

RIDHIMA BATRA

MENTAL HEALTH ADVOCATE
AUTHOR
LEADER

Ridhima Batra, the visionary Founder and CEO of Empathy Wellness Foundation and Ridhara Mindcare Pvt Ltd, is a renowned mental health advocate, author, and transformational leader. Over the past 10 years, her journey has been one of personal resilience, professional excellence, and community-driven impact, shaping her as a global influencer in mental wellness.



VISION

A world where mental health is seen as a priority, not a stigma, and where every individual has access to the resources and support they need to thrive. Her ultimate goal is to create a global movement centered around empathy, resilience, and empowerment, where mental wellness is seamlessly integrated into daily life, education, and corporate environments.

MISSION

To empower lives by fostering a culture of mental well-being through education, support, and tangible solutions. She works tirelessly to make mental health accessible and approachable, helping individuals and communities overcome obstacles and achieve their fullest potential.



WHO IS RIDHIMA BATRA ?

RIDHIMA BATRA IS A PASSIONATE MENTAL HEALTH ADVOCATE, INTERNATIONAL SPEAKER, AND AUTHOR DEDICATED TO EMPOWERING INDIVIDUALS THROUGH HEALING AND SELF-GROWTH. AS THE FOUNDER OF EMPATHY WELLNESS FOUNDATION AND RIDHARA MINDCARE PVT. LIMITED, SHE HAS IMPACTED OVER 50,000 LIVES GLOBALLY BY PROMOTING KINDNESS, MENTAL WELLNESS, AND RESILIENCE. WITH OVER 500 WORKSHOPS AND 30 NATIONAL AND INTERNATIONAL EVENTS TO HER CREDIT, RIDHIMA SPECIALIZES IN INSPIRING PEOPLE TO TRANSFORM CHALLENGES INTO OPPORTUNITIES FOR PERSONAL GROWTH.





RIDHIMA BATRA
CEO | Empathy Wellness Foundation

IMPACT CREATED



HER WORK SPANS ACROSS 10–15 COUNTRIES, WHERE SHE HAS COLLABORATED ON PROJECTS ADDRESSING MENTAL HEALTH, YOUTH EMPOWERMENT, AND GLOBAL PEACE. AS THE AUTHOR OF UNEXPECTED HOPE AND UNEXPECTED: THE NEXT CHAPTER OF RESILIENCE, RIDHIMA USES HER WRITING TO GUIDE READERS TOWARD HEALING AND POSITIVITY. HER PHILOSOPHY REVOLVES AROUND SPREADING LOVE, EMPATHY, AND HOPE, CREATING A RIPPLE EFFECT OF POSITIVE CHANGE WORLDWIDE.

50K+

LIVES IMPACTED

THROUGH HER WORK IN MENTAL HEALTH, HEALING, AND CAREER DEVELOPMENT.

500+

**WORKSHOPS
CONDUCTED**

COVERING MENTAL HEALTH, COMMUNICATION, CAREER COUNSELING, AND LIFE SKILLS.

30+

**PRESTIGIOUS EVENTS
WORLDWIDE**

WHERE SHE DELIVERED KEYNOTE SESSIONS AND LED TRAINING PROGRAMS

10–15

COUNTRIES

WHERE SHE WORKED IN, INCLUDING INTERNATIONAL COLLABORATIONS AND PROJECTS PROMOTING MENTAL HEALTH AND YOUTH EMPOWERMENT.

