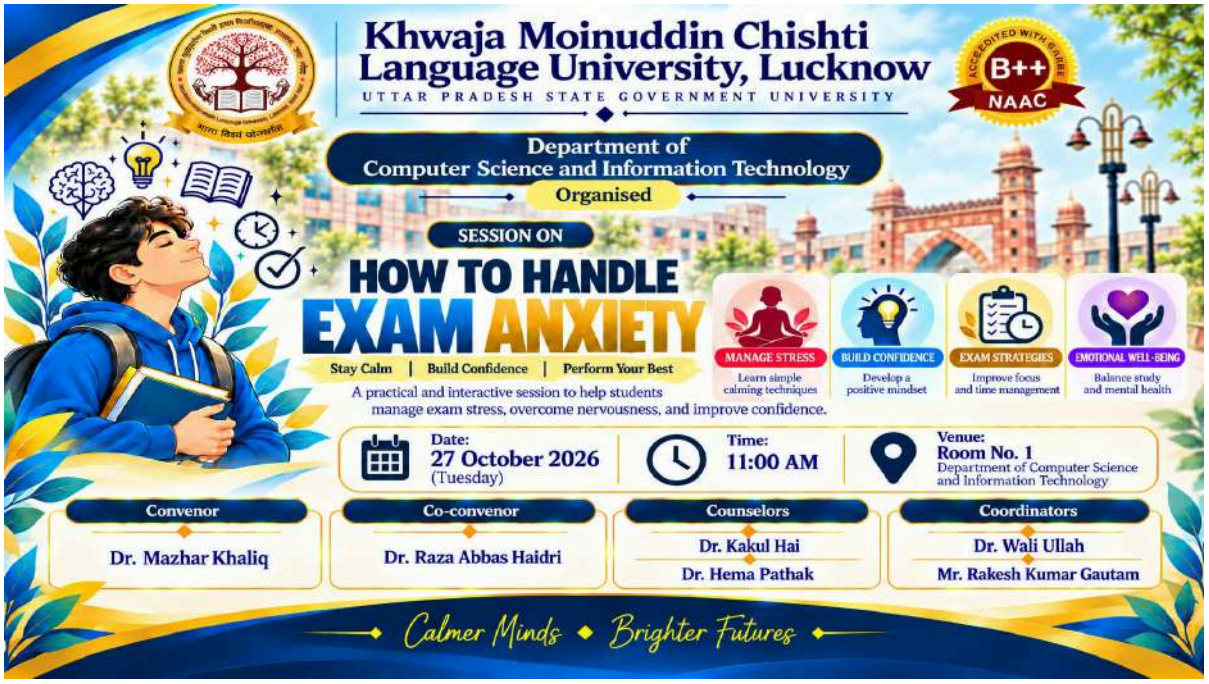
How to Handle Exam Anxiety

Date 27/10/2026
Time 11:00 AM 12:00 PM
Venue Room No. 1, First Floor, DCSIT
Organized By Department of Computer Science and Information Technology



1. Overview

The awareness programme “How to Handle Exam Anxiety” was organized to help students understand and manage examination-related stress and anxiety. The session focused on positive thinking, effective time management, regular study habits, relaxation techniques, and self-confidence. It encouraged students to maintain mental well-being, overcome negative thoughts, and approach examinations with a calm, positive, and confident attitude.

2. Convenor, Co-convenor & Coordinators

Convenor:Dr. Mazhar Khaliq
Co-convenor: Dr. Raza Abbas Haidri
Coordinators: Dr. Wali Ullah , Mr. Rakesh Kumar Gautam

3. Proceedings

1. Proceedings of the Awareness Programme on How to Handle Exam Anxiety
2. The Department of Computer Science and Information Technology (CSIT), Khwaja Moinuddin Chishti Language University, Lucknow, organized an awareness programme on "How to Handle Exam Anxiety" on 27 October 2026.
3. The objective of the programme was to familiarize students with effective strategies for managing examination-related anxiety and stress. The importance of positive thinking, time management, regular study habits, and self-confidence was highlighted, encouraging students to maintain mental well-being during examinations.
4. During the programme, Dr. Kakul Hai (Counsellor) sensitized students to various aspects of examination-related anxiety and stress. She explained how to identify the symptoms of stress, manage negative thoughts, and maintain emotional balance. She also emphasized the importance of a regular routine, adequate rest, positive self-talk, and self-confidence. Furthermore, she encouraged students to view examinations not as a source of fear or pressure but as an opportunity to demonstrate their abilities.
5. The programme was organized under the guidance of Dr. Mazhar Khaliq (Head of the Department) as Convenor and Dr. Raza Abbas Haidari as Co-Convenor. They highlighted the importance of effectively managing examination stress to promote students' mental well-being, self-confidence, and academic performance.
6. Dr. Wali Ullah and Mr Rakesh Kumar Gautam, the programme coordinators, played a significant role in ensuring the smooth conduct and successful organization of the event. Through their coordination, students were sensitized to effective stress-management techniques and encouraged to face examinations with confidence.
7. Faculty members and students of the department actively participated in the programme. The session encouraged students to manage examination-related stress effectively, believe in their abilities, and approach examinations with a positive attitude and confidence. Overall, the programme proved to be a valuable initiative in promoting mental well-being and equipping students with practical strategies to handle examination anxiety.

