



## मन नकाशा मूल्यमापन अहवाल



618, Nirmal Corporate  
Centre, Mulund West

9967153285  
9967153586

info@ollato.com/  
info@seracedu.com

### RESILIENCE IN KHAKI:

Empowering Police Personnel  
Through Holistic Development

*Strengthening Minds, Bodies, &  
Teams in Law Enforcement*



## Ollato Eduversity

618, Nirmal Corporate Centre, LBS Road, Mulund West

Email: info@ollato.com / info@seracedu.com

Contact: 9967153285. Website: ollato.com

Field	Details
Client ID	OLLATOpa4209
Name	Shubham
Gender	MALE
Email	SHUBHAM.OLLATO@GMAIL.COM
PhoneNumber	9967690655
Role	SENIOR

Dear Shubham,

आपण आपल्या कल्याणासाठी योग्य मार्गावर जाण्यासाठी ओलाटो एजुर्सिटीला निवडल्याबद्दल अभिनंदन. ओलाटोमध्ये, आम्ही विद्यार्थ्यांना आमच्या नाविन्यपूर्ण मन नकाशा कार्यक्रमाद्वारे त्यांच्या पूर्ण शैक्षणिक क्षमतेपर्यंत पोहोचण्यात मदत करण्यास समर्पित आहोत. हा कार्यक्रम शैक्षणिक कामगिरी आणि एकूण कल्याणावर प्रभाव टाकणाऱ्या महत्त्वपूर्ण घटकांचे मूल्यमापन करण्यासाठी डिझाइन केले आहे. आमच्या तज्ञ मनोवैज्ञानिकांच्या टीमने दहा महत्त्वाच्या घटकांचे, जसे की लक्ष, समायोजन, आत्म-ज्ञान, अध्ययनाचे रिवाज, वेळ व्यवस्थापन, ताण, चिंता, नैराश्य, झोपेची गुणवत्ता, आणि सामर्थ्य व्यवस्थापन, यादी केली आहे, जे विद्यार्थ्यांच्या यशात आणि मानसिक आरोग्यात महत्त्वपूर्ण भूमिका निभावतात

व्यापक परीक्षणाद्वारे, प्रत्येक विद्यार्थ्यांच्या ताकद आणि कमकुवतपणाची संपूर्ण समज प्रदान करण्यासाठी आम्ही कार्यरत आहोत. निकाल स्व-व्याख्यायित अहवालांमध्ये सादर केले जातात, विशिष्ट आव्हानांना संबोधित करण्यासाठी वैयक्तिक क्रियाविधींनी सुसज्ज असतात आणि शैक्षणिक वाढीला प्रोत्साहन देतात. शाळा आणि शैक्षणिक संस्थांसोबत सहकार्य करून, ओलाटो एजुर्सिटी विद्यार्थ्यांना त्यांच्या शैक्षणिक आव्हानांना पार करण्याची क्षमता आणि साधने देण्याचा उद्देश ठेवतो.