HIGHLIGHTS OF

HER JOURNEY

2014-2016

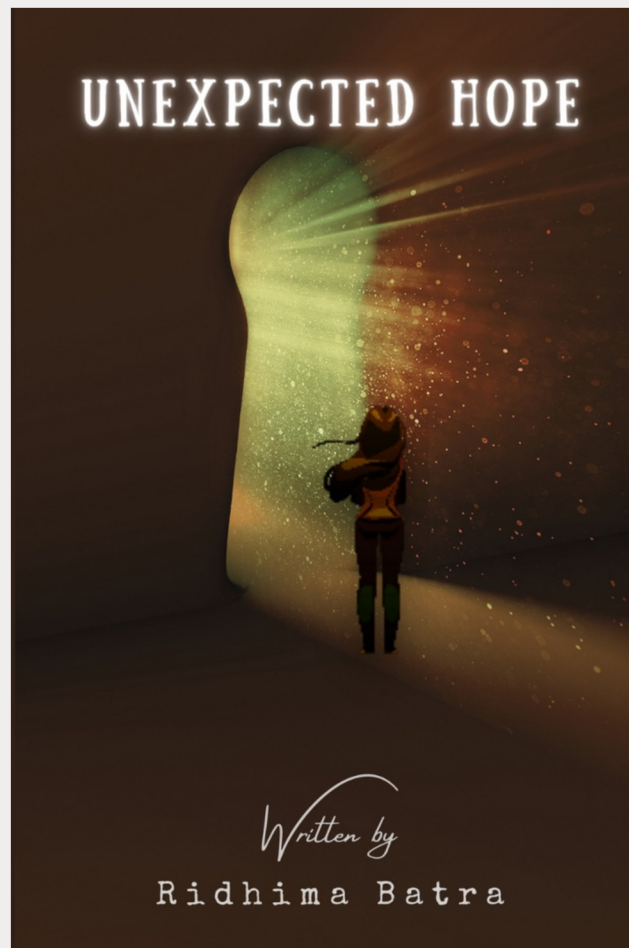
THE FOUNDATION YEARS

- INITIATED HER CAREER BY CONDUCTING MENTAL HEALTH SESSIONS IN SCHOOLS, FOCUSING ON STUDENTS AGED 17-18.
- FOUND SOLACE AND PURPOSE IN SHARING HER STORY, WHICH RESONATED DEEPLY WITH YOUNG INDIVIDUALS.

2016-2020

EXPANDING HORIZONS

- FOUNDED THE EMPATHY WELLNESS FOUNDATION, DELIVERING OVER 500 WORKSHOPS ACROSS 10+ COUNTRIES.
- LAUNCHED YOUTH-FOCUSED PROGRAMS ON RESILIENCE, SOFT SKILLS, AND PERSONALITY DEVELOPMENT.
- PUBLISHED HER FIRST BOOK, UNEXPECTED HOPE, INSPIRING READERS TO EMBRACE SELF-LOVE AND OVERCOME CHALLENGES.



HIGHLIGHTS OF

HER JOURNEY

2020-2022

GLOBAL RECOGNITION AND IMPACT

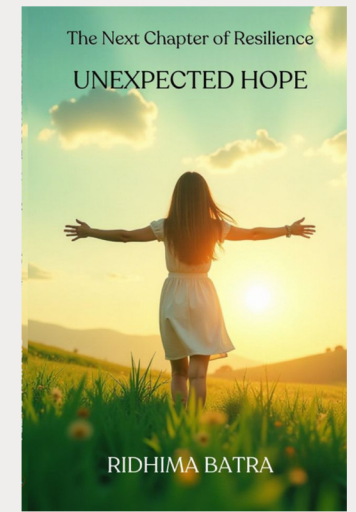
- REPRESENTED INDIA AT INTERNATIONAL FORUMS, INCLUDING THE GLOBAL PEACE SUMMIT, ADVOCATING FOR EMPATHY AND MENTAL WELLNESS.
- EXPANDED HER INITIATIVES TO CORPORATE SPACES, INTRODUCING STRESS MANAGEMENT AND MINDFULNESS WORKSHOPS.
- PUBLISHED UNEXPECTED HOPE PART 2, FURTHER EXPLORING THEMES OF RESILIENCE AND SELF-WORTH.



