

શ્રી ગોવિંદ ગુરુ યુનિવર્સિટી

ગોધરા

બી .એ .સેમ -૨ સોફ્ટ સ્કીલ

સ્ટ્રેસ મેનેજમેન્ટ

(Stress Management)

યુનિટ - ૧ સ્ટ્રેસ

- સ્ટ્રેસ એટલે શું?
- સ્ટ્રેસનાં પાસાંઓ
- તનાવનું ચક્ર
- સ્ટ્રેસનાં લક્ષણો

યુનિટ - ૨ સ્ટ્રેસનું મનોવિજ્ઞાન અને શરીરવિજ્ઞાન

- A અને B પ્રકારનાં વ્યક્તિત્વો
- સ્ટ્રેસ પ્રત્યે શરીરનો પ્રતિભાવ
- શરીર પર વધુ પડતા સ્ટ્રેસની અસરો
- સ્ટ્રેસ સંબંધીત બીમારીઓ

યુનિટ - ૩ તનાવનાં કારણો

- વ્યવસ્થાતંત્રીય પરિબલો
- જૂથને લગતાં પરિબલો
- વ્યક્તિગત પરિબલો
- બાહ્ય પરિબલો

યુનિટ -૪ સ્ટ્રેસનું નિવારણ

- બાહ્ય તનાવકર્તાઓ
- આંતરિક સ્થિતિમાં પરિવર્તન
- તીવ્ર અને ક્રમિક વધતા સ્ટ્રેસનું નિવારણ
- ટાઈમ મેનેજમેન્ટ