सर्वोत्तम शुभेच्छा,  
टीम ओलाटो

Dear Shubham,

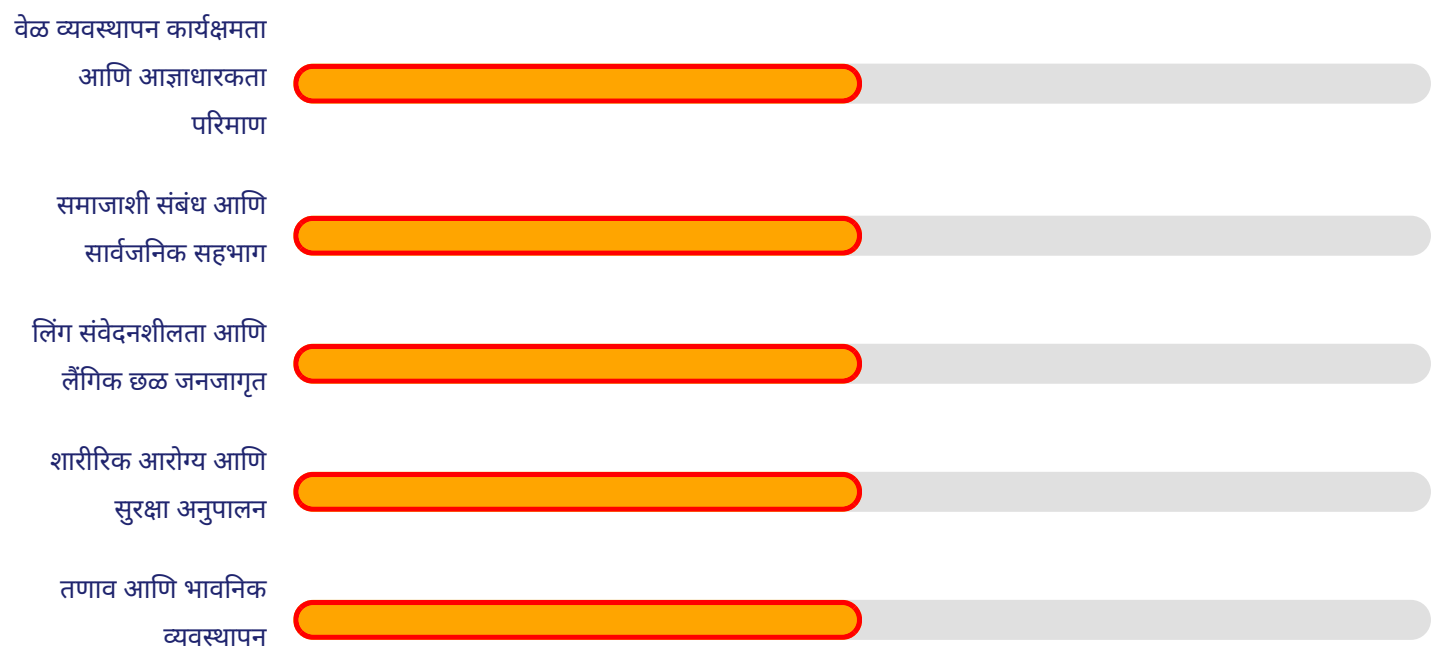
आपल्या भविष्याच्या आनंदाचा आणि अद्वितीय संधींच्या जगात आपले स्वागत आहे!! 'ओलाटो मन नकाशा मूल्यांकन' जे आपल्या मानसिक आरोग्याच्या विविध महत्त्वाच्या क्षेत्रांचे मूल्यांकन करते यशस्वीरित्या पूर्ण करण्याबद्दल अभिनंदन. ओलाटोमध्ये आमच्या तज्ञ पॅनेलने आपल्या मानसिक स्थितीचे वर्णन करणारा एक व्यापक मन नकाशा मूल्यांकन अहवाल तयार केला आहे, जो आपल्या जीवनातील प्रत्येक क्षेत्रातील मानसिक स्थिती आणि आपली क्षमता समजण्यास मदत करतो. आपल्याला कोणतेही प्रश्न असल्यास, कृपया आमच्याशी संपर्क साधण्यास संकोच करू नका. आम्ही या प्रवासात सहभागी होण्यासाठी उत्सुक आहोत आणि आपली देखभाल करण्यासाठी एकत्र काम करण्याची अपेक्षा करतो. आम्ही आपल्या प्रतिसादांची योग्य तपासणी केली आहे आणि आमच्या निरीक्षणांचे सारांश खालील टेबल व ग्राफिकल स्वरूपात दिला आहे:

Assessment Results

Sr. No.	Domains	Score
1	वेळ व्यवस्थापन कार्यक्षमता आणि आज्ञाधारकता परिमाण	31
2	समाजाशी संबंध आणि सार्वजनिक सहभाग	31
3	लिंग संवेदनशीलता आणि लैंगिक छळ जनजागृत	31
4	शारीरिक आरोग्य आणि सुरक्षा अनुपालन	31
5	तणाव आणि भावनिक व्यवस्थापन	31

वेळ व्यवस्थापन, कार्य-जीवन संतुलन, ताण व्यवस्थापन, चिंता, नैराश्य, सामर्थ्य व्यवस्थापन, शारीरिक आरोग्याच्या समस्या, आर्थिक ताण, लिंग समानता, उपस्कीलिर