2024-PRESENT

EXPANDING HORIZONS

- LAUNCHED RIDHARA MINDCARE PVT LTD, FOCUSING ON TANGIBLE MENTAL HEALTH PRODUCTS LIKE MINDFULNESS JOURNALS, STRESS-RELIEF KITS, AND SELF-CARE PLANNERS.
- INTEGRATED THESE PRODUCTS INTO HER WORKSHOPS, OFFERING PARTICIPANTS TOOLS FOR CONTINUED GROWTH AND WELL-BEING.



IMPACTFUL

INITIATIVES



MENTAL HEALTH COMMUNITY MEETUPS

ORGANIZED PAN-INDIA GATHERINGS TO FOSTER EMPATHY, MINDFULNESS, AND MENTAL HEALTH AWARENESS.



HUG CAMPAIGNS

CREATED SAFE SPACES FOR CONNECTION AND EMOTIONAL SUPPORT THROUGH SIMPLE YET PROFOUND ACTS OF KINDNESS.



PROJECT HUMDARDI

PROVIDED ESSENTIAL AID, INCLUDING FOOD AND SHELTER, TO UNDERPRIVILEGED COMMUNITIES.



COLOURS OF LIFE

HOSTED EPISODES ON MENTAL HEALTH, RESILIENCE, AND HAPPINESS TO COMBAT STIGMA.

MENTAL HEALTH

COMMUNITY



PROJECT

HUMDARDI



TALKS & PODCASTS



RAW TALKS - LIFE WITHOUT BORDERS
2018



HOSTING GLOBAL PEACE SUMMIT IN NEW
YORK, 2023



GLOCAST - BRIDGING DIVERSE PERSPECTIVES
2024



MENTAL HEALTH WELL BEING SESSION IN
DUBAI, 2022



SESSION AT STANFORD UNIVERSITY
2023



FOCUS PATH TALKS
2024

FEATURES



यमुनानगर भास्कर 13-01-2025

संडे पोजिटिव

• न्यूयॉर्क समेत कई जगह सम्मेलन में भारत का प्रतिनिधित्व कर चुकी रिधिमा, निशुल्क करती हैं लोगों की मदद

मानसिक तनाव से उबर कर अब दूसरों को साधना करवा रही रिधिमा

भास्करनगर | यमुनानगर

शहर की शास्त्री कॉलोनी निवासी रिधिमा बत्रा ने पहले खुद को मानसिक तनाव से बाहर निकाला। अब दूसरे लोगों को साधना करवा कर उन्हें मानसिक तनाव से बाहर निकाल रही हैं। अपने इस कार्य के लिए ये विदेशों तक प्रसिद्ध हैं। दुबई, मलेशिया, अमेरिका और कतर में अंतरराष्ट्रीय शांति सम्मेलनों में भारत का प्रतिनिधित्व कर चुकी हैं।

वहाँ भी लोगों को साधना का महत्व बताया। उन्हें साधना करवा कर नवजीवन देने का काम किया। ये नेहरू युवा केंद्र से जुड़ी हैं। अपने प्रभावी वक्तव्य से युवा पीढ़ी को नई दिशा देने का काम बखूबी कर रही हैं। अपने कार्यों के लिए कई बार सम्मानित हो चुकी हैं। ये कार्य ये

निशुल्क करती हैं। दो पुस्तकों की लेखक इंजीनियर रिधिमा का कहना है वे उच्च शिक्षित हैं। वे ध्यान साधना करने के लिए न्यूयॉर्क, कतर तक जाकर वर्कशॉप लगा चुकी हैं। वहाँ लोगों को ध्यान साधना करवाई। उनका मानसिक तनाव कम करने का प्रयास किया। साधना के बाद बहुत से लोगों के बदलाव देखने को भी मिल रहा है। रिधिमा की बातों हैं कि कैसे दर्द को उद्देश्य में बदला जा सकता है।

कभी अपने मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ते हुए आज वह एक वैश्विक मानसिक स्वास्थ्य अधिवक्ता हैं। एम्पथी वेलनेस फाउंडेशन बनाई हुई है। रिधाया माइंड केयर प्रॉजैक्ट लिमिटेड की संस्थापक भी हैं। इनकी लिखित किताबें मानसिक स्वास्थ्य और मजबूती पर आधारित



