

Anjuran:
Unit Pengurusan Kewangan & Integriti (UPKI)



INTAN
KAMPUS WILAYAH TIMUR

Bual Bicara Santai Minda : Pengurusan Stress

Objektif program, peserta akan dapat:

- 1 Mengaplikasikan kemahiran yang dipelajari dalam memantapkan prestasi kerja; dan
- 2 Memberi pendedahan berkenaan kawalan stress dalam kehidupan harian.

Tarikh:
15
November
2021

 **Dalam Talian**

 **09-8629054**
(Urusetia)

 **rosmanzi@intim.intan.my**

Tentatif Program:

15 November 2021
(ISNIN)

(Sesi 1)
9.00 –
9.15 pg

Pendaftaran dan
Taklimat Peserta

(Sesi 2)
9.15 –
10.15 pg

Teknik pernafasan
kawalan stress

(Sesi 3)
10.30 –
11.30 tgh

Stress dan pendekatan
rohaniah

(Sesi 3)
11.30 pg –
12.00 tgh

Penutup