## Police Assessment Score - Graph



## Note:

आमचा मन नकाशा कार्यक्रम विविध विद्यार्थ्यांना आणि शिक्षकांना मदत करण्याची विशेषतः तयार केलेली आहे. आमच्या परीक्षांचा वापर उपयुक्त आहे, ज्यात वेगवेगळ्या शैक्षणिक मार्गांसाठी विशेष आवृत्त्या विकसित केल्या आहेत ज्यात मानवशास्त्र, वाणिज्य, व्यवस्थापन आणि वैद्यकीय क्षेत्रातील विद्यार्थी समाविष्ट आहेत. यामुळे हा कार्यक्रम प्रत्येक शैक्षणिक मार्गाच्या अनन्य गरजा आणि आव्हानांची काळजी घेतो.

ही अहवालातील सामग्री ओलाटोच्या एकट्या मालकीची आहे आणि सर्व हक्क राखीव आहेत. या अहवालाचा कायदेशीर उद्देशांसाठी कोणताही वापर कडकपणे प्रतिबंधित आहे, जोपर्यंत कंपनीकडून लिखित परवानगी मिळवलेली नाही. या परीक्षा आणि त्यानंतरच्या अहवालाचा प्राथमिक उद्देश विद्यार्थ्यांना त्यांच्या मानसिक आरोग्याची काळजी घेण्यास आणि त्यांची मानसिक आरोग्य स्थिती समजून घेण्यासाठी प्रोत्साहित करणे आहे. कोणत्याही विवाद किंवा संघर्ष असल्यास, कृपया खालील दिलेल्या ई-मेल पत्त्यावर एक औपचारिक तक्रार पाठ

Welcome note Not Available

### Key Findings

#### उद्दिष्टे ठरवण्यात असंगती:

तुम्ही सहसा तुमच्या दैनिक कामांसाठी विशिष्ट उद्दिष्टे ठरत नाही, ज्यामुळे महत्वाच्या कामांमध्ये लक्ष आणि दिशा कमी होण्याची शक्यता असते.

#### प्राथमिकता ठरवण्यात अडचण:

तुम्हाला नेहमीच कोणती कामे प्राधान्याने पूर्ण करायची हे ठरवण्यात अडचण येते, ज्यामुळे विलंब होतो आणि अनेक जबाबदाऱ्यांचे व्यवस्थापन करताना कार्यक्षमता कमी होते.

#### कार्यदिवस नियोजनाचा अभाव:

तुमचा कामकाजाचे नियोजन संरचना नसलेला आहे, तुम्ही बहुतांश वेळा आलेल्या कामांवरच लक्ष केंद्रित करता, ज्यामुळे कार्यक्षमता कमी होते आणि अंतिम मुदती चुकतात.

#### वेळ व्यवस्थापन साधनांचा क्वचित वापर:

तुम्ही सहसा प्लॅनर किंवा ॲप्स सारखी वेळ व्यवस्थापन साधने वापरत नाही, ज्यामुळे कामे योग्य प्रकारे आयोजित करण्यात आणि अंतिम मुदती लक्षात ठेवण्यात अडचण येऊ शकते

#### कामाच्या ओझ्याने वारंवार त्रस्त होणे:

तुम्ही अनेकदा कामाच्या ओझ्यामुळे त्रस्त होता, ज्यामुळे तुमच्या कामगिरीवर परिणाम होतो आणि जबाबदाऱ्या नीट पार पाडणे अवघड होते.

### Way Of Improvements

#### उद्दिष्ट ठरवण्याची दिनचर्या विकसित करा:

दैनिक स्पष्ट, विशिष्ट उद्दिष्टे ठरवण्यासाठी एक दिनचर्या तयार करा. हे तुम्हाला लक्ष केंद्रित ठेवण्यात मदत करेल आणि महत्वाच्या कामांवर प्रगती होईल याची खात्री देई

#### कार्य प्राधान्य ठरवण्याचे पद्धती वापरा:

कार्यांना तातडी आणि महत्त्वानुसार वर्गीकरण करण्यासाठी ABC पद्धत किंवा आइजनहावर मॅट्रिक्स (Eisenhower Matrix) अवलंबवा, ज्यामुळे तुम्ही प्रभावीपणे प्राधान्यक्रम ठरवू शकाल.