यमुनानगर | न्यूयॉर्क में भारत को रिप्रजेंट करती रिधिमा।

हैं। उन्होंने बताया कि उनकी इंजीनियरिंग की पढ़ाई के दौरान भारी दबाव और अवसाद का सामना करना पड़ा। अपेक्षाओं और चुनौतियों ने उन्हें टूटने की कगार पर ला दिया था। इतना टूट गई थी

उन्होंने इंजीनियरिंग छोड़ने का फैसला किया। बाद में अपने मानसिक स्वास्थ्य को प्राथमिकता देने का फैसला किया। उन्होंने सोशल वर्क की पढ़ाई करके और मानसिक स्वास्थ्य के बारे में गहराई

लोगों की मदद के लिए रिधिमा ने की दो पहल

दूसरों की मदद करने के लिए रिधिमा ने दो पहल की। एम्पथी वेलनेस फाउंडेशन युवाओं को मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से निपटने में मदद करता है। दया और सामुदायिक सेवा के माध्यम से उपचार को बढ़ावा देता है। रिधाया माइंडकेयर प्रॉजैक्ट लिमिटेड व्यक्तियों और संगठनों को व्यक्तिगत मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं और संसाधन प्रदान करता है। रिधिमा दुबई, मलेशिया, अमेरिका और कतर में अंतरराष्ट्रीय शांति सम्मेलनों में भारत का प्रतिनिधित्व करती हैं। वह मानसिक स्वास्थ्य पर बात करती हैं। लोगों को एक दयालु और सहजपूर्ण दुनिया बनाने के लिए प्रेरित करती हैं। रिधिमा का कहना है कि उनकी यह यात्रासाक्षित करती है कि संघर्षों से ताकत मिल सकती है। अपनी किताबों, पहलों और वैश्विक कार्यों के माध्यम से, वह लोगों को ठीक होने और आशा पाने में मदद कर रही हैं।

से जानकर अपनी उपचार यात्रा शुरू की। लिखना उनका सहारा बना। उनकी पहली किताब अनएक्सपेक्टेड होम उनके जीवन के अनुभवों से प्रेरित होकर लिखी गई। इस किताब ने लोगों को जीवन

की चुनौतियों से उबरने के तरीके बताए। उनकी दूसरी किताब अनएक्सपेक्टेड द नेक्स्ट चैप्टर ऑफ रिबिलियंस पाठकों को नकारात्मक सोच को सकारात्मक में बदलने की प्रेरणा देती है।

युवाओं ने गायन, फोटोग्राफी व कविता के जरिए दिखाई प्रतिभा

जागरण संवाददाता, यमुनानगर। एम्पथी वेलफेयर फाउंडेशन की ओर से माडल टाउन स्थित रेस्टोरेंट में ओपन माइक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जिसमें गायन, कविता, फोटोग्राफी, शायरी व कहानी कहने जैसी श्रेणियों में लोगों ने भाग लिया। इस दौरान युवाओं ने अलग-अलग स्पर्धाओं में भाग लिया। इस कार्यक्रम का उद्देश्य मानसिक

स्वास्थ्य जागरूकता और लैंगिक समानता के प्रति प्रतिबद्धता का था। इसके अलावा रिदिमा बत्रा व सौरभ डोलिया की जोड़ी ने फोटोग्राफी कौशल का प्रदर्शन किया। इस दौरान रजत, सनमीत, जाह्नवी, संस्कार, सागनिक, अनिकेत, राहुल, अनुपम, आकांक्षा, विकास, मन्नु, तनमई, हर्षिता, हरजीत, गौतम और कृतिका भी उपस्थित रहे।



