

Stress Management and Emotional Intelligence (Skill Enhancement Course)**Time: 1:00 Hours****Marks: 25****Instructions:**

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

પ્રશ્ન.૧ તણાવનું વર્ણન કરો. તણાવનું કારણ અને તણાવનું શ્રેષ્ઠ સ્તર સમજાવો. (૧૦)

અથવા

પ્રશ્ન.૧ તણાવ શું છે? તણાવનો સામનો કરવાની વ્યૂહરચના અને તણાવના પરિણામોનું વર્ણન કરો.

પ્રશ્ન.૨ ભાવનાત્મક બુદ્ધિનો ખ્યાલ લખો. ભાવનાત્મક બુદ્ધિનું મહત્વ અને તેના ઘટકોનું વિગતવાર વર્ણન કરો. (૧૦)

અથવા

પ્રશ્ન.૨ ભાવનાત્મક ગુણાંક શું છે? 'EQ' અને 'IQ' વચ્ચેનો તફાવત લખો.

પ્રશ્ન.૩ કોઈ પણ એક ટૂંક નોંધ લખો. (૦૫)

(A) તણાવની વ્યવસ્થાપન પ્રક્રિયા.

(B) ભાવનાત્મક બુદ્ધિના મોડેલ.

ENGLISH VERSION

Que.1 Describe the term Stress. Explain reason of stress and optimum level of stress. (10)

OR

Que.1 What is Stress? Describe Consequences of stress and stress coping strategies.

Que.2 Write a concept of emotional Intelligence. Describe in detail significance and component of emotional intelligence. (10)

OR

Que.2 What is Emotional Quotient? Write a difference between 'EQ' and 'IQ'.

Que.3 Write a Short note any one. (05)

(A) Process of Managing Stress

(B) Models of Emotional intelligence