#### दैनिक कार्य योजना तयार करा:

प्रत्येक दिवस साध्या कामांच्या यादीसह सुरू करा, तुमची कामे व्यवस्थापनीय टप्प्यांमध्ये विभागा. एक संरचित योजना तुम्हाला सुव्यवस्थित ठेवेल आणि कामांवर लक्ष ठेवण्यास मदत करेल.

#### वेळ व्यवस्थापन साधने वापरा:

डिजिटल कॅलेंडर किंवा टास्क मॅनेजमेंट ॲप्स सारखी साधने वापरण्यास सुरुवात करा. हे साधने तुम्हाला जबाबदाऱ्या, अंतिम मुदती आणि प्रगती अधिक कार्यक्षमतेने ट्रॅक करण्यास मदत करतील

#### कामाचे व्यवस्थापन सुधारणा करा:

दीप ब्रीदिंग किंवा लहान ब्रेक्स सारख्या ताण कमी करण्याच्या तंत्रांचा वापर करा जेणेकरून कामाच्या ओझ्यामुळे त्रस्त होणार नाही. तसेच, जबाबदाऱ्या विभाजित करण्यास शिका, जेणेकरून न कामाचे व्यवस्थापन अधिक चांगले होई

Welcome note Not Available

### Key Findings

#### कमी समुदाय संवाद:

गस्त दरम्यान तुमचा समुदायाशी संवाद अत्यल्प आहे, आणि तुम्ही लोकांशी संवाद साधण्याचा प्रयत्न कमीच करता, तोही फक्त आवश्यक असल्यास.

#### संघर्ष सोडवण्यामध्ये संकोच:

जेव्हा तुम्हाला अस्वस्थ नागरिकांचा सामना करावा लागतो, तेव्हा तुम्ही ऐकता मात्र समस्या प्रभावीपणे सोडवण्यामध्ये अडथळे येतात, ज्यामुळे चिंता कायम राहता

#### असंगत सार्वजनिक सहभाग प्रशिक्षण :

तुम्हाला सार्वजनिक संवाद आणि सहभागाच्या क्षेत्रात नियमित किंवा व्यापक प्रशिक्षण मिळालेले नाही, ज्याचा परिणाम तुमच्या आत्मविश्वासावर होतो, विशेषतः वेगवेगळ्या परिस्थितींमध्ये संवाद साधताना

#### संघर्ष कमी करण्याच्या आत्मविश्वासाची कमी :

उच्च दाबाच्या परिस्थितींमध्ये तुम्हाला संघर्ष कमी करण्यात अडचणी येतात, आणि सार्वजनिक संवादांमध्ये संघर्ष कमी करण्याच्या बाबतीत आत्मविश्वास कमी आहे.

#### कमी समुदाय सहभाग:

तुम्ही समुदाय जागरूकता कार्यक्रमांमध्ये क्वचितच भाग घेता, जास्तीत जास्त वेळ नियमित कर्तव्यासाठी दिला जातो, ज्यामुळे लोकांचा विश्वास आणि नाती निर्माण करण्याचे अवसर मर्यादित होतात.

### Way Of Improvements

#### समुदायासोबत अधिक गुंतवणूक वाढवा:

आपल्या गस्तीदरम्यान समुदायाशी संवाद साधण्याचा सक्रिय प्रयत्न करा, रहिवाशांशी संभाषण सुरू करा आणि त्यांच्यासोबत विश्वासाचे नाते तयार करा. यामुळे आपली दृश्यमानता वाढेल आणि अधिक विश्वास निर्माण होई