ओपन माइक कार्यक्रम में उपस्थित युवा। • प्रवक्ता



यमुनानगर भास्कर 10-01-2025

एँपथी वेलनेस फाउंडेशन ने वितरित किया भोजन



यमुनानगर। एँपथी वेलनेस फाउंडेशन ने अपने हमदर्दी प्रोजेक्ट के तहत भोजन वितरण अभियान चलाया। निरंकारी भवन में तीन हजार जरूरतमंद लोगों में भोजन वितरित किया गया। यह आयोजन शहनाज मेकअप स्टूडियो की टीम के सहयोग से किया गया। फाउंडेशन की संस्थापक ऋधिमा बत्रा व सह संस्थापक रजत लांबा ने कहा कि सामूहिक प्रयासों के माध्यम से ही हम दया का संदेश फैला सकते हैं। लोगों के जीवन में सकारात्मक बदलाव ला सकते हैं। प्रोजेक्ट हमदर्दी केवल भोजन के बारे में नहीं है। यह उन लोगों के प्रति प्रेम और करुणा व्यक्त करने के बारे में है, जिन्हें इसकी सबसे अधिक आवश्यकता है। निशा, हसन, राम, राजेंद्र, गरिमा, कुसुम, शुभम, आतिफ, रेहान, कृपाशु और अन्य ने इस पहल को सफल बनाने के लिए सहयोग किया।

FEATURES

पंजेटो में किया गया पड़ोस युवा संसद कार्यक्रम का आयोजन



छहरोली (नवाब खान/आरवीएस)। नेहरू युवा केंद्र यमुनानगर द्वारा ग्रामीण युवा विकास मंडल पंजेटो के सहयोग से पड़ोस युवा संसद कार्यक्रम का आयोजन किया गया जिसमें आसपास के युवा मंडल के सदस्यों ने भाग लिया। इस कार्यक्रम की अध्यक्षता शशिबाला नेहरू युवा केंद्र से लेखाकार द्वारा की गई। इस कार्यक्रम में सर्वप्रथम रमनजीत सिंह योग प्रशिक्षक ने सभी युवाओं को योगा से होने वाले लाभ व स्वस्थ को ठीक रखने के लिए योगासन करवाए। कार्यक्रम में कुमारी रिधिमा जीवन कौशल विषय पर युवाओं को जागरूक किया जिसके साथ शिक्षक सुरजीत ने शिक्षा के स्तर को बेहतर बनाने के लिए परीक्षा के बारे में जानकारी देते हुए विभिन्न प्रकार की परीक्षा के बारे में जानकारी दी इस कार्यक्रम में उपस्थित ग्राम पंचायत से गांव की सरपंच सतविंदर कौर ने कार्यक्रम की प्रशंसा करते हुए कहा कि नेहरू युवा केंद्र युवाओं को उनके भविष्य के लिए कार्यरत रहता है और भारत सरकार द्वारा अनेक-अनेक योजनाओं का युवाओं तक पहुंचाने में सहयोग करता रहता है। उन्होंने कहा ऐसे कार्यक्रमों करते रहना चाहिए कार्यक्रम में मुख्य सहयोगी एनवाईसी रोहित कुमार एनवाईसी ज्योति एनवाईसी पूजा एनवाईसी गीता रानी नंबरदार सुनील सुनील कुमार करनाल जगदीश मोनू साहित ग्रामीण युवा विकास मंडल गनोली से गौरव कुमार सचिव अभिषेक जगमोहन रविंद्र कुमार दीपक भारती आदि कार्यक्रम में सक्रिय युवाओं ने भाग लिया।

JAGHAN
Epaper
October 30, 2023

कृपया अपने छहट का नाम बोलिये

National Delhi UP Haryana Uttarakhand Bihar Jharkhand

रिधिमा ने ग्लोबल पीस समिट में बढ़ाया देश का मान

जागरण संवाददाता, यमुनानगर : ग्लोबल पीस समिट में शहर की प्रोफेसर कालोनी की रिधिमा बतारा ने देश का मान बढ़ाया है। 25 से 28 अक्टूबर को न्यूयॉर्क के एस्टोरिया वर्ल्ड मनीर बत्रा ने कार्यक्रम का संयोजन किया।

