



BENGKEL PENGURUSAN STRES UNTUK WANITA BERKERJAYA
MELALUI KAEDAH KASEH CVR™

Puan Suhana Bt Hamdan (Pengasas KASEH CVR™) Pensyarah UUM-CAS, Universiti Utara Malaysia.

ATURCARA PROGRAM

Jadual	Aktiviti
Hari 1	<u>2.30 Ptg – 3.15 Ptg</u> Check-In Tanjung Bungah Beach Hotel , Penang <u>3.30 petang – 5.30 petang</u> Kenal KASEH CVR™ Mengenali dan Membongkar Potensi Diri <u>5.30 petang – 6.00 petang</u> Minum Petang dan Rehat <u>7.00 petang – 8.00 malam</u> Makan Malam dan Solat <u>8.30 malam – 10.30 malam</u> Eksplorasi Kemahiran KASEH CVR™ Aktifkan Keriangan Dalam Diri <u>10.30 malam</u> Minum malam dan Rehat
Hari 2	<u>7.00 pagi – 8.00 pagi</u> Sarapan Pagi <u>8.30 pagi – 10.30 pagi</u> Eksplorasi Kemahiran KASEH CVR™ untuk Keyakinan Diri <u>10.30 pg – 11.00 pagi</u> Minum Pagi <u>11.00 pagi – 12.30tengahari</u> Eksplorasi Kemahiran KASEH CVR™ Kuasa CVR™ untuk Mengendalikan Emosi Diri