

Press Note



Jagat Guru Nanak Dev Punjab State Open University, Patiala

(Established by Act No.19 of 2019 of Legislature of the State of Punjab)

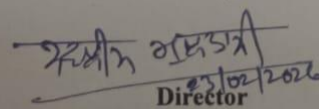
PSOU/PRO/2026/224

Date: 23-02-2026

National Workshop on “Emotional Regulation”

23 February 2026

The Department of English in association with PSOU Regional Centre Zone 05, Lyallpur Khalsa College, Kapurthala organised national workshop on Life Skills under Skill Enhancement Series. Dr Jaismeen Kaur, Counsellor, Rajiv Gandhi National University of Law, Punjab, spoke about “Emotional Regulation: The Ultimate Life Skill”. The objective of workshop was to enable students and professionals develop skill of regulating emotions and equipping them with coping strategies for self/ management and contentment in life. Dr Jaismeen Kaur explained difference between emotions and feelings. “Emotional regulation is not only about controlling emotions but also about managing self,” she said. Expanding on Sternberg and Goleman’s study, Dr Jaismeen Kaur highlighted studies carried out to understand competence for handling distressing situations. She talked about the “flight and fight mode” adopted by individuals in various situations. She focused on self-soothing techniques like deep breathing, nervous switch, appropriate emotion labelling, 5-4-3-2-1 grounding and journaling for regulating emotions. Dr Navleen Multani, Head, Department of English, while addressing participants, said, “Processing emotions, and acquiring skills to channelise emotions can enhance performance as well as increase positivity in individuals.” 55 students and faculty participated in the activities during the workshop.


Director

Director Public Relations
Jagat Guru Nanak Dev
Punjab State Open University
Patiala - 147001 (PB) INDIA

WED,25 FEBRUARY 2026
EDITION: PATIALA BANI, PAGE NO. 1

ਸ਼ਾਹ ਬਾਣੀ ਈ-ਪੇਪਰ

ਦਿਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਕੀਦਰ ਸਮੇਂਗੀ ਇਕ

ਓਪਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿਖੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਅਪਣਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਆ

ਪਟਿਆਲਾ, 24 ਫਰਵਰੀ (ਰਾਜੇਸ਼ ਪੰਜੌਲਾ)- ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਭਾਗ, ਜਗਤ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਪੰਜਾਬ ਸਟੇਟ ਓਪਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿਖੇ ਪ੍ਰੋ. (ਡਾ.) ਰਤਨ ਸਿੰਘ ਵਾਈਸ-



ਓਪਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵੱਲੋਂ ਆਯੋਜਿਤ ਸੈਮੀਨਾਰ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼। (ਸੁੰਦਰ)

ਚਾਂਸਲਰ ਦੀ ਯੋਗ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਅਤੇ ਪੀ. ਐੱਸ. ਓ. ਯੂ. ਰੀਜ਼ਨਲ ਸੈਂਟਰ ਚੇਨ-5, ਲਾਇਲਪੁਰ ਖਾਲਸਾ ਕਾਲਜ, ਕਪੂਰਥਲਾ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਇਮੋਸ਼ਨਲ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨ ਦਾ ਅਲਟੀਮੇਟ ਲਾਈਫ ਸਕਿਲ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਇਕ ਰੋਜ਼ਾ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਡਾ. ਜੈਸਮੀਨ ਕੌਰ, ਕੌਂਸਲਰ, ਰਾਜੀਵ ਗਾਂਧੀ ਨੈਸ਼ਨਲ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ਼ ਲਾਅ, ਪੰਜਾਬ, ਇਸ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਦੇ ਰਿਸੋਰਸਪਰਸਨ ਸਨ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸੰਯਮ ਜੀਵਨ ਦੀ ਅਹਿਮ ਕਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ

ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ 'ਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਡਾ. ਨਵਲੀਨ ਮੁਲਤਾਨੀ, ਮੁਖੀ, ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਭਾਗ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਅਪਣਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਿੱਤੀ। ਮੰਚਸੰਚਾਲਨ ਗਗਨਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ ਹੋਜਰਾ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਦੌਰਾਨ 55 ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਫੈਕਲਟੀ ਨੇ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ।

Photos





Links

<https://www.facebook.com/61550941991641/posts/122320029668031399/?mibextid=rS40aB7S9Ucbxw6v>

<https://www.instagram.com/p/DVF8s7Ujwqd/?igsh=cWh2eXgzbmngxZTNv>