जिला युवा अधिकारी ओमकार स्वामी ने बताया कि रिधिमा बतारा ने नेहरू युवा केंद्र के साथ मिलकर कई सामाजिक मुद्दों पर युवाओं को जागृत करने का काम किया है। केंद्र के माध्यम से कम्यूनिकेशन स्किल्स पर भी युवाओं को जानकारी दी। वह न केवल देश की दूत बनी, बल्कि तीन दिनों तक इस समिट को संयोजित भी किया। जिसमें सदस्य देशों के प्रतिष्ठित व्यक्तियों का सामना किया। भाषण में मानसिक स्वास्थ्य युवाओं के लिए जगह प्रदान करने व आवाज हीनों के लिए आवाज बनने के बढ़ते महत्व को बताया।



यमुनानगर : ग्लोबल पीस समिट में रिधिमा बतारा व अन्य। डी.आई.आई.आर.ओ

ग्लोबल पीस समिट दुनिया भर के विभिन्न देशों के प्रतिनिधित्वकर्ताओं को एक स्थान पर आकर्षित करता है ताकि वे विभिन्न मुद्दों पर चर्चा कर सकें। साथ ही साथ देशों के साथ बैठकर ग्लोबल स्तर पर सामाजिक, आर्थिक व राजनीतिक मुद्दों के समाधान की दिशा में मिलकर काम

कर सकें। समिट में संयुक्त राष्ट्र के विकास लक्ष्यों पर कई कार्यशालाएं हुईं। जिसमें सामाजिक, आर्थिक व पर्यावरण के मुद्दों पर ध्यान केंद्रित किया गया। वर्तमान मुद्दों व उनके समाधानों के बारे में विचार किए और विश्व शांति की दिशा में समर्पित रहे।

रिधिमा ने ग्लोबल पीस समिट में लिया हिस्सा



यमुनानगर। जिला युवा अधिकारी ओमकार स्वामी ने बताया कि ग्लोबल पीस समिट में भारत का प्रतिष्ठित दूत चर्चानित होने पर गर्व है। इस समिट का आयोजन 25 से 28 अक्टूबर को न्यूयॉर्क के एस्टोरिया वर्ल्ड मनीर में किया गया। रिधिमा बत्रा ने इसका हिस्सा बनकर पूरी जानकारी दी। रिधिमा बत्रा ने नेहरू युवा केंद्र के साथ मिलकर कई सामाजिक मुद्दों पर युवाओं को जागृत करने का काम भी किया है। भारत का प्रतिष्ठित दूत बनी बल्कि तीन दिनों तक इस समिट को होस्ट किया, जिसमें सदस्य देशों के प्रतिष्ठित व्यक्तियों का सामना किया। रिधिमा ने अपने भाषण में मानसिक स्वास्थ्य युवाओं के लिए जगह प्रदान करने और आवाज हीनों के लिए आवाज बनने के बढ़ते महत्व को बताया। सबद

Daily Rahbar Kisan 13-January-2024

Rahbar Kisan International

Founder: Abdul Rashid Qureshi (Late)

Chief Editor: Haroon Rashid Qureshi

Global Peace Summit Qatar 2024: Empowering Youth for a Harmonious Tomorrow

Global Peace Chain (GPC), a leading international organization, is organizing the Global Peace Summit in Qatar from January 25th to 28th, 2024. This event aims to tackle global challenges and empower youth for sustainable growth. The summit will serve as a dynamic platform for worldwide youth collaboration, focusing on sustainable development goals, interfaith harmony, human rights, and conflict resolution through diplomacy. It aims to equip young leaders with peace-building skills. Day 1 features a welcome ceremony, lectures by Kamran Zafar and Muhammad Ahmad, a Delegate, a session on mental well-being by Fakhira Bano, and the book launch "Unstoppable Hope". The day concludes with interactive activities and a networking dinner, supporting the #PeaceByDialogue campaign. Day 2 commences with introductions of notable guests and performances, followed by keynote speeches. Discussions on enhancing peace in international relations and tackling youth unemployment and violence are featured. A group discussion on labor exploitation and a closing group photo mark the day's end. Day 3 celebrates young leaders with cultural performances and project presentations on peace and sustainable development. The day includes an SDG Lab, a Young Leaders Panel Talk, and concludes with a summit's closing ceremony. Global Peace Chain is dedicated to empowering youth for a peaceful future. For more details, visit globalpeacechain.org. For media inquiries and press passes, contact the Project Manager (Shahina Hameed) at +923271249580.



