

KURSUS MINDA SEJAHTERA SIRI 2/2023
7 & 8 JUN 2023
(SECARA BERSEMUKA)

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 JUN 2023 (RABU)	Taklimat Kursus	Pengenalan Minda Sejahtera	R E H A T	Kesihatan Mental : Simptom Penyakit dan Pencegahan	R E H A T	Teknik Urus Stres 1
8 JUN 2023 (KHAMIS)	Personaliti dan Pengurusan Emosi			Konsep Penerimaan dan Spiritual dalam Minda Sejahtera		Teknik Urus Stres 2 & Rumusan / Penilaian Kursus