

**JADUAL KURSUS
MINDA SEJAHTERA SIRI 2 TAHUN 2021**

Hari / Waktu	8.30 pagi – 10.30 Pagi	11.00 pagi – 1.00 Tengah hari	2.00 petang – 4.30 Petang
7 Sept 2021	Pendaftaran dan Taklimat Kursus Pn. Norazlinawati bt Mohd Yusslee Pn. Nur Hayati binti Zulkifli Pengenalan Stres, Kesihatan Mental dan Kesejahteraan Diri Dr. Ahmad Badruddin bin Abdullah	Kesihatan Mental: Simptom Penyakit dan Pencegahan Dr. Azizul bin Awaluddin Pakar Psikiatri, Pusat Komuniti Kesihatan Mental Putrajaya (MENTARI)	Personaliti dan Kaitannya dengan Stres Teknik Urus Stres 1 (Relaksasi) - Pernafasan - Relaksasi Otot, Progresif dan Urutan - Imageri, Autogenic dan NLP Dr. Ahmad Badruddin bin Abdullah Pn. Norazlinawati bt Mohd Yusslee

8 Sept 2021	Konsep Penerimaan dan Spiritual Dr. Mazita binti Ahmad Ketua Unit Pengurusan Psikologi, Politeknik Tuanku Sultanah Bahiyah	Teknik Urus Stres 2 - Cognitive Behavior (NEO CBT) - Pengurusan Konflik - Pengurusan Kesedihan - Asertif Dr. Ahmad Badruddin bin Abdullah Pn. Norazlinawati bt Mohd Yusslee	Teknik Urus Stres 3 Dan Rumusan - Pengurusan Masa - Deria dan Sensasi Keurusetiaan Kursus Dr. Ahmad Badruddin bin Abdullah Pn. Norazlinawati bt Mohd Yusslee Pn. Nur Hayati binti Zulkifli
------------------------	---	--	---