भारत सरकार - रेल मंत्रालय
अनुसंधान अभिकल्प और मानक संगठन
लखनऊ - 226 011
EPBX (0522) 2451200
Fax (0522) 2458500

सत्यमेव जयते

Government of India-Ministry of Railways
Research Designs & Standards Organisation
Lucknow - 226 011
DID (0522) 2450115
DID (0522) 2465310, 2465312

अअमासं RDSO
रेल अग्रदूत Transforming Railways
www.rdso.indianrailway.gov.in

## प्रेस विज्ञप्ति

### आरडीएसओ में "कार्यस्थल पर मोटिवेशन एवं तनाव प्रबंधन" विषय पर कार्यशाला का आयोजन

आरडीएसओ के यातायात एवं मनोतकनीकी निदेशालय द्वारा दिनांक 03.03.2023 को आरडीएसओ में अधिकारियों एवं कर्मचारियों के लिए "कार्यस्थल पर मोटिवेशन एवं तनाव प्रबंधन" विषय पर एक कार्यशाला का सफलतापूर्वक आयोजन किया गया। कार्यशाला का उद्घाटन श्री संजीव भुटानी महानिदेशक, आरडीएसओ द्वारा किया गया। इस कार्यक्रम में मुख्य वक्ता के रूप में सुप्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक प्रोफेसर डॉ. रीता अग्रवाल ने वृहद रूप से तनाव प्रबंधन पर उपयोगी व्याख्यान दिया।

प्रोफेसर अग्रवाल ने तनाव को नियंत्रित करने के लिए ट्रांजैक्शनल एनालिसिस की तकनीक अपनाते हुए तनाव को नियंत्रित करने तथा उत्पादकता को बढ़ाने का सुझाव दिया। साथ ही प्रोफ़ेसर अग्रवाल ने बेनसन की तकनीक के आधार पर अपने लाइव सेशन में अधिकारियों तथा कर्मचारियों को तनाव मुक्त रहने का प्रशिक्षण भी दिया।

महानिदेशक महोदय ने अपने संबोधन में कार्यस्थल पर सकारात्मक दृष्टिकोण बनाए रखने के लिए अपने बहुमूल्य अनुभवों पर आधारित व्यवहारिक ज्ञान को साझा कर कार्यशाला में उपस्थित अधिकारियों एवं कर्मचारियों को लाभान्वित किया तथा अपने संबोधन में जल्द ही आरडीएसओ में इसी तरह की कार्यशाला को वृहद स्तर पर प्रारंभ करने की आवश्यकता पर बल दिया।

कार्यकारी निदेशक यातायात एवं मनोतकनीकी डॉ. वीणा कुमारी वर्मा ने बताया कि मनोतकनीकी निदेशालय उच्च गति के ट्रेन चालकों के लिए काउंसलिंग की प्रक्रिया शुरू कर चुका है और जल्द ही जिसके अंतर्गत ऑनलाइन एप्लीकेशन का विकास किया जा रहा है।

इस अवसर पर श्री आर. के. झा, महानिदेशक (विशेष) इंजी., श्री एस. के. श्रीवास्तव, पीईडी,इन्फ्रा-I, श्री, बी. पी. अवस्थी पीईडी,इन्फ्रा-II एवं आरडीएसओ के अन्य सभी वरिष्ठ अधिकारी उपस्थित थे।

---

सं. पीआर/पब्लिसिटी/23 दिनाँक : 04.03.2023

कृपया उपर्युक्त समाचार को फोटोग्राफ सहित अपने प्रतिष्ठित समाचार पत्र में प्रकाशित करने की व्यवस्था करें।

आशीष

(डॉ .आशीष अग्रवाल)
कार्यकारी निदेशक/प्रशासन

सेवा में,

सम्पादक ......

भारत सरकार - रेल मंत्रालय
अनुसंधान अभिकल्प और मानक संगठन
लखनऊ - 226 011
EPBX (0522) 2451200
Fax (0522) 2458500

सत्यमेव जयते

Government of India-Ministry of Railways
Research Designs & Standards Organisation
Lucknow - 226 011
DID (0522) 2450115
DID (0522) 2465310, 2465312

अअमासं RDSO
रेल अग्रदूत Transforming Railways
www.rdso.indianrailway.gov.in

# Press Release

## RDSO organised workshop on "Motivation and Stress Management at workplace"

RDSO's Traffic and Psycho-Technical Directorate successfully organized a workshop on "Motivation and Stress Management at Workplace" for officers and employees in the conference hall on 03.03.2023 in RDSO. Chief Guest, Shri Sanjiv Bhutani, Director General,RDSO inaugurated the workshop. Dr. Rita Agrawal a renowned psychologist professor, as speaker, gave a very useful lecture on stress management in this program.

Professor Agrawal suggested to control stress and increase productivity by adopting the technique of Transactional Analysis to control stress. Along with this, Professor Agrawal also provided training to the officers and employees of RDSO to remain stress-free in her live session on the basis of Benson's technique.

In his address, Shri Bhutani, DG, RDSO benefited the officers and employees present in the workshop by sharing practical knowledge based on his valuable experiences to maintain a positive attitude at the workplace and also stressed upon the need to start similar type of workshop soon in RDSO on a large scale.

Executive Director, Traffic & Psychotech, Dr. Veena Kumari Verma said that the Directorate of Psychotech has started the process of counseling for high speed train drivers and under this an online application is being developed very soon.

On this occasion Shri R. K. Jha, DG(Spl.) Engg., Shri S. K. Srivastava, PED, Infra-I, Shri B. P. Awasthi, PED, Infra-II and all other senior officers of RDSO were present.

---

No.PR/Publicity/23 Date. 04.03.2023

Kindly arrange to publish the above News item with photograph in your esteemed daily News Paper.

(Dr. Ashish Agrawal)
Executive Director/Admin

TO

The Editor…