4. Glimpses of the Event













5. Press Release

ख़्वाजा मुईनुद्दीन चिश्ती भाषा विश्वविद्यालय, लखनऊ
Khwaja Moinuddin Chishti Language University, Lucknow
(Uttar Pradesh State Government University)

University in the News | October 28, 2026

दैनिक भास्कर

लखनऊ में परीक्षा तनाव जागरूकता कार्यक्रम: भाषा विश्वविद्यालय विद्यार्थियों को नकारात्मक विचारों पर नियंत्रण रखने के तरीके बताए

लखनऊ | 27/10/26



शेयर

लखनऊ के ख्वाजा मुईनुद्दीन चिश्ती भाषा विश्वविद्यालय के कंप्यूटर विज्ञान एवं सूचना प्रौद्योगिकी विभाग की ओर से 'How to Handle Exam Anxiety' विषय पर जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। कुलपति प्रो. अजय तनेजा के संरक्षण में आयोजित कार्यक्रम में काउंसलर डॉ. काकुल है ने विद्यार्थियों को परीक्षा संबंधी तनाव से निपटने के उपाय बताए।

अमर उजाला



Lucknow News: विद्यार्थियों को सिखाए तनाव प्रबंधन के तरीके

ख्वाजा मुईनुद्दीन चिश्ती भाषा विश्वविद्यालय के कंप्यूटर विज्ञान एवं सूचना प्रौद्योगिकी विभाग की ओर से मंगलवार को

amarujala.com

Lucknow News: विद्यार्थियों को सिखाए तनाव प्रबंधन के तरीके https://

यूथ इंडिया टुडे

परीक्षा के तनाव से निपटने के बताए तरीके, सकारात्मक सोच और नियमित पढ़ाई से बढ़ेगा आत्मविश्वास

Strategies for coping with exam stress: positive thinking and regular study will boost self-confidence.

Himanshu yadav | 27 October 2026 | 1 min read

100%



न्यूज़ फ़ास्ट

होम ब्रेकिंग न्यूज़ हरियाणा खेती बाड़ी मौसम बिजनेस ऑटोमोबाइल

होम › ब्रेकिंग न्यूज़ › Lucknow News: भाषा विश्वविद्यालय में विद्यार्थियों को सिख

Lucknow News: भाषा विश्वविद्यालय में विद्यार्थियों को सिखाए तनाव प्रबंधन के तरीके

Lucknow News: ख्वाजा मुईनुद्दीन चिश्ती भाषा विश्वविद्यालय में परीक्षा के तनाव और चिंता से निपटने के लिए एक जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसमें विद्यार्थियों को सकारात्मक सोच, समय प्रबंधन, नियमित अध्ययन और मानसिक संतुलन बनाए रखने के महत्वपूर्ण तरीके सिखाए गए।

अवधनामा

भाषा विश्वविद्यालय में परीक्षा तनाव प्रबंधन पर जागरूकता कार्यक्रम

- परीक्षा के तनाव से निपटने के बताए तरीके
- परीक्षा को भय नहीं, अवसर के रूप में देखें विद्यार्थी

अवधनामा ब्यूरो



लखनऊ। ख्वाजा मोईनुद्दीन चिश्ती भाषा विश्वविद्यालय, लखनऊ के कंप्यूटर विज्ञान एवं सूचना प्रौद्योगिकी विभाग द्वारा 27 अक्टूबर 2026 को 'How to Handle Exam Anxiety' विषय पर एक जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों को परीक्षा संबंधी चिंता एवं तनाव से निपटने के प्रभावी तरीकों से अवगत कराना था। इस दौरान सकारात्मक सोच, समय प्रबंधन, नियमित अध्ययन एवं आत्मविश्वास के महत्व पर प्रकाश डालते हुए विद्यार्थियों को मानसिक संतुलन बनाए रखने के लिए प्रेरित किया गया।

