Celebrating 70 AMAzing Years

AHMEDABAD MANAGEMENT ASSOCIATION®

Dilip A Shah - AMA Initiative on Health and Wellness

વિશ્વ માનસિક સ્વાસ્થ્ય દિવસ પર કાર્યક્રમ

મન સ્વસ્થ, જીવન મસ્ત

(જીવન માટે જરૂરી Psychological Skills)

પ્રસ્તાવનાઃ

આ એક એવો વ્યવહારુ અને ઉપયોગી કાર્યક્રમ છે., જેમાં તમે એવી માનસિક કુશળતાઓ શીખશો અને આપ તુરંત જ તમારા રોજિંદા જીવનમાં ઉપયોગ કરી શકશો.

આપણે બધા જ તણાવ, નિષ્ફળતા, સરખામણી, મુશ્કેલ લાગણીઓ અને પડકારજનક સંબંધોનો સામનો કરીએ છીએ. આ કાર્યક્રમ તમને રોજિંદી પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરવા માટે વ્યવહારુ મનોવૈજ્ઞાનિક કૌશલ્યો વિકસાવવામાં મદદ કરશે.

કાર્યક્રમની મુદ્દાઓઃ

- તમારા મનને અને લાગણીઓને સમજો
- ઉતાવળી પ્રતિક્રિયા આપવાને બદલે સમજીને પ્રતિસાદ કેવી રીતે આપવો
- તણાવને કેવી રીતે કાબુમાં રાખવો
- નિષ્ફળતા બાદ કેવી રીતે ઉભા થવું
- સરખામણીની ટેવમાંથી કેવી રીતે બહાર નીકળવું
- કેવી રીતે વધુ સ્વસ્થ સંબંધો વિકસાવી શકાય
- હેપીનેસ કેવી રીતે મળે છે

પ્રસ્તુતકર્તા નિષ્ણાતો :

- ડૉ. હિમાંશુ દેસાઈ
- ડૉ. પ્રવીણ સારડા
- ડૉ. ધીરેન ગંજવાલા

કાર્યક્રમ માટે નોંધણી (રજીસ્ટ્રેશન) કરવી ફરજિયાત છે.

www.amaindia.org ઓનલાઈન ફોર્મ ભરીને અથવા 7203030990 પર ફોન કરી રજીસ્ટ્રેશન કરાવો.

Programme Date:
Sunday, October 11, 2026

Duration:
Half Day

Time:
9.30 AM to 1.30 PM

Age Group:
14 Years and Above

Format:
ON CAMPUS

Programme Fee:
INR 500/- (Incl. GST)
(Lunch included)

Last Date to Register:
October 10, 2026

Register

For bulk nominations and enquiries, please reach us at:

Mr. Dishank Panchal
Sr. Manager – Programs & Development
Mobile: 63525 56857
Email: dishank@amaindia.org

ISO 9001:2015 CERTIFIED

For enquiries and nominations, please reach us at:
AHMEDABAD MANAGEMENT ASSOCIATION
AMA Complex, ATIRA Campus, Dr. Vikram Sarabhai Marg, Ahmedabad 380 015.
www.amaindia.org ama@amaindia.org 079-26308601 / 02 Mobile: 7203030990