



# SWRGDC [G], Kanchikacherla

## WOMEN EMPOWERMENT CELL & IQAC

### WORK SHOP ON “BEAT TOXIC STRESS”

**Name of the Department** : Women Empowerment Cell & IQAC

**Date** : 04-02-2025

**President** : Dr V Neeraja, Principal

**Coordinators** : Smt P.Dhana Lakshmi

**Organizers** : Dr K.Sudha Rani & Dr.Y Sumithra

**Resource persons:** : Syd Abdul Basid, Mahima, Madhavi Psychologists

**Participants** : I,II BSc,Bcom students

**Objective:** The primary objective of this workshop organized by the Staff and Women Empowerment Cell at SWRGDC [G] Kanchikacherla is: to raise awareness and equip participants with practical strategies to manage and overcome stress effectively. The workshop aims to:

1. **Educate on Toxic Stress:** Help participants understand the causes, symptoms, and long-term effects of toxic stress on mental and physical well-being.
2. **Promote Mental Well-being:** Encourage self-care, emotional resilience, and healthy coping mechanisms to enhance overall mental health.
3. **Develop Stress Management Skills:** Provide practical techniques such as mindfulness, relaxation exercises, and cognitive restructuring to handle stress in daily life.
4. **Empower Individuals:** Support students and faculty, especially women, in handling academic, professional, and personal challenges with confidence.
5. **Foster a Positive Environment:** Create awareness about the importance of mental health and encourage a supportive and stress-free learning environment.

This workshop aligns with the Women Empowerment Cell's commitment to promoting well-being and resilience among students and faculty members.

### Inaugural Session

The event commenced with a welcome address by **Dr. K. Sudha Rani**, the Organiser of the workshop. She highlighted the importance of mental well-being in academic and personal life.

**Dr. V. Neeraja, Principal of SWR GDC Kanchikacherla**, addressed the gathering, emphasizing the role of stress management in achieving overall success and well-being.

### **Sessions by Resource Persons**

The workshop featured **three eminent psychologists, Mr. Syed Abdul Basid and Ms. Mahima**

**Basid** explained the causes and effects of toxic stress on mental and physical health. He provided insights into how prolonged stress impacts cognitive abilities and emotional well-being. **& Ms Madhavi**, as resource persons.

- **Mr. Syed Abdul**
- **Ms. Mahima & Madhavi** conducted an interactive session focusing on practical stress management techniques such as mindfulness, relaxation exercises, and cognitive restructuring. She also shared real-life case studies to help participants relate to stress-related challenges.

### **Interactive Activities**

The participants engaged in various activities, including guided meditation, breathing exercises, and group discussions, to understand stress triggers and coping mechanisms. The resource persons also provided personalized strategies for dealing with stress in daily life.

### **Conclusion**

The workshop concluded with a vote of thanks by **Dr. Y.Sumithra**, who expressed gratitude to the resource persons, faculty members, and students for their active participation. The session proved to be highly beneficial, equipping attendees with practical tools to manage stress effectively.

Overall, the workshop was a great success, encouraging students and faculty members to adopt healthier ways of handling stress and improving their mental well-being.

Government Degree College For Girls  
KANCHIKACHERLA

Inclusive Club  
& Women Empowerment Cell

TOPIC:- Workshop On BEAT TOXIC STRESS

By EXPKT

04-02-2025

Dr Y.Sumithra  
Psychologist

Sri.K.Madhav  
Psychologist

Sri Abdul Basidh  
Psychologist

Dr Y.Sumithra

PRINCIPAL

Dr V Neeraja



# సాక్షి

రాలు(డోర్ నంబరు తప్ప)

## ఒత్తిడిని ఎదుర్కొనే పద్ధతులపై వర్క్ షాప్

మధురానగర్(విజయవాడసెంట్రల్): మాచవరం ఎస్ఆర్ఆర్ కళాశాల ప్రాంగణంలోని గురుకుల కళాశాలలో మంగళవారం కళాశాల మహిళా సాధికారత విభాగం, ఇంక్యాజివ్ క్లబ్ ఆధ్వర్యం ఒత్తిడిని ఎదుర్కొనే పద్ధతులపై వర్క్ షాప్ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా గురుకుల కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ వల్లూరు సీరజ మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు ఒత్తిడికి గురికాకుండా ఉండేందుకు తాము వర్క్ షాప్ ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు. ప్రముఖ యోగా, మనస్తత్వ శిక్షకుడు అబ్దుల్ బాసిత్ మాట్లాడుతూ తీవ్ర మనోవేదన, ఉద్విగ్నతలను ప్రాణాయామం ద్వారా ఎదుర్కోవచ్చని సూచించారు. కార్యక్రమంలో మాధవి, మహిమ అనే మనస్తత్వ శిక్షకులు కూడా పాల్గొని విద్యార్థులకు పలు సందేహాలను నివృత్తి చేశారు. కార్యక్రమంలో కళాశాల అధ్యాపకులు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.



05/02/2025 | Vijayawada(Vijayawada Central) | Page : 9

Source : <https://epaper.sakshi.com/>



**ప్రాణాయామంతో  
ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవచ్చు**

● ప్రెస్నిపోల్ డాక్టర్ వల్లూరు నీరజ

విజయవాడ కల్చరల్, ఫిబ్రవరి 4 (ఆంధ్ర జ్యోతి): డిగ్రీ విద్యార్థులకు ఎదురయ్యే వివిధ ఒత్తిడి సమస్యలను వాటిపై అపగాహన పెంచు కోవడంతోనే పరిష్కరించుకోగలుగుతామని గురుకుల కళాశాల ప్రెస్నిపోల్ డాక్టర్ వల్లూరు నీరజ తెలిపారు. ఒత్తిడిని ఎదుర్కోనే పద్ధతులపై కళాశాల మహిళా సాధికారతా విభాగం ఆండ్ ఇంక్వజివ్ క్లబ్ సంయుక్తంగా నిర్వహించిన కార్యశాలకు ప్రెస్నిపోల్ అధ్యక్షత వహించారు. ముఖ్య అతిథిగా ప్రముఖ యోగా, మనస్తత్వ శిక్షకుడు అబ్దుల్ బాసిత్ మాట్లాడుతూ తీవ్ర మనోవేదనలను, ఉద్విగ్నతలను ప్రాణాయామం ద్వారా ఎదుర్కోవచ్చున్నారు. ఒత్తిడిని తగ్గించుకోనే వివిధ మార్గాలను, మెలకువలను సోదాహరణంగా వివరించారు. మనస్తత్వ వేత్తలు మాధవి, మహిమ విద్యార్థుల పలు సందేహాలను శిక్షకులు నివృత్తి చేశారు. డాక్టర్ సుధారాణి, సత్యవాణి, లాపణ్య, డాక్టర్ నాగలక్ష్మి, దివ్య, డాక్టర్ బాలకృష్ణ, అరుణ, ప్రసాదరావు మాట్లాడారు. కళాశాల ఆంగ్ల విభాగాధిపతి డాక్టర్ సుమిత్ర పర్యవేక్షించారు. అధ్యాపకులు, విద్యార్థినులు పాల్గొన్నారు.

  
**M. ARUNA**  
IQAC Co-Ordinator  
S.W.R.G.D.C. FOR GIRLS  
KANCHIKACHERLA.

  
**V. Neeraja**  
PRINCIPAL  
S.W.R.G.D.C FOR GIRLS  
KANCHIKACHERLA.

