



AFFILIATED TO PUNJABI UNIVERSITY, PATIALA
S.S.D COLLEGE BARNALA
RUN BY S.D. SABHA REGD. BARNALA

Ref. No. 142/SNTC/SSD/24

Dated ..19/02/2025.....

NOTICE

Subject: Motivational Seminar on "How to Make Stress Your Friend"

This is to inform all students that a motivational seminar on the topic "**How to Make Stress Your Friend**" is being organized. The seminar aims to help students develop effective stress management skills, enhance self-motivation, and nurture a positive outlook.

Date: 22 March 2025

Time: 10:00 AM

Venue: Room No. 14

All students are requested to attend and benefit from this important session.

Principal

Principal
SSD College
Barnala-148101 (Pb.)

Near Taraksheel Chowk, Sanghera By-Pass Road, BARNALA-148101 (Pb.)
Contact: 98759-80038

www.ssdclgbl.com | Email:ssdclg@gmail.com | Email: infossdclg@gmail.com



 **GPS Map Camera**

Barnala, Punjab, India

9gmm+p9p, Sanghera Bypass, Barnala, Punjab

148101, India

Lat 30.384376° Long 75.533373°

22/02/2025 10:13 AM GMT +05:30



Google



AFFILIATED TO PUNJABI UNIVERSITY, PATIALA

S.S.D COLLEGE BARNALA

RUN BY S.D. SABHA REGD. BARNALA

Ref. No. 18/IQAC/SSD/24

Dated 28/2/2025

Report of seminar on How to make stress your friend

Date of seminar: February 22, 2025

Time: 10 AM To 11:30 AM

Venue: Room no 13

Report summary

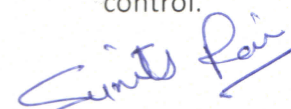
The seminar on How to make stress your friend by Arts department of SSD College Barnala

Introduction Stress is often seen as a negative force that harms our health and well-being. However, new research suggests that stress can be beneficial if we learn how to view and manage it positively. By shifting our mindset and adopting practical strategies, we can turn stress into an ally rather than an enemy.

College principal DR Rakesh Jindal addressed students how to make you stress free. The event incharge Prof. Sarbjeet kaur and Prof. Amandeep kaur explained in depth information about **Understanding Stress**: - Stress is a natural response to challenges and threats. It triggers physiological changes, including increased heart rate and adrenaline production, preparing the body to respond effectively. Traditionally, stress has been linked to negative health outcomes, but studies indicate that our perception of stress plays a crucial role in determining its impact.


Strategies to Make Stress Work for You

1. **Reframe Your Perspective** – Instead of fearing stress, recognize it as a sign that you care about something important. Viewing stress as a motivator can help you perform better in challenging situations.
2. **Use Stress to Build Resilience** – Embracing stressful situations as opportunities for growth can strengthen your ability to handle future difficulties. Each challenge you overcome enhances your confidence and coping skills.
3. **Connect with Others** – Social support plays a key role in managing stress. Reaching out to friends, family, or colleagues can provide comfort and perspective, reducing stress levels.
4. **Practice Mindfulness and Relaxation Techniques** – Activities like meditation, deep breathing, and exercise can help regulate stress responses and promote a sense of control.


Coordinator (IQAC)

IQAC Co-ordinator

SSD College Barnala


Principal

Near Tarakeshel Chowk, Sanghera By-Pass Road, BARNALA-148101 (Pb.)

Contact: 98759-80038

ਸਮਾਜਾਦ ਸੋਚ

epaper.azadsoch.in
23 Feb 2025 - Page 5

‘ਤਣਾਓ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੋਸਤ ਬਣਾਕੇ, ਅੰਦਰ ਛੁਪੀ ਕਲਾ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਲਿਆਉਣ ਸਬੰਧੀ’ ਵਿਸ਼ੇ ‘ਤੇ ਸੈਮੀਨਾਰ ਕਰਵਾਇਆ

ਆਜ਼ਾਦ ਸੋਚ,
ਜਗਜੀਤ ਸਿੰਘ ਸੰਧੂ,
ਬਰਨਾਲਾ, 22 ਫਰਵਰੀ :

ਸਥਾਨਿਕ ਐਸ ਐਸ ਡੀ ਕਾਲਜ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਮਿਆਰੀ ਵਿਦਿਆ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠੀਏ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦਾ



ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਅਜਿਹੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਵੀ ਅਕਸਰ ਲੇਕਚਰ, ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਅਤੇ ਸੈਮੀਨਾਰ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਕੜੀ ਤਹਿਤ ‘ਤਣਾਓ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੋਸਤ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਇਸ

ਸਬੰਧੀ ਇੱਕ ਸੈਮੀਨਾਰ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਸਾਹਿਬਾਨ ਨੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਣਾਦਾਇਕ ਲੇਕਚਰ ਦਿੱਤੇ। ਇਸ ਸੈਮੀਨਾਰ ਵਿੱਚ 30 ਦੇ ਕਰੀਬ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਭਾਗ

ਲਿਆ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਲਜ ਦੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਡਾ. ਰਾਕੇਸ਼ ਜਿੰਦਲ ਨੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਕਿਤਾਬੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਿਖਿਆ ਵੀ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਡੇ

ਦੰਡਿਆਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਿਆ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਹਰਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਲਈ ਵੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਆ। ਇਸ ਉਪਰੰਤ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਸਰਬਜੀਤ ਕੌਰ

ਨੇ ਆਪਣੇ ਲੇਕਚਰ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਤਣਾਓ ਨੂੰ ਦੋਸਤ ਬਣਾ ਕੇ ਇਕੱਲੇਪਣ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਇਸ ਤਣਾਓ ਦੌਰਾਨ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਛੁਪੀ ਕਲਾ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਬਿਆਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਉਪਰੰਤ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸੋਮਨਾਥ ਨੇ ਵੀ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਗਟਾਏ। ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਅਮਨਦੀਪ ਕੌਰ ਨੇ ਤਣਾਓ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਅਤੇ ਤਣਾਓ ਦੌਰਾਨ ਉਸਾਰੂ ਸੋਚ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ ਕਿਹਾ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਡੀਨ ਨੀਰਜ ਸਰਮਾ, ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਚਰਨਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਵੀਰਪਾਲ ਕੌਰ, ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਸੀਮਾ ਵੀ ਹਾਜ਼ਰ ਸਨ।