

## **Internal Quality Assurance Cell**

### **Hindu Kanya Mahavidyalaya, Jind**

#### **Event: Workshop on ‘Find your Calm: Stress Reduction and Well-Being’**

**13<sup>th</sup> May, 2025**

On May 13<sup>th</sup>, 2025, Hindu Kanya Mahavidyalaya Jind hosted a workshop titled "Find your Calm: Stress Reduction and Well-Being," organized by the Internal Quality Assurance Cell. The workshop featured renowned psychologist Dr. Naresh Jaglan as the key speaker, whose insights captivated the audience.

Dr. Jaglan delved into the causes of mental stress, emphasizing the connection between our subconscious mind and various diseases. He advocated for the healing power of a calm mind, suggesting that many ailments could be alleviated through mental tranquillity. Key themes in his presentation included the importance of acceptance, forgiveness—both of others and oneself—and the virtues of faith and living in the present moment. Dr. Jaglan illustrated his points with inspiring examples and anecdotes from everyday life, making his discussion relatable and engaging.

Participants also had the opportunity to engage in a meditation practice, which Dr. Jaglan led, demonstrating techniques for immediate stress relief. The workshop concluded with a vote of thanks from Associate Professor Dr. Upasana Garg, who expressed gratitude to Dr. Jaglan for his insightful presentation. Principal Dr. Poonam Mor highlighted the necessity of such workshops in today's fast-paced and stressful world. The session culminated with the honoring of Dr. Jaglan, who received a memento for his contributions.

The event saw enthusiastic participation from all teaching and non-teaching staff, who expressed their appreciation for the valuable insights shared during the workshop.

## Glimpses and Media Coverage of the Event

**Hindu Kanya Mahavidyalaya, Jind**  
INTERNAL QUALITY ASSURANCE CELL (IQAC)  
Organizes  
**One Day Workshop**  
on  
**Find Your Calm: Stress Reduction and Well-Being**

**Mr. Naresh Jagan**  
Psychologist  
Under Rehabilitation Council of India  
New Delhi  
**Dr. Priyanka Sabni**  
Co-Coordinator  
**Dr. Geeta Gupta**  
Coordinator, IQAC  
**Dr. Punam Mor**  
Principal

**Date: 13<sup>th</sup> May, 2025**  
**Time: 12:00 P.M.**  
**Venue: Room No. 108**



दैनिक जागरण पानापत्र, 14 मई, 2025

### हिंदू कालेज में तनाव से मुक्ति विषय पर हुई कार्यशाला

महाविद्यालय में कार्यशाला को संबोधित करते डा. नरेश जागलान। © सी. कालेज

जागरण संवाददाता • जींद : हिंदू कन्या महाविद्यालय में मंगलवार को तनाव से मुक्ति विषय पर आंतरिक गुणवत्ता आश्वासन प्रकोष्ठ के अंतर्गत कार्यशाला का आयोजन किया। इसमें मनोवैज्ञानिक डा. नरेश जागलान ने प्रमुख वक्ता की भूमिका निभाई। कार्यशाला में प्रकोष्ठ के ईश्वर डा. गोता गुप्ता ने संयोजिका एवं सह संयोजिका डा. प्रियंका साहनी की भूमिका निभाई। डा. जागलान ने मानसिक तनाव के कारणों पर विस्तार से चर्चा की। उन्होंने कहा कि प्रत्येक बीमारी कहीं न कहीं हमारे अविचेतन मन की प्रसंधियों से जुड़ी है। मन को शांत रख के हम कई बीमारियों का निदान कर सकते हैं। उन्होंने कहा कि हमें स्वीकार करना सीखना होगा, अपने की तरह गैरों को भी माफ करना सीखना होगा। साथ ही ईश्वर के प्रति समर्पण, विश्वास एवं स्वीकार का भाव होना, वर्तमान में रहना, इन सभी आदतों को अपनाने से हम पूर्णतया तनाव मुक्त रह सकते हैं। बहुत ही प्रेरणादायक एवं आम जिंदगी से जुड़े उदाहरणों एवं प्रश्नों के माध्यम से उन्होंने अपने वक्तव्य को अत्यंत रसिक तरीके से प्रस्तुत किया। साथ ही उन्होंने मेडिटेशन के माध्यम से स्वयं को तुरंत तनाव मुक्त करने का अभ्यास भी करवाया।

जींद केसरी  
बुधवार WEDNESDAY 14 मई 2025

### मानसिक शांति, तनाव से मुक्ति विषय पर करवाई कार्यशाला

जींद, 13 मई (ललित): हिंदू कन्या कॉलेज में मंगलवार को मानसिक शांति, तनाव से मुक्ति विषय पर आंतरिक गुणवत्ता आश्वासन प्रकोष्ठ के अंतर्गत कार्यशाला का आयोजन किया गया। इसमें प्रख्यात मनोवैज्ञानिक डॉ. नरेश जागलान ने प्रमुख वक्ता की भूमिका निभाई। कार्यशाला में प्रकोष्ठ के ईश्वर डा. गोता गुप्ता ने संयोजिका एवं सह संयोजिका डा. प्रियंका साहनी की भूमिका निभाई। डॉ. जागलान ने मानसिक तनाव के कारणों पर विस्तार से चर्चा की। उन्होंने बताया कि प्रत्येक बीमारी कहीं न कहीं हमारे अविचेतन मन की प्रसंधियों से जुड़ी है। उन्होंने बताया कि हमें स्वीकार करना सीखना होगा, अपने की तरह गैरों को भी माफ करना सीखना होगा। साथ ही ईश्वर के प्रति समर्पण, विश्वास एवं स्वीकार का भाव होना, वर्तमान में रहना, इन सभी आदतों को अपनाने से हम पूर्णतया तनाव मुक्त रह सकते हैं। कार्यशाला के अंत में वरिष्ठ प्राध्यापिका डा. पुनम मोर ने भी अपने वक्तव्य के माध्यम से कहा कि हम प्रकार की कार्यशाला आधुनिक तनावग्रस्त जीवन के लिए अत्यंत आवश्यक है। स्मृति रिन्ह के द्वारा डा. जागलान को सम्मानित किया गया। इस कार्यशाला में कॉलेज के शिक्षक एवं गैर शिक्षक वर्ग के सभी सदस्यों ने भाग लिया एवं कार्यशाला से भरपूर लाभ लिया।