

सेल्फ-पेस्ड

योग द्वारा तनाव प्रबंधन में डिप्लोमा



पाठ्यक्रम अवलोकन

तनाव प्रबंधन पाठ्यक्रम का उद्देश्य योग की मदद से इंसान की रोजमर्रा की कार्यप्रणाली में सुधार लाना और मानसिक संतुष्टि को बढ़ाना है। तनाव महसूस होना आम बात है। हालाँकि, यदि यह तनाव दैनिक आधार पर बना रहता है, तो यह हमारी प्रदर्शन करने की क्षमता को खराब कर सकता है। दीर्घकालिक तनाव अंततः गंभीर स्वास्थ्य जटिलताओं को जन्म दे सकता है। हालाँकि, यदि कोई तनाव के संकेतों को समझे और योग के माध्यम से इसे हल करने पर काम करे तो इस समस्या से निपटा जा सकता है।

पाठ्यक्रम का उद्देश्य

समझें कि तनाव कैसे काम करता है और योग के माध्यम से स्थायी व्यवहार विकसित करें। अपने व्यक्तिगत संसाधनों का विकास करें और योग के प्रभावी उपयोग से तनाव "ओवरड्राफ्ट" से बचें। नकारात्मक तनाव और उसके लक्षणों को पहचानें और योग कैसे इससे बचने में मदद कर सकता है। अनचाहे तनाव के कारणों की पहचान करें और योग इसे दूर करने में कैसे मदद कर सकता है।

योग की मदद से सकारात्मक अनुभव को बढ़ाते हुए नकारात्मक तनाव से बचें। योग के जरिए लंबे समय तक तनाव को नियंत्रित करने के लिए संतुलित जीवनशैली अपनाएं। योग के माध्यम से प्रभावी विश्राम और तनाव कम करने की तकनीकों का उपयोग करें। योग के माध्यम से तनाव प्रबंधन के लिए एक व्यक्तिगत कार्य योजना विकसित करें

कौशल आप सीखेंगे

योग के माध्यम से तनावपूर्ण स्थितियों के प्रति सक्रिय प्रतिक्रिया विकसित करें योग की मदद से नौकरी के दौरान और बाहर दोनों जगह तनाव से निपटने के सुझावों का उपयोग करें योग के माध्यम से तनाव प्रबंधन सीखें, योग की मदद से तनाव को कम करने और बेहतर प्रबंधन के लिए एक दीर्घकालिक कार्य योजना विकसित करें।

कार्यक्रम की मुख्य बातें

प्रशिक्षक - मिलेन्द्र त्रिपाठी | आरएनटीयू योग प्रशिक्षक

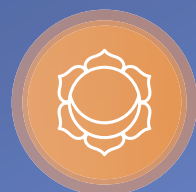
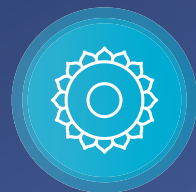
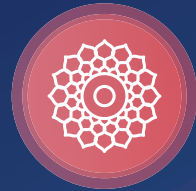
अवधि - 1 वर्ष

पात्रता - 10+2

मॉड्यूल की संख्या - 39 कक्षाएँ + लाइव व्याख्यान

भाषा - हिंदी

साझा करने योग्य प्रमाणपत्र - हाँ



Module 1	ध्यान
Session 1	ध्यान का परिचय
Session 2	ध्यान की परिभाषा
Session 3	अष्टांग योग में ध्यान
Session 4	ध्यान क्या है
Session 5	ध्यान शब्द का अर्थ
Session 6	ध्यान कहाँ और कैसे कर सकते हैं
Session 7	महर्षि घेरण्ड के अनुसार ध्यान विधि
Session 8	ध्यान किसका करना चाहिए
Session 9	विचार कैसे रोके
Session 10	ग्रंथों पर ध्यान
Session 11	ध्यान की व्यावहारिक परिभाषा
Session 12	शांडिल्य उपनिषद् में ध्यान
Session 13	ध्यान की शुरुआत कैसे करें
Session 14	श्वसनों की ध्यान विधि
Session 15	ध्यान का प्रभाव
Session 16	आज्ञा चक्र पर ध्यान
Session 17	दृष्टा ध्यान
Session 18	ॐ का ध्यान
Session 19	मैत्री स्व ध्यान विधि
Session 20	सामान्य जन के लिए ध्यान
Session 21	सकारात्मकता की शक्ति
Session 22	ध्यान कि 121 विधियाँ
Session 23	ध्यान एवं तनाव का शरीर विज्ञान



Module 2 ध्यान से तनाव प्रबंधन

Session 1	तनाव क्या है
Session 2	तनाव की पहचान कैसे करें
Session 3	तनाव के प्रमुख कारण क्या हैं
Session 4	तनाव के शारीरिक लक्षण
Session 5	तनाव के कारण मानसिक दुष्प्रभाव
Session 6	तनाव को कैसे दूर करें
Session 7	योग के द्वारा शारीरिक परिवर्तन का विज्ञान
Session 8	योग का व्यक्तित्व पर प्रभाव
Session 9	तनाव प्रबंधन के सूक्ष्म उपाय
Session 10	तनाव प्रबंधन हेतु योगासन (Practical)



Module 3 कुंडली जागरण



Sign up for

Webinars, Free courses and Paid Courses

starting from ₹499/- onwards only



Contact Us



+91 911177800



learn@aisectlearn.com



www.courses.aisectlearn.com