







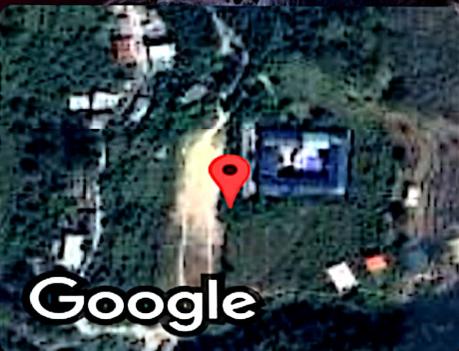
A Lecture
Mental Well-Being
Stress Management

A LECTURE ON MENTAL WELL-BEING AND STRESS MANAGEMENT

Organized by - Girls Counseling Cell
IGAC
OSA
Govt. Degree College Anj at Haripur

GOVT. DEGREE COLLEGE
ANI at HARIPUR

WOMEN CELL
*Empowering Women is key to
building a future we want*



Frnali, Himachal Pradesh, India 

C92p+4gw, Sh11, Frnali, Himachal Pradesh 172025, India

Lat 31.400137° Long 77.38609°

Saturday, 28/02/2026 11:55 AM GMT +05:30

GPS Map Camera



GPS Map Camera



Google

Olwa, Himachal Pradesh, India 

C92m+rx4, Olwa, Himachal Pradesh 172025, India

Lat 31.403745° Long 77.384299°

Saturday, 28/02/2026 11:54 AM GMT +05:30

A LECTURE ON MENTAL WELL-BEING AND STRESS MANAGEMENT

Organized by :- G

Govt. Degree

GOVT. DEGREE COLLEGE
ANI at HARIPUR



तेजसि नखीनमसु

WOMEN CELL

*Empowering Women is key to
building a future we want*

OLD STUDENT

GOVT. D
ANI AT H



A Lecture
On
Mental Well-Being
&
Stress Management

A LECTURE ON MENTAL WELL-BEING AND STRESS MANAGEMENT

Organized by - Girls Counseling Cell
IQAC
OSA
Govt. Degree College Ani at Haripur

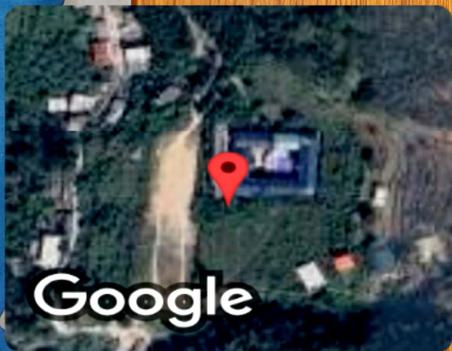
GOVT. DEGREE COLLEGE
ANI at HARIPUR

WOMEN CELL
*Empowering Women is key to
building a future we want*

OLD STUDENTS ASSOCIATION

GOVT. DEGREE COLLEGE
ANI AT HARIPUR, DISTT. KULLU (H.P.)





GPS Map Camera

Frnali, Himachal Pradesh, India 

C92p+4gw, Sh11, Frnali, Himachal Pradesh 172025, India

Lat 31.400163° Long 77.386268°

Saturday, 28/02/2026 12:05 PM GMT +05:30

A Lecture
on
Mental Well-Being
&
Stress Management



mental health and well being

Mental Health And Well Being

- Concept Of Mental Health
- Characteristics Of Mentally Healthy Person
- Symptoms Of Mentally ill Person
- Cycle Of Mental Health
- Mental Stress
- Causes Of Mental Stress
- Signs Of Mental Stress
- Activities For Mental Stress Relief
- Mental Health Warning Signs
- Mental Illness
- Causes Of Mental Illness
- How To Cope Up With Mental illness
- Conclusion

Presented By: Dr. Seema Bhardwaj
Principal: Sarvpalli Radha
Prishnan Institute For
Teacher Education (Balna)
Bali.

