

## COMMIT

(Comprehensive Online Modified Modules for Induction Training)

**ఒత్తిడి నిర్వహణ - ( Stress Management : Duration – 60 Min)**

ఒత్తిడి నిర్వహణ - module 60 నిమిషాల వ్యవధి కలిగి,  
ఈ క్రింది 3 యూనిట్ల లో వివరించబడినది.

- యూనిట్ 1 : ఒత్తిడి విశ్లేషించడం  
యూనిట్ 2 : పని ఒత్తిడి  
యూనిట్ 3 : ఒత్తిడి తగ్గించడానికి చిట్కాలు మరియు ట్రిక్స్

**యూనిట్ 1 : ఒత్తిడి విశ్లేషించడం**

Flash / slide No.	Description of the Flash/slide in Telugu
<b>01 /4 :</b>	<b>Unit 1 కు స్వాగతం – ఒత్తిడి విశ్లేషించడం</b>
<b>02/4</b>	ఈ యూనిట్ చివరికి, మీరు మీ ఒత్తిడి స్థాయిలను విశ్లేషించగలరు
<b>03/4</b>	దయచేసి మీ ఒత్తిడి స్థాయిలను check చేయడానికి ఇచ్చిన ప్రశ్నాపత్రాన్ని ఉపయోగించండి. ఇది ఒత్తిడి గురించి మీ అవగాహన అనుభూతిని తెలుసుకోవడం Score: < 15 మీరు చాలా తక్కువ ఒత్తిడిని కలిగి ఉంటారు 16-34 మీరు ఒత్తిడికి మధ్యస్థ స్థాయిని కలిగి ఉన్నారు. జాగ్రత్తగా ఉండాలి > మీరు చాలా అధిక ఒత్తిడిని కలిగి ఉంటారు. మీరు మీ ఒత్తిడిని తగ్గించేందుకు తక్షణమే ఏదో పరిష్కారం చేయవలసి ఉంటుంది
<b>04/4</b>	

**యూనిట్ 2 : పని ఒత్తిడి**

<b>1/10</b>	పని ఒత్తిడి Unit 2 కు స్వాగతం
<b>2/10</b>	పని ఒత్తిడి కి సంబంధించిన 6 ప్రశ్నలు ఒక దాని తర్వాత ఒకటి పూర్తి చేయగలరు.

**యూనిట్ 3 :** ఒత్తిడి తగ్గించడానికి చిట్కాలు మరియు ట్రిక్స్

Flash / slide No.	Description of the Flash/slide in Telugu
1/4	ఒత్తిడి తగ్గించడానికి చిట్కాలు మరియు ట్రిక్స్ <b>Unit కు స్వాగతం</b>
2/4	ఈ యూనిట్ చివరికి, మీరు ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి సహాయపడే చర్యల జాబితాను చేయగలరు.
3/4	ఒత్తిడి తగ్గించడానికి కొన్ని పద్ధతులు - అవి; <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ పని-జీవిత సతులనం</li> <li>❖ శ్వాస తీసుకోవడము</li> <li>❖ దృశ్య చిత్రణ</li> <li>❖ భౌతిక చర్య</li> <li>❖ వినోదం</li> <li>❖ సాంఘికీకరణ</li> </ul>
4/4	ఈ యూనిట్లో మీరు క్రింది విషయాలు కవర్ చేశారు: - కార్యాలయంలో కొన్ని ఒత్తిళ్లు ఉంటవి ; అవి; <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ పర్యావరణ,</li> <li>➤ కుటుంబం సంబంధిత,</li> <li>➤ కార్యాలయమునకు సంబంధిత, మరియు</li> <li>➤ భౌతిక</li> </ul> ఒత్తిడి తగ్గించడానికి కొన్ని పద్ధతులున్నవి : అవి - <ul style="list-style-type: none"> <li>• పని-జీవిత సతులనం</li> <li>• శ్వాస తీసుకోవడము</li> <li>• దృశ్య చిత్రణ</li> <li>• భౌతిక చర్య</li> <li>• వినోదం</li> <li>• సాంఘికీకరణ</li> </ul>