

B.Com. Semester - 1 (NEP-2020) Examination**OCT/NOV-2024****Mind Management (Skill Enhancement Course)****Time: 1:00 Hours****Marks: 25****Instructions:**

1. All questions are compulsory.
2. Figures to the right indicate marks.

- પ્રશ્ન-૧ માઇન્ડ મેનેજમેન્ટના સંદર્ભમાં મન, વિચારો અને લાગણીઓને સમજવી મહત્વની છે. ચર્ચા કરો. (૧૦)
અથવા
- પ્રશ્ન-૧ કેવીરીતે યોગ, પ્રાણાયામ, ધ્યાન અને બ્રીધીંગ ટેકનીક્સ (શ્વાસોચ્છવાસની તકનીકો) તણાવ ઘટાડવા માટે ઉપયોગ કરી શકાય છે? માનસિક સુખાકારીના સંચાલનમાં દરેકની અસરકારકતાની ચર્ચા કરો.
- પ્રશ્ન-૨ ડેલ પેની 5 પ્રકારની બુદ્ધિનું વર્ણન કરો અને દરેક પ્રકાર વ્યક્તિગત અને વ્યાવસાયિક ક્ષેત્રમાં (૧૦)
વ્યક્તિઓની અસરકારકતામાં કેવી રીતે ફાળો આપે છે તેનું વિશ્લેષણ કરો.
અથવા
- પ્રશ્ન-૨ “ગાર્ડનરની બહુવિધ બુદ્ધિમત્તાના મોડેલનો કાર્ય સ્થળોએ ઉપયોગ”-વિવેચનાત્મક રીતે મૂલ્યાંકન કરો.
- પ્રશ્ન-૩ ટૂંક નોંધ લખો. (કોઈ પણ એક) (૦૫)
(A) ભાવનાત્મક અશાંતિના(emotional turmoil) ઉપચાર માટે શ્વાસ (breathing technique) દ્વારા મનનું સંચાલન કેવી રીતે ઉપયોગી થાય તે વિશે એક ટૂંકી નોંધ લખો.
(B) ક્ષમતાઓને સમજવાની તકનીકો પર ટૂંકી નોંધ લખો.

ENGLISH VERSION

- Que-1 Discuss the importance of understanding the mind, thoughts, and emotions in the context of mind management. (10)
OR
- Que-1 How tools like Yoga, Pranayama, Meditation, and other breathing techniques can be utilized to reduce stress? Discuss the effectiveness of each in managing mental well-being.
- Que-2 Describe Del Pe's 5 types of intelligence and analyze how each type contributes to the effectiveness of individuals in personal and professional settings. (10)
OR
- Que-2 Critically evaluate the application of Gardner's Multiple Intelligences in workplace settings.
- Que-3 Write a short note. (Any One) (05)
(A) Write a short note on managing the mind through breath to cope with emotional turmoil.
(B) Write a short note on Techniques of understanding Competencies.