GOVT. DEGREE COLLEGE ANI at HARIPUR

WOMEN CELL

Empowering Women is key
building a future we want



Lecture
on
Well-Being
&
Stress Management



Mental Health And Well Being

- Concept Of Mental Health
- Characteristics Of Mentally Healthy Person
- Symptoms Of Mentally ill Person
- Cycle Of Mental Health
- Mental Stress
- Causes Of Mental Stress
- Signs Of Mental Stress
- Activities For Mental Stress Relief
- Mental Health Warning Signs Questionnaire
- Mental illness
- Causes Of Unusual illness
- How To Coping With Mental Stress
- Conclusion

Presented By: Dr. Seema Bhardwaj
Dr. Sarvpalli Radha
Institute For
Education (Balna)

GOVT. DEGREE COLLEGE
ANI at HARIPUR

WOMEN CELL
Empowering Women is key to
building a future we want

OLD STUDENTS ASSOCIATION

GOVT. DEGREE COLLEGE
ANI AT HARIPUR, DIST. KOLLU (H.P.)





A Lecture
On
Mental Well-Being
&
Stress Management

A LECTURE ON MENTAL WELL-BEING AND STRESS MANAGEMENT

Organized by - Girls Counseling Cell
IGAC
OSA
Govt. Degree College Ani at Haripur

GOVT. DEGREE COLLEGE
ANI at HARIPUR

WOMEN CELL
*Empowering Women is key to
building a future we want*

OLD STUDENTS ASSOCIATION

GOVT. DEGREE COLLEGE
ANI AT HARIPUR, DISTT. KULLU (H.P.)



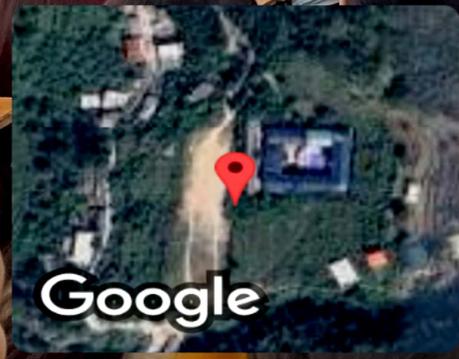
A Lecture
Mental Well-being
Stress Management

A LECTURE ON MENTAL WELL-BEING AND STRESS MANAGEMENT

GOVT. DEGREE COLLEGE
ANI at HARIPUR
WOMEN CELL
Empowering Women is key to building a future we want

OLD STUDENTS ASSOCIATION
GOVT. DEGREE COLLEGE
ANI AT HARIPUR, DIST. KULLU (H.P.)

GPS Map Camera



Franali, Himachal Pradesh, India 

C92p+4gw, Sh11, Franali, Himachal Pradesh 172025, India

Lat 31.400137° Long 77.386088°

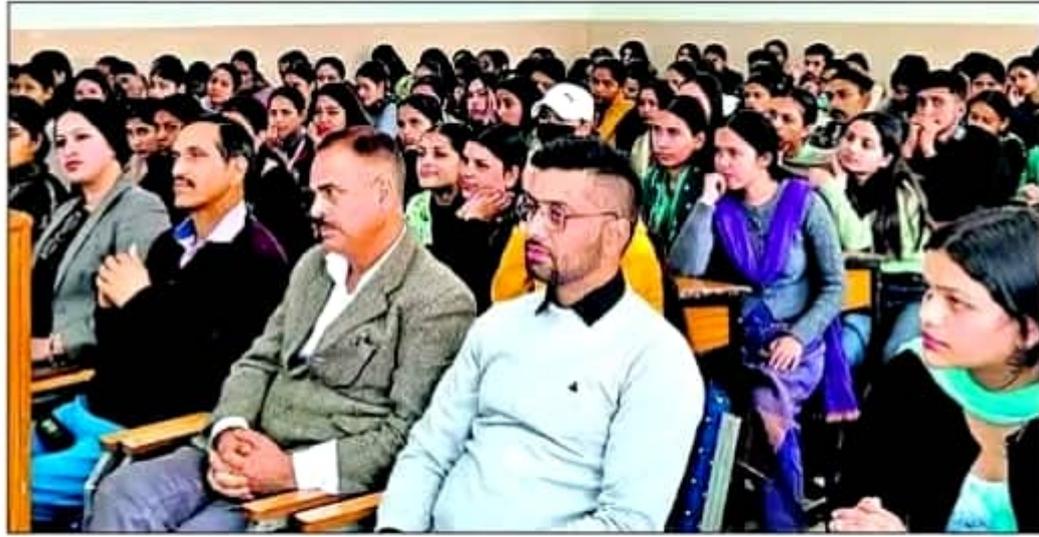
Saturday, 28/02/2026 11:55 AM GMT +05:30