#### विवाद सोडवण्याच्या कौशल्यांचे सुधारणा करा:

विवाद सोडवण्याच्या आणि संवाद साधण्याच्या विशिष्ट प्रशिक्षणात भाग घ्या, जेणेकरून तुम्ही सार्वजनिक चिंता अधिक प्रभावीपणे सोडवू शकाल आणि आव्हानात्मक संवादांमध्ये चांगले उपाय मिळवू शकाल

#### नियमित प्रशिक्षण घ्या:

सार्वजनिक गुंतवणूक आणि सांस्कृतिक संवेदनशीलतेवरील नियमित आणि अद्ययावत प्रशिक्षणांमध्ये भाग घ्या. यामुळे तुम्हाला विविध प्रकारच्या सार्वजनिक संवादांना आत्मविश्वासाने आणि अधिक प्रभावीपणे हाताळण्यास मदत होई

#### तणाव निवारण तंत्रांचा सराव करा:

तणाव निवारण तंत्रांचा सराव कृत्रिम किंवा नाटकीय वातावरणात करा. यामुळे तुम्हाला तणावपूर्ण आणि उच्च दाबाच्या परिस्थितींना शांतपणे आणि प्रभावीपणे हाताळण्यासाठी आत्मविश्वास मिळेल

#### समुदाय कार्यक्रमात सहभागी व्हा:

समुदाय सुरक्षा वाढवण्यासाठी आणि जनतेशी आपले नाते मजबूत करण्यासाठी नियमितपणे समुदाय कार्यक्रमांमध्ये सहभागी व्हा.



Welcome note Not Available

### Key Findings

लिंग संवेदनशीलता प्रशिक्षणामध्ये मर्यादित सहभाग आपण लिंग संवेदनशीलता आणि छळ जागरूकता प्रशिक्षण सत्रांमध्ये क्वचितच सहभागी होता, ज्यामुळे कार्यस्थळाच्या धोरणांबद्दल आणि सर्वोत्तम पद्धतींबद्दल अद्ययावत राहण्याची आपली क्षमता मर्यादित होते

लिंग-संबंधित मुद्द्यांवर चर्चा करण्यास अस्वस्थता आपण सहकाऱ्यांबरोबर लिंग-संबंधित मुद्द्यांवर चर्चा करताना अस्वस्थता अनुभवता, ज्यामुळे कार्यस्थळातील संवेदनशील विषयांवर खुले संवाद आणि परस्पर समज यांची मर्यादा निर्माण होते

भेदभाव ओळखण्यामध्ये कमी आत्मविश्वास: आपल्याला लिंग भेदभाव किंवा छळाच्या चिन्हे ओळखण्यात अडचण येते, ज्यामुळे आपल्याला अशा परिस्थितीचा गैरवेळेवर शोध लागत नाही किंवा दुर्लक्ष होऊ शक

अयोग्य वर्तनास प्रतिसाद देण्यास अनिच्छा: अयोग्य वर्तन दिसल्यास, आपण थेट हस्तक्षेप करण्याचे टाळता आणि या समस्यांना त्वरित संबोधित करण्यासाठी पुढाकार घेत नाही.,

लिंग समानतेच्या चर्चांमध्ये क्वचितच सहभाग आपण लिंग समानतेच्या चर्चांमध्ये क्वचितच सहभागी होता, ज्यामुळे समावेशक आणि आदरणीय कार्यस्थळासाठी पुरावा मिळविण्याचे संधी गमावल्या जातात

### Way Of Improvements

प्रशिक्षणातील सहभाग वाढवा: नियमितपणे लिंग संवेदनशीलता आणि छळ जागरूकता प्रशिक्षण सत्रांमध्ये सहभागी होण्याचा संकल्प करा. हे आपल्याला कार्यस्थळाच्या धोरणांबद्दल अधिक माहिती ठेवण्यास मदत करेल आणि या धोरणांचा आत्मविश्वासाने अनुप्रयोग करण्याची क्षमता वाढवेल

मोकळ्या संवादाला प्रोत्साहन द्या: सहकाऱ्यांबरोबर लिंग-संबंधित मुद्द्यांवर मोकळे संवाद सुरू करण्यावर काम करा. जेथे प्रत्येकजण या विषयांवर चर्चा करण्यास आरामदायक वाटेल, असा आधार देणारा वातावरण कार्यस्थळातील ऐक्य मजबूत करे

भेदभाव ओळखण्याचे कौशल्य विकसित करा: भिन्न प्रकारच्या भेदभाव आणि छळाबद्दल स्वतःला शिक्षित करण्यासाठी वेळ द्या. हे आपल्याला सूक्ष्म संकेत ओळखण्याची आणि परिस्थिती बिघडण्यापूर्वी प्रश्न सोडविण्याची क्षमता सुधारण्यास मदत करेल.

