satvinder kaur	1212092002024	B.A Ist (G)	Satvinder	7796732975
18	Shubham	1212092002098	B.A Ist yr (G)	Shubham	9350472957
19	Rajeta Rani	1212092002198	BA Ist yr (G)	Rajeta Rani	9050476711
20.	Sejal Rani	1212092002199	B.A Ist year (G)	Sejal Rani	8950994767

Singh

Urmila Panghal
15/2/22

Demonstration Of Relaxation Therapy Date 15/2/22.

List of Participants Class - B.A. III

S.NO	Name	Roll NO	Class	Signature	Contact NO
1	Tanya sharma	3148420166	B.A III rd	Tanya sharma	9306623740
2	PRIYA BAKSHI	3148420146	B.A III rd	Priya	9896916632
3	Parul	12120920021 93	B.A Ist	Parul	9034109693
4.	Kanika.	3230920048	B.A III rd.	Kanika.	8295211407
5.	Isha	3148420010	B.A final	Isha	9817260818
6.	Anjali	3230092023	B.A (voc) F	Anjali	9817526804
7.	Anjali	12120920020 25	B.A Ist (CT)	Anjali	8813946608
8.	Baby	3148420142	B.A III rd year	Baby	9485870610
9.	Manpreet Kaur	3148420185	B.A IIIrd yr	Manpreet	9350316092
10.	Aarzoo kalia	314842002 9	BA 3rd yr	Aarzoo	9817773849
11.	Sunaina	3148420082	B.A IIIrd yr	Sunaina	9729898210
12.	Pranjal Rana	3148420205	BA IIIrd yr	Pranjal rana	9996008466
13.	Muskan sharma	12020900 3016	B.com II year	Muskan	9350135267
14.	Vanshika	3230920016	B.A (voc)-3	Vanshika	999681540
15.	Gunjan	3148420049	B.A 3rd year	Gunjan	9350293263
16.	Suryanshi	3148420078	BA-3rd Year	Suryanshi	9416209297

Singh 15/2/22

Urmila Banyal 15/2/22

Jacobson's Relaxation Technique by Psychology & Counselling and Psychotherapy committee on 15-2-2022

S.N	Roll No	Class	Signature
	120209002308	B.A (2nd year)	Anuja
2	120209002155	B.A (2nd year)	[signature]
3	120209002158	B.A (2nd year	Shimmy Kumari
	120209002076	B.A (2nd Year)	Vibha
5	120209002131	B.A (2nd year	[signature]
	120209002303	B.A (2nd year)	Nehlata
	120209002231	B.A (2nd Year)	Jisha
8	120209002059	B.A. (2nd Year)	Kajal
	120209002119	B.A. 2nd year	Chahat
	120209002188	BA 2nd year	[signature]
	120209002110	BA 2nd year	Niharika
2	120209002215	B.A. 2nd year	Aarushi
3	120209002277	B.A 2nd year	Sheetal
	120209002163	B.A 2nd year	[signature]
5	120209002183	B.A 2nd Year	Ankita
	120209002249	B.A 2nd Year	Muskan
	120209002276	B.A 2nd Year	Diksha
	120209002246	B.A. 2nd Year	Yakshita Saini

S.N	Roll No	Class	Signature
19	1212092002011	BA (Ist year) Gen	[signature]
20	1212092002101	BA (Ist year) Gen	Shejal
21	1212092002184	B.A. Ist year	Shama
22	1212092002176	B.A Ist Year (Gen)	Seeta Rani
23	1212093002045	B.A Ist year (Voc)	Pooja Rani
24	1212093002034	B.A Ist year (Voc)	[signature]
25	1212092002046	B.A Ist year (Gen)	Samriti
26	1212092002070	B.A Ist Year (Gen.)	Shabnam
27	1212093002043	B.A. Ist year (Voc.)	Tamanna Sharma
28	1212093..2[illegible]	B.A. Ist year	Karina
29	1212093002216	B.A Ist year	Kajal
30	1212092002140	B.A Ist year (Gen)	Swati
31	121209200[illegible]5	B.A Ist year (G)	Preeti Devi
32	[illegible]177	B.A Ist year	Shital
33	1211209200211	B.A Ist year (G)	[signature] (Mahak)
34	121209200[illegible]	B.A Ist year	Nikita

Total Students = 70

BA I =

BA II - 18

BA III = 16

Singh

Urmil Panghal 15/2/22

दयानन्द महिला महाविद्यालय, कुरुक्षेत्र

(3)