मानसिक स्वास्थ्य के बारे में दी जानकारी आनी कॉलेज में मानसिक स्वास्थ्य और तनाव प्रबंधन पर हुई कार्यशाला

संवाद न्यूज एजेंसी

आनी (कुल्लू)। राजकीय महाविद्यालय आनी में शनिवार को मानसिक स्वास्थ्य और तनाव प्रबंधन पर एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यशाला का आयोजन महाविद्यालय महिला प्रकोष्ठ, गर्ल्स काउंसलिंग सेल, आइक्यूएसी और पूर्व छात्र संघ के संयुक्त तत्वावधान में किया गया। प्राचार्य डॉ. दायक राम ठाकुर ने कार्यशाला का शुभारंभ किया।

उन्होंने कहा कि मानसिक स्वास्थ्य हमारे जीवन का एक महत्वपूर्ण पहलू है, हमें इसके लिए जागरूक रहना चाहिए। कार्यशाला में सर्वपल्ली राधाकृष्णन बीएड कॉलेज नोगली की प्राचार्या डॉ. सीमा भारद्वाज बतौर रिसोर्स पर्सन उपस्थित रहीं। उन्होंने विद्यार्थियों को मानसिक स्वास्थ्य और तनाव



आनी कॉलेज में मानसिक स्वास्थ्य और तनाव प्रबंधन पर आयोजित कार्यशाला पर मौजूद विद्यार्थी और अन्य। स्रोत : कॉलेज प्रबंधन

प्रबंधन विषय पर व्याख्यान दिया। छात्रों को मानसिक स्वास्थ्य के महत्व और तनाव प्रबंधन के तरीकों के बारे में विस्तार जानकारी दी।

महिला प्रकोष्ठ की समन्वयक और कार्यशाला की संयोजक डॉ. संगीता नेगी ने कहा कि तनाव हमारे जीवन का एक हिस्सा है, लेकिन हमें इसे नियंत्रित करना सीखना

होगा। विद्यार्थियों ने रिसोर्स पर्सन से कई प्रश्न पूछे।

इस मौके पर आइक्यूएसी समन्वयक प्रो. नरेंद्र पॉल, पूर्व छात्र संघ के वरिष्ठ उपाध्यक्ष प्रो. सीमा, सचिव प्रो. निर्मल सिंह शिवांश, महिला प्रकोष्ठ के सदस्य प्रो. पुष्पा गुलेरिया, प्रो. पम्मी घामटा, शोभा नेगी आदि उपस्थित रहे।

मानसिक स्वास्थ्य और तनाव प्रबंधन पर कार्यशाला का आयोजन



विनय गोस्वामी / आनी। राजकीय महाविद्यालय आनी में शनिवार, 28 फ़रवरी 2026 को मानसिक स्वास्थ्य और तनाव प्रबंधन पर एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया। इस कार्यशाला का आयोजन महाविद्यालय महिला प्रकोष्ठ, गर्ल्स काउंसलिंग सेल, आइक्यूएसी और पूर्व छात्र संघ के संयुक्त तत्वावधान में किया गया। कार्यशाला का आरंभ महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. दायक राम ठाकुर ने किया। उन्होंने कहा कि मानसिक स्वास्थ्य हमारे जीवन का एक महत्वपूर्ण पहलू है और हमें इसके लिए जागरूक रहना चाहिए। इस कार्यशाला

