हिन्दी मिलाप

जीएचएमसी कर्मियों को तनाव प्रबंधन की ट्रेनिंग

काचीगुड़ा स्थित बंकटलाल बद्रुका सूचना प्रौद्योगिकी महाविद्यालय (बीबीसीआईटी) द्वारा जीएचएमसी के कर्मचारियों के लिए तनाव प्रबंधन पर आयोजित व्यापक प्रशिक्षण कार्यक्रम में एसजीजीबीईएस के महानिदेशक प्रो. अभिराम कृष्ण, बीबीसीआईटी के निदेशक डॉ. डी.वी.एन.एस. मूर्ति, सहायक प्रोफेसर अडगटला गोवर्धन प्रशिक्षण देते हुए।

हैदराबाद, 20 सितंबर-(मिलाप ब्यूरो) बंकटलाल बद्रुका सूचना प्रौद्योगिकी महाविद्यालय (बीबीसीआईटी) ने अपनी संस्थागत सामाजिक उत्तरदायित्व (आईएसआर) पहल के तहत ग्रेटर हैदराबाद नगर निगम (जीएचएमसी) के 120 कर्मचारियों के लिए तनाव प्रबंधन पर व्यापक प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किया।

आज यहां काचीगुड़ा स्थित संस्थान परिसर में कार्यक्रम का औपचारिक उद्घाटन सेठ घासीराम गोपीकिशन बद्रुका एजुकेशनल सोसाइटी (एसजीजीबीईएस) के महानिदेशक प्रो. अभिराम कृष्ण और बीबीसीआईटी के निदेशक डॉ. डी.वी.एन.एस. मूर्ति ने किया। दोनों ने नागरिक प्रशासन जैसे गतिशील और उच्च दबाव वाले वातावरण में काम करने वाले पेशेवरों के लिए मानसिक स्वास्थ्य और भावनात्मक लचीलेपन के महत्वपूर्ण महत्व पर ज़ोर दिया।

प्रशिक्षण सत्रों का संचालन बीबीसीआईटी के सहायक प्रोफेसर अडगटला गोवर्धन ने किया, जिन्होंने प्रतिभागियों को संवादात्मक चर्चाओं, केस स्टडी और व्यावहारिक प्रदर्शनों के माध्यम से शामिल किया। उनके सत्रों में तनाव के कारणों की पहचान करने, स्वस्थ मुकाबला करने के तरीके अपनाने और संतुलित कार्य-जीवन एकीकरण बनाए रखने के सरल लेकिन प्रभावी तरीकों पर प्रकाश डाला गया। कार्यक्रम के दौरान गोवर्धन ने इस बात पर ज़ोर दिया कि तनाव प्रबंधन केवल विश्राम तकनीकों तक सीमित नहीं है, बल्कि ऐसी संरचित रणनीतियाँ अपनाने के बारे में है जो उत्पादकता बढ़ाने, निर्णय लेने की क्षमता में सुधार लाने और समग्र कल्याण को बढ़ावा देने वाले है। उन्होंने प्रतिभागियों को अपनी दिनचर्या में सचेतनता, समय प्रबंधन और सकारात्मक सोच को शामिल करने के लिए भी प्रोत्साहित किया।

प्रतिभागियों ने इस पहल की सराहना की और इसे अत्यधिक प्रासंगिक बताया। एसजीजीबीईएस के तत्वावधान में बीबीसीआईटी ने समुदाय-उन्मुख कार्यक्रमों के प्रति अपनी प्रतिबद्धता की पुष्टि की, जो शैक्षणिक उत्कृष्टता से आगे बढ़कर सामाजिक विकास में सार्थक योगदान दिया।

Hindi Milap Edition
Sep 21, 2025 Page No. 2

సమయపాలనతో లక్ష్యానికి చేరువ

హాజరైన అభిరామకృష్ణ, మూర్తి, గోవర్ధన్, మున్సిపల్ అధికారులు

కాచిగూడ, న్యూస్‌టుడే: జీహెచ్ఎంసీ సిబ్బందికి ఒత్తిడి జయించడంపై శిక్షణ నిర్వహించారు. శనివారం కాచిగూడలోని బీబీసీఐటీలో డైరెక్టర్ జనరల్ ప్రొ. అభిరామకృష్ణ, డైరెక్టర్ డా. డీవీఎన్ఎస్ మూర్తి శిక్షణ కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. సహాయ ప్రొ. గోవర్ధన్ మాట్లాడుతూ ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడం ద్వారా మనలోని పని సామర్థ్యాన్ని పెంచుకోవచ్చని వివరించారు. నిర్దేశిత లక్ష్యాన్ని చేరుకోవడానికి సమయపాలన ముఖ్యమన్నారు.