

**KURSUS MINDA SEJAHTERA TAHUN 2022
7 & 8 MAC 2022
(SECARA DALAM TALIAN)**

MASA HARI	8.00 - 8.30 pagi	8.30 - 10.30 pagi	10.30 - 11.00 pagi	11.00 pagi - 1.00 tengah hari	1.00 - 2.30 petang	2:30 – 4:30 petang
7 MAC 2022 (ISNIN)	Taklimat Kursus	Pengenalan Minda Sejahtera	R E H A T	Kesihatan Mental : Simptom Penyakit dan Pencegahan	REHAT	Teknik Urus Stres 1
8 MAC 2022 (SELASA)	Personaliti dan Pengurusan Emosi			Teknik Urus Stres 2		Teknik Urus Stres 3 & Rumusan / Penilaian Kursus