अयोग्य वर्तनाचे निराकरण करण्यास सक्रिय रहा: अयोग्य वर्तन दिसल्यास त्वरित कृती करण्यासाठी आपला आत्मविश्वास वाढवा. प्रारंभी हस्तक्षेप केल्याने, आपण पुढील समस्यांना प्रतिबंधित करू शकता आणि आदराच्या संस्कृतीला पाठिंबा देऊ शकता

लिंग समानता उपक्रमांमध्ये सहभाग घ्या आपल्या विभागात लिंग समानतेस प्रोत्साहन देणाऱ्या चर्चांमध्ये आणि कार्यक्रमांमध्ये सहभागी होण्याचा प्रयत्न करा. आपल्या सहभागामुळे सर्वांसाठी एक समावेशक आणि सकारात्मक वातावरण निर्माण होण्यास मदत होईर

Welcome note Not Available

### Key Findings

#### अनियमित व्यायाम सहभाग:

तुम्ही क्वचितच शारीरिक व्यायामात सहभागी होता, ज्यामुळे दीर्घकालीन आरोग्य समस्या होऊ शकतात आणि तुमच्या कामाच्या क्षमतेवर परिणाम होऊ शकतो.

#### ड्यूटी नंतर सततची थकवा:

तुम्हाला नेहमीच ड्यूटी पूर्ण केल्यानंतर खूप थकल्यासारखे वाटते, जे कामाच्या शारीरिक मागण्या पूर्ण करण्यासाठी पुरेशी फिटनेस किंवा पुनर्प्राप्ती पद्धतींच्या अभावाचे संकेत देते

#### सुरक्षा प्रोटोकॉलचा दुर्लक्ष:

तुम्ही कधीकधी सुरक्षा प्रोटोकॉलचे पालन करता, परंतु काही प्रसंगी ते दुर्लक्षित केले जाते, ज्यामुळे कामाच्या ठिकाणी अपघात किंवा दुखापतींचा धोका वाढतो

#### वारंवार शारीरिक अस्वस्थता:

तुम्हाला वारंवार पाठदुखी किंवा सांधेदुखी सारखी शारीरिक अस्वस्थता जाणवते, जी वेळोवेळी अधिक गंभीर होऊ शकते जर ती चांगल्या आरोग्य पद्धतींनी दूर केली नाही

#### मर्यादित आरोग्य तपासण्या:

तुम्ही क्वचितच आरोग्य तपासण्या किंवा स्क्रीनिंगमध्ये सहभागी होता, ज्यामुळे संभाव्य शारीरिक आरोग्य समस्या गंभीर होईपर्यंत तुम्हाला त्यांची जाणीव होत न

### Way Of Improvements

#### नियमित शारीरिक क्रियेत सहभाग घ्या:

तुमच्या दिनचर्येत दररोज व्यायाम, जसे की कार्डिओ किंवा स्ट्रेथ ट्रेनिंग समाविष्ट करा, ज्यामुळे तुमची सहनशक्ती वाढेल आणि कामाच्या शारीरिक मागण्यांसाठी तुमची क्षमता वाढेल

#### उत्तम विश्रांती आणि पुनर्प्राप्ती पद्धती अंमलात आणा:

शिफ्ट दरम्यान थकवा कमी करण्यासाठी आणि ऊर्जा पातळी वाढवण्यासाठी छोटे ब्रेक, स्ट्रेचिंग किंवा एर्गोनॉमिक उपकरणांचा वापर यासारख्या पुनर्प्राप्ती पद्धती स्वीकार

#### सुरक्षा प्रोटोकॉलचे काटेकोर पालन करा:

स्वतःला संभाव्य जखमांपासून वाचवण्यासाठी आणि सुरक्षित कार्य वातावरण सुनिश्चित करण्यासाठी सर्व सुरक्षा मार्गदर्शक तत्वांचे सातत्याने पालन करण्याचा प्रयत्न करा.

