

NSSR's

**VASANTADADA PATIL ARTS, COMMERCE & SCIENCE COLLEGE,
PATODA DIST. BEED.**

IQAC, Health Care Committee & UGC Committee

Report on Special lecture

STRESS MANAGEMENT AND PERSONALITY DEVELOPMENT

16/02/2023

The IQAC, Health Care Committee & UGC Committee of Vasantdada Patil Arts, Commerce & Science College Patoda jointly organized a special lecture on 'Stress Management and Personality Development' on 16th February 2022 on occasion of Birthday of Hon. Secretary on Navgan Shikshan Sanstha, Dr. Bharatbhushan Kshirsagar.

Principal Prof. Abasaheb Hange chaired the event. Dr Vishal Pingalkar (Neurosurgeon) of Vishwa Hospital Beed was the resource person. Vice Principal Prof. Kishore Machale, Vice Principal Dr. Ganesh Pachkore, PG Director Dr. Manojkumar Prakash, Vice Principal of Junior Section Mr. Namdev Changan, Supervisor Mr. Anil Jogdand, Chairman of Health Care Committee Dr. Abhay Kshirsagar were present on the occasion.

In his guidance lecture, Dr. Vishal Pingalkar made a detailed analysis of the causes, symptoms of stress, reactions to stress, suggestions and solutions to reduce the stress while working at the workplace and in general.

Highlighting the importance of energy, enthusiasm and empathy to maintain healthy personality, he insisted that sports, reading, adequate sleep, diet, outings, happy attitude these practices are essential for personality development. Dr. Pingalkar thoroughly elaborated how to have ideal behaviour in public affairs and how to behave gently to connect the people.

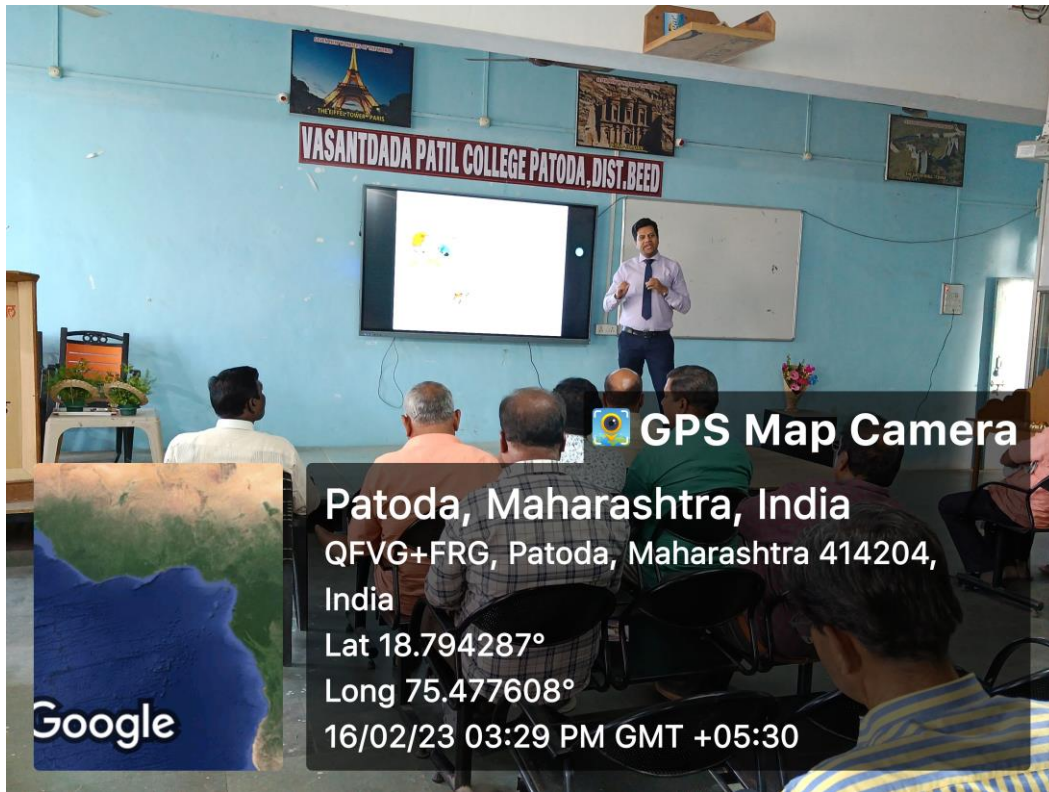
The introductory speech was delivered by Vice-principal Dr. Ganesh Pachkore. Dr. Abhay Kshirsagar caste the vote of thanks. A large number of students, faculty and non-teaching staff attended the programme.


