

# Table of contents

- परिचय
  - सूत्रधार: नेहल सिंघल
  - दिन 1 - पहला सत्र
  - दिन 1 - दूसरा सत्र
  - दिन 2 - पहला सत्र
  - दिन 2 - दूसरा सत्र

## परिचय

दो दिन (चार सत्र) छात्र तनाव प्रबंधन सैद्धांतिक, व्यावहारिक और प्रश्नोत्तर आधारित सक्रिय सहभागिता कार्यशाला

## सूत्रधार: नेहल सिंघल

कथाकार, तकनीक और प्रस्तुति गीता मातृशक्ति सन्देश पॉडकास्ट, ज्ञान प्रक्रिया विशेषज्ञ, आईटी सलाहकार, Quora पर शीर्ष लेखक का पुरस्कार

## दिन 1 - पहला सत्र

### त्वरित परीक्षा की तैयारी

- ज्ञान चित्रण तकनीक, विजुअलाइजेशन, सुंदरता एवं समझ का संगम
- त्वरित पाठ्यक्रम कवरेज
- बेहतर एकाग्रता के साथ खेल खेल में पढ़ना
- छात्रों का ज्ञान चित्रण सामूहिक कार्य

### अपेक्षित परिणाम:

- ज्ञान चित्रण पर व्यावहारिक लाइव प्रशिक्षण - छात्र और समूह

## 2. लाइव विषय कवरेज

- **आवश्यक सामग्री** - प्रति प्रतिभागी: 10-15 A4 शीट, पेंसिल, मिटाने का रबर, हाइलाइटर (पीला, हरा, लाल और रुचि अनुसार), बॉल पेन (नीला, हरा, लाल और काला), कार्डबोर्ड होल्डर
- समय: 90 मिनट

## दिन 1 - दूसरा सत्र

---

### दैनिक नियमित प्रबंधन

1. स्वास्थ्य, योग, सोने-जागने की दिनचर्या
2. आंतरिक और बाहरी दुनिया के साथ स्वस्थ संबंध
3. डिजिटल मीडिया: लाभ और नुकसान
4. अंतिम लक्ष्य के रूप में प्रसन्नता
5. सफलता पथ के रूप में धुन

### अपेक्षित परिणाम:

1. व्यक्तिगत और सामूहिक ज्ञान चित्रण गतिविधियां
  2. ज्ञान चित्रण द्वारा सुगम प्रश्नोत्तर
- **आवश्यक सामग्री** - प्रति प्रतिभागी: 10-15 A4 शीट, पेंसिल, मिटाने का रबर, हाइलाइटर (पीला, हरा, लाल और रुचि अनुसार), बॉल पेन (नीला, हरा, लाल और काला), कार्डबोर्ड होल्डर
  - समय: 90 मिनट

## दिन 2 - पहला सत्र

---

### ज्ञान चित्रण के साथ कथा वाचन

1. समग्र विकास के लिए कहानियाँ क्यों महत्वपूर्ण हैं?
2. स्वस्थ संवाद
3. स्वयं के विकास के लिए विचार बिंदु, जिज्ञासु मन नवाचार की ओर ले जाता है।

4. ज्ञान और संदेश
5. सौंदर्यशास्त्र और तर्क

### अपेक्षित परिणाम:

1. छात्रों की व्यक्तिगत और सामूहिक कहानियों का व्यावहारिक लाइव ज्ञान चित्रण।
2. ज्ञान चित्रण द्वारा सुगम प्रश्नोत्तर
  - **आवश्यक सामग्री** - प्रति प्रतिभागी: 10-15 A4 शीट, पेंसिल, मिटाने का रबर, हाइलाइटर (पीला, हरा, लाल और रुचि अनुसार), बॉल पेन (नीला, हरा, लाल और काला), कार्डबोर्ड होल्डर
  - समय: 90 मिनट

## दिन 2 - दूसरा सत्र

---

### बालिका परामर्श एवं मार्गदर्शन

1. स्वास्थ्य, कल्याण, सुरक्षा, जागरूकता और प्रसन्नता
2. विभिन्न व्यक्तित्वों की कहानियां
3. ज्ञान चित्रण खोज उपकरण से खुद को समझना
4. भगवद्गीता की कहानियां, श्लोक और वास्तविक जीवन की समस्या समाधान कौशल निर्माण
5. सोशल मीडिया और डिजिटल जीवन

### अपेक्षित परिणाम:

1. व्यक्तिगत और सामूहिक विकास के लिए ज्ञान चित्रण
2. वास्तविक जीवन की समस्याएं - प्रश्नोत्तर
  - **आवश्यक सामग्री** - प्रति प्रतिभागी: 10-15 A4 शीट, पेंसिल, मिटाने का रबर, हाइलाइटर (पीला, हरा, लाल और रुचि अनुसार), बॉल पेन (नीला, हरा, लाल और काला), कार्डबोर्ड होल्डर
  - समय: 90 मिनट

सभी कार्यशाला सत्र समकालिक प्रश्नोत्तर के साथ व्यावहारिक हैं।