#### अस्वस्थतेवर त्वरित उपाय करा:

शारीरिक अस्वस्थता जाणवल्यास, दीर्घकालीन आरोग्याच्या गुंतागुंतींपासून बचाव करण्यासाठी योग्य उपचार घ्या किंवा तुमच्या दिनचर्येत आवश्यक बदल करा, जसे की सांधेदुखी किंवा पाठदुखी

#### नियमित आरोग्य तपासण्या नियोजित करा:

नियमित आरोग्य तपासणीमुळे संभाव्य समस्या लवकर ओळखता येतात, ज्यामुळे तुम्ही तुमचे शारीरिक आरोग्य टिकवून ठेवण्यासाठी प्रतिबंधात्मक उपाय करू शकता.

Welcome note Not Available

### Key Findings

#### वारंवार तणावाचा अनुभव:

तुम्हाला तुमच्या कर्तव्यांदरम्यान वारंवार ताण जाणवतो, याचा अर्थ असा आहे की सध्याच्या तणाव व्यवस्थापनाच्या पद्धती तुमच्या नोकरीच्या मागण्या प्रभावीपणे हाताळत नाहीत.

#### मर्यादित ताण कमी करण्याचे उपाय:

तुम्ही तुमच्या भावनांना आतच ठेवण्याचा किंवा टीव्ही पाहणे किंवा सोशल मीडियाचा वापर करून ताण कमी करण्याचा प्रयत्न करता, परंतु हे दीर्घकाळासाठी प्रभावी ठरण्याची शक्यता कम

#### तणाव व्यवस्थापनातील आत्मविश्वास कमी:

तुम्हाला तणाव हाताळण्याच्या क्षमतेवर विश्वास नाही आणि तुमचे तणाव कमी करण्याचे उपाय अपुरे असल्याचे जाणवते, ज्यामुळे भावनिक ताण वाढतो.

#### तणाव कमी करण्याच्या पद्धतींचा दुर्मिळ वापर:

तुम्ही क्वचितच डीप ब्रीदिंग किंवा ध्यानासारख्या सिद्ध ताण व्यवस्थापन पद्धतींचा अवलंब करता, ज्या तणावपूर्ण परिस्थिती हाताळण्याची तुमची क्षमता मोठ्या प्रमाणात सुधारू शकता

#### उच्च तणावाच्या परिस्थितीत भावनिक प्रतिक्रिया:

संघर्ष किंवा सार्वजनिक निदर्शने हाताळताना तुम्ही शांत राहण्यासाठी संघर्ष करता आणि भावनिक प्रतिक्रिया देता, ज्याचा तुमच्या कार्यक्षमतेवर परिणाम होतो

### Way Of Improvements

#### सातत्याने तणाव व्यवस्थापन तंत्रांचा वापर करा:

डीप ब्रीदिंग, माइंडफुलनेस किंवा शारीरिक व्यायाम यांसारख्य तणाव व्यवस्थापन पद्धती तुमच्या दैनंदिन जीवनशैलीत समाविष्ट करा, जेणेकरून तुम्ही हळूहळू तणाव हाताळण्याची क्षमता सुधारू शका

#### आरोग्यदायी तणाव कमी करण्याचे उपाय वाढवा:

विश्वासू सहकाऱ्यांशी संवाद साधणे, डायरी लिहिणे किंवा सृजनशील क्रियाकलापांचा अवलंब करणे या तणाव कमी करण्याच्या आरोग्यदायी पद्धतींमध्ये सामील व्हा, ज्या दीर्घकाळपर्यंत कोणत्याही नकारात्मक परिणामांशिवाय भावनिक शांतता प्रदान करू शकतात