UGC Committee Chairman




Principal
Vasantdada Patil Arts, Comm. &
Science College, Patoda, Dist. Beed

PHOTOGRAPHS



DR. VISHAL PINGALKAR DELIVERING LECTURE ON 'STRESS MANAGEMENT & PERSONALITY DEVELOPMENT'



NEWSPAPER CUTTINGS

वसंतदादा पाटील महाविद्यालयात ताण व्यवस्थापन आणि व्यक्तिमत्व विकास विषयावर व्याख्यान संपन्न

♦ पाटोदा। प्रतिनिधी

येथील नवगण शिक्षण संस्था संचालित वसंतदादा पाटील कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालयात संस्थेचे सचिव तथा बीडचे माजी नगराध्यक्ष डॉ. भारतभूषण क्षीरसागर यांच्या वाढदिवसानिमित्त १६ फेब्रुवारी रोजी ताण व्यवस्थापन आणि व्यक्तिमत्व विकास विषयावर अतिथी व्याख्यान उत्साहात संपन्न झाले.

महाविद्यालयाच्या अंतर्गत गुणवत्ता हमी कक्ष, युजीसी समिती व आरोग्य समितीच्या संयुक्त विद्यमाने आयोजित या विशेष अतिथी व्याख्यान कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी प्राचार्य प्रोफेसर आबासाहेब हांगे होते. विषयतज्ज्ञ म्हणून बीडच्या विशाल हॉस्पिटलचे न्यूरोसर्जन डॉ. विशाल पिंगळकर उपस्थित होते. व्यासपीठावर उपप्राचार्य प्रोफेसर किशोर मचाले, डॉ. गणेश पाचकोरे, पदव्युत्तर विभाग संचालक डॉ. मनोजकुमार प्रकाश, कनिष्ठ विभागाचे उपप्राचार्य प्रा. नामदेव चांगण, पर्यवेक्षक प्रा.



अनिल जोगदंड, आरोग्य समितीचे अध्यक्ष डॉ.अभय क्षीरसागर उपस्थित होते. आपल्या मार्गदर्शनपर व्याख्यानात डॉ. विशाल पिंगळकर यांनी कामाच्या ठिकाणी तसेच इतरत्र निर्माण होणारा मानसिक ताण म्हणजे काय हे स्पष्ट करत ताण निर्माण होण्याची कारणे, लक्षणे, ताण-

तणावास दिल्या जाणाऱ्या प्रतिक्रिया, ताण कमी करण्यासाठी सूचना व उपाय याविषयी सविस्तर विश्लेषण केले. व्यक्तिमत्व विकासासाठी ऊर्जा, उत्साह व इतरांच्या भावना जाणून घेण्याचे महत्त्व, खेळ, वाचन, पुरेशी झोप, आहार विहार, आनंदी मनोवृत्ती या

विविध पैलूवर प्रकाश टाकत डॉ. पिंगळकर यांनी लोकव्यवहारात कसे आदर्श वर्तन असावे व लोकांची मने जोडण्यासाठी सौम्यतेने कसे वागावे याविषयी उपस्थितांना सखोल मार्गदर्शन केले. कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक उपप्राचार्य डॉ. गणेश पाचकोरे यांनी केले. आभारदर्शन डॉ. अभय क्षीरसागर यांनी केले. कार्यक्रमास विद्यार्थी, प्राध्यापक व शिक्षकेतर कर्मचारी बहुसंख्येने उपस्थित होते.

व्यक्तिमत्व विकासावर व्याख्यानाचे आयोजन

पाटोदा/प्रतिनिधी: येथील वसंतदादा पाटील कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालयात 'ताण व्यवस्थापन आणि व्यक्तिमत्व विकास' विषयावर अतिथी व्याख्यान उत्साहात संपन्न झाले.

महाविद्यालयाच्या अंतर्गत गुणवत्ता हमी कक्ष, युजीसी समिती व आरोग्य समितीच्या संयुक्त विद्यमाने आयोजित या विशेष अतिथी व्याख्यान कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी प्राचार्य प्रोफेसर आबासाहेब हांगे होते. विषयतज्ज्ञ म्हणून बीडच्या न्यूरोसर्जन डॉ. विशाल पिंगळकर उपस्थित होते. आपल्या मार्गदर्शनपर व्याख्यानात डॉ. विशाल पिंगळकर यांनी कामाच्या

ठिकाणी तसेच इतरत्र निर्माण होणारा मानसिक ताण म्हणजे काय हे स्पष्ट करत ताण निर्माण होण्याची कारणे, लक्षणे, ताण-तणावास दिल्या जाणाऱ्या प्रतिक्रिया, ताण कमी करण्यासाठी सूचना व उपाय याविषयी सविस्तर विश्लेषण केले. व्यक्तिमत्व विकासासाठी ऊर्जा, उत्साह व इतरांच्या भावना जाणून घेण्याचे महत्त्व, खेळ, वाचन, पुरेशी झोप, आनंदी मनोवृत्ती या विविध पैलूवर प्रकाश टाकत डॉ. पिंगळकर यांनी लोकव्यवहारात कसे आदर्श वर्तन असावे व लोकांची मने जोडण्यासाठी सौम्यतेने कसे वागावे याविषयी उपस्थितांना सखोल मार्गदर्शन केले.