कार्यक्रम में काउंसलर डॉ. काकुल है ने विद्यार्थियों को परीक्षा संबंधी चिंता एवं तनाव के विभिन्न पहलुओं से अवगत कराया। उन्होंने तनाव के लक्षणों को पहचानने, नकारात्मक विचारों पर नियंत्रण रखने तथा मानसिक संतुलन बनाए रखने के व्यावहारिक उपाय बताए। उन्होंने नियमित दिनचर्या, पर्याप्त विश्राम, सकारात्मक आत्म-संवाद एवं आत्मविश्वास के महत्व पर भी जोर दिया। साथ ही विद्यार्थियों को परीक्षा को भय या दबाव के बजाय अपनी क्षमता को प्रदर्शित करने के अवसर के रूप में देखने के लिए प्रेरित किया। कार्यक्रम का आयोजन संयोजक डॉ. मजहर शहलिक (विभागाध्यक्ष) एवं सह-संयोजक डॉ. रजा अब्बास हैदरी के मार्गदर्शन में किया गया। उन्होंने विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य, आत्मविश्वास एवं सैद्धांतिक प्रदर्शन को बेहतर बनाने के लिए परीक्षा संबंधी तनाव के प्रभावी प्रबंधन के महत्व पर प्रकाश डाला। कार्यक्रम के समन्वयक डॉ. खली उल्लाह एवं राकेश कुमार गौतम ने कार्यक्रम के सुचारु संचालन एवं सफल आयोजन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।



भाषा विवि में सेमिनार का आयोजन।

परीक्षा के तनाव और चिंता से निपटने के लिए विद्यार्थियों को सकारात्मक सोच, समय प्रबंधन और नियमित अध्ययन का महत्व बताया गया। ख्वाजा मुईनुद्दीन चिश्ती भाषा विश्वविद्यालय के कंप्यूटर विज्ञान एवं सूचना प्रौद्योगिकी विभाग की ओर से मंगलवार को 'ह एग्जाम एंग्जायटी' विषय पर जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसमें विद्यार्थियों को परीक्ष दौरान मानसिक संतुलन बनाए रखने और आत्मविश्वास के साथ परीक्षा देने के तरीके बताए गए।

AU ऐप में पढ़ें

भाषा विश्वविद्यालय में परीक्षा तनाव प्रबंधन पर जागरूकता कार्यक्रम

- परीक्षा के तनाव से निपटने के बताए तरीके
- परीक्षा को भय नहीं, अवसर के रूप में देखें विद्यार्थी



अवधनामा ब्यूरो

लखनऊ। ख्वाजा मोइनुद्दीन चिश्ती भाषा विश्वविद्यालय, लखनऊ के कंप्यूटर विज्ञान एवं सूचना प्रौद्योगिकी विभाग द्वारा 27 अक्टूबर 2026 को 'How to Handle Exam Anxiety' विषय पर एक जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों को परीक्षा संबंधी चिंता एवं तनाव से निपटने के प्रभावी तरीकों से अवगत कराना था। इस दौरान सकारात्मक सोच, समय प्रबंधन, नियमित अध्ययन एवं आत्मविश्वास के महत्व पर प्रकाश डालते हुए विद्यार्थियों को मानसिक संतुलन बनाए रखने के लिए प्रेरित किया गया। कार्यक्रम में काउंसलर डॉ. काकुल है ने विद्यार्थियों को परीक्षा संबंधी चिंता एवं तनाव के विभिन्न पहलुओं से अवगत कराया। उन्होंने तनाव के लक्षणों को पहचानने, नकारात्मक विचारों पर नियंत्रण रखने तथा मानसिक संतुलन बनाए रखने के व्यावहारिक उपाय बताए। उन्होंने नियमित दिनचर्या, पर्याप्त विश्राम, सकारात्मक आत्म-संवाद एवं आत्मविश्वास के महत्व पर भी जोर दिया। साथ ही विद्यार्थियों को परीक्षा को भय या दबाव के बजाय अपनी क्षमताओं को प्रदर्शित करने के अवसर के रूप में देखने के लिए प्रेरित किया। कार्यक्रम का आयोजन संयोजक डॉ. मज़हर ख़ालिक (विभागाध्यक्ष) एवं सह-संयोजक डॉ. रज़ा अब्बास हैदरी के मार्गदर्शन में किया गया। उन्होंने विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य, आत्मविश्वास एवं शैक्षणिक प्रदर्शन को बेहतर बनाने के लिए परीक्षा संबंधी तनाव के प्रभावी प्रबंधन के महत्व पर प्रकाश डाला। कार्यक्रम के समन्वयक डॉ. वली उल्लाह एवं राकेश कुमार गौतम ने कार्यक्रम के सुचारु संचालन एवं सफल आयोजन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।