#### प्रशिक्षणाद्वारे भावनिक सहनशीलता वाढवा:

तणाव व्यवस्थापन किंवा सहनशीलता प्रशिक्षण कार्यक्रम शोधा. हे कार्यक्रम तुम्हाला तणावपूर्ण परिस्थिती हाताळण्यासाठी प्रभावी साधने प्रदान करून आत्मविश्वास वाढवू शकतात

#### कमी तणावाच्या परिस्थितीत भावनात्मक

#### नियंत्रणाचा सराव करा:

कमी तणावाच्या परिस्थितीत भावनांचे नियंत्रण ठेवण्याचा सराव करा. काळानुसार, हे उच्च तणावाच्या परिस्थितींमध्ये शांत राहण्याची तुमची क्षमता वाढवेल.

#### सहकाऱ्यांचा किंवा व्यावसायिकांचा पाठिंबा घ्या

सहकाऱ्यांचा किंवा मानसिक आरोग्य तज्ज्ञांचा पाठिंबा घेण्यास अजिबात संकोच करू नका. आधार प्रणाली निर्माण केल्यानंतर तुम्हाला अंतर्दृष्टी मिळेल आणि भावनिक व्यवस्थापन कौशल्य सुधारता येती

## Note:

आपल्या मन नकाशा अहवालाचे समजून घेणे आणि मार्गदर्शन व समर्थन प्रदान करण्यासाठी आमचे समुपदेशक आणि तज्ञ नेहमी उपलब्ध आहेत, हे लक्षात ठेवा.

## Letter:

आपल्या प्रतिसादांच्या आधारे आम्ही आपल्या अहवालाचे गहन विश्लेषण केले आहे. व्यक्तीची ताकद आणि कमकुवतपणाची समजून घेणे शैक्षणिक कार्यगुणता वाढविण्यासाठी अत्यंत महत्वाचे आहे. या घटकांवर लक्ष केंद्रित करून विद्यार्थ्यांना सुधारणा करणाऱ्या क्षेत्रांचा शोध घेता येतो आणि यश मिळविण्यासाठी योजना विकसित करता येतात. स्वयं-जाणीव आणि सततच्या विकासात प्राथमिकता दिल्याने चांगल्या कार्यगुणतेस, आरोग्यदायी नातेसंबंध आणि कार्यक्षम ताण व्यवस्थापनाकडे आणते. आमचा दृष्टिकोन विद्यार्थ्यांना सामर्थ्यशाली बनवण्यासाठी डिझाइन केलेला आहे, ज्यामुळे ते शैक्षणिक दृष्ट्या उत्कृष्टता साधू शकतात आणि त्यांच्या पूर्ण क्षमतेपर्यंत पोहोचू शकतात.

## Signatures:

डॉ. राजीव रणगण  
वरिष्ठ मनोवैज्ञानिक  
(पीएच.डी. क्लिनिकल मनोविज्ञान)

प्रियंका अदलजा  
क्लिनिकल मनोवैज्ञानिक  
(आरसीआय)

श्वेता खरात  
मनोवैज्ञानिक

## Important:

कृपया लक्षात घ्या की ह्या अहवाल की सामग्री ओलाटो एजुर्सिटीची एकमेव मालकी आहे, आणि सर्व हक्क राखीव आहेत. या अहवालाचा कायदेशीर उद्देशांसाठी अधिकृत वापर कडकपणे प्रतिबंधित आहे जरी कंपनीने लिहित परवानगी दिलेली नसेल. या मूल्यांकनाचा उद्देश विद्यार्थ्यांना त्यांच्या मानसिक स्थितीविषयी जागरूकता वाढविणे आणि त्यांच्या भलेपणास प्राधान्य देण्यास प्रोत्साहित करणे आहे.

या अहवालामुळे निर्माण झालेल्या कोणत्याही विवाद किंवा संघर्षासंबंधी, कृपया खालील ई-मेल पत्त्यावर औपचारिक तक्रार सादर करावी. आम्ही कोणत्याही चिंतेचे समाधान करण्यास व एक समर्पक समाधान सुनिश्चित करण्यास वचनबद्ध आ

Email for Complaints: [info@ollato.com](mailto:info@ollato.com)