INTERNATIONAL

WORKSHOPS



INTERNATIONAL

WEBINARS

GLOBAL PEACE CHAIN QATAR

JOIN OUR WEBINAR
FULLY FUNDED SELF | PARTIALLY FUNDED
JAN 22 - 25, 2024

NG ARIAN MAN LOK CHINA
STEPHANIA ANDRIANINA MAURITIUS
RIDHIMA BATRA INDIA
ADERONKE ESTHER NIGERIA
ZAURE MEDERKHANOVA KAZAKHSTAN

12 DECEMBER 2023 **5 PM GMT**
LIVE ON OPPORTUNITIES CORNER FACEBOOK PAGE
APPLY NOW
globalpeacechain.org

GLOBAL BUSINESS SYMPOSIUM SPAIN

WEBINAR LIVE ON FACEBOOK

OZZIN JUN SINGAPORE
RIDHIMA BATRA INDIA
RAYAN EZZEDDINE LEBANON
TAMARI TOLORDAVA GEORGIA

14 MARCH TIME **03:00 PM GMT**
MAY 2024 | 09 - 12
Register Now! www.globalbusinesssymposium.com

EVERYONE in this room is a BILLIONAIRE

Webinar on "Formula for Creating Winning Resumé"

FUTURERA NOTHING CAN STOP YOU
presents
Webinar on
"Formula for Creating Winning Resumé"

DAY 01
SPEAKCRAFT by **RIDHIMA**

Webinar on "Formula for Creating Winning Resumé"

GLOBAL COUNCIL PRESENTS PANEL DISCUSSION
THEME: JOBS AND CAREER PATHS POST COVID19
SUNDAY, 4 OCTOBER 2020 | 3:00 PM IST

Deepika Vats NEWS ANCHOR/ PRODUCER
Spencer DESIGNER HONG KONG
Girish Gupta TECHNICAL OFFICER MONASH UNIVERSITY, AUSTRALIA
Salman Anwar Lari FOUNDER/ CHAIRMAN/ CHIEF EXECUTIVE OFFICER/ SHRI LANKA
Ridhima Batra FOUNDER GLOBAL COUNCIL, (MODERATOR)

REGISTRATION THROUGH EVENTBRITE
global-council.business.site
globalcouncilnry

Online session for Personality Development
Date - July 26, 2020
Time - 7:00 PM
Venue - Zoom App
TOPIC - UNDERSTANDING WELLNESS
Moderator - **Ridhima Batra**
Speakers - **Dr. Khushi Akhla**, **Dr. Manya Gupta**

Ridhima Batra
Educator
www.RBTS1.com

Online in the meeting (84)
Anshul Agrawal
Ishant Choudhary
Bhuvan Mohit

Module 2 FIRST IMPRESSIONS

Ridhima Batra is presenting

Module 1

Personality refers to individual differences in characteristic patterns of thinking, feeling and behaving. The study of personality focuses on how these aspects of the individual influence behavior. The study of personality differences in particular personality characteristics, such as sociability or extroversion.