प्रैस नोट

आज दिनांक 15 फरवरी को मनोविज्ञान परिषद् तथा काऊंसलिंग एंव साइकोथेरपी परिषद की संयोजिका श्रीमती उर्मिला सिंह एंव डॉ० उर्मिला पंघाल के निर्देशन में मनोविज्ञान की छात्राओं को जैकबसन प्रोग्रेसिव रिलेक्सेशन तकनीक का प्रदर्शन एंव अभ्यास करवाया गया। यह तकनीक डॉ० एडमण्ड जैकबसन द्वारा 1920 में दी गई। यह तकनीक एक तरह की थैरेपी है जिसमें शरीर के प्रत्येक अंग पर कम से फोकस किया जाता है, उसमें खिंचाव लाया जाता है तत्पश्चात उस अंग को रिलेक्स किया जाता है। इस विधि द्वारा शरीर के साथ-साथ मन भी शान्त होता है। इस विधि से चिन्ता व तनाव को दूर किया जाता है। इस विधि को मनोवैज्ञानिक चिन्ता सम्बंधी मनोविकारों जैसे फोबिया, सामान्य दुश्चिन्ता विकार तथा मनोग्रस्तता एंव बाध्यता विकारों में उपयोग करते हैं। इस विधि को अपना कर छात्र परीक्षा के तनाव को कम कर सकते है तथा अपने गुस्से का भी प्रबन्धन कर सकते हैं। यह विधि रक्तचाप को कम करती है तथा अच्छी नींद में सहायक है। इस कोविड काल में छात्र-छात्राएं चिन्ता से ग्रसित है। इस तकनीक को छात्राओं को सिखाने का मुख्य उद्देश्य है कि छात्राएं अपनी चिन्ता को कम कर सकें तथा अपने मानसिक स्वास्थ को उन्नत बना सकें। इस आयोजन में कुल 70 छात्राओं ने भाग लिया । महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ० विजेश्वरी शर्मा ने परीक्षाओं से पूर्व इस तकनीक को छात्राओं को सिखाने के लिए मनोविज्ञान विभाग की प्राध्यापिकाओं की सराहना की। उन्होंने छात्राओं के इस तकनीक को बहुत मनोयोग से सीखने के लिए उनकी प्रशंसा की एवं कहा कि इसे सीखकर छात्राएं परीक्षाओं से होने वाले तनाव से स्वयं को सुरक्षित रख सकेंगीं।

Singh

Urmila Panghal

पंजाब केसरी
16 फरवरी 2022

दयानन्द महिला महाविद्यालय में मनोविज्ञान परिषद ने की कार्यशाला आयोजित

कुरुक्षेत्र, 15 फरवरी (विनोद अरोड़ा) : मलारपुर रोड स्थित दयानन्द महिला महाविद्यालय में मनोविज्ञान परिषद द्वारा काउंसलिंग एवं साइकोथेरेपी परिषद की संयोजिका उर्मिला सिंह एवं डा. उर्मिला पंघाल के निर्देशन में मनोविज्ञान की छात्राओं को जैकबसन प्रोग्रेसिव रिलैक्सेशन तकनीकी का प्रदर्शन एवं अभ्यास करवाया गया। यह तकनीक डॉ. एडमंड जैकबसन द्वारा 1920 में दी गई। यह तकनीकी एक तरह की थैरेपी है जिसमें शरीर के प्रत्येक अंग पर क्रम से फोकस किया जाता है उसमें खिंचाव लाया जाता है। तत्पश्चात उस अंग को रिलैक्स किया जाता है इस विधि द्वारा शरीर के साथ-साथ मन भी शांत होता है।

इस विधि से चिन्ता व तनाव को दूर किया जा सकता है। इस विधि को मनोवैज्ञानिक चिंता संबंधी मनोविकारों जैसे फोबिया, सामान्य दुश्चिंता, विकार तथा मनोग्रस्तता एवं बाध्यता विकारों में उपयोग करते हैं। इस विधि को अपनाकर छात्र परीक्षा के तनाव को कम कर सकते हैं तथा अपने गुस्से का भी प्रबंधन कर सकते हैं। यह विधि रक्तचाप को कम करती है तथा अच्छी नींद में सहायक है। इस कोविड काल में छात्र-छात्राएं चिंताग्रस्त हैं।

कार्यक्रम में भाग लेती छात्राएं। (अरोड़ा)

इस तकनीकी को छात्राओं को सिखाने का मुख्य उद्देश्य छात्राएं अपनी चिंता को कम कर सकें तथा अपने मानसिक स्वास्थ्य को उन्नत बना सकें। इस आयोजन में कुल 70 छात्रों ने भाग लिया। महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. विजेश्वरी शर्मा ने परीक्षाओं से पूर्व इस तकनीक को छात्राओं को सिखाने के लिए मनोविज्ञान विभाग की प्राध्यापिकाओं की सराहना की। उन्होंने छात्राओं के इस तकनीक को बहुत मनोयोग से सीखने के लिए उनकी प्रशंसा की एवं कहा कि इसे सीखकर छात्राएं परीक्षाओं में होने वाले तनाव से स्वयं को दूर रख सकेंगी।

अमर उजाला
16.02.2022

जैकबसन थेरेपी की तकनीकों का प्रदर्शन

कुरुक्षेत्र। दयानंद महिला महाविद्यालय में मंगलवार को मनोविज्ञान की छात्राओं को जैकबसन,प्रोग्रेसिव रिलैक्सेशन तकनीक का प्रदर्शन एवं अभ्यास कराया गया। यह तकनीक एक तरह की थैरेपी है, जिसमें शरीर के प्रत्येक अंग पर क्रम से फोकस किया जाता है, उसमें खिंचाव लाया जाता है। तत्पश्चात उस अंग को रिलैक्स किया जाता है। यह अभ्यास मनोविज्ञान परिषद काउंसलिंग एवं साइकोथेरेपी परिषद की संयोजिका उर्मिला सिंह व डॉ. उर्मिला पंघाल के निर्देशन में हुआ। संवाद

Singh.

Students are attending Relaxation Therapy. Organised by Psychology & Counseling cell (Jacobson's Relaxation Therapy)