में सर्वपल्ली राधाकृष्णन बीएड कॉलेज नोगली की प्राचार्या डॉ. सीमा भारद्वाज ने बतौर रिसोर्स पर्सन मानसिक स्वास्थ्य एवं तनाव प्रबंधन विषय पर अपना व्याख्यान दिया। उन्होंने छात्रों को मानसिक स्वास्थ्य के महत्व और तनाव प्रबंधन के तरीकों के बारे में विस्तार से अवगत कराया। महिला प्रकोष्ठ की समन्वयक और कार्यशाला की संयोजिका डॉ. संगीता नेगी ने अपने व्याख्यान में कहा कि तनाव हमारे जीवन का एक हिस्सा है, लेकिन हमें इसे नियंत्रित करना सीखना होगा। कार्यशाला में छात्रों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया और रिसोर्स पर्सन से अपने सवाल भी पूछे। इस अवसर पर आइक्यूएसी समन्वयक प्रो. नरेंद्र पॉल, पूर्व छात्र संघ के वरिष्ठ उपाध्यक्ष प्रो. सीमा, सचिव प्रो. निर्मल सिंह शिवांश, महिला प्रकोष्ठ के सदस्य प्रो. पुष्पा गुलेरिया, प्रो. पम्मी घामटा, शोभा नेगी सहित महाविद्यालय के समस्त शिक्षक, कर्मचारी और छात्र उपस्थित रहे।

मानसिक स्वास्थ्य और तनाव प्रबंधन पर कार्यशाला का आयोजन



डिजिटल मीडिया | न्यूज़

राजकीय महाविद्यालय आनी में दिनांक 28.02.2026 को मानसिक स्वास्थ्य और तनाव प्रबंधन पर एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया। इस कार्यशाला का आयोजन महाविद्यालय महिला प्रकोष्ठ, गर्ल्स काउंसलिंग सेल, आइक्यूएसी और पूर्व छात्र संघ के संयुक्त तत्वावधान में किया गया। कार्यशाला का आरंभ महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. दायक राम ठाकुर ने किया। उन्होंने कहा कि मानसिक स्वास्थ्य हमारे जीवन का एक महत्वपूर्ण पहलू है और हमें इसके लिए जागरूक रहना चाहिए। इस कार्यशाला में सर्वपल्ली राधाकृष्णन बीएड कॉलेज नोगली की प्राचार्या डॉ. सीमा भारद्वाज ने बतौर रिसोर्स पर्सन मानसिक स्वास्थ्य एवं तनाव प्रबंधन विषय पर अपना व्याख्यान दिया। उन्होंने छात्रों को मानसिक स्वास्थ्य के महत्व और तनाव प्रबंधन के तरीकों के बारे में विस्तार से अवगत कराया। महिला प्रकोष्ठ की समन्वयक और कार्यशाला की संयोजिका डॉ. संगीता नेगी ने अपने व्याख्यान में कहा कि तनाव हमारे जीवन का एक हिस्सा है, लेकिन हमें इसे नियंत्रित करना सीखना होगा। कार्यशाला में छात्रों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया और रिसोर्स पर्सन से अपने सवाल भी पूछे। इस अवसर पर आइक्यूएसी समन्वयक प्रो. नरेंद्र पॉल, पूर्व छात्र संघ के वरिष्ठ उपाध्यक्ष प्रो. सीमा, सचिव प्रो. निर्मल सिंह शिवांश, महिला प्रकोष्ठ के सदस्य प्रो. पुष्पा गुलेरिया, प्रो. पम्मी घामटा, शोभा नेगी सहित महाविद्यालय के समस्त शिक्षक, कर्मचारी और छात्र उपस्थित रहे।