1. Thoughts
2. Feelings
3. Behavior

CERTIFICATE OF APPRECIATION
Presented to:
Ridhima Batra

WOMEN IN LEADERSHIP WEBINAR
6 - 7 August

From Bhavna Palwal to All

CERTIFICATIONS

MENTAL HEALTH & WELLNESS

1. **FINDING PURPOSE AND MEANING IN LIFE: LIVING FOR WHAT MATTERS MOST** - UNIVERSITY OF MICHIGAN | ISSUED: DECEMBER 2024 | CREDENTIAL ID: W5MU2LNC4R22
2. **HEALING WITH THE ARTS** - UNIVERSITY OF FLORIDA | ISSUED: NOVEMBER 2024 | CREDENTIAL ID: S9B9ELXCANAM
3. **POSITIVE PSYCHIATRY AND MENTAL HEALTH** - WESLEY COLLEGE, UNIVERSITY OF SYDNEY | ISSUED: OCTOBER 2024 | CREDENTIAL ID: 22DXWD8DUBI4
4. **PSYCHOLOGICAL FIRST AID** - JOHNS HOPKINS UNIVERSITY | ISSUED: OCTOBER 2024 | CREDENTIAL ID: GJV0AARHAE9G
5. **SUICIDE PREVENTION** - WESLEYAN UNIVERSITY | ISSUED: OCTOBER 2024 | CREDENTIAL ID: 015TTZBP6I8V
6. **SUFFERING AND THE HUMAN CONDITION** - UNIVERSITY OF COLORADO BOULDER | ISSUED: NOVEMBER 2024 | CREDENTIAL ID: XKDMGATHJQZI
7. **CHRONICALLY ILL IN AN EMERGENCY: WHY MENTAL HEALTH MATTERS** - UNIVERSITY OF COPENHAGEN | ISSUED: OCTOBER 2024 | CREDENTIAL ID: W298JTCF2HJA

MINDFULNESS & STRESS MANAGEMENT

1. **MINDFULNESS: AN APPROACH TO STRESS REDUCTION** - KAIST (KOREA ADVANCED INSTITUTE OF SCIENCE AND TECHNOLOGY) | ISSUED: NOVEMBER 2024 | CREDENTIAL ID: 7W1QPSX3PRGQ
2. **MINDFULNESS AND WELL-BEING: LIVING WITH BALANCE AND EASE** - RICE UNIVERSITY | ISSUED: OCTOBER 2024 | CREDENTIAL ID: HIX0YM21TO3Q
3. **TOOLS AND TECHNIQUES FOR MANAGING STRESS** - STARWEAVER | ISSUED: NOVEMBER 2024 | CREDENTIAL ID: V63NPFYWT51T

LEADERSHIP & COACHING

1. **MANAGING AS A COACH** - UNIVERSITY OF CALIFORNIA, DAVIS | ISSUED: DECEMBER 2024 | CREDENTIAL ID: YDEVG6VTFK4Z

PROJECT MANAGEMENT

1. **AGILE PROJECT MANAGEMENT**: GOOGLE | ISSUED: OCTOBER 2024 | CREDENTIAL ID: RZPT65O65PJZ
2. **FOUNDATIONS OF PROJECT MANAGEMENT** - GOOGLE | ISSUED: OCTOBER 2024 | CREDENTIAL ID: MH667MMP9HIL
3. **PROJECT INITIATION: STARTING A SUCCESSFUL PROJECT** - GOOGLE | ISSUED: OCTOBER 2024 | CREDENTIAL ID: BMZE5PM2IU0U

PERSONAL GROWTH & LEARNING

1. **MINDSHIFT: BREAK THROUGH OBSTACLES TO LEARNING AND DISCOVER YOUR HIDDEN POTENTIAL** - MCMASTER UNIVERSITY | ISSUED: DECEMBER 2024 | CREDENTIAL ID: DB9L37IQEOKG

LET'S WORK

together

GET IN TOUCH

PHONE: 987747942, 8872149160

EMAIL: ridhimabatra0310@gmail.com

[INSTAGRAM](#)

[LINKEDIN](#)

[MEDIUM](#)

[YOUTUBE](#)

[EMPATHY WELLNESS
FOUNDATION](#)

MY BOOKS

[UNEXPECTED HOPE](#)

UNEXPECTED HOPE: PART 2